







Maruso, Stella Maris

El nuevo laboratorio del alma / Stella Maris Maruso. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2025.

368 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1633-3

1. Superación Personal. 2. Autoconocimiento. 3. Autoayuda. I. Título.  
CDD 158.1

*El nuevo laboratorio del alma*

© Stella Maris Maruso, 2025

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2025

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

(54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Edición: Verónica Podestá

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño de tapa e interior: Claudia Solari

1ª edición: junio de 2025

ISBN: 978-950-02-1633-3

Impreso en Arcángel Maggio – División Libros,  
Lafayette 1695, Ciudad Autónoma de Buenos Aires,  
en junio de 2025.


Tirada: 4000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

*Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.*

*El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).*



# STELLA MARIS MARUSO

Edición  
ampliada



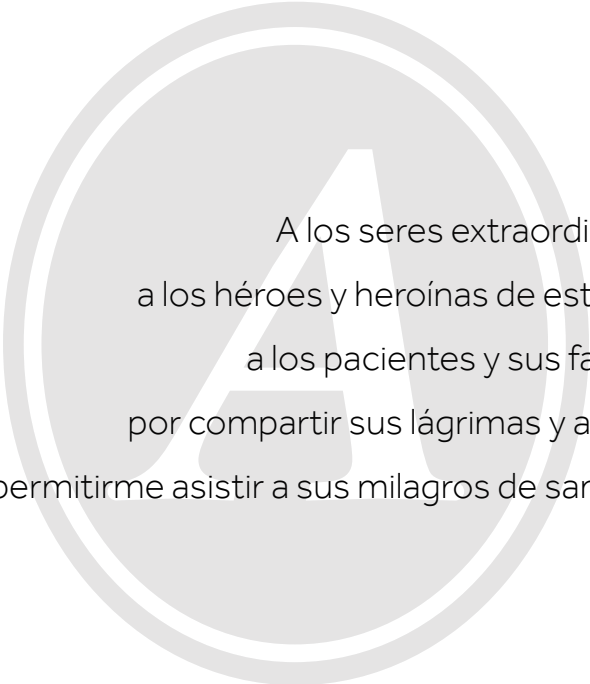
El nuevo  
laboratorio  
del

*alma*

Crea una vida con propósito

 **Editorial El Ateneo**





A los seres extraordinarios,  
a los héroes y heroínas de este libro,  
a los pacientes y sus familias,  
por compartir sus lágrimas y alegrías  
y permitirme asistir a sus milagros de sanación.





# Índice

**9**

## **Prefacio**

Por qué un nuevo laboratorio del alma / 9

**14**

## **La estrella de mar**

**15**

## **Introducción**

Un puente entre la ciencia, la espiritualidad y lo sagrado / 15

**31**

## **EL LABORATORIO INTERIOR**

**137**

## **HISTORIAS QUE SANAN Y MERECE SER CONTADAS**

Sentir la vida / 138

Sanar es transformarse / 163

El poder de las creencias / 196

Un propósito para el alma / 224

La integridad como camino / 263

Sanar los vínculos / 285

Sanar y partir / 321

**354**

## **La última enseñanza**

Bibliografía / 357

Punto de encuentro / 361

Meditaciones / 363

Gracias / 364





# Prefacio

Por qué  
un nuevo laboratorio del alma

Cuando este libro vio la luz por primera vez, en 2009, nunca imaginé el impacto que tendría en tantas vidas. Desde entonces, han llegado a mí innumerables testimonios de lectores, pacientes y médicos que han compartido cómo estas páginas fueron la puerta a una nueva perspectiva sobre la salud y sobre el inconmensurable poder de sanación.

Han dicho de este libro que “salva vidas”. En lo personal, siempre creí que los libros no curan ni sanan, pero pueden inspirarte a descubrir que hay mucho por recorrer cuando parece que todo está perdido. Embarcarme en la aventura de escribirlo fue un reto inesperado, guiado por un hilo conductor invisible que fue tejiendo eventos ajenos a mi voluntad y comprensión.

