

PALABRAS QUE SANAN

DR. JOSÉ LUIS
PÉREZ-ALBELA BERAÚN

Palabras que sanan

Portada: La posición de las manos del Dr. Pérez- Albela en la foto de portada corresponde al *mudra de la luz*.

Un *Mudra* es un gesto sagrado realizado con las manos para abrir o cerrar circuitos de energía por medio de los cuales accedemos a estados de consciencia superiores. Todo *mudra* produce amor y sabiduría.

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. Todos los derechos reservados.

Palabras que sanan

© 2013, José Luis Pérez- Albela Beraún

Corrección de estilo: Gianella Baldo

Edición: Gracia Angulo Flores

Diseño de cubierta: Daniel Torres

Diagramación: Daniel Torres

© 2013, Editorial Planeta Perú S. A.

Para su sello editorial Diana MR

Av. Santa Cruz 244, San Isidro, Lima, Perú.

www.editorialplaneta.com.pe

Primera edición: julio de 2013

Tiraje: 5,000 ejemplares

ISBN: 978-612-45531-8-9

Registro de Proyecto Editorial: 31501021300116

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2013-07766

Impreso en Metrocolor S. A.

Av. Los Gorriones 350, Chorrillos

Lima, Perú

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	7
I PRÓLOGO	11
II INTRODUCCION	15
III EL VERBO Y LA PALABRA	23
IV LA BIBLIA Y EL PODER DEL VERBO	20
V LOS NEUROTRANSMISORES Y LAS EMOCIONES	45
VI EL PODER DEL PENSAMIENTO	53
VII EL PRESENTE DEL VERBO	59
VIII EL EFECTO “ECO” (RECIBIMOS LO QUE EMITIMOS)	65

IX UTILIZANDO POSITIVAMENTE LAS “PALABRAS” PODEMOS CONVERTIRLAS EN “VERBO”	77
X TIEMPO PARA HABLAR Y TIEMPO PARA EL SILENCIO	89
XI EL VERBO HECHO ARTE	95
El verbo hecho poema	98
El verbo hecho canción	104
El verbo hecho reflexión	109
El verbo hecho decreto	111
El verbo hecho oración	122
El verbo hecho mantra	128
El verbo hecho conocimiento	134
El verbo, el agua y Masaru Emoto	138
XII EL VERBO Y LA ASTROLOGÍA	141
XIII AFIRMACIONES POSITIVAS	145
XIV EL VERBO LOS VALORES ESPIRITUALES	151
XV EPÍLOGO	155

PRESENTACIÓN



Creo que la tarea de los seres humanos de hoy es tener mejores emociones y poder expresarlas a través de la palabra. Cuando transmitimos emociones por medio de estas ya no estamos hablando, sino verbalizando. José Luis Pérez-Albela Beraún a través de este libro se empeña en que seamos mejores personas utilizando el verbo como medio esencial. Y lo hace verbalizando pensamientos hermosos, nos habla con el alma. Lo contrario de verbalizar sería una palabra vacía, neutra, deshumanizada.

Al margen de las creencias es innegable que la Biblia tiene sabiduría y por ello en este libro se menciona la importancia que aquella le da a la palabra, cuando ésta se hace verbo. Allí la palabra salida del alma se vuelve verdadera, poderosa y sanadora.

¿Qué es la voz? En forma simple podríamos decir que es aire que pasa por la laringe; pero entonces ¿Por qué unas voces son trémulas, otras miedosas, otras convincentes, otras inexpresivas, otras furibundas, unas que hablan

y otras que verbalizan? La respuesta me la ha dado mi experiencia como psicoterapeuta clínica: los músculos internos por donde pasa ese aire pueden estar parejos o llenos de dobleces, contracciones, angosturas, de acuerdo a la historia personal de cada ser humano. Si de niños fuimos muy maltratados ¿Cómo la voz puede ser armónica si a veces no puede ni salir por la garganta? Por ello en la medida que la persona mejora en sus emociones, su voz se hace más armónica y aprende a verbalizar. Pero la terapia no es la única forma de aprender a verbalizar. También leyendo a quienes verbalizan, el alma mejora y también el hablar se hace verbo. Eso es lo que hace este libro.

¿Y qué ocurre a los demás cuando escuchan una voz? La respuesta es que una voz puede destemplan nuestras moléculas pero también organizarnos y armonizarnos. Recordemos cómo la ciudad de Jericó se destruyó con el sonido de las trompetas. ¿Y acaso no destruye una palabra hiriente o un grito agresor? Importante es aprender a verbalizar, pero para ello lo fundamental es llenarnos de sabiduría y este libro lo facilita.

