

Serge Kahili King

Instant Healing

¡Ahora!

Métodos completos integrales para
liberarse rápidamente
del dolor y del sufrimiento

UA OLA LOKO I KE ALOHA

La sanación se realiza desde adentro por medio de AMOR

“La próxima vez que te golpees un dedo del pie o te aprietes un dedo en la puerta, con seguridad te parecería bien poder sanarte en menos de cinco minutos, sin dolores ni marcas. ¿Y cómo encontrarías si de ese modo pudieras sanar de una quemadura o deshacerte de un resfrío en menos de una hora? ¿No sería maravilloso si dolores de cabeza crónicos, depresiones, tensiones y muchos otros tipos de molestias desaparecieran en una hora, en un día o en una semana?”

“Este libro trata de *sanación inmediata* sin medicamentos – *Instant Healing* -, que deseo definir como ‘resultados de sanación claros o completos - incluso en caso de fractura de huesos – en menos de una hora’.

En relación con las ideas corrientes de enfermedad y salud, algunos de estos resultados pueden parecernos como milagros, pero yo no escribo aquí sobre milagros. Este libro trata de ideas y métodos prácticos y funcionales. Las técnicas que puedes aprender aquí han sido practicadas con éxito por mí mismo, por mi familia y por miles de personas que han participado en mis seminarios”.

Serge Kahili King

Autor de: *El chaman de la ciudad*

|

Contenido

Mi <i>Talk Story</i>	4
----------------------------	---

Primera Parte Fundamentos de la INSTANT HEALING

1 ¿Cómo funcionan los procesos de sanación?	10
2 Recuerdo, cuerpo y sanación.....	22
3 Imaginación, mente y sanación.....	31

Segunda Parte Principios y métodos de INSTANT HEALING

4 INSTANT HEALING con la fuerza de la palabra.....	43
5 INSTANT HEALING con la fuerza de la imaginación.....	58
6 INSTANT HEALING con la fuerza del contacto.....	69
7 INSTANT HEALING con energía.....	78

Tercera Parte INSTANT HEALING para avanzados

8 Dominar la fuerza de las palabras.....	94
9 Dominar la fuerza de la imaginación.....	106
10 Dominar la fuerza del contacto.....	116
Apéndice: Primeros auxilios con INSTANT HEALING.....	127

Para tener en consideración

Este libro no es para reemplazar terapias ni diagnosis médicas. El autor y el editor no dan consejos médicos, ni directa ni indirectamente, ni prescriben la aplicación de INSTANT HEALING como forma de tratamiento para enfermedades sin asesoría médica. Al lector se le indican métodos para cuidar la salud y aliviar molestias.

Naturalmente usted tiene el derecho de utilizar las informaciones que aparecen en el sentido de un autotratamiento, pero al presentarse síntomas de enfermedad debe consultar sin falta a un médico o a un practicante de medicina natural. Los consejos que aparecen en este libro han sido examinados minuciosamente por el autor y por la edición; sin embargo, no es posible asumir una garantía. Una responsabilidad por algún daño está descartada. Ni al autor ni a la edición se les puede responsabilizar por las consecuencias que pudieran originarse de la aplicación práctica o del mal uso de las informaciones que contiene este libro. Quien realice para sí mismo las técnicas de INSTANT HEALING, sin atenerse con exactitud a las indicaciones, explicaciones y advertencias del autor, lo hace exclusivamente con responsabilidad propia.

Mi Talk Story

(*talk story* – en Hawai el tiempo que ocupan los hawaianos para relatarse algo. También puede ser un tiempo de enseñanza o aprendizaje.

Tal como ya lo expresa el título, este libro trata de la práctica de INSTANT HEALING – la *sanación inmediata* sin medicamentos. Eso yo lo entiendo como la sanación en gran parte o incluso completa de una gran cantidad de molestias y enfermedades – inclusive el tratamiento de fracturas de huesos – en menos de una hora. Este libro describe cómo funciona INSTANT HEALING y cómo también usted puede lograr tratamientos exitosos con métodos sencillos y fáciles de utilizar. Algunos de los métodos presentados requieren la disposición para corregir opiniones de la mente y del cuerpo que se han hecho familiares, pero los resultados esperados compensan en todo caso renunciar a opiniones obsoletas. Como INSTANT HEALING no actúa eficazmente con cada padecimiento y en todos los casos de enfermedad, usted también encuentra en este libro métodos para la sanación rápida – RAPID HEALING – en menos de un día – y para la *sanación pronta* - FAST HEALING – en menos de una semana. Todos los métodos que usted puede aprender aquí, ya han sido practicados con éxito por mí, por mi familia y por miles de mis alumnos. Algunos resultados, considerando las ideas contemporáneas de salud y enfermedad, pueden parecer como milagros, pero expresamente yo *no* escribo acerca de milagros. Este libro trata de ideas y técnicas practicables, que efectivamente producen efecto.

Por otro lado, yo no aseguro que determinadas dolencias o enfermedades de cada persona puedan ser sanadas con ayuda de estos métodos en cualquier momento. Usted, como sanador, es el factor decisivo, y también le explicaré lo que sucede si estos métodos no funcionaran alguna vez.

Para todos los lectores interesados sigue ahora una breve descripción de los sucesos que me llevaron a escribir este libro.

En mi niñez tuve todas las enfermedades posibles, y en la mayoría de los casos fui tratado de la mejor manera posible que era habitual en los años cuarenta del siglo 20. Pero puedo recordar un caso en forma especialmente clara: una vez que me sentía terriblemente mal, mi madre se tendió en la cama junto a mí y, como me explicó después, traspasó mi enfermedad a ella por medio de su voluntad. Todavía sé con exactitud que al día siguiente me sentí mejor, mientras que mi madre tuvo que guardar cama con “mi” enfermedad. Ella me explicó que había aprendido ese tradicional método de sanación de su madre, que había ingresado desde Italia a los Estados Unidos. Tan sólo muchos años después tuve en claro cuán inusual es poseer un método de sanación así de rápido y sin medicamentos. Creo que ese suceso plantó la primera semilla en mi subconsciente y de ese modo despertó en mí para toda la vida la curiosidad para investigar la relación entre mente y cuerpo, e igualmente estableció mi intenso deseo de explorar las diferentes posibilidades para la aceleración del proceso de sanación.

Si la experiencia con el método de tratamiento de mi madre actuó como una semilla, entonces las experiencias con mi padre deben haber resultado ser como plantas nuevas. Él era lo que la gente designaría como un riguroso apóstol de la salud: un partidario de las vitaminas, de la fruta y de la verdura fresca, como también del deporte practicado regularmente. Todavía hoy me puedo acordar claramente de la repugnancia con la que yo bebía grandes vasos de leche batida y jugo de zanahorias, que él me prescribía en nuestros viajes en común. Mi padre había estudiado medicina y – aunque jamás había practicado que yo sepa – sabía muy bien cómo estaba

constituido el cuerpo y qué necesitaba. Igual de bien sabía cómo funciona la mente humana. Él promovió mi interés en asuntos científicos, me enseñó las bases de la transmisión del pensamiento y me inducía con todos los medios a desarrollar mi aptitud de observación y mi capacidad de juicio. Él incluso fundó una organización para el desarrollo de la mente y el cuerpo. Pero él murió antes de que yo tuviera suficiente edad para ingresar a ésta; y creo que sin él, las actividades de esa organización disminuyeron rápidamente. En tres años intensivos él reforzó en mí el sentimiento de responsabilidad propia por el buen estado corporal y mental. Las capacidades más importantes que me enseñó en el campo de la sanación, fueron la autohipnosis y la imaginación dirigida a un fin.

Mi padre falleció cuando yo tenía diecisiete años, y por un tiempo considerable me sentí totalmente abandonado. Al año siguiente conocí a mi futura esposa; sin embargo, en los seis años siguientes no tuvimos más que sentimientos de amistad el uno para el otro. Terminé la escuela superior como penúltimo de mi curso, fui aceptado a duras penas en el instituto de estudios superiores y el primer año fracasé estruendosamente.

