LEONARD ORR



MANUAL DE SANACIÓN

Técnicas para poseer y dominar nuestro cuerpo y nuestra propia divinidad

Vision Libros

MANUAL DE SANACIÓN

Técnicas para poseer y dominar nuestro cuerpo y nuestra propia divinidad.

LEONARD ORR

MANUAL DE SANACIÓN

Técnicas para poseer y dominar nuestro cuerpo y nuestra propia divinidad.

Vision Libros

MANUAL DE SANACIÓN
Técnicas para poseer y dominar nuestro cuerpo
y nuestra propia divinidad.
© Leonard Orr.
Traducido y revisado por RBI.
© Editorial: Vision Libros
Calle San Benito 21 Local 28029 Madrid.
Tel: 0034 91 3117696 url: www.visionlibros.com
Vision Libros es marca registrada de Vision Netware S.L.

ISBN: 978-84-9008-969-9

Diseño base cubierta: Marian González.

Dibujo de portada: Richard Van Lierde

Maquetación: Daniel Hernando.

Distribuye y produce:
Distribuidora de publicaciones C/ Magnolias 35 Bis.
Local 28029 Madrid.

Pedidos a pedidos@visionnet.es

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede ser reproducida, ni registrada, sin el permiso previo por escrito de los titulares del copyright.

ÍNDICE

Prefacio 11

CAPÍTULO 1
Respiración intuitiva y Renacimiento 17

CAPÍTULO 2
Respiración y Sanación 25
La verdad sobre los sanadores y la sanación 25
Los sanadores fundamentales 27
La Respiración Intuitiva es básica para la sanación 30
Tetania 32
Hiperventilación 33
Dolor de espalda 34
Migrañas 36
Calmante 40
Asma 41
Epilepsia 43
Cáncer 44
SIDA 49
Artritis, esclerosis múltiple, diabetes, etc 54
La respiración es buena para el corazón 58
El Resfriado común 59
Sobrepeso 59
Depresión y otras emociones 60
Conclusión: el Gran Descubrimiento
de la Historia Médica 67

CAPÍTULO 3
Manual de ignorancia y sabiduría..... 69

CAPÍTULO 4
Afirmaciones **87**

CAPÍTULO 5
La mentira Personal **95**

CAPÍTULO 6
Los Ocho Grandes Traumas Humanos **101**
Trauma de nacimiento, incluye traumas
prenatales y de la infancia 101
Síndrome de desaprobación paterna 102
Negativos específicos 105
El impulso inconsciente de muerte 106
Karma de vidas pasadas 111
Trauma de la Escuela 112
Trauma de la Religión 116
Senectud 119

CAPÍTULO 7
Cómo Sanar la Economía y el Dinero **129**
Economía pública 124
Gobierno sin impuestos 127
Independencia financiera 131
Negocios domésticos 135
El Fondo de Prosperidad para los Ciudadanos 139
Prosperidad personal 140

CAPÍTULO 8
Reforma Política. Sanación Del Gobierno **143**
Iluminación y Democracia 144
La psicología de la política y apatía 147
Iluminación espiritual 149

CAPÍTULO 9
La Sanación Del Planeta Tierra 157

CAPÍTULO 10
Yoga Avanzado Para La Sanación 159
Contemplar el amanecer y el atardecer 159
Contemplar el Sol y la Luna 160
Ceremonia de la luna llena 161
Estar limpio para las comidas 161
Limpieza intestinal 162
Nuestra cama 162

Conclusión 164
Respiración Divertida 168
Veinte Respiraciones Conectadas 172

Dos Palabras Poderosas 177

Acerca de Leonard Orr y sus libros 183



PREFACIO

Estoy muy agradecido a Donna por motivarme a terminar este libro e inspirarme el título: *Manual de Sanación.*

Eso es lo que es.