Además de hablar con otros también hay que hacerlo con nosotros mismos. El capítulo sobre los neurotransmisores y neurolingüística nos muestra cómo nos nutrimos de nuestra manera de manifestarnos ante nosotros mismos, incluso así sea falso. Si me digo que soy valiosa, mi cerebro lo registrará y se convencerá de ello, y las neuronas se enfilarán para que actuemos en tal sentido. Así es que a pensar bonito sobre nosotros.

¿Y lo que pensamos y sentimos sobre los demás? También pensar y sentir emociones como rabia y odio por otros, -aunque sea por razones fundadas- nos identifica y nos encadena con el perpetrador. Ocurre lo que el autor llama “Efecto Eco” en uno de sus capítulos. Odiar nos quita la fuerza. Los moralistas que persiguen a los que consideran malhechores también lo son. Sus violentas fantasías a veces son peores que las de aquellos a quienes llaman malvados. Mejor huir del “Efecto Eco” y concentrarnos en cosas hermosas.

¿Y cuando no hablamos y estamos en silencio? Hay una frase que me gusta mucho y que dice **“si no entiendes mis silencios, nunca entenderás mis palabras”**. El silencio también comunica. Un autor argentino dice que ha identificado diecisiete tipos de silencio. Hay silencios que matan y otros que dan vida. Hay silencios que acompañan y otros que nos hacen sentir más solos. ¿Cómo no recordar la película “Los gritos del silencio”? Hay -como se dice en el libro- un tiempo para hablar y un tiempo para callar.

Y el verbo, ese hablar con el alma, puede ser una caricia cuando se hace poema o canción; puede ser una llamada al mejor orden de nuestro mundo interno cuando se vuelve un decreto; puede ayudarnos en una vorágine interna cuando la confusión se apodera de nosotros, cuando el verbo se hace oración; nos puede hacer crecer y desarrollarnos emocionalmente cuando se hace pensamiento. El capítulo XI habla acerca de esto.

El libro en resumen, enriquece a los seres humanos que lo necesitamos, mejor dicho a todos.

Finalmente agradecer no sólo a mi amigo el Dr. José Luis Pérez-Albela Beraún por este nuevo libro sino a la co-autora, no sólo del libro, sino del propio José Luis, porque cuando uno tiene un buen compañero de vida, mutuamente se construyen; me refiero a Gloria, la compañera infatigable de José Luis.

¡Gracias José Luis y Gracias Gloria!

Dra. Carmen Gonzalez Cueva.

I

PRÓLOGO



*E*l verbo es una divina gracia de Dios, no existe error en su creación sino en su utilización. Se nos dio libre albedrío para su uso y muchas veces hemos fracasado, solo exceptuando a algunos cuantos sabios, que aunque han dejado de existir físicamente, estarán siempre presentes porque su sabiduría va más allá de la existencia misma.

El verbo puede reconstruir naciones en unas cuantas horas, pero también, puede destruir una vida en menos de un minuto. Por eso antes de hablar, pensaré no una sino muchas veces; le preguntaré a mi espíritu si mis palabras se adaptan a la sensibilidad de las demás personas y sólo si mi corazón se siente inspirado, hablaré hasta que sienta que ya es suficiente.

El verbo se debe utilizar incluso con nuestros hermanos menores, como son las plantas, los animales y hasta las cosas, que aunque no comprendan la esencia misma de mis palabras, sentirán su música de amor y amarán su propia armonía.

El verbo puede inspirar al artista, hacer conocer la verdad al errado, sonreír al triste, dar amor al que no tiene esperanza.

Evitaré utilizar el verbo para lanzar juicios, ya sean estos justos o injustos, buenos o malos; sólo lo utilizaré para sembrar semillas de amor y armonía.

Debo tener presente siempre, que existe un trecho muy grande entre lo que uno quiere decir y lo que se dice; con frecuencia los problemas en la Tierra empezaron así, por la falta del control del verbo.

De ahora en adelante aprenderé a hablar lo justo, lo necesario, poniendo cada vez más atención en cada una de mis palabras, y aprenderé a hablar siempre con la voz de mi alma y de mi corazón.

QUE ASÍ SEA, ASÍ SERÁ, HECHO ESTÁ...