Todo comenzó en España, el 8 de mayo de 2008. Me encontraba en Barcelona a punto de dar una conferencia cuando salió

publicada en la contratapa del diario *La Vanguardia* una entrevista que me habían hecho unos días antes. La nota hablaba sobre una visión más humana de la medicina que le devuelve el poder al paciente, sobre una nueva ciencia, la psiconeuroendocrinoinmunología (PNEI), que estudia la integración de los cuatro sistemas corporales teniendo en cuenta la influencia de las emociones y de nuestro estilo de vida, y sobre la capacidad que tenemos los seres humanos de generar nuestras propias drogas endógenas para recuperar o preservar la salud. Horas antes de que comenzara mi disertación, más de mil personas se agolpaban en la puerta de la sala bajo la lluvia, lo que hizo que tuviéramos que repetir la conferencia el mismo día para satisfacer a todos.

Aquella entrevista empezó a circular rápidamente y recibimos correos de distintas partes del mundo en los que nos pedían más información y bibliografía y nos preguntaban dónde podían aprender y capacitarse sobre estos temas. Estos hechos me hicieron tomar conciencia de la imperiosa necesidad que tiene la gente de conocer más acerca del propio potencial interno para sanar sus vidas. De alguna manera lo sentí como un pedido desesperado de que alguien les muestre “eso” que cada uno intuye que existe, pero desconoce dónde encontrarlo y cómo actualizarlo. Y entre tantos mails, había uno con una propuesta editorial para escribir un libro.

Así fue como, un año más tarde, veíamos nacer *El laboratorio del alma*. En muy poco tiempo, el libro cobró vida propia, haciendo realidad dos de mis grandes sueños: el primero era rendir homenaje a los seres extraordinarios que se transformaron mientras

enfrentaban las pruebas y adversidades que les presentó la vida. Sus relatos conformaron las “Historias que sanan y merecen ser contadas”, las que, al quedar plasmadas en el papel, se convirtieron en ejemplo para motivar a otros a seguir un camino de sanación.

El segundo sueño era llegar a la comunidad médica y contribuir al fortalecimiento del nuevo paradigma en la relación médico-paciente, en el que la medicina aporta lo mejor que tiene para el tratamiento de las enfermedades e incorpora la participación responsable del paciente, impulsándolo a activar todos sus recursos internos. Mi gran anhelo es que los médicos se comprometan a prescribir lo que yo llamo “un tratamiento con alma”, comprendiendo que su función, además de luchar contra la enfermedad, es cuidar y acompañar a la persona enferma e inspirarla para que viva con plenitud hasta el último aliento, que nadie sabe cuándo llegará.

Humildemente, siento que *El laboratorio del alma* ha hecho un aporte significativo en el abordaje biopsicosocial de la enfermedad y de las crisis vitales. Cada día me maravillo más ante la adhesión de tantos médicos, investigadores, docentes de facultades de medicina y centros médicos que recomiendan su lectura. A partir de la publicación del libro, hemos recibido invitaciones para participar en congresos, hospitales y universidades, y dar cursos a profesionales sobre la praxis de la psiconeuroendocrinoinmunología (PNEI). Además, dictamos capacitaciones de Medicina Cuerpo-Mente, exclusivas para profesionales de la salud, desde el año 2011. Y a partir del 2020 ofrecemos cursos virtuales de PNEI con el enfoque de la medicina de la complejidad desarrollada por

el doctor Daniel Pedro Cardinali, investigador superior del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) y destacado investigador en el área de la neurociencia a nivel internacional. Tuvimos la satisfacción de que gobiernos municipales y provinciales declararan de interés nuestros seminarios intensivos. Para mi sorpresa, cada vez son más los oncólogos que se acercan a la Fundación, que nos agradecen la colaboración que brindamos a sus pacientes y nos ofrecen su apoyo.