Un "sanador básico" es una técnica o persona que puede sanar y regularmente sana enfermedades conocidas por la humanidad. Cambiar nuestros pensamientos es una de esas técnicas. Todo en el universo es creado por el pensamiento (los nuestros o los de Dios) y puede ser destruido por el pensamiento.

La Mente y la Respiración son los Reyes de la conciencia humana.

Practicar la Respiración Energética en una bañera mientras meditamos es la técnica de auto-sanación más práctica y poderosa que conocí. La utilizo todos los días desde que descubrí los secretos de la Respiración de Vida en 1974. Me dio resultado en todo, tanto para el resfriado común como para las enfermedades terminales en la vejez.

El fuego y el ayuno son también sanadores fundamentales. Producen un efecto sanador en todas las enfermedades, cada vez que los utilizamos.

Existen muchos más.

Luego están los sanadores expertos. Personas que tienen dones divinos de sanación o una capacidad adquirida para sanar. Algunos pueden sanar con su presencia, algunos con Energía de sus manos, y otros con el consejo y la sugerencia perfectos para modificar pensamientos, estilo de vida o dieta.

La Biblia dice "Dios no quiere la muerte, sino que todos lleguen al conocimiento del arrepentimiento". El arrepentimiento es la ciencia de cambiar nuestra mente, nuestros hábitos, y nuestro estilo de vida. Una mente expandida por una nueva idea nunca puede volver a su tamaño anterior.

Este libro trata sobre la sanación.

Prueba las ideas y observa cómo la sanación ocurre en tu mente y en tu cuerpo. Puedes sanar tu entorno, tu sociedad y el Planeta. Estoy muy agradecido a Isabelle, que con prolijidad y paciencia ingresa mis manuscritos en el ordenador. También me da su consejo amoroso y crítica constructiva.

Creo que este libro os sanará e inspirará. Es un placer para mí compartir estas ideas y prácticas simples y poderosas con vosotros. Os pido que compartáis vuestras sanaciones conmigo. Podéis escribirme a PO Box 1026 - Staunton, VA 24402, USA.

Que os divirtáis con estas ideas y con sus procesos de sanación. Verdad, Simplicidad y Amor.

-Leonard.
Acharaya Raja de. Babaji.

Prefacio a la segunda edición del Manual de Sanación

¿Qué pasaría si tus padres te criaran con tan buenos principios y estilo de vida que nunca supieras lo que es la enfermedad, el malestar y la mala salud?

Si esa fuera tu experiencia, no sabrías cuáles de las prácticas que estuviste haciendo durante toda tu vida fueron las responsables de tu buena salud. No tendrías manera de apreciar cómo los elementos de tu estilo de vida te salvaban del dolor, el castigo y la enfermedad de los malos hábitos.

Los humanos somos curiosos y nos gusta saber acerca todo. De ahí que nos encanta experimentar. Para experimentar hay que romper las reglas. Por eso la historia de la humanidad oscila entre la ignorancia y la iluminación, entre la rebelión y el conformismo, entre la desdicha y la felicidad, entre la muerte y el dominio de la Inmortalidad.

Durante los últimos 5.000 años, nos hemos conformado con la ignorancia y la mentalidad "mortalista". Ahora estamos en la rebelión sanadora, experimentando la emoción de la libertad, la liberación y la maestría.

Durante millones de años, según el Shiva Purana, los humanos eran vegetarianos. Sólo los demonios comían carne. Según la Biblia, Adán y Eva eran vegetarianos antes de perder el paraíso. La caída es un símbolo de nuestra necesidad de experimentar. Obviamente, experimentar no es malo. El experimento correcto puede salvarnos de la enfermedad y de la muerte.