Con Amor Divino

OXALC

II

INTRODUCCIÓN



“Luego Jesús mandó acercarse a la gente y les dijo: “Escuchen y entiendan: “Lo que entra por la boca no hace impura a la persona, pero sí mancha a la persona lo que sale de su boca”. Entonces Pedro le pidió: “Explicanos esta sentencia”. Jesús les respondió: “¿También ustedes están todavía cerrados? ¿No comprenden que todo lo que entra por la boca va al estómago y después termina en el basural? En cambio lo que sale de la boca procede del corazón, y eso es lo que hace impura a la persona. Del corazón proceden los malos deseos, asesinatos, adulterios, inmoralidad sexual, robos, mentiras, chismes. Estas son las cosas que hacen impuro al hombre”

MATEO 15 VERSÍCULOS DEL 10 AL 19



*L*a Biblia nos manifiesta con maravillosa claridad el poder que tiene la palabra. Para introducir al lector en el descubrimiento de ese poder, hemos transcrito este versículo del apóstol Mateo, donde Jesucristo se expresa sobre este tema de una manera tan abierta y elocuente que no necesita mayor explicación.

El lector irá descubriendo durante la lectura de los siguientes capítulos lo importante que es expresarse de manera adecuada para que exista una coherencia real entre nuestro pensamiento, palabra y acción.

Podemos comparar la “palabra” con una “pala”, pues al darle un uso correcto y positivo servirá para sembrar y también para abrir caminos, pero si la utilizamos negativamente servirá para golpear o echar tierra sobre alguien.

Podemos deducir entonces que si nuestros pensamientos son puros, nuestras palabras serán constructivas y que contrariamente si nuestra mente se encuentra inmersa en pensamientos egoístas, negativos o equivocados, nuestras

palabras serán destructivas y dañarán a otras personas, pero principalmente a nosotros mismos.

Por lo expuesto, es de suma importancia cultivar nuestro interior para ejercer control sobre lo que decimos y la forma de hacerlo, considerando además que el silencio forma parte importante de nuestra manera de pronunciarnos, pues marca las pausas y la cadencia de lo que expresamos.

Evitemos hablar de más y, peor aún, mal de otros. Respiremos y esperemos algunos segundos antes de responder para estar seguros que nuestra respuesta será sensata, concreta y correcta. Así, impediremos que nuestras palabras sean dirigidas por energías negativas. Estos segundos o pequeños momentos que nos tomamos para respirar, dan el tiempo justo a nuestro ser interno, a esa parte de Dios que yace en cada uno de nosotros, para que se manifieste en el verbo. Por eso, el ingenio no es otra cosa que interiorizarse en uno mismo, de tal modo que se manifieste nuestra inteligencia, el gen de nuestra genialidad. Si aprendemos a entrar en el silencio en vez de vivir hablando y juzgando, seremos mejores precisamente porque *nos sentiremos bien*, sabiendo que las palabras que fluyen dentro de nosotros mismos son dirigidas por el estado de paz que irradia nuestro ser. Solo necesitamos diez minutos de silencio en la mañana y otros diez en la tarde, y estaremos listos para generar cambios muy profundos en el mundo que nos rodea.

Si logramos controlarnos a nosotros mismos y nuestros impulsos más arraigados, destructivos y contraproducentes,

entonces podremos finalmente controlar nuestra boca y lo que decimos, dándole una mejor orientación a nuestras palabras. Debemos reconocer que los impulsos son innatos en el ser humano, todos tenemos una parte agresiva interior, pero podemos controlarla con inteligencia. Tenemos instintos primitivos, como la sexualidad, el hambre o la sed, que son útiles para la supervivencia, pero hay que controlarlos. Recordemos que somos los reyes de la creación y debemos recuperar nuestra corona.

Debemos ser conscientes además, que antes de decir algo que pueda causar daño, es mejor guardar silencio. Así como es muy bueno para nuestro organismo realizar ayunos periódicamente, de igual modo, es una buena terapia guardar periodos de silencio, que vendría a ser una manera de “ayuno” de la palabra. Actuando de esta manera estaremos imitando a los grandes maestros de la humanidad como Krishna, Zoroastro, Buda, Mahoma, Moisés y Jesucristo, que hicieron largos periodos de silencio y ayuno, para luego instruir a los seres humanos con palabras llenas de pureza, amor y bondad, lo que tuvo como consecuencia la mejora del código genético de la humanidad.

Debemos sentirnos muy agradecidos con Dios y la naturaleza que nos han concedido el don de poder pensar antes de hablar, es por esta razón que debemos esforzarnos para controlar el uso de nuestras palabras, pensando detenidamente antes de expresarnos para que estas tengan el significado apropiado, conveniente, respetuoso y positivo.