Cabe aclarar que, si bien el libro no fue escrito para pacientes con cáncer, la mayoría de los lectores que se acercan a nuestra Fundación están atravesando la experiencia de esta enfermedad. A pesar de los nuevos descubrimientos y tratamientos, el cáncer avanza cada vez más y en personas más jóvenes. En cierto modo, esto avala lo que afirman muchos científicos: que el cáncer está adquiriendo la dimensión de epidemia.

Por todos estos motivos, tras quince ediciones y otras tantas reimpressiones en casi todos los países de habla hispana, presentamos *El nuevo laboratorio del alma*, una versión corregida y ampliada de la mano de Editorial El Ateneo. Esta nueva edición representa una oportunidad para actualizar la información científica con los últimos avances de las neurociencias. A los profesionales de la salud y en especial a los médicos, dedico esta nueva edición, porque está en sus manos la posibilidad de reemplazar el paradigma mecanicista por otro humanista e integrador, que es lo que todos necesitamos.

Y a quienes están atravesando la experiencia de una enfermedad, quiero transmitirles que no podemos dejar que otros

elijan por nosotros cómo vivir esa experiencia, ya que eso nos alejaría de nuestro verdadero poder. Aspiro a que todos, lectores, médicos y pacientes, descubran cómo el amor, la compasión, la intimidad y el darle un significado trascendente a nuestra vida se transforman en los remedios más potentes para el alma, pero también para mejorar el curso de nuestra biología.

*El nuevo laboratorio del alma* es una celebración de todas esas vidas transformadas. Espero que este libro siga siendo un faro de esperanza, una invitación a creer en la capacidad infinita del ser humano para desafiar sus propios límites.



# La estrella de mar

Cada atardecer, un muchacho recorría la playa y arrojaba al agua las estrellas de mar dejadas en la arena por la marea baja. Sabía que al día siguiente, con los primeros rayos de sol, morirían inexorablemente.

Un anciano pescador que vivía a pocos metros de la playa contemplaba al muchacho día tras día cumplir con la tarea de devolver las estrellas al mar.

Una tarde decidió hablarle:

—No entiendo por qué gastas tus energías en esta tarea inútil. Hay kilómetros y kilómetros de playa donde todos los días las estrellas de mar agonizan y mueren. Tu esfuerzo no marcará ninguna diferencia.

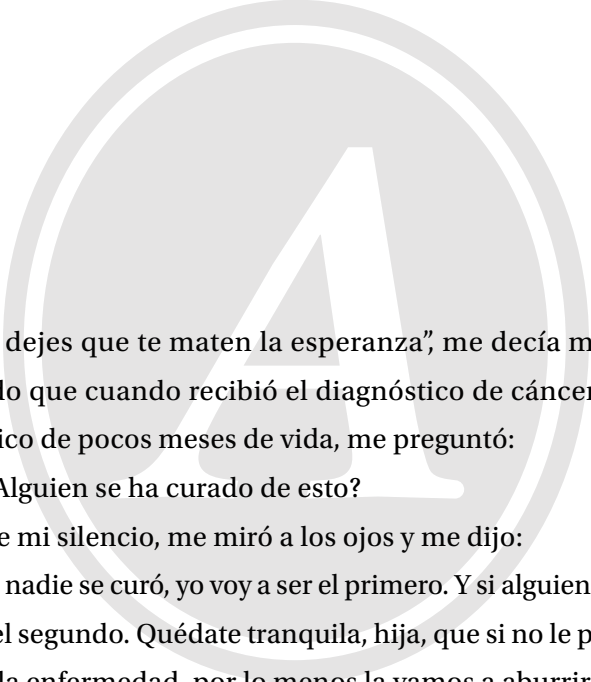
El muchacho lo miró a los ojos, recogió una estrella, la arrojó al agua y dijo:

—¿No cree que para esta estrella sí habré marcado la diferencia?