La experimentación con cigarrillos finalmente nos reveló que el hábito del cigarrillo produce enfermedades y muerte. El amplio conocimiento de la relación causa y efecto hizo que millones de norteamericanos dejaran voluntariamente de fumar. La tragedia es que los adolescentes ahora están re-invirtiendo el giro de la rueda. Sienten que tienen que sacrificarse para hacer el experimento una y otra vez. El cigarrillo es el efecto. La conciencia de víctima es la causa. Nuestra sociedad, las religiones y los colegios todavía se basan en la conciencia de víctima.

Ahora, la ciencia médica ha revelado que las enfermedades son causadas por comer carne. Las más fatales son el cáncer, las cardiopatías y obstrucciones en las arterias. Todas devienen de la conciencia de víctima. De ahí que el vegetarianismo se está haciendo más popular entre las personas inteligentes y exitosas que tienen la suficiente autodisciplina como para controlar sus hábitos personales. Pero la mayoría es adicta al mal hábito de comer animales. Debido a que es rico y les da placer, comen carne hasta que los mata. Comer carne es popular, cómodo y socialmente aceptable.

A pesar de que Adán y Eva, Daniel y quizás Jesús, eran vegetarianos, los cristianos creen que comer carne está bien. Podemos comerla impunemente durante un tiempo, porque el cuerpo divino que Dios nos dio puede tolerar una impresionante cantidad de abuso.

Yo comí carne impunemente durante más de 30 años. Luego llegó el cáncer, en tres lugares diferentes de mi cuerpo. Los dos primeros los sané con bastante facilidad, pero sanar el tercero me llevó 5 años de dietas muy estrictas. Nuestro divino río de la vida puede finalmente sanar todo, pero ¿por qué sorprendernos cuando el cuerpo nos revela nuestra dieta y nuestro estilo de vida contaminados, produciendo síntomas no deseables?

El Shiva Purana nos dice que durante millones de años sólo los demonios comían carne. Las personas buenas e inteligentes podían fácilmente estudiar los efectos de comer carne estudiando a los demonios. El mal ejemplo de los demonios mantenía a las personas inteligentes en el buen camino, de muchas maneras.

Pero hoy, los sacerdotes y ministros de religiones ortodoxas comen carne, los doctores y los maestros de escuela comen carne. Es muy difícil decir quiénes son los demonios y quiénes las personas buenas. Los estilos de vida socialmente aceptables nos han confundido completamente sobre lo que está bien y lo que está mal. Ya no sabemos qué hábitos son los que producen vida y cuáles muerte.

Yo no hubiera podido descubrir la verdad sin la guía del propio Señor Babaji. Él me inspiró para que llevara a cabo experi-

mentos que me ayudaron a descubrir la verdad sobre la mente, la tierra, el aire, el agua, el fuego y el amor. Los resultados de estos experimentos están presentados en forma simple en el Capítulo 3 de este Manual.

No hay que aceptarlo por fe. Lo hermoso de las prácticas de purificación espiritual es que se confirman por sí mismas. Pueden ser científicamente verificadas día a día. Así lo hago yo. Sigo realizando las prácticas porque sacan la tensión y el dolor de mi cuerpo, todos los días. Crear los hábitos de la purificación espiritual en nuestra vida cotidiana nos llena de salud, energía y placer, que podemos sentir durante todo el día. Cómo y por qué funcionan puede ser un misterio, pero los resultados no son un misterio. Sentirse bien, libre de tensión y dolor no es ningún misterio.

No importa cuán sanos, inmortales, felices e iluminados nos volvamos; es inteligente respetar los derechos de otros al progreso espiritual, a su propio ritmo, aunque lleve décadas, siglos o vidas.

En el esquema eterno de las cosas, tanto el conformismo como la rebeldía son virtudes y a veces es difícil decir cuál es cuál.

Los libros son maestros. Los grandes libros son grandes maestros. Tienen que ser leídos una y otra vez durante años. Algunos otros libros necesitan ser leídos una sola vez.

Este manual contiene ideas que constituyen todo un logro dominarlas.

Dominar la Respiración Intuitiva lleva diez semanas. Para cuando termines las diez sesiones, releer estas páginas será una experiencia totalmente nueva.