Finalmente tuve la buena idea de ingresar al *Marine Corps* de los Estados Unidos. Un día cuando caminaba a lo largo de una calle de Pittsburgh en Pennsylvania, sin un centavo en el bolsillo y sin ideas claras acerca del futuro, me llamó la atención un cartel que estaba en una oficina de correo con el siguiente texto: “El *Marine Corps* hace de ustedes hombres completos”. Tal como yo era en ese entonces – con peso insuficiente, cesante y sin preparación académica – realmente no me sentía como hombre. Y sin embargo, deseaba mucho ser uno. Yo tenía tantas costumbres, cualidades y complejos negativos, que me sentía como metido a la fuerza en una caparazón y no sabía cómo me podría liberar de ahí. De inmediato decidí liberar radicalmente mi personalidad de todo lo perturbador en el *Marine Corps* y construirla de nuevo desde el principio. En ese momento todavía no podía saber lo bien que me haría el tiempo en esa selecta unidad para mi nueva orientación personal.

La preparación básica era atormentadora y al mismo tiempo emocionante. Yo comencé como una persona débil con 63 kilos de peso y tres meses después terminé fortalecido y lleno de músculos con 81 kilos. Hoy, después de cuarenta años, me hace falta de vez en cuando una sensación así. Eso no era todavía INSTANT HEALING, pero en vista de mi miserable constitución corporal y mental de aquel entonces, ningún resultado pequeño. De hecho logré en los tres años siguientes cambiar todo radicalmente y emplear fuerza de voluntad y actitud en forma constructiva.

Cuando joven había adquirido algunos conocimientos de boxeo apenas considerables. Poco después del ingreso a la compañía de preparación tuve que representar a nuestra unidad en un combate de boxeo. Según las reglas, los boxeadores eran enfrentados de acuerdo con categorías por peso. Así fue como mis flácidos 63 kilos tuvieron que enfrentarse contra 63 kilos cargados de energía de un hispanoamericano que, además, estaba a punto de terminar su preparación. Al principio me sentía todavía bastante seguro, porque aún podía eludir bien sus golpes. Pero eso resultó solamente hasta la segunda vuelta; entonces ya no podía levantar mis puños con los guantes de boxeo de 16 onzas más arriba del vientre. Mis brazos no solamente se sentían pesados – no, ¡ya casi no podía sentirlos! Mi adversario estaba primero desconcertado, y me golpeaba una y otra vez en la nariz. Con muchísima energía yo lograba de vez en cuando repeler sus golpes de puño o tocarlo levemente, pero realmente no se podía más. Entonces concentré toda mi fuerza de voluntad en no caer al suelo. En la cuarta vuelta, cuando yo ya había manchado todo y a todos a mi alrededor con sangre, mi ayudante lanzó al ring la tradicional toalla, encargándose con eso del fin de la pelea. Para mi gran asombro recibí muchos aplausos. Mi debilidad corporal me podría haber convertido en un número para la risa de la compañía, pero mi tenaz perseverancia me hizo ganar el reconocimiento de los camaradas. De ese suceso aprendí que la

voluntad no puede por cierto forzar al cuerpo a todo, pero lo puede llevar a rendir más de lo que se supone inicialmente.

Algunos años después, nuestra compañía se encontraba en una marcha de 32 kilómetros y nos desplazábamos en dos filas a lo largo del camino. El capitán encabezaba una fila y yo marchaba en la punta de la otra. Yo llevaba solamente una pistola en el cinturón y avanzaba contoneándome al mejor estilo John Wayne. Un poco después de la mitad del camino se desplomó el radiotelegrafista. Como yo, aparte del jefe de la compañía, llevaba el equipaje más liviano, tuve que llevar su carga. Duró algunos minutos hasta que yo me había sujetado con correas el equipo que pesaba veinticinco kilos, y en ese tiempo la mayor parte de la compañía había pasado marchando por mi lado. Entonces reuní todas mis fuerzas, reforcé la sensación John Wayne, y seguí marchando hacia delante. Por el resto del trayecto marché como si todavía llevara solamente una pistola. En cuanto habíamos llegado al cuartel y se nos había autorizado para ir a los cuartos de alojamiento - y yo estaba seguro de que nadie podía verme -, deje ir toda la voluntad y toda la disciplina y caí al suelo completamente agotado. En ese tiempo todavía no había aprendido a mantener la fuerza y la disciplina también después de fases de mayor esfuerzo. Mi voluntad me había impulsado; pero, lo que era aún más importante, de inmediato mi actitud había aumentado en gran medida mi capacidad corporal de rendimiento.

Bajo la estricta disciplina corporal y mental del *Marine Corps*, me convertí en una persona diferente y mejor. Pero este comentario no debe entenderse como propaganda, ya que el ingreso al *Marine Corps* de todos modos solamente lo recomendaría en tiempos de máxima emergencia personal o nacional. En mi caso se trataba de pura desesperación. Al fin y al cabo, la mayoría de lo que podía rendir en aquel tiempo se lo debía a las cosas que fuera de la base de la marina, había aprendido de una singular mujer.

En el tiempo en que mi padre tenía más o menos la misma edad que yo tenía en mis tiempos de militar, fue adoptado por un nativo hawaiano de la isla Kauai e iniciado en una forma especial del conocimiento secreto tradicional. Yo había olvidado eso hacía tiempo, cuando después de aproximadamente seis meses de servicio militar, recibí una tarde una sorprendente llamada telefónica. Al teléfono estaba una mujer que aseguraba ser la hermana hawaiana de mi padre. Me invitó para el siguiente fin de semana a reunirme con su padre e intercambiar experiencias y conocimientos a la manera tradicional hawaiana. Como yo agradecía cualquier ocasión de salir del cuartel, acepté gustoso la invitación. Esa visita resultó ser el gran cambio en mi vida. En una sencilla ceremonia el padre de la mujer (es decir, el padre adoptivo de mi padre) me adoptó como nieto y me dejó al cuidado de su hija (a partir de ese momento, mi tía), que debía enseñarme la misma tradición en la que ya había sido iniciado mi padre. En aquel evento fue mencionado también su hijo, es decir, mi nuevo tío, al que, sin embargo, conocería algunos años más tarde.

Tía Laka, como yo la llamaba, era una hawaiana sumamente encantadora y más o menos diez años mayor que yo. Ella daba cursos de masaje y meditación, y cada vez que me fue posible pasé los siguientes dos años y medio bajo su dirección los fines de semana. Ahí aprendí todo acerca de la manera en que el cuerpo reacciona ante contacto amoroso, energía emocional y símbolos mentales. Finalmente seguí desarrollando sus enseñanzas, formando un sistema de trabajo corporal que llamé *kahi loa* y cuyos detalles describiré en este libro.

Después del tiempo en el *Marine Corps* regresé a la escuela superior para completar mi educación. Como asignaturas elegí primero el ruso y a continuación estudios asiáticos. Ahí se me presentó la oportunidad de estudiar las enseñanzas referentes a salud de las religiones orientales y de aprender detalladamente yoga, Taijiquan, daoísmo y zen. En ese tiempo también tuve ocasión de confrontarme con los más diversos aspectos de la mente, la consciencia, el cuerpo y la vida.

