

Javier Mañogil Sarabia

LA MAGIA DEL CORAZÓN

Cómo tener salud y no morir en el intento

Primera edición: abril 2017, reedición febrero 2024

Javier Mañogil Sarabia

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.-org), sí necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

DEDICADO A LA MEMORIA DE MI MADRE
Y MI AMIGA EMI

Quiero dedicar este libro a mi madre, a esa mujer que, junto a mi padre, crio a sus cuatro hijos; a esa mujer que siempre antepuso a los demás antes que a ella misma, a esa mujer que hablaba con todo el mundo como si lo conociera de toda la vida, lo que en mi adolescencia me hizo pasar algún que otro mal rato, pero así era mi madre, una mujer adelantada a su tiempo, que hablaba sin tapujos de todo, y a la que agradezco el que me dejará aprender de mis propios errores... Gracias por haberme dado tanto.

También quería dedicarlo a una amiga, Emi, que falleció hace un tiempo y a la que desde aquí mi eterno agradecimiento por haberme ayudado en momentos de mi vida en las que su guía y sus consejos me ayudaron a ser quién soy. Gracias.

PROLOGO

Es un verdadero placer para mí escribir este prólogo por segunda vez para "La magia del corazón". Me emociona poder hacerlo, ya que este libro no solo refleja la esencia de su autor, Javi, sino que también nos invita a todos a embarcarnos en un viaje de autodescubrimiento y sanación.

Desde que conocí a Javi, me impresionó su dedicación a ayudar a los demás. Su enfoque es humano y accesible, lo que hace que su trabajo sea especial. A través de este libro, Javi nos ofrece más que solo ideas; nos brinda herramientas prácticas que podemos usar para mejorar nuestra salud y bienestar.

Personalmente, su trabajo me ha sido de gran ayuda. Gracias a "La magia del corazón", he podido adquirir las herramientas que necesitaba para enfrentar mis propios problemas de salud. Javi no se presenta como alguien que tiene todas las respuestas, sino como un guía que nos acompaña en la búsqueda de nuestro propio camino.

Este libro es una llamada a la reflexión y a la apertura. Cada capítulo nos anima a mirar más allá de lo habitual y a considerar nuevas formas de entender nuestra salud. Javi nos invita a ser protagonistas de nuestra propia sanación, a buscar lo que realmente necesitamos para sentirnos mejor.

Ahora, con la perspectiva que da el tiempo desde la publicación de la primera versión del libro, puedo afirmar que he obtenido las herramientas para mejorar mi propia salud, y esto me ha liberado para tomar decisiones en lo laboral y en lo personal que no hubiera

podido tomar. Yo siempre cuento que, en una de las primeras sesiones con Javi, le dije: “es que lo que me estás pidiendo es que eche abajo todo el edificio de lo que conozco, y levante uno nuevo”. Pues es difícil medir si eso llegó a pasar, pero lo que sí es más fácil de ver es que he mejorado notablemente, y que he cambiado el rumbo de mi vida de forma consciente.

Te animo a que, al leer este libro, mantengas una mente abierta y un corazón dispuesto. No leas este libro como si fuera una novela. Hazte preguntas, reflexiona. La magia de la transformación está al alcance de todos, y "La magia del corazón" es una brújula que indica el camino hacia un mundo de posibilidades. Estoy seguro de que, al igual que yo, encontrarás en sus páginas inspiración y herramientas que te ayudarán en esos obstáculos que no te permiten avanzar.

Espero que disfrutes de esta lectura tanto como yo lo he hecho y que encuentres en "La magia del corazón" el apoyo que necesitas para alcanzar tus objetivos vitales.

Eternamente agradecido, Xavi Soler

INTRODUCCIÓN

Cuando alguien desea la salud es preciso preguntarle primero, si está dispuesto a suprimir las causas de su enfermedad.

(Hipócrates)

Este es el primer libro que publiqué, y al que le tengo especial cariño por cómo surgió, sin esperármelo, sin proponérmelo, sin ser consciente de lo que realmente hacía... Fue extraño, y a la vez fascinante como, sin haber tenido la intención de escribirlo fui capaz de plasmar las palabras adecuadas, y como iba encajando todo ese conocimiento que tenía guardado en ese cajón de mi memoria, y como fui capaz de colocar cada información que, de una forma aparentemente casual, había ido guardando durante años, en el momento y lugar adecuados, y como, al hacerlo se me revelaba un conocimiento que me dejaba sorprendido, y así fueron encajando las piezas de un puzle que estaba formando, aún sin ser consciente. Sí, fue increíble y muy revelador, sin embargo aunque conseguí publicarlo con mucho esfuerzo por mi parte, no tuvo la repercusión que esperaba, o deseaba, y cayó en el olvido; no era su momento, y aunque publiqué un segundo libro, que corrió la misma suerte, creo que les debo, a ambos, una segunda oportunidad y por ello los vuelvo a publicar, deseando que lleguen a todo ser humano al que le resuene, pues estoy convencido que cada libro tiene una especial energía que conecta con el lector adecuado; es una sinergia que trasciende del propio autor hasta el lector, aún sin ser conscientes de ello, al menos ese es mi caso, pues este libro, especialmente, tiene mucho de mí mismo... Y lo he dejado tal y como iba surgiendo; por la emoción del instante, por lo que me llegaba a la mente, o por lo que me nacía del corazón... ***«Yo no escribo, solo soy un mero transmisor de una con-***

