

Círculo Rojo

El Poder Transformador de La Alegría

El Poder Transformador de La Alegría

David Mingall Muñoz



Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: junio 2018

ISBN: 978-84-9194-088-3
Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: David Mingall Muñoz
© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo
© Fotografía de cubierta: depositphotos - somen

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España - Printed in Spain

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida por algún medio, sin el permiso expreso de sus autores. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o las opiniones que el autor manifieste en ella.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y, por tanto, **ecológico**.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 9

PRIMERA PARTE: Alegría Individual 19
1. Bioquímica de las emociones 21
1.1. Ideas de Candance Pert 24
1.2. Ideas de Joe Dispenza 25
2. El Corazón y La Alegría 41
2.1. Instituto Heartmath 42
2.2. Campo cuántico y el Corazón como generador de Alegría NoDual 50
3. Alegría como Filosofía de Vida 54
3.1. Alegría vs. Placer. 60

SEGUNDA PARTE: NIVEL COLECTIVO. 69
1. Nivel Colectivo 70
1.1. Archivos Akáshicos 71
1.2. Campos Mórficos. 74
1.3. Diferencias entre Registros Akáshicos y Campos Mórficos 82
1.4. Implicaciones. 84

TERCERA PARTE. PARTE PRÁCTICA. 97
1.Introducción a la parte práctica 98
1.1. Meditación Básica 107
1.2. Meditación en Gassho / Meditación del Corazón 111
1.3. Meditación Visualizativa..... 114
1.4. Meditación de limpieza ChiKung..... 118
1.5. Meditación NoDual 131
1.6. Notas a las Meditaciones 133

CONCLUSIONES..... 145

REFERENCIAS. 149

BIBLIOGRAFÍA GENERAL. 151

SOBRE EL AUTOR..... 155

INTRODUCCIÓN

Voy a compartir una reflexión con ustedes, los lectores y las lectoras (e, incluso, ojeadores) de este libro. Esta reflexión servirá también para presentar e ir introduciendo el mismo. Debo decirles de todo corazón que me encanta escribir y, la verdad, nunca supe por qué. Sólo sé que siempre me expresé muy bien a través de la letra, a través de la escritura. También debo decir que me lo paso muy bien escribiendo, es algo con lo que disfruto y que da sentido a mi vida.

Disfruto y tengo la sensación de que todo cobra sentido cuando me dejo llevar por la creatividad. Puedo tener una idea, un esquema de lo que voy a hablar pero, poco a poco, va surgiendo algo que va más allá de lo planeado, algo que todavía da más sentido, orden y significado a todo lo que voy escribiendo. Tampoco sé de dónde viene este impulso y qué lo genera.

Tal vez estaba preparado para hacer otras cosas, tal vez podría hacer cosas que incluso me gustaran mucho más y con las que disfrutara hasta el infinito. No obstante, me dedico a esto, me ocupo en esto. Mi trabajo es comunicar, explicar. Por ello escogí el tema de la alegría para mi primer libro y esto sí que sé por qué lo hice. Al echar un vistazo al mundo que me rodea y a mí mismo me di

cuenta de lo necesario, vital y urgente que es hablar de La Alegría bajo todas sus formas.

En efecto, crisis de todos los tipos, guerras, hambre, dolor, Sufrimiento, traiciones, etc. Por si alguien todavía lo duda, el mundo sufre, el mundo se retuerce en un dolor que es antinatural, que se opone a la fluidez y sabiduría de las fuerzas que sostienen a todo el universo. Por ello ahora es más necesario que nunca hablar de La Alegría, sentirla y vivirla.

Ahora mismo pregunto a los lectores: ¿habéis entrado alguna vez en una estancia en la que se encuentran, por ejemplo, tres personas y os habéis sentido mal, a disgusto ? Veníais con buen ánimo, con buen humor, hasta que habéis entrado en aquella estancia y, sin saber por qué, os habéis empezado a encontrar mal, enfadados, tristes, bajos de ánimos. A lo mejor puede que incluso os sintáis mal y la táctica consista en ocuparos en otras cosas hasta que se os pase. También es posible que penséis que es por algún problema actual que tenéis y que no sabéis bien cómo resolver.

Sin embargo, es posible que no penséis en que os sentís mal por qué habéis entrado en una estancia dónde ha habido una discusión, una pelea, dónde han dado una muy mala y triste noticia a una persona que la ha afectado mucho.

Toda esa negatividad, todas esas emociones, pueden estar " flotando " en aquella estancia y pegarse a vosotr@s sin que lo percibáis, haciendo que os sintáis igual o peor que las personas que han discutido o sufrido en ese lugar. Muchos lectores pueden sentirse identificados con lo que acabo de explicar y querer saber más sobre el tema, otros pueden pensar que esto les suena a cosas de misticismos y charlatanerías varias.