Mis siguientes grandes progresos en el arte de la sanación los hice en Africa occidental, donde organicé programas de desarrollo para una institución benéfica norteamericana. La historia completa de esos siete años entregaría suficiente material para otro libro más; pero en este momento deseo reproducir solamente algunos puntos culminantes. Durante mi estadía en Africa, recién comencé, si mal no recuerdo, a comprender correctamente la conexión de fe y cuerpo. Estuve presente en rituales que podían producir tanto enfermedad como sanación; aprendí cómo crear zombis; recibí hierbas que sanan en un santiamén mordeduras de serpiente y heridas producidas por flechas envenenadas; fui llevado a “fuentes de energía” y a “aguas sanadoras”; aprendí “cantos para matar” y “canciones restauradoras”. Participé en rituales y vi cosas que hicieron cambiar radicalmente las opiniones que tenía acerca de realidad y posibilidad. La experiencia más duradera la hice cuando fui amenazado por un ataque de malaria en la Sábana al sur del Sahara. Un chaman africano se me apareció en sueños y me aconsejó, si quería seguir viviendo, que comiera el hígado de un antílope recién muerto, que estaba colgando delante de mi carpa. Cuando desperté salí arrastrándome de la carpa y le pedí a mi acompañante que me prepara el hígado. Me lo comí y sobreviví. Eso por cierto no era todavía INSTANT HEALING, pero sí actuó en forma asombrosamente rápida. Además, en Africa llegué también a ser experto en desarrollo comunal, en el arte de enseñarles autoayuda a los que la necesitan, y adquirí un conocimiento incalculable acerca de los secretos de la motivación humana.

Como un año antes de concluir mi actividad en Africa, regresé por poco tiempo a los Estados Unidos, a causa de asuntos familiares urgentes. En ese viaje me encontré por primera vez con mi tío William, el que, sin embargo, prefería que se dirigieran a él por su nombre hawaiano *Wana*. En los siguientes siete años nos encontramos irregularmente en los lugares más diversos y él me introdujo en forma intensiva en niveles cada vez más profundos de las prácticas chamanísticas de sanación.

Cuando regresé definitivamente a los Estados Unidos, adquirí en la universidad el grado de *Master of Management*. Con la experiencia de varios años de estudio y práctica profesional inauguré un consultorio hipnoterapéutico y continué mis investigaciones sobre la energía. Al mismo tiempo escribí mi trabajo de doctorado en psicología y seguí haciéndome preparar por mi tío. Todo el tiempo me dediqué en forma intensiva a estudiar el efecto sanador de palabras, ideas, campos energéticos y movimientos corporales. Finalmente fundé una organización para la formación de sanadores e instructores, escribí varios libros, desarrollé aparatos energéticos e impartí cursos en todo el mundo - todas cosas a través de las cuales se amplió más mi conocimiento del arte de sanar.

Al mismo tiempo mi esposa y yo criábamos tres hijos bien educados, que me han ayudado con el mejoramiento de muchos métodos y técnicas que usted encontrará en este libro. Nuestra casa era tan normal como cualquier otra, con la excepción de que en ésta no había ni vendajes ni jarabe para la tos, aspirina u otro medicamento. Eso no se debía a una determinada religión o ideología, sino únicamente a que simplemente no necesitábamos esas cosas. Nuestros hijos sufrieron la cantidad normal de rasguños y desgarros, chichones y hemorragias y también algunas dolencias y lesiones más serias. Nosotros no vacilábamos en absoluto en llamar al doctor cuando nos parecía necesario. Pero nuestra necesidad de ayuda médica era tan escasa, que nadie de nosotros habría podido contestar la pregunta “¿Quién es el médico de cabecera de ustedes?”. El peor caso ocurrió cuando mi hijo mayor patinaba en Skateboard con sus amigos y los jóvenes bajaban muy rápido por una calle muy empinada. Dos Skateboards chocaron, y mi hijo tuvo una caída tan severa, que tuvo que ser llevado en helicóptero al hospital. Él estuvo transitoriamente inconsciente y la radiografía indicó que había sufrido una conmoción cerebral. Según la prognosis oficial de los médicos, él probablemente recuperaría poco a poco todas sus fuerzas corporales y mentales. Sin embargo, tal vez tendría que tomar un determinado medicamento por el resto de su vida. Entonces yo apliqué algunos de los métodos que le presentaré durante el

transcurso del libro, y dentro de una semana mi hijo estaba recuperado – e incluso un día después de haber sido dado de alta en el hospital, estaba nuevamente sobre su tabla para patinar. Demoró por cierto algún tiempo hasta que hubiera recuperado su sentido del olfato, pero él no tomó la medicina recomendada y hasta el día de hoy, es decir, veinte años después del accidente, no ha constatado ningún tipo de consecuencias.

Y ahora es tiempo que usted sepa algo sobre la filosofía que está detrás del concepto de INSTANT HEALING, y, lo que es aún más importante, que aprenda a aplicar estos métodos en forma práctica.

Ahuwale ka nane huna

Eso que estaba oculto debe ser revelado

Refrán hawaiano

Primera Parte

FUNDAMENTOS
DE
INSTANT HEALING

Una abundancia de procesos de sanación	11
El factor estrés	12
El factor estrés físico	13
El factor estrés emocional	14
El factor estrés mental	15
El factor estrés espiritual	15
Tensión holística	16
El factor universal de sanación	17
La intención del cuerpo	17
La intención de la mente	17
<i>Expectativa inconsciente</i>	18
<i>Expectativa consciente</i>	19
Salud significa bienestar	20

Capítulo 1

¿Cómo funcionan los procesos de sanación?

La próxima vez que usted se haya golpeado un dedo del pie o se haya apretado un dedo en una puerta, ¿cómo le parecería sanar usted mismo esa pequeña lesión en menos de cinco minutos y sin consecuencias? ¿Cómo considera tratar una quemadura o un resfrío de un modo similarmente rápido, dentro de una hora? ¿No sería grandioso si dolores de cabeza crónicos, tensiones, dolores, como también otras numerosas dolencias, desaparecieran en una hora, en un día o en una semana? Pues bien, las ideas y métodos que están en este libro pueden lograr justamente eso para usted – exactamente como han servido para muchos miles de personas en el mundo. Tal vez no tengan efecto en cada persona y en cualquier momento, pero funcionan tan rápidamente, en forma tan eficaz y con tanta frecuencia, que usted realmente estará asombrado.

Yo he sido instruido en el arte de sanación del chamanismo hawaiano, pero en mi carrera como sanador he investigado muchos otros procedimientos: los métodos más avanzados de occidente, los más primitivos del Tercer Mundo y los más asombrosos de los chamanes hawaianos. Me ha llamado la atención una ley decisiva, que por lo visto es aplicable a todos los sistemas de sanación: Algunas personas son sanadas por éstos, otras no encuentran sanación, algunas son sanadas sin éstos y finalmente hay personas que son sanadas casi en contradicción con los principios de estos sistemas.

Los seres humanos siempre han inventado, en todas las épocas y en todos los lugares, las más diversas teorías para explicar las causas de enfermedades y otros problemas corporales y para desarrollar terapias eficaces. El ingenio humano es un fenómeno impresionante en el campo del arte de sanar. En esto puede ocurrir que los principios reconocidos y los métodos prácticos de una determinada área cultural, sean objeto de burla o incluso menospreciados en otra.

Una abundancia de procedimientos de sanación

El método más eficiente para lograr los resultados de sanación deseados, consiste en comprender más detalladamente el desarrollo del proceso de sanación. Antes de que usted se precipite a la segunda y tercera parte de este libro - en las que se describen los ejercicios sanadores -, lancemos mejor juntos una mirada a los diferentes procedimientos que son aplicados alrededor del mundo para sanar el cuerpo enfermo. Se hace evidente una y otra vez, que los métodos más diferentes pueden sanar exitosamente la misma enfermedad.

1. *Métodos físicos*: Hierbas, medicamentos, dietas y complementos alimenticios, cirugía y osteopatía, quiropráctica y masajes, entrenamiento corporal, ejercicios respiratorios, enemas e irrigaciones intestinales, ayuno, electroterapia y terapia magnética.
2. *Métodos emocionales*: Amor y cariño, reír y jugar, superar el miedo, hacer frente a los temores, practicar el perdón, terapias de color, de aroma y musical.
3. *Métodos mentales*: Placebos, hipnosis y autohipnosis, terapia de conversación, imaginación dirigida, visualización, pensar en forma positiva, afirmación y meditación.
4. *Métodos espirituales y esotéricos*: Pirámides y cristales, purificación de aura y cirugía psíquica, toque terapéutico, homeopatía y terapia de flores, acupuntura, acupresión y

kinesiología aplicada, telepatía y radiónica, oración, fe, rituales, recuperación de alma [*soul retrieval* - una técnica chamanística] y remisión espontánea.

