

LUMIRA

LA PODEROSA CHAMANA RUSA



REGENERA TUS CÉLULAS

PARA CURAR EL CUERPO
Y COMBATIR EL ENVEJECIMIENTO



Con ejercicios
de meditación en MP3



REGENERATUS CÉLULAS

LUMIRA
LA PODEROSA CHAMANA RUSA

REGENERA TUS CÉLULAS

PARA CURAR EL CUERPO
Y COMBATIR EL ENVEJECIMIENTO



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile
Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com

AVISO IMPORTANTE DE LA EDITORIAL:

Las informaciones y los consejos contenidos en este libro han sido cuidadosamente investigados y comprobados. No obstante, no nos hacemos responsables de las garantías. Ni el autor ni la editorial pueden asumir la responsabilidad ante posibles daños o inconvenientes. Los consejos de ayuda y las propuestas de terapias no deben suplir la visita al determinado médico, psicólogo o curandero, sino simplemente complementarla.

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, puede escribirnos a
info@macroediciones.com

Título original: Erneuere deine Zellen

© 2012 Trinity Verlag in der Scorpio Verlag
GmbH & Co. KG, Berlino - Monaco

© de la presente edición
2018 Macro Ediciones a/c Libros Preciosos

<i>Coordinación editorial</i>	Simona Empoli
<i>Traducción</i>	Rebeca Pascua Echegaray
<i>Corrección de estilo</i>	Miriam Montoliu
<i>Portada</i>	Matteo Venturi
<i>Maquetación</i>	JMD srl comunicazione, Cantù - Italia
<i>Imprenta</i>	Lineagrafica srl, Città di Castello - Italia

Macro Ediciones a/c Libros Preciosos
c/o Av. Del Carrilet 219, 2º 4a
08907 L'Hospitalet De Llobregat, Barcelona
En la red: www.macroediciones.com

ISBN 9788417080068

Depósito legal

B 28794-2017



La celulosa usada para producir el papel con el que se imprimió este libro deriva de selvas gestionadas de modo correcto y responsable.



La celulosa empleada para producir el papel de este libro ha sido blanqueada sin usar cloro (ECF). Papel reciclable.

Prefacio

¡Has manifestado tu interés por este programa energético de rejuvenecimiento y tengo el placer de darte la bienvenida al mundo de los seres creadores! ¿Estás dispuesto a tomar las riendas de tu vida y dirigirte hacia una nueva dimensión del ser?

Indudablemente, la sensación de ir perdiendo energía y debilitándote día a día no te complace; tal vez no lo aceptes porque sientes que, en tu interior, tu espíritu ha permanecido joven y activo. Sí, efectivamente es sólo el cuerpo el que es incapaz de seguir tu ritmo, y precisamente porque estás profundamente convencido este libro puede ser ideal para ti. En él encontrarás un método muy especial que te permitirá reconducir tu cuerpo hacia su vitalidad originaria, conocer tus órganos de una manera radicalmente diferente y comunicarte con ellos de un modo afectuoso y afirmativo con la vida. Así te sentirás más íntegro, más sano y conectado con el gran entramado de la vida. Podrás hallar en ti mismo una fuente inagotable de energía, alegría y paz, ¡y tu cuerpo comenzará a regenerarse y a rejuvenecer! Me alegro profundamente de poder acogerte y acompañarte en este proceso de transformación que, espero, te enriquezca en todos los niveles de tu existencia.

Cierra los ojos y, por un momento, presta atención a tu interior. ¿Qué sensaciones afloran? ¿Estás dispuesto a probar nuevas experiencias y dar el primer paso hacia tu nuevo mundo? La disposición a hacerlo ha de surgir desde dentro, el objetivo debe aparecer claramente ante tus ojos ¡y el deseo debe ser intenso! Sólo entonces será razonable que te adentres en este camino de trans-

formación interior y exterior. Por eso, llegados a este punto, deberías plantearte las siguientes preguntas:

- ¿Qué sentido tiene para mí permanecer siempre joven?
- ¿Para qué quiero estar joven, vital y sano?
- ¿Para qué quiero vivir más tiempo?
- ¿Qué sentimientos deseo alcanzar con ello?
-

Y, finalmente:

- ¿Qué estoy dispuesto a hacer para conseguirlo?