Bien, en este libro vamos a partir de la base de que esto es así, de que las emociones, pensamientos, ideas y energía que estas generan no sólo son algo interno que queda en nosotros cuando las experimentamos y las vivimos.

Exacto, no sólo se trata de una experiencia interior de la persona, si no que es algo que se emite hacia el exterior y que queda en suspensión. En efecto, es como cuando un fumador da una calada a su cigarro y suelta el aire hacía afuera, hacía el espacio que le rodea. Al principio vemos cómo surge el humo que el fumador suelta e inunda el espacio.

Es como una nube que poco a poco se va desintegrando, esfumando en el espacio vacío. Es como cuando observamos el gas que va soltando el tubo de escape de un coche mientras está esperando a que se ponga en verde el semáforo ante el que está parado.

Pero, ¿a dónde va ese humo que vemos desaparecer en uno y otro caso ?, ¿desaparece y se desintegra totalmente ? No, la ciencia nos dice que ese humo se transforma en partículas en suspensión que pueden estar mucho tiempo en el espacio hasta que desaparezcan por completo. Son partículas en suspensión que no vemos a ojo desnudo pero que están ahí de igual manera en que está ahí la electricidad que hace funcionar a la televisión que sí vemos. Esas partículas en suspensión las vamos respirando, se pegan a nuestro cuerpo y nos pueden envenenar o hacer enfermar si se concentran en exceso. Esto tiene que ver con una palabra sobradamente conocida por nosotros: Contaminación ambiental.

Bien, esto mismo es lo que pasa con la energía emocional que cada individuo genera. En este libro veremos algunas de las maneras en las que se genera esta contaminación emocional y cómo nos afecta a todos de una u otra manera. Veremos que realmente es posible que la energía de una discusión acalorada quede en el ambiente y pueda ser percibida por otras personas, tal y como he ilustrado en el anterior ejemplo de la estancia. Así, independientemente de que seamos sensibles a este fenómeno o no, veremos que es de esta manera, es decir, que esto pasa.

Siguiendo el ejemplo de la contaminación medioambiental, no pasa nada si tenemos una calle en la que sólo pasan coches de

vez en cuando. El aire, la lluvia y demás acaban por limpiar de manera natural todas esas partículas acumuladas. Lo malo es si tenemos una calle muy transitada por vehículos, una calle por la que no paran de pasar coches.

Aunque haga aire, aunque llueva de vez en cuando, no es suficiente para limpiar la contaminación que va acumulándose día tras día. No hablemos ya de lo que pasa si no llueve. De la misma manera, es normal que las personas generen emociones cada día, lo malo es cuando estas son sostenidas durante mucho tiempo, tanto a nivel individual como colectivo.

En este libro profundizaré en este fenómeno tanto a nivel individual como colectivo. En efecto, no pasa nada si un individuo está triste, enfadado, celoso, con miedo, etc., en momentos puntuales de su vida. De igual manera, no pasa nada si a escala social se dan situaciones de tal tipo que generen estas energías emocionales en las personas. Lo malo, lo nocivo y perjudicial a todos los niveles, es sostener esta energía emocional durante mucho tiempo.

Esto es precisamente lo que hasta ahora se ha potenciado de manera muy intensa en las sociedades. Crisis que generan incertidumbre, miedo, ira, rabia, impotencia, tristeza...y todo esto durante años. Años de sufrimiento que potencian el hecho de que las personas cada vez estén peor en todos los niveles. Este libro es un sencillo y simple " torpedo " que pretende impactar en la línea de flotación de esta situación, por ello la realidad escogida es La Alegría.

Digo realidad porque en el decurso del propio libro veremos que La Alegría es mucho más que una emoción. Comprende diversos enfoques y puntos de partida que nos darán de ella una nueva visión y entendimiento. Sobre todo, nos permitirá llevarla a la práctica de diversas maneras.

A causa de esto el/la lector/a encontrará en el libro La Alegría o Alegría escrita así: con mayúsculas o escrita con minúscula:

alegría. Esto se irá explicando con más detalle en el decurso de este libro pero está hecho para diferenciar un significado de otro, para concretar aún mejor aquello a lo que me estoy refiriendo. Por ejemplo, cuando escribo alegría de esta manera me estoy refiriendo a la emoción o sentimiento que estoy sintiendo a causa de algo. Lo que comúnmente entendemos como alegría, me dan la noticia de que me suben el sueldo y siento alegría.

Una vez me " acoplo " a ese estado de cosas la alegría pasa, al menos en lo que respecta a este caso concreto. Durante mi vida puedo tener momentos puntuales de alegría, sentir alegría, como también tristeza.