ciencia superior que se esconde tras mi corazón». Esta frase describe como me he sentido, en algunos momentos, aunque en otros las dudas me han hecho rescribir partes del mismo hasta que expresaban lo que quería decir. No me ha resultado fácil, especialmente porque nunca me he sentido cualificado para escribir un libro de este tipo, pues no creía tener ni los conocimientos, ni la información para realizarlo, y sin embargo todo estaba ahí, esperando. Y es que, la vida te da sorpresas, y espero que este libro te sorprenda, aunque para ser justo el primer sorprendido soy yo.

¿Quién no ha estado enfermo alguna vez?

¿Quién no ha pensado en algún momento de su vida?

¿Por qué me pasa esto a mí?

¿Qué he hecho yo para merecer esto?

Yo me hice esas mismas preguntas hace mucho tiempo, y no obtuve respuesta.

Y la busqué en aquellos que yo creía la podían responder, pero no la halle.

Y seguí buscando durante años porque el dolor me obligaba, me conducía por lo que yo creía una senda oscura y tortuosa, llena de culpables y culpas, de reproches y responsables...

Hasta que descubrí que yo, y solo yo era el responsable, el causante de mis dolores y enfermedades.

Y ahora, después de muchos años por fin las he encontrado, por fin he hallado las respuestas que quiero compartir con todo aquel que esté preparado...

Y si lo que vas a leer no te dice nada, busca aquello con lo que conectes, pues hay tantas formas, caminos y maneras de ver y vivir la vida, que si buscas seguro encuentras la tuya...

No hay una verdad absoluta, ni un solo camino, ni un único color.

Así que busca esa verdad que te resuene, ese camino a recorrer, y el color que te guste.

Y si no encuentras la verdad, crea una. Y si no ves un camino, constrúyelo, y si no te gusta ningún color, haz uno.

Pues en la vida podemos, y debemos elegir, como podemos y debemos vivir...

EL DOLOR, ¿CASUALIDAD O CAUSALIDAD?

El dolor nos habla, somos nosotros los que no queremos, o sabemos escucharlo. (El autor)

Esta es una frase que en si misma encierra una gran verdad que muchas veces preferimos ignorar, pues no todos estamos dispuestos a coger las riendas de nuestra propia vida, y asumir que la “mayoría” de los dolores y enfermedades tienen una causa, un motivo y una finalidad, y que tratar de descubrirla es parte de la vida, o tendría que serlo; y este libro está enfocado a que contemples, al menos, esta posibilidad. Por ello te invito a que lo leas y saques tus propias conclusiones. Yo, a través de mi propia experiencia, y la de otros a los que he podido ayudar, he llegado a la conclusión de que el cuerpo es como un espejo, donde los traumas internos son reflejados y somatizados, en forma de dolor o enfermedad, para que, a través de ellos,

indaguemos en nuestro subconsciente hasta encontrar su causa. Pero, ¿estamos dispuestos a escudriñar en lo más profundo de nuestra psique, de nuestro corazón...? Como la mayoría de las personas, yo solía achacar la responsabilidad de mis enfermedades y dolores a la diabólica trinidad: la mala suerte, la fatal casualidad y el caprichoso azar. Sin embargo creo que nada ocurre por los caprichos del azar, la casualidad, o la mala suerte, pues al fin y al cabo éstos, según mi opinión, solo son términos que hemos creado para dar un significado a esos imprevisibles acontecimientos para los que no tenemos una explicación. Entonces, si no son producto de la casualidad tienen que serlo de la causalidad, que es el concepto que se utiliza para nombrar a la relación entre una causa y su efecto. La física sostiene que cualquier evento está causado por otro anterior, y según el principio de causalidad, todo efecto siempre tiene una causa. La filosofía dice que la causalidad es la ley en virtud de la cual se generan efectos; los filósofos consideraban que el hecho de cualquier suceso está originado por una causa, por lo tanto, según la física, y la filosofía, todo efecto o evento, como un dolor o enfermedad, está causado por un acontecimiento, o suceso anterior, o lo que es lo mismo, algo ha provocado ese dolor o enfermedad. Cuando vamos al médico nos suele diagnosticar la enfermedad o la lesión; una gripe, un resfriado, una lumbalgia, ciática, etc. pero no nos dice qué lo ha provocado, o nos menciona una causa muy genérica; un virus, una mala postura, un enfriamiento, etc. ¿Por qué...? ¿Por qué ignoran la verdadera causa? ¿Por qué no les parece importante? Según este enfoque, lo que importa son los síntomas y descubrir la enfermedad, o dolencia, para poder tratarla. Aquí el principio de causalidad no se aplica. Supongo que como paciente lo que quiere es curarse, pero si uno no logra curarse, y los dolores no te dejan llevar una vida nor-