Todo junto es una agrupación asombrosa. Si el cuerpo efectivamente puede ser sanado con ayuda de todos estos métodos – y existen numerosas descripciones de casos que verifican los éxitos de sanación de los diferentes procedimientos – entonces parece estar comprobado que cada método es solamente una de muchas posibilidades para producir una cosa – el proceso de sanación. Ninguna teoría del proceso de sanación puede reclamar validez general, mientras se pueda lograr el mismo efecto positivo con otra. Por eso tiene que ocurrir todavía algo diferente o también adicional a lo que aseguran los teóricos.

El proceso de sanación comienza cuando existe una necesidad al respecto. Si una persona cae en un estado desarmonico (enfermedad, infección, lesión o algo parecido), el cuerpo se esfuerza por reaccionar con sus propios medios. A veces una persona trata en forma consciente de ayudar a su cuerpo, con o sin ayuda de otros. A veces otras personas intentan ayudar a un enfermo, sin que la persona enferma las apoye conscientemente. Cuando los intentos de ayuda y sanación son exitosos, la persona respectiva se siente mejor a continuación. Como ya se ha descrito, hay infinitamente muchos métodos de ayuda y sanación a disposición. A mí me interesa ahora encontrar el factor común a todos los casos, que sea común a todas las diferentes desarmonías.

El factor estrés

Da lo mismo de qué desarmonía se hable, de qué enfermedad se hable o qué causa (corporal, mental etc.) se suponga – en cada caso se puede observar un determinado grado de contracción y tensión corporal. Habitualmente éstas se consideran como efecto de una enfermedad; una excepción la constituyen determinados factores de estrés, que contribuyen a la aparición de una enfermedad. Pero sigamos otra idea. ¿Cómo sería si la contracción y la tensión no fueran la consecuencia de una enfermedad, sino su causa? Si esta suposición es correcta, entonces solamente habría que eliminar la tensión para producir la sanación. Con seguridad ya no le sorprenderá que el contenido del presente libro se base en esa hipótesis.

Antes de que me dedique más detalladamente a la eliminación de tensiones, parece apropiado aclarar primero cómo se originan las contracciones y las tensiones. Por eso deseo comenzar mis reflexiones indagando la fuente de las tensiones – y con eso me refiero a un factor que actualmente está en boca de todos: “el estrés”.

El *Webster's College Dictionary* define estrés como “factor físico, químico o emocional, que produce tensiones corporales o mentales y que puede ocasionar enfermedades” y como “estado que resulta de carga de tensión, especialmente con carga corporal o mental, que se basa en factores que pueden quebrantar el estado de equilibrio existente”. Expresado en palabras sencillas, esto significa: diferentes formas de estrés pueden agobiar a la mente y al cuerpo hasta tal punto, que nos sentimos “estresados” o estamos tensos por medio de resistencia contra cambios.

En otro párrafo de definición he utilizado la palabra “objeto”, donde en Webster dice “cuerpo” o “parte del cuerpo”. Allí dice: estrés es “una fuerza restrictiva o una influencia represiva. Como fuerza, el estrés se presenta cuando un objeto empuja, choca o tira a otro, o bien trata de comprimir o retorcer otro objeto. El término estrés se utiliza especialmente para denominar la fuerza que actúa entre los dos objetos y la deformación causada”. En la jerga popular se entiende por estrés no sólo la acción de empujar, chocar, tirar, comprimir o retorcer, sino también la reacción del empuje, del choque, del tirón, de la compresión o del retorcimiento contra la fuerza original. Es decir, no se puede hablar solamente de estrés, tiene que haber también una

resistencia. Esa es la resistencia que causa la tensión, y esa tensión a su vez origina los problemas que vienen como consecuencia. Tampoco se debería pasar por alto que una “fuerza restrictiva o una influencia represiva” también se puede originar por una carencia, como por ejemplo, una falta de alimento o de agua, y no tiene que referirse solamente a fuerzas que actúan en forma activa.

Estrés no es en sí algo negativo. Juega un papel constructivo en una serie de procesos vitales, como por ejemplo, en la formación muscular, en la respiración, en la motivación y en otras cosas importantes y necesarias. Pero si usted intenta mantener en alto algo pesado durante un tiempo demasiado largo, los músculos fallarán en vez de aumentar su potencial. Si usted consume demasiados alimentos integrales sanos, de manera que el estómago casi revienta, usted se hace más daño que bien. Si usted quiere salvar al mundo tratando de hacer cambiar a la humanidad, se exigirá demasiado hasta tal punto, que finalmente logrará solamente muy poco. Examine el conjunto de sus experiencias y se dará cuenta que no es el pequeño estrés cotidiano el que causa los problemas graves, sino el estrés extremo que se presenta en forma repentina (estrés agudo) o el estrés severo largamente retenido (estrés crónico). Eso se podría congregar en la expresión “demasiada tensión”, aunque “demasiada” difiere según el individuo y las circunstancias. Desde ahora usaré el término estrés para designar su forma patológica, es decir, su forma exagerada o extrema.

Ahora se presenta la pregunta, qué tipos de estrés conducen a una carga excesiva en el cuerpo.

EL FACTOR ESTRÉS FÍSICO

El factor estrés físico es un fenómeno relativamente fácil de describir. Después de una larga y ardua actividad corporal, el organismo le opone a esa sobrecarga una resistencia cada vez más fuerte, hasta que el agotamiento o una lesión obligan a terminar la actividad corporal. Pero deseo indicar que mientras más satisfacción sienta por su esfuerzo, más tiempo se pueda esforzar usted, porque en ese caso la resistencia interna es mucho menor. Menos resistencia significa menos tensión, y menos tensión significa que las consecuencias del estrés son menores. Si a usted, por ejemplo, le gusta mucho jugar voleibol, puede tal vez jugar durante horas y finalmente dejar de jugar totalmente agotado, pero también muy satisfecho. Si por el contrario, usted detesta el trabajo de la casa u ordenar el garaje, tendrá que dejar de trabajar después de un tiempo mucho más corto.

Otro tipo de estrés físico se presenta y genera tensión cuando usted es chocado o empujado con un objeto afilado, duro o extremadamente frío o caliente. Aunque no es inusual que con eso se originen heridas o hemorragias, éstas se mantienen por mucho tiempo en algunas personas, mientras que en comparación, en otras sanan rápidamente y sin problemas. Y hay incluso personas que caminan sobre brasas o se pueden atravesar con agujas, sin sufrir daños con eso. Después de haber soportado sin dañarme caminar descalzo sobre lava extremadamente caliente y de haber sanado frecuentemente algunos huesos fracturados y hemorragias en menos de una hora, puedo asegurar con todo el derecho del mundo, que la más rápida disminución posible de la tensión juega un papel decisivo en la duración del proceso de sanación. En la Técnica de *Repetición* descrita en el capítulo 7, le describiré con exactitud cómo usted tiene que proceder al respecto.

El estrés físico se puede originar, por ejemplo, como reacción a las influencias medioambientales. Las alergias están tan difundidas, que muchas personas ya casi las aceptan como algo normal. Algunos reaccionan en forma sumamente sensible ante los más mínimos rastros de sustancias químicas naturales e industriales y ante radiación electromagnética. El cuerpo intenta protegerse contra tales influencias perjudiciales, no solamente a través de

substancias propias del cuerpo, sino también por medio de la formación de una tensión muscular que las rechace (no sin razón nuestros órganos internos y nervios están envueltos con tejido muscular). Además, existe el estrés que es producido por factores como hambre, sed y falta de movimiento. No es difícil comprender de qué manera el estrés físico conduce a la tensión física.