Sí, precisamente este último punto es fundamental: ¿qué estoy dispuesto a hacer realmente para conseguirlo? Es aquí donde numerosos entusiastas se enfrentan a la mayor dificultad. Son muchas las personas que desean cambiar algo en su interior o relativo a alguna situación externa pero, llegado el momento de hacer un esfuerzo concreto para conseguirlo, aparecen los “es que...” y los “pero...”.

Si de verdad deseas mantenerte joven, sano y feliz, si quieres vivir muchos años disfrutando de tu vida, entonces deberás involucrarte en ese objetivo, al menos al principio. La transformación de antiguos programas, la integración de modelos de vida nuevos, la toma de contacto con tus órganos, con tus células, la dotación de un sentido nuevo a tu vida... todo esto requiere tu colaboración activa y, precisamente en este libro, vas a encontrar gran cantidad de ejercicios, meditaciones, estímulos y sugerencias. De vez en cuando, mi estilo te puede parecer un poco rígido... eso se debe a mi “escuela rusa” que, a menudo, sale a la superficie. Mi propia formación en temas energéticos fue cualquier cosa menos delicada, dado que tuve que aprender todo con gran precisión. Tú, sin embargo, tienes la posibilidad de avanzar al ritmo que te parezca idóneo, sea lento o rápido: sencillamente, como más apropiado y agradable te resulte. En cada capítulo del libro hallarás instrucciones y consejos para poder avanzar en

todas las etapas del camino con éxito y seguridad. Verás cómo disfrutas con todo ello, más aún incluso cuando veas que las personas que te rodean empiezan a dar muestras de asombro ante tu transformación: cuando te pregunten si acabas de regresar de unas vacaciones, o de una cura de belleza, o se asombren de que siempre estés rebosante de vitalidad.

Este libro está dividido en tres partes: rejuvenecimiento, renovación de la totalidad del cuerpo y regeneración de los órganos. Estas tres partes se corresponden con las tres fases del proceso, a través del cual aprenderás una nueva manera de comunicarte con tu cuerpo físico y sutil. Te dotará de una herramienta de uso universal que podrás utilizar para eliminar cualquier disonancia presente en tu sistema, renovarla y armonizarla a niveles profundos.

He escrito este libro para aquellos que se atreven a explorar nuevas dimensiones de su propia existencia; para quienes se redescubren a sí mismos, reconocen y desarrollan sus talentos y desean de nuevo tener una percepción de sí mismos. En pocas palabras: para todas las personas que toman esta decisión por sí solas. Porque es posible rejuvenecer el cuerpo desde el interior de cada una de sus células, renovar completamente el ser y convertirse en el creador responsable de la propia existencia.

¡Es un placer que tú también estés con nosotros!
Afectuosamente,

LUMIRA

El camino hacia mí misma

Lumira es el nombre de mi alma. Mi vida actual comenzó en el año 1968 en Kazajistán bajo el signo de libra, signo regido por el planeta Venus, que representa el amor y la armonía. Este planeta otorga vida a los sentimientos, belleza al cuerpo y esplendor a la juventud; a la existencia del ser humano le aporta armonía, paz y placer. Las vibraciones de Venus, que me han acompañado desde mi nacimiento y me acercan cada día más a mí misma, ya fueron claramente tangibles durante mi niñez. Me guiaron en la búsqueda de mi verdad, mi patria interior, mis raíces espirituales y mi identidad verdadera.

Son muchos los seres y fuerzas espirituales que me han acompañado e instruido desde que nací, invisibles para los demás pero evidentes y reales para mí. En primer lugar, mi *babushka* Alexandra, mi abuela, que me instruyó en las prácticas chamánicas o, mejor dicho, me ayudó a reencontrar a la mujer chamana que siempre había llevado en mi interior.