A la mayoría de las personas, sanar la mente emocional parece llevarle de 50 a 100 años, si trabajas en el tema con los principios correctos. Muchas veces durante este proceso, este libro puede ser una guía para mantenerte enfocado y recordarte el objetivo de la sanación total y los principios y prácticas fundamentales que te conducirán a dicho objetivo.

Lograr una maestría sobre el cuerpo puede necesitar 300 años. Hasta que hayamos aprendido cómo mantener nuestro cuerpo en salud y Juventud durante 300 años no habremos

aprendido mucho. Nuestro cuerpo es un templo viviente de Dios. Es nuestra posesión más valiosa. Sin cesar, te envía mensajes (sermones) de Dios a ti personalmente. Dios nos dio una mente y un cuerpo para que los usemos y disfrutemos. Ocuparse del cuerpo-mente es nuestra tarea básica, nuestra responsabilidad primaria en esta vida. Cuando trabajamos en esto lo suficientemente bien, nos volvemos felices y sanos, y Dios está feliz. Cuando no lo hacemos, nos volvemos desdichados, y le creamos problemas a Dios y a todos los que nos rodean.

Poner en práctica lo que dice el Manual es todo lo que necesitas. Sus reglas son reglas eternas para la salud y la felicidad del ser humano. Si te preguntabas por qué no te dieron un Manual de Instrucciones cuando te dieron el cuerpo, ahora ya no tienes que preguntártelo más.

Los secretos de la maestría son simples y obvios cuando los conoces, practicas y dominas. Tan simple como andar en bicicleta o manejar un coche. Pero hasta que los dominas, la existencia humana es mayormente un misterio.

Y recuerda, aun después de convertirnos en maestros totales de la existencia humana, nuestra relación con Dios todavía es un misterio. El dominio de los principios enriquece esta relación y la hace más amorosa y divertida.

"Los sabios realizan estas prácticas".



CAPÍTULO 1

Respiración Intuitiva y Renacimiento

Lora es una mujer hermosa, sensible y exitosa. Su comercio minorista le dio una ganancia neta de más de 50.000 dólares anuales durante muchos años. Vivía muy bien. Aun así, se sentía tan agobiada por los sinsabores de su vida y por su actividad misma que, cuando comenzó las sesiones de respiración intuitiva estaba a punto de vender su negocio. En esta época, tenía una abusiva relación con un hombre. Vino a las sesiones movilizada por la curiosidad, y como le gustaron se quedó.

En su primera sesión liberó una enorme cantidad de tensión, lo cual le ayudó a relajarse. En la mitad de sus diez sesiones de Respiración Intuitiva su vida parecía muy confusa y desesperanzada. Pero también encontró una fuente de fuerza espiritual. El poder purificador de sus sesiones le permitió ver la vida con más claridad. La Energía de Vida pura le dio una nueva visión y un nuevo poder para su trabajo. Esa nueva fuerza y claridad le permitieron terminar con su relación abusiva y llevar su negocio a nuevos niveles de prosperidad y satisfacción. Hizo por lo menos una sesión por semana con un "Renacedor" durante diez semanas. Diez semanas es un largo tiempo. Generalmente lo que aparece en una sesión desaparece en la siguiente. Lora tuvo sus altibajos durante las diez primeras sesiones, pero está muy agradecida y ha aprendido el poder transformador de la Respiración.

Ahora utiliza el poder de la Respiración Intuitiva diariamente mientras se sumerge en su bañera para eliminar el estrés y la tensión de su vida atareada y exitosa, limpiar y equilibrar su cuerpo energético, y renovar el placer de la vida. A su vez da sesiones de Renacimiento.

Más de 10 millones de personas han sido trasformadas de la misma manera por la Respiración Intuitiva. La Respiración Consciente es una habilidad que cualquiera puede aprender.