EL FACTOR ESTRÉS EMOCIONAL

El estrés emocional es considerado generalmente como producido desde afuera, es decir, por medio de lo que nos hace otra persona. Esa opinión está tan ampliamente difundida, que muchas personas incluso ya son compensadas económicamente por el estrés emocional que otras personas les han causado. Pero de hecho el estrés emocional se presenta solamente cuando una persona está temerosa, indignada o agitada – y tales reacciones son causadas internamente. Es más fácil y a veces también más favorable económicamente, buscar en otras personas las causas de las sensaciones negativas, pero las causas realmente están sólo fundadas en la propia persona. Algunas personas ya se sienten agobiadas por una situación que otras tomarían a la ligera. La propia actitud con la que se observa lo que hacen otros, juega un papel más importante que lo que éstos efectivamente hacen.

Las emociones que de preferencia ocasionan estrés son el miedo, la ira y la agitación. Por supuesto existen divergencias y diferencias cuantitativas en esas emociones. Entre otras emociones relacionadas con el miedo se encuentran la inquietud, el pánico, el susto y la vergüenza. Unidos a la ira están los celos, la envidia, la pena, la preocupación y el abatimiento. La agitación incluye el entusiasmo y la expectativa positiva.

En el estado de miedo su cuerpo trata de huir de lo que causa el miedo. Si fuera posible saldría corriendo de inmediato. Si usted decide no echar a correr, el impulso, sin embargo, se mantiene; y el conflicto entre el impulso de huir y la decisión de quedarse conduce a la tensión física. Con un miedo muy grande la tensión puede llegar a ser tan intensa, que se llega a la inconsciencia o se inhabilitan funciones corporales en forma masiva.

En estado de ira su cuerpo trata de empujar algo, de modificarlo con violencia o de dañarlo. Cada uno de esos impulsos también genera tensiones, muy especialmente cuando son reprimidos. El miedo y la ira son utilizados para oponer resistencia contra personas o situaciones, y eso se transforma en el cuerpo en tensión física. La agitación prolongada puede conducir a tensiones, porque es ignorada la necesidad corporal de tranquilidad. Estados agudos o crónicos de miedo, ira o agitación pueden, de acuerdo con las consecuencias corporales que generan, ser grandes formadores de estrés.

Sin embargo, la tensión muscular generada directamente no es la única reacción corporal al estrés emocional. Cambios químicos pueden igualmente causar reacciones de estrés en otras partes del cuerpo y con eso conducir indirectamente a un aumento de la tensión corporal. De hecho las reacciones emocionales y físicas están entrelazadas hasta tal punto, que los cambios químicos en el cuerpo, sean naturales o generados por la alimentación o por drogas, pueden producir estrés emocional y tensión corporal. Las endorfinas, la cafeína, el alcohol, la heroína y la cocaína forman parte de las sustancias más conocidas que tienen tales efectos. No obstante, deseo indicarle que incluso la drogadicción puede ser sanada en forma perdurable por medio de los más diversos métodos.

EL FACTOR ESTRÉS MENTAL

Hasta el pensamiento más insignificante ocasiona una reacción corporal, aunque apenas perceptible. Y los pensamientos más intensos ocasionan reacciones corporales fuertes. Recordar, imaginar en forma gráfica, planear, especular, asombrarse, como también otras formas de actividad mental, producen efectos físicos. Eso significa que el cuerpo intenta automáticamente realizar los equivalentes físicos de sus pensamientos. Eso ocurre entre otras cosas por medio de activación del sistema nervioso, alteración de la respiración, regulación de secreciones hormonales y otras secreciones químicas, como también por medio de adaptación de la tensión muscular. Si usted se acuerda de esquiar en el agua, entonces, de acuerdo con la actividad mental del recuerdo, se contraen exactamente los músculos que usted ha utilizado cuando estaba esquiando. Si usted tiene deseos de patear al jefe en las asentaderas, para la preparación de esa acción se moverán justamente aquellos músculos que serían necesarios para la acción concreta. Mientras más abstractamente transcurre el pensamiento – es decir, mientras menos está relacionado el pensamiento con acciones físicas -, menos reacciones corporales se presentan. Sin embargo, también ocurre que pensar en algo abstracto durante mucho rato, conduce a una respiración poco profunda, y una posición corporal que no cambia en un tiempo demasiado largo, produce una tensión corporal perjudicial para la salud.

La crítica, el rechazo, la duda, la confusión y las opiniones o razones contrarias producen estrés mental y con eso pueden ocasionar tensión física. La crítica se puede comparar con la ira, pero sin alcanzar su profundidad emocional. Cuando usted critica a alguien, experimenta un impulso de empujar, de modificar o de lastimar. Y cuando el cuerpo intenta reaccionar a ese impulso, el esfuerzo conectado con éste genera una tensión física. El rechazo es una versión mental del miedo, con el mismo impulso de escape y la misma tensión física que resulta de éste. Las dudas surgen cuando hay ideas en conflicto, y la confusión se presenta cuando alternativas compiten entre ellas. Si sus pensamientos cargados de estrés generan, además, emociones “estresantes”, las consecuencias del estrés emocional se agregan a las del estrés mental y la tensión física se intensifica más de lo debido. En el párrafo acerca de energía emocional en el capítulo 7, hablaré más detalladamente de posibilidades para disolver la confusión mental.

EL FACTOR ESTRÉS ESPIRITUAL

Los síntomas más frecuentes del llamado estrés espiritual son la apatía y una forma de aburrimiento que hay que tomar en serio – la disconformidad general. También los dolores de cabeza y las conductas llamativas se pueden asociar con estrés espiritual.

La apatía resulta de un distanciamiento habitual de los valores, las emociones y las actividades sociales. Ésta puede aumentar hasta el punto en que la persona se hace cada vez menos sensible por las cosas que influyen e interesan a los semejantes. La apatía también se podría designar como la versión espiritual de la ira, ya que parece ser una reacción ante la sensación de desamparo o de frustración. En vez de reaccionar con ira o abatimiento, algunas personas simplemente reprimen sus sentimientos en una situación así. Desgraciadamente eso ocurre solamente al tensar los músculos tan fuertemente, que ya no se pueden percibir los sentimientos. Ese estado se hace casi insoportable cuando a la carga original se le agrega todavía otro estrés de cualquier tipo; entonces puede ocurrir rápidamente que fracasen todos los esfuerzos por reprimir los sentimientos y se lleve a cabo un extremo arrebatado de violencia. No es inusual que personas que de ese modo caen abruptamente en un estado de furia, sean descritas por sus amigos como normalmente “tranquilas y discretas”. Una vez conocí a un hombre que tenía una apariencia muy pacífica. Pero cuidado, cuando alguien hacía algo que no le gustaba, entonces adoptaba de

inmediato una actitud amenazadora. Todavía hoy estoy agradecido que nadie lo provocó más allá de ese límite mientras yo estaba presente.

La disconformidad general es el equivalente espiritual del rechazo. Pero la típica disconformidad general se distingue porque se niega el sentido de todo y de todos, mientras que rechazo simplemente significa negar la existencia de un problema. Y la impresión subjetiva está acompañada por la sensación de ser indeseable o de no ser querido. Con ese tipo de reacción una persona afectada trata de dar la impresión de que nada es muy importante para ella. Una conducta así es una variante del reflejo de escape y por eso pertenece a la categoría de “miedo”. Cuando el alejamiento de los semejantes y del mundo se presenta en forma repentina o incluso se hace crónico, pueden ocurrir igualmente reacciones corporales de tensión.

Una forma inusual de estrés espiritual se origina por fantasear o meditar excesivamente. Las consecuencias de éste se pueden comparar con aquellas que se tienen después de consumir buena comida en una cantidad excesiva. Las dos actividades nombradas se consideran entonces excesivas cuando conducen a una intensa tensión corporal. Mientras los efectos son diferentes según el individuo, el proceso es siempre el mismo. Si la “consciencia” está separada del cuerpo por un tiempo demasiado largo, la tensión física aumenta, y puede estar acompañada por síntomas como dolores de cabeza, inquietud u otro todavía más desagradable. Las reacciones empeoran cuando el hecho de fantasear y meditar sirve para escapar de la realidad cotidiana. Pero incluso las personas que fantasean o meditan “sanamente”, seguramente conocen la sensación de relajamiento o alivio sutil, cuando finalmente regresan a su consciencia corporal “normal”. Algunas personas sienten ese regreso a su consciencia corporal tan intensamente, como si su mente “se precipitara de regreso” al cuerpo con toda la fuerza, porque ese retorno a casa frecuentemente va acompañado de contracciones o calambres musculares. Después de una observación más precisa, ahora estoy convencido de que ese fenómeno se puede explicar con la repentina disolución de la tensión.

