

Los pioneros en alimentación, salud y vida naturista

integral

www.larevistaintegral.net

n.º 549 • 5,95 €

CUADERNO DISIDENTE

El cambio en el sistema sanitario

El lúpulo y el sueño

Microbiota y salud hormonal

BUENAS ENSALADAS
...¡también para diabéticos!

LA LEY DE LA ATRACCIÓN

El arte de fluir con la vida

Siempre ocurre algo maravilloso

YIN YOGA ➤ REINICIAR EL AMOR ➤ KONJAC, ¿SÍ O NO? ➤ CLAVO DE OLOR
ESQUEJES DE OTOÑO ➤ MICHEL ODENT ➤ ESPIRITUALIDAD Y DECRECER

La moda y el dinero





La Manifestación:

el arte de cocrear realidades desde la conciencia profunda

Manifestar es hoy una palabra que resuena con fuerza en nuestros tiempos, como un faro que invita a despertar el poder dormido en nuestro interior. Sin embargo, manifestar no es un mero acto de deseo, ni un conjuro mágico al azar. Es un proceso sagrado de alineación entre mente, emoción y energía, una alquimia invisible que nos conecta con la creación misma.

TEXTOS: SUSANA SHAKTI

Por qué la manifestación ha tenido tanto éxito

El éxito del concepto de manifestar radica en la convergencia de varias disciplinas que hoy se entrelazan: la neurociencia, la física cuántica, la psicología transpersonal y las tradiciones espirituales ancestrales. Joe Dispenza, en su obra (*“Deja de ser tú”* y *“El placebo eres*

tú”), explica que nuestra realidad no es algo fijo, sino un campo de potenciales infinitos, y que nuestro cerebro y corazón pueden modificar esa realidad a través de la coherencia emocional y la repetición de nuevas intenciones.

La manifestación funciona cuando logramos romper patrones mentales antiguos —esas programaciones limi-

tantes— para crear nuevas memorias emocionales y pensamientos coherentes con lo que deseamos. Esta transformación genera un cambio cuántico en nuestra energía y en la realidad que percibimos.

Otros autores como Neville Goddard, Esther Hicks y Abraham, o Deepak Chopra han aportado desde distin-

tas perspectivas la idea de que somos co-creadores conscientes, capaces de sintonizar con frecuencias específicas para atraer lo que necesitamos y deseamos.

Claves básicas y poderosas para manifestar

Claridad de intención. Definir con precisión qué deseas manifestar. Sin claridad, la energía se dispersa.

Emoción coherente. Sentir ya en el presente la emoción que experimentarías al tener aquello que deseas. El corazón debe vibrar en sintonía con la intención.

Visualización creativa. Imaginar vívidamente la realidad deseada, usando todos los sentidos, como si fuera real.

Romper patrones limitantes. Reconocer y liberar creencias que bloquean el flujo de manifestación.

Repetición y paciencia. Practicar la intención con constancia, sin apego al resultado ni ansiedad.

Acción inspirada. Estar abierto a actuar desde la intuición y las señales que llegan.

Por qué la manifestación puede transformar tu vida

Manifestar no es solo atraer cosas o eventos específicos a tu vida. Es un proceso integral que afecta todas las dimensiones del ser y genera un cambio profundo y expansivo.

- **En el cuerpo físico,** al cambiar tus pensamientos y emociones, regulas el sistema nervioso y hormonal, mejorando la salud, el descanso y la vitalidad. Como explica Joe Dispenza, cuando modificamos nuestra mente, nuestro cuerpo responde creando nuevas células y patrones de bienestar.

- **En el plano emocional,** la manifestación te invita a soltar miedos, ansiedades y bloqueos. Al sostener intenciones con coherencia emocional, cultivas paz, amor y resiliencia, que transforman tu manera de relacionarte contigo mismo y con los demás.

- **Mentalmente,** la práctica consciente de manifestar te entrena en la atención plena, la claridad y la concentración. Al elegir en qué enfocas tu energía, creas una mente más creativa, positiva y libre de condicionamientos.