Si dirigimos bien el curso de nuestras palabras –a través de un uso correcto del verbo– tendremos mejores resultados, consecuencias más favorables para nosotros mismos y para el mundo que nos rodea.

Lo que decimos es tan importante que puede generar vida y sanidad pero también puede enfermar y destruir en segundos. Por eso debemos ser sensibles, de modo que nuestras palabras se adapten a la sensibilidad de las demás personas. Tenemos que estar bien centrados y concentrados antes de hablar, de manera que tengamos la disposición adecuada para interactuar con quienes nos rodean y aquellos con los que tenemos contacto cotidianamente. Debemos evitar caer en el error de escupir o vomitar las palabras, cuidado: tenemos que dejar que nuestras palabras fluyan con tranquilidad, con mucho sosiego, con mucha paz, y sin precipitación.

Es imposible hablar positivamente si no nos encontramos en paz con nosotros mismos. Es absurdo corregir apropiadamente a nuestros hijos si estamos furiosos. Hablar o expresarnos cuando estamos emocionalmente negativos es como introducirnos al mar cuando se produce un maremoto o un tsunami. Los seres humanos muchas veces quieren corregir a los demás cuando están enfurecidos, llegando incluso a los gritos, en vez de hacerlo con calma. Ustedes se preguntarán ¿cómo puedo hacer eso si me siento perturbado?, pues en estos casos es necesario respirar conscientemente, tomar un baño o simplemente salir del lugar donde estamos

para dar un paseo, ya que de esta manera nos iremos sosegando y como resultado podremos hablar con calma y tranquilidad, con completo control sobre nuestras palabras porque estaremos en paz.

Recordemos que la palabra tiene mucho poder y el ser humano, teniendo libertad absoluta para usarla, generalmente fracasa al hacerlo porque no puede evitar juzgar a quienes lo rodean y cuando se juzga a los demás, nos bloqueamos a nosotros mismos. Evitemos pues juzgar ya sea en forma positiva o negativa, pues cada quien tiene bastante con su propia vida. Tampoco es bueno descontrollarnos y contar nuestros proyectos porque los bloqueamos. Tratemos de permanecer en silencio.

Sin embargo, para poder aplicar todo este conocimiento, debemos cambiar nuestra visión del mundo y empezar a aceptar que somos seres multidimensionales, reconociendo que en la vida existen diversas realidades. Ahora es el momento de exigirnos a nosotros mismos mucha disciplina y un completo control de nuestras emociones, de modo que podamos actuar con inteligencia amorosa. Tomemos conciencia que vivimos una época en la que debemos enfrentar todo tipo de circunstancias en el día a día, para lo cual nos corresponde recordar que, como bien sabemos, el verbo, la palabra, es una divina gracia de Dios que podemos emplear para nuestro beneficio si la usamos con amor y respeto, de modo que purifiquemos nuestros pensamientos y a través de ellos nuestra dimensión espiritual, influyendo positivamente en nuestra comunidad.

Pues bien, queridos lectores, en este libro queremos darles una clara idea del verdadero poder de la palabra y del control que podemos ejercer sobre el verbo y cómo, a su vez, el correcto uso del mismo puede ser el principio supervisor de nuestros actos y nuestra manera de ver el mundo. Mostraremos distintas formas de entender y emplear las palabras, su apropiada articulación en frases y pensamientos, así como el modo más eficaz para cambiar conscientemente la forma en que usamos el lenguaje, aprendiendo a reemplazar una palabra por otra más armoniosa y positiva, ofreciendo una reformulación en la manera de articularlas en una frase. Asimismo, ahondaremos en la construcción de frases de uso cotidiano para expresar mejor el sentido y el mensaje como una forma, no solo de embellecer nuestro lenguaje, sino de dirigirnos a los demás en el contexto de nuestra realidad, tanto familiar como social y laboral, de un modo más espiritual y armonioso.

Les ofrecemos, estimados lectores, una serie de ejemplos y propuestas que esclarecerán este tema, además de una lista de palabras y frases, que les permitirán hacerse una idea cabal del maravilloso descubrimiento del poder de la palabra. De este modo ustedes podrán, no solo poseer dicho poder, sino –más importante aún– tener control sobre su propio verbo para sanar y prosperar, para Ser y estar.

José Luis Pérez-Albela B.
Médico Cirujano