TENSIÓN HOLÍSTICA

Muchos sistemas modernos quedan frecuentemente sin tener efecto, porque son demasiado exclusivos. Con esto se quiere decir que esos sistemas consideran que una enfermedad es monocausal, es decir, que es atribuible exclusivamente a un solo factor (físico, emocional, mental o espiritual), y rechazan categóricamente influencias adicionales. Sin embargo, se ha comprobado que las tensiones se pueden atribuir a varias causas, y con frecuencia un paquete completo de factores heterogéneos conduce a un determinado síntoma. Ya un dedo aplastado puede referirse a sentimientos de culpa, a falta de orientación en la organización de la vida, a enajenación espiritual o a los tres juntos. Si el dedo sólo es tratado en el plano físico, la sanación se retrasa, porque en los otros planos permanece la tensión. Un sanador que ignora algunos de los otros planos incluidos, perjudica a su paciente. A menudo ocurre que el estado mental mejora muchísimo cuando se cambian los hábitos de alimentación. De manera igualmente asombrosa desaparecen tumores por medio de hipnosis, y los métodos emocionales ayudan a combatir la apatía espiritual.

Según mis conocimientos, un excesivo estrés físico, emocional, mental o espiritual, o una combinación de estos tipos de estrés, causan la tensión excesiva que después conduce a enfermedades o a otras desarmonías. De ahí resulta que la disminución o eliminación del estrés, ya sea en su manifestación externa o en su resistencia interior, produce una disolución de tensión, que a su vez conduce directamente a la sanación o ayuda en forma significativa en el proceso de sanación.

El factor universal de sanación

La tensión es, según lo anterior, el factor de enfermedad número uno. ¿Y cuál es entonces el factor de salud número uno? Como he explicado anteriormente, con seguridad no se encuentra nada de eso en el amplio inventario de los métodos, porque existen demasiados métodos diferentes que conducen al mismo resultado. ¿Pero hay algún componente que exista en cualquier sistema de sanación y que ponga en marcha el proceso de sanación? Me atrevo a asegurar que existe un factor así y que éste presenta dos aspectos.

Ese factor que existe en cada sanación es la intención. Muy obviamente tiene que existir por parte del enfermo una cierta resolución o una cierta motivación para llegar a estar sano – de otro modo casi no sería posible la sanación. Los dos aspectos del factor “intención” son la intención del cuerpo y la intención de la mente.

LA INTENCIÓN DEL CUERPO

Con seguridad no hay duda que existe una intención natural del cuerpo de sanar en caso de enfermedad o de lesión. Porque en tales casos el cuerpo comienza de inmediato a reparar los daños lo mejor que puede. Al mismo tiempo le informa a la consciencia con señales, como por ejemplo, dolor o hambre, que necesita ayuda para mejorarse. Eso también se podría designar como intención automática. A veces la tensión afecta tan intensamente las fuerzas autosanadoras del cuerpo, que la reacción de sanación se degenera convirtiéndose en una acción autodestructora. La coagulación sanguínea es, por ejemplo, una reacción sanadora; pero el estrés puede encargarse de que esa reacción se lleve a cabo en un lugar y en un momento equivocado. Pero es indiscutible que la intención corporal de autosanación juega un papel decisivo y que todo lo que podamos hacer para apoyar ese aspecto, como por ejemplo, disminuir el estrés, es útil y bueno. A la resolución corporal de autosanación también se la podría designar como intención inconsciente.

LA INTENCIÓN DE LA MENTE

El segundo aspecto es la intención consciente, que también es conocida como motivación, voluntad o fuerza de voluntad. La existencia de la intención inconsciente de sanación se puede presuponer para casi todas las situaciones, la intención consciente de sanación es en cambio un factor variable. A primera vista da la impresión que en realidad cada mujer y cada hombre tiene el deseo de tener buena salud. Pero resulta que algunas personas utilizan conscientemente la desarmonía corporal como disciplina espiritual, ya sea como un medio para aprender, para manipulación, para autocastigo o para desviar emociones destructivas. En otras palabras: los seres humanos pueden valerse de motivaciones diferentes y contradictorias, que apoyan u obstaculizan las fuerzas sanadoras corporales.

La capacidad para mantener la intención consciente de sanación es otro punto de discusión. Una y otra vez se sabe de sanaciones que lindan en lo milagroso, en las que se habla de una fuerte voluntad de supervivencia de una persona o de su intenso deseo de tener buena salud. Cuando se dice que alguien tiene una voluntad fuerte, en realidad se quiere decir que se puede concentrar en algo, sin dejarse distraer o desanimar rápidamente. Se habla de voluntad débil con personas que se dan por vencidas rápidamente o que a cada rato se precipitan hacia una nueva tendencia. Si usted, querido lector, designa como intención consciente la resolución, la fuerza de voluntad o el objetivo constante, no tiene mucha importancia. Es importante, en cambio, que

reconozca la intención consciente como elemento determinante de la resolución mental de sanación.

Mientras la intención corporal de sanación sea apoyada por estrategias corporales, como por ejemplo, disminución de la tensión o por recursos, como por ejemplo, nutrientes y oxígeno, la intención de buena salud se puede reforzar por medio de expectativas positivas o de la creencia que la salud es algo bueno y alcanzable. Tales expectativas o actitudes de fe positivas se desarrollan frecuentemente del mismo individuo afectado. Pero tal vez esas expectativas sean nutridas con mucho mayor frecuencia por una fuente externa. La mejor forma de expresar ese factor externo es con el término *placebo*.

Un día cuando yo buscaba en Internet, mi vista fue atraída por un fragmento sacado de una conferencia que se había dado en el 104º aniversario de la *American Psychological Association* en la Universidad de Connecticut. Esa conferencia con el título *Listening to Prozac but Hearing Placebo* [“Fijarse en Prozac, pero recibir Placebo - *Prozac* es un antidepresivo norteamericano] fue dada por el Dr. Guy Sapirstein y el Dr. Irving Kirsch. Sus investigaciones se basan en su mayor parte en un estudio de 39 pacientes depresivos, que entre 1974 y 1995 fueron tratados con diferentes antidepresivos. Fue interesante en sus resultados, que en sólo un 27% de los casos la reacción observada se podía atribuir en forma inequívoca al respectivo preparado suministrado, mientras que un 50% se atribuyeron a un efecto placebo y en un 23% a factores que no se pueden especificar. El Dr. Sapirstein constató que “personas que sanan por medio de medicamentos, encuentran sanación porque están convencidas de la efectividad del preparado. Si observamos esos resultados y afirmamos que el mejoramiento del estado de los pacientes se atribuye a lo que éstos creen, entonces llegamos a la conclusión que la fe de los pacientes y sus efectos sobre su estado de salud es muchísimo más fuerte que las sustancias químicas”.

¡Ojo! Esta es una conclusión tan importante, que hay que repetirla para que la anoten: Las expectativas que tienen personas con un determinado remedio, pueden tener una influencia más fuerte sobre ellas que el preparado mismo.

En la 10ª edición del *Webster's Collegiate Dictionary* el efecto placebo se describe como “mejoramiento del estado de una persona enferma, que se presenta a continuación de un tratamiento de sanación, pero cuyas causas no se pueden atribuir a ningún factor específico”. Eso suena razonable. Si bien, como parece, los resultados de un tipo de tratamiento también se pueden lograr por medio de otra estrategia de tratamiento totalmente diferente y si la única diferencia consiste en lo que la persona piensa acerca del tratamiento, entonces el método de tratamiento que se aplica realmente no tiene gran importancia.