# Introducción

Un puente entre la ciencia,  
la espiritualidad y lo sagrado



“Nunca dejes que te maten la esperanza”, me decía mi padre. Recuerdo que cuando recibió el diagnóstico de cáncer con un pronóstico de pocos meses de vida, me preguntó:

—¿Alguien se ha curado de esto?

Ante mi silencio, me miró a los ojos y me dijo:

—Si nadie se curó, yo voy a ser el primero. Y si alguien lo logró, yo seré el segundo. Quédate tranquila, hija, que si no le podemos ganar a la enfermedad, por lo menos la vamos a aburrir.

Y no me mintió. Papá se convirtió en el primer paciente extraordinario que conocí. No fue el cáncer lo que puso fin a su vida, sino un problema cardíaco dieciocho años más tarde...

Mi padre aceptó su diagnóstico, pero no el pronóstico basado principalmente en estadísticas. ¿Quién puede saber tanto para negar la esperanza de que el rumbo de una enfermedad pueda cambiar?

A lo largo de la historia de la medicina, los casos de remisiones espontáneas han sido poco explorados desde un enfoque científico. ¿Qué implica que alguien supere una enfermedad considerada “incurable” o “terminal”? ¿Cómo es posible que una persona desafíe el destino que le pronosticaron? Cuando la enfermedad desaparece de forma inesperada, muchos lo llaman “milagro”. Pero ¿y si no fueran milagros, sino factores aún desconocidos que juegan un papel crucial?

¿Cómo explicar que alguien diagnosticado con una enfermedad considerada terminal para la medicina logre una remisión total o que una persona con una discapacidad física del 80 % pueda sentirse plena y expresar gratitud hacia su enfermedad diciendo: “Al encadenar mi cuerpo, liberaste mi alma”?

Estas y otras historias similares encontrarás en este libro. Todas nos llevan a vislumbrar que existe un puente sutil y misterioso entre la ciencia, la espiritualidad y lo sagrado, que está a la espera de que nos atrevamos a cruzarlo.

Estoy plenamente convencida de que en nuestro interior reside una gran sabiduría que aflora cuando logramos transmitir estas historias en voz alta con sentimiento y sensibilidad. Escucharlas o leerlas puede ayudarnos a sanar. Actúan como un espejo que nos despierta una fe profunda al percibir que podemos ser héroes. Al vernos reflejados, descubrimos con ojos nuevos que es posible utilizar el sufrimiento como una puerta para transformarlo en un proceso altamente creativo.

La sociedad actual intenta alejarnos del misterio y conducirnos a los dominios del control, resaltando e imponiendo modelos

de éxitos o fracasos basados en hechos, logros o adquisiciones siempre materiales y mensurables.

Cada uno de nosotros tiene una historia y, al intentar contarla, lo hacemos según esos patrones impuestos. Pero nuestra verdadera historia tiene que ver con quiénes somos, con nuestra sensibilidad, con la aceptación y comprensión que vamos ganando día tras día al despertar a una nueva conciencia capaz de transformarnos.

“Las historias que sanan y merecen ser contadas” muestran cómo nos hemos ido transformando mientras enfrentábamos las pruebas y adversidades que nos presentaba la vida. Al escuchar o contar historias que merecen ser contadas, aprendemos lo que nos hace semejantes, lo que nos une y nos ayuda a trascender el aislamiento que nos separa de los demás o de nosotros mismos. Contar estas historias nos puede ayudar a sanar.

## La curación de mi padre

La primera historia que quiero compartir contigo es la de mi amado padre. A él le debo haber adquirido una nueva percepción de la condición humana cuando tuvo que enfrentar el cáncer de próstata con múltiples metástasis. Aunque tengo una familia grande y maravillosa y muchas personas que me quieren profundamente, no me canso de decir que jamás me sentí tan amada por nadie como por él.

Cuando recibimos la noticia de su enfermedad, con un pronóstico de apenas dos meses de vida, sentí que la tierra se abría

bajo mis pies, y allí caí. Todo lo que me rodeaba era una oscuridad que me impedía pensar y actuar; solo podía experimentar un dolor desgarrador. No admitía tener que separarme de mi padre, perderlo físicamente y para siempre.