Esta Respiración Intuitiva Energética es una habilidad que la mayoría de las personas pueden adquirir en diez sesiones de 1 ó 2 horas de respiración. Esta capacidad consiste en fusionar la inhalación con la exhalación en un ritmo suave y relajado, de una manera intuitiva que inunda el cuerpo de energía divina.

Esta hermosa energía que limpia y nutre el cuerpo humano en lo físico, emocional y espiritual, da como resultado relajación, la paz y la alegría.

No es posible tener relajación y enfermedad en el mismo lugar y al mismo tiempo. Tenemos que elegir una u otra. Cada respiración lleva a la relajación. Por lo tanto, la respiración es básicamente sanadora. La Respiración Energética Consciente es la capacidad sanadora más natural de todas. La Respiración Intuitiva libera a la mente y al cuerpo de dolor y tensión. Las personas que la practican regularmente sanan enfermedades como el asma, la epilepsia, migrañas, hasta el resfriado común y muchas otras dolencias; tantas, que es difícil mencionarlas todas. Pero sanar la tensión y la contaminación energética-emocional de la vida diaria es el beneficio más grande. Yo también la uso en el dentista en vez de la novocaína.

La Respiración es el puente entre lo visible y lo invisible. Nuestra Fuente invisible es eterna y siempre joven y sana. Nuestro cuerpo visible siempre rejuvenece, se purifica y expresa la Fuente Infinita Invisible. La Respiración Intuitiva constantemente fusiona nuestro cuerpo con la Fuente que da y renueva vida.

Descubrí los secretos de la respiración humana en 1974. Aun después de practicarla diariamente durante 23 años, me sorprende con su milagro sanador todos los días. Me asombra com-

probar cómo libera mi mente y mi cuerpo de tensión y dolor, del estrés y las dificultades de la vida diaria. Renueva mi energía. La Respiración Energética Consciente e Intuitiva limpia mi cuerpo y mi alma. Me nutre con energía y paz. No entiendo cómo o por qué las personas sobreviven sin ella. Apropiarse conscientemente de la Respiración Vital es el don principal que Dios nos dio para enriquecer la existencia humana. La Respiración Energética Consciente es tan importante para la felicidad y salud humanas como la luz del sol.

La Respiración es la fuente básica de salud para el cuerpo. Es nuestra fuente principal de nutrición y eliminación. Aprender la Respiración Consciente es más importante que aprender a alimentarse e igualmente valiosa. Podemos sobrevivir sin comida durante varios días, pero sin respirar, sólo durante pocos minutos, salvo que seamos un maestro yogui.

Las primeras diez sesiones con un guía de la respiración (Renacedor) son milagrosas. La mayoría de las personas pueden darse a si mismas ese milagro todos los días, después de aprender la Respiración Energética Intuitiva. Ésta limpia la sangre, el sistema nervioso y el cuerpo emocional. Nos nutre en lo espiritual, emocional y físico. Respirar el Aliento de Vida es nuestro derecho de nacimiento, un don de Dios para el rejuvenecimiento, la regeneración y la sanación de todos los niveles de nuestro ser.

Algunas personas experimentan miedo durante sus primeras sesiones, cuando su cuerpo es milagrosamente lavado de adentro hacia fuera con la energía divina natural; es el miedo a la nueva vida. Con la experiencia, el miedo se disuelve y se convierte en placer. A veces es un miedo básico, otras es el miedo a las sensaciones físicas. Los jóvenes llaman a la Respiración Intuitiva "Respiración Divertida". A muchos de ellos los cura de la drogadicción, el alcohol y el cigarrillo. Quizás el miedo hace que los adultos pierdan su capacidad de divertirse.

Lo más valioso que pueden aprender de la primera sesión es que su energía divina quita el dolor y la tensión. Las sensaciones físicas que pueden experimentar no son causadas por el ritmo de la respiración ni por la energía divina natural, sino por