¡Pero esto es el colmo! ¿Cómo se puede explicar algo así? ¿Debo entenderlo así, que los medicamentos, intervenciones quirúrgicas, planes de dieta y ejercicios gimnásticos para la salud no entran en absoluto en consideración como factores de sanación? ¡No, eso naturalmente no! ¡No tengan pánico! No tengo la intención de lanzar por la borda el sistema completo de salud. Solamente deseo indicar que los medios mencionados tienen efecto justamente en la medida en que el paciente confía en ellos. Las intervenciones concretas, como los medicamentos, intervenciones quirúrgicas, planes de dietas y ejercicios gimnásticos para la salud, tienen influencia sobre el cuerpo – eso se percibe claramente. Pero para desarrollar un efecto sanador, éstos también tienen que tener un efecto sobre la mente. ¿Qué hay en los placebos que pueden producir una reacción corporal y mental así de intensa? Ahora deseo presentarles mi teoría al respecto.

Expectativa inconsciente

En el uso habitual del idioma, una expectativa se imagina como algo puramente mental, que, ya sea como algo deseado conscientemente o como perspectiva usual, poco tiene que ver con el proceso de sanación como tal. Por supuesto existen suficientes casos en los cuales alguien ha

esperado el éxito del tratamiento de un método especial, pero el resultado positivo no se ha dado. ¿Qué ha pasado en un caso así?

Un suceso así se puede explicar fácilmente, cuando se parte de la base que la expectativa igualmente se puede considerar bajo dos aspectos: corporal y mental-espiritual. Las expectativas del cuerpo incluyen expectativas inconscientes que se basan en las experiencias propias y en experiencias condicionadas genéticamente, en las cuales los recuerdos de nuestros antepasados están almacenados en diferentes combinaciones. Esta estructura podría explicar bien, por qué individuos diferentes reaccionan de manera distinta ante los mismos métodos de tratamiento, incluso cuando sus expectativas conscientes son idénticas.

Cuanto más familiar sea un remedio o un método de sanación, tanto mejor reaccionará el cuerpo ante éste. Esa familiaridad se puede originar del aspecto (se ve como una tableta), del sabor (dulce u horrible), del origen (éste proviene del consultorio de un médico o de la cabaña de un chamán), o de cualquier otra cosa que esté relacionada con una sanación anterior exitosa. El éxito del tratamiento se presenta en la medida en que la familiaridad le proporciona al cuerpo la sensación de seguridad y protección, le ayuda a relajarse y apoya con eso el proceso de autosanación. Cuando la familiaridad produce ese efecto, entonces la forma externa no tiene ninguna importancia. Según el trasfondo personal, métodos tan diferentes como comer huevos de tortuga debajo de un árbol sagrado, consumir antibióticos o analizar sueños, pueden conducir al mismo fin exitoso.

Expectativa consciente

La expectativa consciente se basa en la autoridad. Con eso se quiere decir que alguien cree en una cosa o en una persona, a la cual considera poderosa o importante. La autoridad, que en este contexto significa la fuerza para sanar, puede ser proyectada sobre un objeto o una sustancia, sobre un procedimiento, sobre una persona o sobre un deseo.

Una píldora de azúcar probablemente no actúe como placebo, mientras no sea suministrada por una persona de autoridad, como por ejemplo, un médico o una enfermera, o presentada como un medicamento que goza de una excelente fama. Mientras mejor sea esa fama, mejor será el efecto que produce, y eso ocurre igualmente con las píldoras, que con amuletos mágicos o con cartílago de tiburón.

Si usted tiene miedo a determinados tipos de tratamiento, como por ejemplo, quimioterapia, hipnosis, rituales ocultos u otros métodos de sanación, la tensión que se genera impedirá en forma persistente el efecto de sanación propuesto. Pero si usted está impresionado por el transcurso y las perspectivas de éxito de un método de terapia y está impaciente por seguir el tratamiento, entonces son posibles incluso resultados espectaculares. Mientras más firmemente crea usted en el éxito de un método de terapia, mejores serán también los resultados.

Los chamanes, los médicos, los practicantes de medicina natural, los sanadores milagrosos y otros terapeutas alternativos, hacen todo lo imaginable para convencer a sus clientes de sus capacidades sanadoras; en eso emplean los más diversos remedios y estrategias, como vestimentas, argumentos para formar confianza, formas inusuales de conducta, instrumentos especiales, un entorno especial, certificados, libros, costos de tratamientos - en resumen, todo lo que ayude a reforzar la convicción del paciente en forma positiva. En la utilización de esas cosas no hay nada reprochable y técnicamente tampoco hay nada que criticar, mientras contribuyan a la sanación. A veces hay sanadores que no hacen nada para impresionar a los pacientes, y es solamente su excelente fama la que les otorga la autoridad necesaria. Había una vez un sanador brasileño llamado Arigo, que era de apariencia muy insignificante y que tampoco hacía nada para encontrar pacientes. Practicaba en una choza miserable y solamente se valía de sus manos y de un cuchillo oxidado, con los que sanaba diariamente cientos de casos. No obstante, era altamente

exitoso y pronto comenzaron a llegar personas de todo el mundo para hacerse tratar por él. Cuanto más firmemente crea usted que una persona lo puede ayudar, tanto mejor serán también los resultados.

Finalmente existe, además, la “autoridad del deseo”. Este término puede sonar algo raro al principio, pero yo hablo aquí del efecto placebo que puede producir un propósito o una intención. Si usted tiene un propósito positivo o un argumento convincente para lograr bienestar corporal – por ejemplo, un estado sano que desea alcanzar nuevamente, o una determinada actividad que quiere practicar, en vez de dolores o sufrimientos, de los que quiere deshacerse cueste lo que cueste – entonces el propósito al que aspira obtiene un grado de autoridad, que le ayuda a movilizar las ideas conscientes y a fortalecer las fuerzas sanadoras del cuerpo. Muchas de las historias sobre sanaciones que son atribuibles a fuertes deseos, se refieren a deportistas. Eso probablemente se deba a que los deportistas en general están bien entrenados para concederles a los propósitos una fuerte influencia o una gran importancia.

Salud significa bienestar

En el fondo el único criterio confiable para determinar el estado actual de salud, es que usted se pregunte cuán bien se siente. Si su cuerpo funciona en orden, pero su condición emocional o mental es miserable, entonces usted no está sano, porque el sufrimiento interior ocasiona tensiones corporales innecesarias. Bien se podría decir que una persona está sana corporalmente, pero enferma mentalmente, o emocionalmente sana y físicamente enferma; pero tales diferencias solamente simulan una separación que en realidad no existe en absoluto.

Características típicas de un estado saludable son funciones orgánicas estables, fuerza corporal, determinación y entusiasmo, bienestar emocional y una actitud positiva. Pero esas señales también se presentan cuando usted se siente completamente bien. Por eso, dentro de los marcos de este libro, la impresión subjetiva de bienestar será el parámetro para su estado de salud. Esto naturalmente también puede significar que una persona, en un caso muy especial, se sienta muy bien en ese sentido y por eso se la pueda designar como saludable, aunque algunos aspectos secundarios no funcionen como se ha previsto y personas ajenas no concuerden en absoluto con la conclusión objetiva. Por lo tanto hay salud y *salud*. Yo encuentro asombroso cuántas personas entienden por buena salud solamente la ausencia de enfermedad, donde más allá de esas dos posiciones fundamentales existe toda una serie de otros estados de buena salud. Tal vez eso se deba a que en nuestro idioma, aparte de adjetivos, no tenemos ningún otro término que describa los diferentes estados de salud. E incluso esos términos son muy generales y vagos (muy saludable, notablemente saludable, extraordinariamente saludable y otros parecidos). Y sin embargo, se pueden observar los más diversos estados, todos los cuales son considerados como “saludables”. Por ejemplo, un atleta de alto rendimiento se diferencia claramente de un empleado de oficina, e igualmente un político carismático de un campesino, aunque cada uno de ellos se puede considerar sano en el aspecto físico, emocional, mental y espiritual. Por medio de observación y experiencia usted reconocerá claramente los indicios de una salud mejorada: aumento del vigor, resistencia, reflejos más rápidos, mayor claridad mental, procesos de sanación más rápidos y una irradiación positiva en general. Sólo que nuestro idioma no logra asignarles nombres a esas diferencias. ¿No es raro?