Y no sucedió. A pesar de lo avanzado de su enfermedad, logró una remisión espontánea y, al año del diagnóstico, se encontraba libre del cáncer.

Antes de su diagnóstico, yo estaba viviendo en Brasil con mi esposo y mis tres hijos. Me había formado en Ciencias Políticas y teníamos una empresa familiar de emprendimientos inmobiliarios. Todo lo manejaba con la razón, como “debía ser”, sentía un gran rechazo por lo religioso y la espiritualidad me parecía contaminada por el sectarismo y por ideas acríticas y anticientíficas. Por otra parte, siempre me sentí atraída por la misteriosa relación entre el cuerpo y la mente, y me apasionaba leer todo lo que la vanguardia de la ciencia estaba descubriendo sobre el tema, con distintos enfoques que complementaban a la medicina convencional.

El gobierno de Brasil había comenzado a formar comisiones científicas para oficializar algunas medicinas alternativas en 1979. Me convocaron para participar en una de ellas, que investigaba cómo actúa la espiritualidad en la salud física. Yo era totalmente escéptica; mi tarea era la de abogado del diablo. En la Asociación Internacional de Terapias Alternativas (AITA) conocí a grandes investigadores de la medicina mente-cuerpo. Ellos fueron mi puente hacia una visión diferente. Eran científicos que, aun siendo ortodoxos, trabajaban en la vanguardia investigando los efectos de

la meditación, la respiración, la relajación consciente y la oración en los procesos de sanación.

En aquel entonces ya se había comprobado que lo que pensamos, sentimos e imaginamos, junto con lo que percibimos a través de los sentidos, se transforma en moléculas. Se demostró también que determinados estados fisiológicos internos pueden optimizar o deteriorar nuestros sistemas de autorregulación.

Comprendí que la mente y el cuerpo están intrínsecamente ligados y que su interacción ejerce a cada segundo una profunda influencia sobre la salud y la enfermedad, la vida y la muerte. Actitudes, creencias, hábitos saludables y estados emocionales, desde el amor hasta la compasión y desde el miedo hasta el resentimiento y la rabia, pueden desencadenar reacciones en cadena que afectan la química interna.

Imposible olvidar la complicidad que teníamos con papá frente a todo lo que nos tocaba enfrentar. Juntos poníamos en práctica todas las técnicas que yo iba aprendiendo. Y empezamos a obtener resultados insospechados. Cada vez estaba mejor. Mi padre instintivamente tomó una decisión muy sabia, en especial para alguien que ha sido condenado por la medicina: no abandonó la esperanza y aun en momentos durísimos, que parecían irremontables, siguió aferrado a la esperanza de que todavía tenía tiempo para seguir celebrando la vida. Y, de hecho, eso fue lo que sucedió. Como lo había hecho desde mi primera respiración, me acompañó durante dieciocho años más con su amor incondicional hasta su último aliento.

Gracias a su experiencia aprendí que todos disponemos de un potencial bioquímico para crear salud y que está en nuestras manos actualizarlo.

Su inexplicable recuperación me impulsó a explorar el terreno del milagro. Me demostró que, bajo ciertas circunstancias, el cáncer no es invulnerable y que, a veces, el organismo tiene la capacidad de controlarlo. Debía haber una base biológica para su remisión, una explicación que permitiera entender cómo un tumor, junto con sus metástasis o satélites metastásicos, podía desaparecer dentro de la compleja red de sistemas del cuerpo.

En agradecimiento a la vida, me prometí que a partir de ese momento haría lo imposible para ayudar a otros a alcanzar lo que mi padre había logrado. Con ese propósito nació años más tarde nuestra querida Fundación Salud, que desde hace casi cuatro décadas ha sido y es testigo de muchos otros “milagros”.