Mi formación puede ser calificada de cualquier cosa menos normal porque, cuando comenzamos, mi *babushka* ya había abandonado su cuerpo físico y se presentaba ante mí en forma de espíritu. Desde el mundo espiritual, me transmitió las enseñanzas y prácticas chamánicas, guiándome asimismo en mi propio desarrollo. Por cierto, esto último ha continuado haciéndolo hasta hoy día, aunque ya de un modo menos severo e implacable: ahora me permite andar por mi camino a solas y me concede el espacio necesario para que pueda evolucionar a través de mi propia experiencia.

Antes, sus instrucciones eran preceptos para mí; cuando no los obedecía como ella imaginaba, sufría repercusiones inmedia-

tas a nivel físico. En otras palabras: me sentía fatal, a veces incluso llegaba a enfermar. En mi país de origen se diría que “mi maestra no me dejaba mucho tiempo para meterme el dedo en la nariz”: debía esforzarme al máximo y con mayor frecuencia de la que yo deseaba para conseguir siempre llegar más lejos.

Mi formación no ha finalizado aún, ya que sigo aprendiendo sin interrupción: de mi propia vida, y también de los clientes y alumnos con los que trabajo.

Mi autorización

Mi abuela me enseñó que yo, como chamana, tengo ciertas obligaciones frente al mundo y que mi tarea es la de unificar en el amor todo lo que esté a mi alcance. Sin embargo, como chamana, yo sería absolutamente impotente si el permiso para curar no me hubiese sido conferido: sin él, no podría sanar nada ni a nadie. En tu caso, esto significa que, si de verdad deseas cambiar tu vida y estás dispuesto a hacerlo, yo habré de darte la mano y conducirte a una nueva dimensión de tu existencia. Pero, si no lo deseas tú mismo y con todo tu corazón, entonces cualquier ayuda será en vano. Podría incluso recetarte medicinas chamánicas; aun así, su efecto sería débil o nulo.

Tu actitud interior de transformar tu vida y tu persona misma debe ser el pilar fundamental de tu empeño: esta actitud, no sólo me otorga autoridad a mí, como sanadora y maestra que te va a guiar con este libro hacia el objetivo, sino te capacita a ti especialmente para conseguir alcanzarlo de verdad. Asimismo, y no menos importante, concede una autorización al mundo espiritual, cuya disposición a ayudarte en tu proyecto se verá incentivada por ella.

Cuando aún vivía, mi abuela me enseñó a permanecer siempre unida interiormente con la naturaleza. En verano hacíamos juntas largas excursiones por la naturaleza virgen de nuestra tie-

rra de Kazajistán y preparábamos nuestra comida al aire libre, en una hoguera. Casi siempre era papilla de mijo o de cebada perlada, acompañada de verduras y hierbas. Hoy día, aún cocino aquellos platos sencillos, que me hacen sentir una fuerte unión con mi *babushka* y la tierra de Kazajistán, donde me sentía protegida, amada y a salvo. Aunque haya vivido la mitad de mi vida en Alemania, la profunda cohesión con mi tierra asiática se mantiene indisoluble.

A la edad de diez años, me trasladé con mis padres a vivir en Ucrania, en la ciudad portuaria de Odessa. Allí comenzó mi viaje místico más consciente, lleno de magia, rituales de oráculos, mundos paralelos, espíritus y artes sanadoras, aunque también viví muchas decepciones a nivel psíquico y corporal y experimenté en mi entorno ofensas, separaciones y negaciones. Hoy día, sé que esas experiencias también fueron pruebas necesarias para que yo pudiera dilucidar mi camino.

Cuando a los 21 años emigré a Alemania, ya era capaz de “leer” a las personas con gran destreza. Podía descifrar los deseos y problemas ocultos de cualquier individuo, ya fueran referentes a su salud o de índole psíquica. También podía percibir y reequilibrar con mis manos la energía del aura y de los chakras.

Tras mi llegada a Alemania, comenzó para mí una época difícil: amor, protección, identidad, raíces y tierra natal, en suma, todo aquello de lo que, por descontado, había disfrutado en mi antiguo hogar, tuve que conquistarlo partiendo desde cero y con mi propio esfuerzo. Me consagré a la búsqueda de mí misma en un mundo extraño.