Por todo esto vemos que la alegría, como bien sabemos, va y viene. Para distinguir este tipo de alegría de una alegría que implica más cosas encontraremos escrito Alegría o La Alegría. Cuando hablo de La Alegría me estoy refiriendo a algo más amplio, a algo más profundo, integrador y rico. Así, que el/la lector/a no se sorprenda si digo cosas como " trabajar un tipo de alegría o Alegría ", no es que me esté repitiendo o me haya vuelto un poco loco, es por todo esto que acabo de explicar.

Iremos viendo que La Alegría en todas sus manifestaciones es un " torpedo " por la potencia intrínseca que tiene para desintegrar, limpiar o erradicar esas emociones nocivas que contaminan el " medio ambiente emocional ". Veremos que es el arma perfecta para defendernos de las emociones de más baja vibración y para mejorar el mundo que nos rodea.

No obstante, debo pedir al lector algo muy importante, esto es, la capacidad de abrir su mente a nuevas maneras de ver las cosas. En efecto, no voy a hablar de energías y realidades paranormales, voy a hablar de hechos contrastados y medidos científicamente que dan más justificación al poder de La Alegría y a las tesis que defiendo en este libro.

No obstante, son hechos poco conocidos e ignorados, que se salen de lo que habitualmente solemos tener en cuenta. Por ello

es tan importante mantener la mente abierta a las nuevas ideas que veremos, ideas que nos presentarán la realidad bajo un prisma diferente. Estoy seguro y convencido de que muchos lectores se sentirán identificados con mucho de lo que aquí explico, esto es bueno y el motor de arranque para llevar a la práctica aquello de lo que hablamos.

En este libro la práctica va a ser algo fundamental. Es un libro que se divide en tres partes, una primera parte en la que hablo de los distintos enfoques que podemos hacer sobre La Alegría a nivel individual. Una segunda parte donde hablo de cómo puede afectar La Alegría individual en la colectividad y cómo esta puede afectar y sobre todo beneficiar a la individual. Una tercera parte en la que presentaré algunas prácticas muy sencillas de meditación dónde aprenderemos a generar Alegría de manera permanente en nuestras vidas. Unas prácticas que nos ayudarán a permanecer en La Alegría independientemente de aquello que vivamos.

Aunque vemos que lógicamente esta tercera parte es la más práctica, porque entraremos en acción, generaremos Alegría, la trabajaremos experiencialmente, todo el libro es esencialmente práctico. Es algo que aprendemos conceptualmente pero que nos sirve, se puede utilizar en el mundo de la acción, en el mundo que nos rodea.

Si sabemos el mecanismo de cómo una emoción es expulsada al espacio que nos rodea, queda impregnada en el y nos puede afectar, a partir de esta teoría podemos evitar que nos afecte negativamente.

Si sabemos que La Alegría es un efectivo escudo que nos defiende de los ataques de la energía emocional estancada, podemos utilizarla para defendernos, aún mejor, podemos utilizarla para que lo negativo nos resbale o rebote en nosotros.

No obstante, el rizo es rizado en la tercera parte del libro, aquí ya no hablamos de una teoría que pueda llevarse a la práctica,

aquí hablaremos de unas prácticas y de cómo ejercitarlas. Hablaremos de la práctica de La Alegría en ella misma.

Este también es un libro abierto, no conclusivo, es el primero de una avanzadilla en la que poco a poco voy a ir definiendo cada vez más mi estilo. Es un libro concreto en sí mismo pero que tendrá relación con otros que le van a seguir. Aunque toque temáticas diferentes todas van a orbitar alrededor del mismo principio: reflexionar y dejar salir el pleno potencial que reside en todo ser humano.

En mi experiencia vital y humana cada vez me doy más cuenta de que la humanidad en general y cada individuo en particular tiene un potencial o una serie de potenciales únicos que están a la espera de ser actualizados. También veo que existen infinidad de métodos, libros, prácticas, artes de desarrollo interior y autoayuda que pretenden ayudar a las personas en este camino.

No obstante, me doy cuenta de que algunos son muy complicados de seguir para muchas personas, que no pueden conciliar su vida del día a día con las prácticas de estos métodos. También veo que muchos libros y prácticas están mal fundamentados y explicados lo cual contribuye a que las personas estén más confundidas y, por lo tanto, peor. Por ello el motivo de sacar a la luz este libro y otros que le van a seguir.

Pienso que si queremos que las cosas funcionen, lleguen a las personas y las ayuden, lo básico y fundamental es ser transparentes, certeros y claros. Esto es lo que yo persigo y trato de hacer en este libro y en lo que será mi obra en conjunto.

No soy científico, no soy físico cuántico, no soy biólogo y no voy a hacerme pasar como tal. Soy filósofo, un filósofo que observa que la ciencia de nuestros tiempos está diciendo una serie de cosas que pueden ayudar a las personas. Y, entonces, me encargo de reflexionar estas cosas.

Reflexionarlas yo mismo y aplicarlas a cuestiones del día a día pero compartirlas con las demás personas. Es lo que como filó-