Soy consciente de que esto podía parecer una utopía en aquel entonces, un sueño de juventud, pero te aseguro que no fue así, ya que hoy son muchos los que tienen historias de sanación y curación que merecen ser contadas. Muchas de ellas las conocerás en las páginas de este libro, algunas narradas en primera persona por los propios protagonistas.

## Las remisiones espontáneas existen

Para intentar desentrañar el misterio que hay detrás de las remisiones espontáneas, entrevisté a muchos médicos y científicos en

el exterior del país. Algunos negaban su existencia, otros argumentaban que no eran más que historias o las atribuían al azar o a la suerte, y varios me dijeron que lo que yo llamaba remisión espontánea era el tiempo de respiro entre un tratamiento y otro.

La respuesta que estaba buscando me llegó de la mano de un investigador de gran prestigio: el doctor Lewis Thomas. Este eminente médico, presidente del Memorial Sloan Kettering, un destacado centro oncológico de Nueva York, escribió que, aunque las remisiones espontáneas de cáncer permanecen científicamente inexplicables, son un fenómeno real y comprobado. El doctor Thomas fue un ferviente defensor de una medicina centrada en el paciente y promovió una comprensión holística de la salud que integra cuerpo, mente y espíritu. Sus ideas revolucionaron la ética médica e influyeron en la forma en que los médicos abordan la relación entre los aspectos físicos y emocionales de sus pacientes.

Además, su legado académico es notable: fue decano de las facultades de Medicina de Yale y de Nueva York, dejando una huella imborrable en la formación de las futuras generaciones de médicos.

Conocer su perspectiva no solo me dio esperanza, sino también la fuerza necesaria para no rendirme.

De regreso en Buenos Aires, fui a ver a uno de los oncólogos más reconocidos del país, el profesor Abel Canónico, y le pregunté:

—Doctor, ¿podría brindarme la información que haya sobre la remisión espontánea en el país?

No pareció asombrarse ante mi pregunta. Fue hasta su biblioteca, sacó un pequeño libro y mostrándomelo me dijo:

—Este librito dice que existen, pero la ciencia no puede demostrarlo. Son milagros.

Ante una respuesta así, cabe preguntarnos qué es un milagro, a qué llamamos milagro. Es algo que no podemos explicar racionalmente, pero ¿cuántas cosas fueron “milagrosas” en otros tiempos y ahora dejaron de serlo solo porque se encontró la explicación científica?

## Kübler-Ross, maestra y pionera

En la búsqueda por conocer cómo activar esos mecanismos fisiológicos capaces de transformar a un paciente ordinario en extraordinario, me dediqué a viajar mucho para prepararme y difundir después en mi país los asombrosos resultados que se obtienen cuando se unen la medicina y la espiritualidad, la ciencia y lo sagrado. Tuve el privilegio de trabajar junto a los pioneros de la medicina mente-cuerpo. De ellos y de sus aportes científicos te hablaré en “El laboratorio interior”.

Prepararme y trabajar con la doctora Elisabeth Kübler-Ross, psiquiatra tanatóloga suiza reconocida mundialmente, marcó un antes y un después en mi vida. Fueron cinco años de una intensa experiencia ayudando en el proceso de la transición final. Ella fue una gran maestra que contribuyó a transformarme en una partera para el alma cuando esta se encuentra en esa instancia sagrada de cruzar el umbral que separa, o une, la vida y la muerte. Y, como dije en 1992 en el aula magna de la Facultad de Medicina



de la Universidad de Buenos Aires, el día de su inolvidable disertación frente a una comunidad científica que se agolpaba en los pasillos para escucharla, la ayuda de Kübler-Ross fue invaluable, tan invaluable como todo lo que me entregaron las personas a quienes acompañé en su partida.

Elisabeth fue la gran impulsora de que la Fundación Salud tuviera su propio Shanti Nilaya (hogar de paz). Durante una visita a nuestra casa de fin de semana en el conurbano bonaerense, sintió que ese era el lugar ideal para construir un espacio donde las personas pudieran aprender tanto a vivir como a morir. Me transmitió esa visión con convicción y yo le prometí que lo haríamos realidad.