La tradición curativa rusa

Mirsakarim Norbekov, a quien conocí en el año 2001, fue un importante maestro para mí. Hombre célebre en las tierras de habla rusa, trabaja en Moscú y es doctor en psicología, pedago-

gía y filosofía médica. Como autor (ver la bibliografía en el apéndice) y docente, promueve un sistema de educación único en su género destinado al auto-restablecimiento de las personas a todos los niveles: corporal, espiritual y psíquico.

De Norbekov aprendí, sobre todo, lo importante que es creer en sí mismo, proponerse metas concretas, incorporarse y seguir el camino por el que uno se siente atraído desde lo más profundo de su ser. No esperar a que vengan tiempos mejores y oportunidades más favorables sino, simplemente, iniciar la marcha y seguir adelante, en pequeños pasos, enfrentándose cada día a algo nuevo, sin mirar hacia atrás, hasta llegar a la meta.

Los métodos de Norbekov son a menudo ásperos, en ocasiones implacables. Sus palabras son provocativas, como bofetadas que te cortan la respiración y, finalmente, te obligan a mirar profundamente hacia tu interior. Pero sus mensajes también contienen un humor irresistible. En ellos se mezclan el gozo y el juego, y una pizca de enajenación, que sencillamente te mueve a aventurarte, a actuar. Gracias a que tuve el privilegio de contactar con él personalmente pude percatarme de la eficacia con la que su método puede despertar y mantener alerta a una persona.

Norbekov opina que incluso cuando alguien es ciego, si tiene un fuerte deseo de ver, aprenderá a ver. Aunque todos los médicos del mundo le digan que su objetivo es inalcanzable, si la persona realmente lo desea con todo su ser y se atreve a creer en sí misma, lo conseguirá. Él nos demuestra que, en verdad, nada es imposible. La tradición curativa rusa se caracteriza por promover un pensamiento sin límites y un progreso hacia delante sin miedo. Siento una inmensa gratitud por haber sido instruida en este tema por el Señor Norbekov.

Mi propio método también se distingue por incitarnos a “tirarnos a la piscina” con la sensación de “puedo, quiero y lo conseguiré”. Tengo que confesar que mis clientes me acusan con frecuencia de ser muy directa, en ciertos casos, de carecer incluso de diplomacia. No obstante, aunque no trato de ocultar esta ca-

racterística sino, más bien, de integrarla en mi trabajo con un propósito bien definido, la practico en su modalidad femenina.

Para mí, feminidad significa conectarme con la fuerza de la vida, delicada y a su vez tan poderosa, aceptar la vida y sentirme aceptada por la vida, regalar vida y recibirla – hilar mi propio ser con el mundo. Tal vez sea eso lo que me distinga precisamente de mis maestros rusos masculinos y otros compatriotas y colegas: yo actúo y trabajo desde mi esencia chamana interior; percibo todo lo que me rodea como dotado de alma. Mi medicina chamánica consiste en implantar y nutrir la unión entre los seres, en ayudar a regresar a casa al niño interior y las partes del alma que se habían perdido y poner a disposición de la vida fuerzas que se habían disipado. Mis artes curativas chamánicas consisten en la reunificación del cuerpo, el espíritu y el alma, y en reconducirlos a la integridad. ¡E integridad significa rejuvenecimiento y salud! Ese es el principio femenino de Venus. Tal vez mi medicina resulte a veces un poco amarga, quizá se presente en ocasiones como un impacto que, por un momento, duele un poco. Pero es precisamente en ese estado cuando puedes sentir lo indestructible que es la vida, esa fuerza incontenible que constituye la base de todo lo que crece y prospera, de lo que es sano y vigoroso.

Hoy día, muchas personas se sienten fascinadas y conmovidas ante la mentalidad rusa, tan diversa de la occidental. Sobre todo y precisamente porque dice las cosas directamente y con claridad, va al grano de la cuestión y se atreve a abordar ámbitos que, aunque inicialmente parezcan ilusorios, a posteriori muestran su coherencia. El objetivo del rejuvenecimiento físico también se vislumbra al principio como un propósito increíble pero, sin embargo, conmueve nuestro interior, entra en resonancia con el alma, nos llena de esperanza y nos dota de alas. Yo ya he desplegado mis alas y creo profundamente que tú también desplegarás las tuyas y alzarás el vuelo para descubrir y desarrollar la vibrante vida que llevas dentro de ti.