- **Espiritualmente,** manifestar es un acto de conexión con la fuente de toda creación. Te invita a reconocer tu poder interno y a alinearte con el flujo universal, despertando la intuición, la sabiduría y el sentido profundo de tu camino.

En suma, manifestar es una danza consciente entre tu ser y el cosmos, que expande tu capacidad de vivir una vida plena, auténtica y llena de propósito.



La música como puente para la manifestación

Desde tiempos remotos, la música ha sido una herramienta fundamental en rituales de manifestación y cocreación. En las culturas ancestrales, el canto, los tambores, flautas y cuencos no solo acompañaban celebraciones, sino que eran medios para alterar estados de conciencia, conectar con dimensiones sutiles y canalizar la energía creadora.

La música crea puentes interdimensionales, porque sus vibraciones resuenan más allá del cuerpo físico. Las frecuencias armónicas activan centros energéticos (chakras), modifican ondas cerebrales (alfa, theta, gamma) y promueven estados de coherencia en-

CUENTO ANCESTRAL: ORFEO Y EL PODER DE LA MÚSICA PARA TRANSFORMAR REALIDADES

En la antigua Grecia, Orfeo era conocido como el más grande de los músicos y poetas, un hombre capaz de encantar no solo a humanos, sino también a bestias salvajes y a los mismos dioses del inframundo. Se dice que su lira, tejida por el propio dios Apolo, tenía el poder de cambiar el mundo con sus acordes.

Cuando su amada Eurídice murió, Orfeo descendió al Hades para traerla de vuelta a la vida. Su música fue tan pura y profunda que conmovió a Hades y Perséfone, los reyes del inframundo, quienes accedieron a devolver a Eurídice bajo una condición: que Orfeo no mirara atrás hasta salir de las sombras.

Su canto creó un puente entre la vida y la muerte, entre la oscuridad y la luz, una manifestación del amor y la voluntad. Aunque la historia cuenta que el miedo lo venció y miró atrás, el legado de Orfeo permanece: la música es un poder sagrado capaz de transformar la realidad y abrir caminos donde parece no haberlos. Este mito nos recuerda que el sonido y la intención son fuerzas creativas que pueden manifestar lo inimaginable, que el arte y la vibración son el puente para conectarnos con dimensiones superiores y cocrear nuestra existencia.



tre mente y corazón, justo lo que Joe Dispenza señala como condición para transformar la realidad.

La música facilita la conexión con el “campo cuántico”, ese espacio donde todo es posible, y desde donde nacen las ideas, sincronizaciones y nuevas realidades. En este sentido, la música es la llave invisible que abre puertas hacia nosotros mismos y hacia el universo.

Consejos para usar la música en tu práctica de manifestación

Elige melodías que te inspiren paz, alegría o la emoción que desees cultivar.

Practica meditaciones con sonidos armónicos, cuencos tibetanos o frecuencias específicas (como 528 Hz, para transformación).

Canta tus intenciones o mantras para activar la vibración de tus palabras.

Escucha música consciente en momentos de visualización para amplificar la conexión con tu intención.

Para saber más:

Dispenza, J. (2014). *Deja de ser tú*. Editorial Aguilar.

Dispenza, J. (2015). *El placebo eres tú*. Editorial Planeta.

Chopra, D. (2013). *Las siete leyes espirituales del éxito*. Editorial Gaia.

Hicks, E., & Hicks, J. (2004). *La Ley de la Atracción*. Hay House.

Goddard, N. (2017). *Tu fe es tu fortuna*. Editorial Obelisco.

Vernon, D. (2010). *The Music of the Spheres: Music, Science, and the Natural Order of the Universe*. Copernicus Books.

Susana Shakti. Licenciada en música, compositora y especialista en neurología aplicada al sonido. Maestra en sonidos sanadores, Yoga Nidra en la Escuela Transformacional y Terapeuta de sonido en el Centro Retamas de Gijón. Con una amplia experiencia en la integración de vibraciones curativas y la música como herramienta de sanación, Susana guía a sus alumnos en un viaje profundo de transformación interna, ayudándoles a sintonizar cuerpo, mente y espíritu en perfecta armonía.

Más en www.susanashakti.com y en su canal de YouTube Sonido Sanador y *Alquimia de Almas*.