Pasaron años antes de que el sueño se concretara. Tuvimos que dejar nuestra querida sede en la capital, cerca de la plaza San Martín, para inaugurar nuestro Shanti Nilaya. Este nombre simboliza el lugar de paz que todos llevamos dentro y al que podemos recurrir para sentirnos a salvo.

Si bien nuestro trabajo allí tiene que ver con personas que atraviesan crisis profundas en sus vidas, el amor de la gente que lo frecuenta llega a todos los corazones heridos, y el espíritu de solidaridad que se respira compensa cualquier carencia. Este es el potencial que tratamos de alcanzar e incrementar día tras día.

El principal objetivo de la Fundación no es la curación del cuerpo, sino la sanación del ser en su totalidad. Con nuestro trabajo, buscamos trascender las limitaciones habituales de la ciencia institucionalizada y la religión mecanizada mediante una visión integradora que une la ciencia, la espiritualidad y lo sagrado.

## ¿Sanación o curación?

La sanación es un proceso que va más allá de la curación del cuerpo físico. Se trata de un proceso emocional, mental y espiritual muy poderoso que nos acerca a quienes somos realmente y a nuestro propósito en este mundo. **Sanar es regresar a nuestro estado de integridad.**

La experiencia nos demuestra que la sanación es accesible para todos los seres humanos, mientras que la curación no necesariamente lo es. Hay personas que se sanan y se curan. Son los pacientes extraordinarios. Hay personas cuyo cuerpo no se cura y, sin embargo, parten como triunfadores, habiéndole dado verdadero sentido a su existencia al sanar la totalidad de su ser. La sanación es un proceso que nos acerca a Dios, a la conectividad o como se elija llamar a aquello que nos trasciende, capaz de transformar nuestras vidas y las de nuestros familiares.

La mayoría de nosotros, educados en la tradición de la ciencia médica occidental, tendemos a considerar la enfermedad como una especie de falla mecánica del cuerpo que requiere de “un mecánico debajo del capó” para reconectar los cables y reemplazar las piezas. A esto le llamamos curación. En cambio la sanación es una cuestión de significado, no de mecánica; es una respuesta integral que busca entender la experiencia de una enfermedad como parte esencial de la vida. Según este enfoque, quien sana no es el paciente, sino la persona. Por eso, en nuestro Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo (PARA), el corazón de la

sanación radica en atender los diferentes aspectos del ser de una persona: físico, psicológico, espiritual, las relaciones, su entorno y las interrelaciones entre todos ellos. Cada uno es importante y ninguno puede ser ignorado.

Al abordar el problema de la enfermedad desde el punto de vista de la persona, de su familia y del profesional de la salud que lo atiende, podemos optimizar los recursos de curación y autocuración disponibles, de modo que el programa médico pueda ser completamente efectivo. Trabajamos para que el paciente se torne resiliente, es decir, que adquiera plasticidad biológica y biopsicosocial ante cualquier adversidad para salir fortalecido de ella.

No es un fracaso que alguien muera —pues hacia eso vamos todos—, sino que no viva intensamente hasta morir.

En “El laboratorio interior” hablaremos de cómo la ciencia está devolviendo el alma a la medicina. Compartiré información procedente de la investigación científica, que espero te ayude a comprender de qué manera podemos potenciar al máximo nuestra posibilidad de curación.

No sin dolor, siento que si hay algo que puedo reprocharle a la medicina actual basada en el modelo mecanicista es su rechazo hacia este potencial. No dejo de admirarme frente a los milagros de la medicina. Que alguien se recupere de una neumonía, de un ataque cardíaco y de otras tantísimas afecciones graves sigue pareciéndome algo maravilloso. Pero la vida me enseñó que también hay milagros del espíritu sobre la materia, y las historias que merecen ser contadas son el fiel testimonio de ello. Espero que, al finalizar la lectura de este libro, compartas conmigo sentimientos

de gratitud y respeto reverencial por el potencial humano y divino que anida en el interior de cada persona.