El fundamento energético del programa de rejuvenecimiento

Acto seguido voy a presentar las bases de la regeneración y la curación energética. En este capítulo descubrirás herramientas universales que podrás utilizar en beneficio de tu salud y vitalidad, a saber: la fuerza de la focalización, la formulación de una intención clara y el sistema de los cinco cuerpos. Gracias a este último, vas a comprobar que la curación ocurre a todos los niveles y que es importante abordarlos todos para conseguir que la transformación sea estable. En cuanto seas capaz de formular tu intención correctamente, aprenderás a comunicarte y trabajar con todos y cada uno de tus cinco cuerpos.

Curación espiritual

Uno de los primeros instrumentos que deseo poner a tu disposición es la curación espiritual. Todo ser humano puede curar y es un sanador potencial. Esta capacidad es innata, es una parte firme de nuestro sistema. Cuando te cortas en un dedo, tu sistema inicia de inmediato un proceso de reparación y, en pocos días, desaparece la herida. La curación está dentro de ti y acontece sin la participación de tu consciencia. Tu organismo sabe perfectamente lo que debe hacer, pero lo efectúa aún mejor cuando te conectas conscientemente con tu cuerpo, tu espíritu y tu alma. De ese modo, ofreces un apoyo activo a tu sistema en los procesos curativos, sirviéndote de tu energía creadora divina. La sana-

Mírate en el espejo y reconóctete a ti mismo

El espejo es un instrumento muy poderoso, casi mágico, por ser un portal a otro mundo, al mundo de los espíritus. Los espíritus pueden venir a nosotros a través del espejo y nosotros, a través del mismo, podemos también entrar en la realidad de los chamanes, una realidad más allá de la ordinaria. Las partes de nosotros que rechazamos inconscientemente pueden huir a través del espejo al reino de los espíritus, quedando deportadas en el mundo del espejo. A veces aparecen ante nosotros en forma de figuras temibles, que nos inspiran temor de nuestro propio reflejo. En ese caso, hemos entrado a nivel subconsciente en el reino del espejo, donde se habían perdido algunas partes de nuestra alma. Se puede, no obstante, hacer un viaje chamánico consciente a este territorio para reencontrarse con uno mismo.

Sería conveniente tratar siempre con amabilidad y afecto la imagen propia del espejo pero, desgraciadamente, muchas mujeres, y también hombres, se contemplan en él con una actitud extremadamente crítica y duros comentarios, del tipo: “Qué pinta tengo”, “Qué aspecto tan horrible...”.

Te ruego que jamás hagas esto. Acéptate plenamente, no reniegues de ninguna parte de ti, de manera que nada “se fugue”. Sin aceptación, no puede haber ningún cambio. Si deseas cambiar, si deseas que tu cuerpo se transforme, rejuvenezca y recupere su salud, debes aceptarlo plenamente tal como es. Éste es un aspecto importante del empoderamiento y un espejo puede hacer un gran servicio.

A continuación, te muestro un ejercicio muy sencillo:

EJERCICIO

Trabajo con el espejo

Mírate al espejo. Límitate a observarte, sin hacer ninguna valoración. Mira tu imagen durante un buen rato, es conveniente

que persistas, al menos, entre dos y seis minutos. Mírate también profundamente a los ojos y advierte con atención y cariño cómo te sientes al hacerlo.

Es posible que, al principio, te parezca insólito o casi desagradable, mirarte tan de cerca y durante tanto rato; pero vas a comprobar, tanto en la musculatura de la cara como a nivel emocional, que poco a poco te vas relajando. Experimentarás un gozo intenso al notar que, en tu interior, reina la calma y la energía empieza a fluir. Y sentirás que te conectas íntimamente con todo lo que tú eres.

Continúa observándote, sin juzgarte en absoluto. A cada momento que pasa, te aceptas más y más.

Puedes sonreírte y decirte: “¡Te quiero!”.

Si tienes dificultades con este último gesto, eso significa que esta práctica debería convertirse, de ahora en adelante, en tu medicina diaria. Tu resistencia se irá atenuando día a día, porque tu subconsciente empezará a decirte “sí”. También tu cuerpo comenzará a creer en ti. Sí, en efecto, tu cuerpo también puede creer.

El amor hacia ti mismo iniciará su expansión en todos los niveles de tu sistema y te darás cuenta de que cada día te abres más y más hacia tu interior. Eso te brinda una mente más lúcida, apacigua las emociones y proporciona elasticidad a tu cuerpo que, de este modo, recuperará automáticamente su movilidad y resistencia.

Consejo: por las mañanas, mírate al espejo con amabilidad y cariño. Salúdate diciendo: “Buenos días, precioso. Hoy va a ser un día estupendo. Aquí me tienes, para lo que me necesites. ¡Te quiero!”. Y mientras pronuncias estas frases, mírate y sonríete.

Mi amiga Cambra Skadé, chamana y artista, se saluda por las mañanas dándose un beso en cada hombro. Prueba a hacer este gesto ahora y observa qué efecto te produce. Giras la cabeza hacia la derecha y besas tu hombro derecho, después la giras hacia la izquierda y te besas el hombro izquierdo. A continuación, mirando al frente, te sonríes y acoges tu propio amor.

Agradecimientos

Mi más sincero agradecimiento al mundo espiritual y a todas las entidades que han estado a mi lado, me han apoyado y han hablado a través de mí; a mi familia cósmica y a la terrenal; a mis amigos, colegas, participantes en mis seminarios y clientes, que constantemente me han alentado a seguir escribiendo.

Espero que este libro pueda traer más luz y amor al mundo.

LUMIRA

Para acceder a la información acerca del trabajo de Lumira, de sus seminarios y sus cursos de formación, consultar la página web
www.lumira.de

Índice

Prefacio	5
El camino hacia mí misma	8
El fundamento energético del programa de rejuvenecimiento	13
Introducción al programa de entrenamiento	35
Rejuvenecimiento	48
Renovación de todos los cuerpos	89
Regeneración de los órganos	135
Conclusión	186
Apéndice	189
Bibliografía	205
Agradecimientos.....	207

LUMIRA

REGENERA TUS CÉLULAS

*«¡Olvida todo lo que sabes sobre el envejecimiento y la enfermedad!
Conviértete en tu propio sanador y creador,
¡permanece joven y sano todo el tiempo que desees!»*

LUMIRA

La chamana rusa Lumira presenta las técnicas holísticas para rejuvenecer el cuerpo mediante la renovación celular. Basándose en fuentes de sus tierras nativas, Kazajistán y Ucrania, Lumira ha desarrollado un exitoso método – especialmente orientado para el hombre occidental – para regenerarse por completo y conectarse con nuestra verdadera edad interior.

El programa de energía diseñado y ofrecido por Lumira ofrece una amplia gama de ejercicios que son fáciles de realizar física, mental y espiritualmente y consiguen bloquear el código de envejecimiento físico de nuestro ADN. A medida que nuestro proceso de envejecimiento se detiene, nuestro cabello recupera la elasticidad, nuestras arrugas desaparecen, así como nuestro exceso de peso, sin productos químicos o aditivos peligrosos.

El potencial para mantener un cuerpo joven y una salud indestructible está encerrado en nuestras células y la llave para abrir este tesoro se encuentra en nuestro espíritu, en el hecho de considerarnos como creadores de nuestra propia realidad.

Con ejercicios de meditación en mp3 para descargar

LUMIRA nace en Kazajistán en 1968 y crece en Ucrania. De joven llega a Alemania, donde refinará sus dones de sanadora chamánica adquiridos en sus primeros años de vida después de entrar en contacto con la sabiduría ancestral rusa. Su experiencia en los mundos de meditación, reencarnación y kinesiología, y su enfoque holístico, la han llevado a desarrollar su propio método de desarrollo personal. Actualmente dirige talleres en distintas partes del mundo y es autora de varios libros. Vive cerca de Múnich.