Las historias que vas a leer son reales y no dejan espacio para detalles superficiales o banales. Veremos el coraje de héroes y heroínas que supieron enfrentarse a las inseguridades y los miedos tan conocidos por todos. En estas historias reconoceremos cómo vencieron al “dragón miedo” y emergieron fortalecidos a pesar de las circunstancias más adversas.

## ¿Aprender por sufrimiento o por conciencia?

En nuestra educación formal nos enseñan muchas cosas que jamás nos serán útiles. Pero lo que todos necesitamos aprender, como el sentido transitorio y pasajero de esta vida, no se enseña. Nadie está exento de esta ley:

Todo lo que ha nacido morirá.

Todo lo que se ha recogido será esparcido.

Todo lo que se ha acumulado se agotará.

Todo lo que se ha construido se destruirá.

Y todo lo que está arriba descenderá.

¿Quién nos prepara para afrontar la enfermedad propia o de nuestros seres queridos y aceptarla como parte intrínseca de la

vida? Parece que el camino es aprender por sufrimiento, cuando en verdad podemos hacerlo a través de la conciencia y así emerger enriquecidos y fortalecidos.

Es muy gratificante ver en la Fundación a tanta gente joven que viene a aprender a vivir de una manera más sabia e inteligente. Nos llena de alegría ver cómo se dejan guiar por las herramientas sugeridas para vencer sus miedos, sus adicciones y las imposiciones de una sociedad dominada por el afán desmedido de éxito y una tecnología en la que se valora más la información que la sabiduría, en la que navegar por internet es más importante que sumergirse en las profundidades interiores.

Lo único que deseo para mis hijos y nietos es que logren adquirir la sabiduría necesaria para protegerse de sí mismos, que aprendan a afrontar la pérdida y las frustraciones sin perder la capacidad de motivarse y la perseverancia, que mantengan las ganas de vivir intensamente y de descubrir el misterio de la vida. Yo estoy en camino de adquirirla, aunque sea a paso lento, y espero poder inspirarlos. Solo una madre o un padre sabe que uno de los dolores más grandes que se pueden experimentar es no poder proteger a nuestros hijos de sí mismos.

A través de estas páginas, intentaré hacer comprensible con un lenguaje sencillo algunos conceptos sobre aspectos tan complejos como los que muestran la psiconeuroendocrinoinmunología, las neurociencias, la neuroplasticidad y la epigenética, la biología de las emociones y las creencias. Y a su vez, llegar a los corazones para compartir historias de sanación de muchos seres que nos mostraron el milagro de haber ejercido el poder del espíritu

sobre la materia, logrando desde una remisión espontánea de una enfermedad considerada incurable por la medicina hasta la sanación de su espíritu.

Te invito a leer este libro con el corazón abierto, sereno y esperanzado. Puedes hacerlo siguiendo el índice, es decir, comenzando por “El laboratorio interior”, capítulo que explica el sustento científico de nuestro trabajo, o ir directamente a las “Historias que sanan y merecen ser contadas” y luego retomar la primera parte. No esperes encontrarte con un manual de autoayuda con instrucciones para quien está atravesando una crisis de cualquier índole. No pretendo ni quiero —porque no creo en ellas— dar recetas mágicas ni pautas de ningún tipo. Mi deseo es que te inspire a despertar tu potencial interno, que aguarda ser actualizado para ponerse a tu servicio frente a cualquier adversidad.

Si la lectura de estas historias te ayuda a vislumbrar la existencia de ese puente que une la ciencia, la espiritualidad y lo sagrado y te dan ganas de recorrerlo, entonces sentiré que esta tarea ha tenido sentido y que, como el protagonista del cuento de la estrella de mar, habremos marcado la diferencia.