La conclusión es en realidad muy simple. El proceso de sanación se lleva a cabo porque el cuerpo posee los medios y la intención para eso. La sanación transcurre aún mejor cuando la intención inconsciente es apoyada por medio de la disolución de tensiones perturbadoras y por medio de la intención consciente. En el capítulo siguiente le indicaré qué papel desempeñan el recuerdo y la imaginación en el proceso de sanación.

¿Cómo funciona el recuerdo?	22
Motivación y cuerpo	24
Motivación y aprendizaje	24
La enfermedad es una conducta aprendida	25
Patrón de creencia y cuerpo	26
Autoridad y cuerpo	26
Energía y cuerpo	27
Estrés y cuerpo	27
Estrés y recuerdo genético	29
Estrés y recuerdo existencial	29
Estrés y recuerdo adoptado	29

Capítulo 2

Recuerdo, cuerpo y sanación

El cuerpo humano es un sistema maravilloso, que puede rendir las cosas más asombrosas. Pero la facultad probablemente más extraordinaria del cuerpo se refiere a su memoria – eso significa que almacena cosas y las puede recordar nuevamente.

Al comienzo de la vida humana se juntan un óvulo y un espermatozoide e intercambian sus recuerdos. El primer paso conduce a la formidable formación de una célula común, de la que se desarrolla el cuerpo humano total. Con una división celular progresiva se lleva a cabo una diferenciación en aumento; es decir, que las diferentes células, a causa de recuerdos diferentes, se desarrollan como diferentes órganos o partes del cuerpo. En general ocurre que todo cuerpo humano se origina de la misma manera, porque cada uno se acuerda del mismo patrón básico. Las diferencias corporales se originan por diferencias recordadas del patrón básico. Color del cabello, tono de la piel, formación de los huesos, sexo... esas y otras diferencias características pueden presentarse, porque los recuerdos provenientes de los antepasados se diferencian. Pero en general el patrón básico es siempre el mismo, ya que después de todo la mayoría de las personas se ven muy humanas ¿no es cierto?

Es notable la tendencia de las partes del cuerpo por separado, a recordar sus variaciones individuales del patrón básico general. La piel cambia, por ejemplo, sin parar. Diariamente mueren células viejas y se caen, mientras nacen nuevas células y las reemplazan. La mayor parte del polvo en su casa consta probablemente de tales células cutáneas muertas. Dentro de seis semanas aproximadamente, la piel se renueva radicalmente. Las nuevas células no sólo recuerdan qué color deben tener, sino de qué tipo de piel tienen que ser, porque la piel está constituida de manera distinta en las diferentes regiones del cuerpo. Ese principio es aplicable en mayor o menor medida a todas las células del cuerpo, aunque las diferentes células mueren y se renuevan a velocidades diferentes. Algunas evaluaciones parten de la base de que nosotros, más o menos cada siete meses, tenemos un cuerpo casi completamente renovado. De hecho, la reencarnación se lleva a cabo entonces en la vida diaria.

¿Cómo funciona el recuerdo?

El recuerdo desempeña en la sanación un papel tan importante, que usted necesariamente debería saber cómo funciona éste. Sin embargo, tengo que advertirle que ahora entro en una zona muy teórica y abstracta. Por otro lado, en realidad se podría considerar el libro completo como un comentario teórico. Después de esta indicación le presento aquella versión de la memoria que yo utilizo dentro de los marcos de mi actividad de sanación y en cursos.

El recuerdo genético es almacenado en las células. Según la opinión común, el recuerdo está establecido en el cerebro, pero deseo indicar que los recuerdos de sucesos personales están alojados en las células de todo el cuerpo y no solamente en las células cerebrales. Dicho con exactitud, las experiencias personales están almacenadas en células individuales o en grupos de células en todas partes del cuerpo, especialmente en el tejido muscular. Éstas son activadas o

sensibilizadas justamente en el momento en que se tiene una experiencia. Mientras más activamente están involucradas las respectivas células en el momento del suceso, más eficientemente pueden rendir después el trabajo de recordar.

Es sabido que a una experiencia única pertenecen diferentes estímulos proporcionados por los sentidos, como por ejemplo, por medio del sentido de la vista, del sentido del oído o a través del sentido del tacto. Esto explica también por qué el recuerdo completo de un suceso está repartido en numerosos elementos únicos en diferentes regiones del cuerpo.

Recuerdos que, por ejemplo, se refieren a conducir un automóvil, están almacenados en todas las partes del cuerpo que participan en la conducción de un automóvil. Cuando se han reunido suficientes recuerdos, su cuerpo puede conducir un auto sin problemas, mientras usted en primer lugar está envuelto en una conversación o está absorto en sus pensamientos.

Cuando se evoca un recuerdo, el cerebro funciona como un aparato para procesar información. Recibe señales de todo el cuerpo y a su vez envía señales allí. El cerebro tiene seguramente su propia instancia de recuerdo, pero ésta no contiene todos los elementos de las experiencias personales. Cuando un determinado recuerdo es necesitado por el cuerpo o por la mente, el cerebro envía el siguiente mensaje: “Atención, necesitamos un recuerdo de cómo se anda en bicicleta” o “Entrégnanos recuerdos de la fiesta de Mary Ann de noviembre pasado”. La visión de una determinada bicicleta puede inducir a la acción inmediata de recuerdo de todas las células que participan, que están relacionadas con andar en bicicleta.

El recuerdo de sucesos aislados de la fiesta durará habitualmente un poco más tiempo. Seguramente elementos energéticos más intensivos del recuerdo son revividos primero (por ejemplo, que usted ha hecho caer un costoso jarrón) y a continuación son activadas las otras cosas.

En ambos casos el recuerdo funciona en forma asociativa; es decir, que los recuerdos, por ejemplo, están conectados entre ellos por asociación de imágenes y no, como tal vez se podría suponer, en secuencia lineal. El hecho de tocar el volante de una bicicleta despertará el recuerdo de cómo se está sentado en la bicicleta. Esa sensación despertará a su vez el recuerdo de cómo se mantiene el equilibrio, y así continúa la cadena de asociaciones. La totalidad ocurre tan rápidamente, que usted probablemente no nota ningún tiempo de cambio o de espera. Con el recuerdo de la fiesta, sin embargo, usted reactivará primero los recuerdos más precisos, después reaparecerán elementos relacionados con éstos (no necesariamente en la secuencia original de tiempo), luego recuerdos y asociaciones más vagas y para terminar los trozos de recuerdos más débiles. Alguna vez, en el transcurso de ese proceso de recordar, puede ocurrir que los pensamientos saltan, por ejemplo, al momento del primer encuentro con Mary Ann, cuando ésta todavía lo consideraba a usted una persona civilizada. Es decir, da completamente la impresión de que el cuerpo se acuerda en forma autónoma de sucesos, y que lo hace por medio de asociaciones, que se orientan según la importancia, similitud, simbolismo y factores parecidos; dimensiones como tiempo y espacio no tienen ninguna importancia. No obstante, la mente puede establecer el recuerdo en una correcta secuencia temporal. Un ejemplo para la utilización de recuerdos para el tratamiento de numerosas dolencias, usted lo encuentra en el capítulo 5 en el párrafo sobre *Soñar con un propósito*.

Los recuerdos son cifrados como diminutos patrones de movimiento, algo así como un código. En esencia, cada célula por separado posee una parte de la experiencia convertida en un segmento mínimo de movimiento. Al evocar un recuerdo, las diferentes células aludidas hacen vibrar sus cifras al mismo compás y transmiten eso al cerebro como señal. Este convierte nuevamente las señales en el recuerdo original e induce a otras células a tomar las medidas necesarias. Si usted, por ejemplo, pronuncia la palabra “cerebro”, algunas células de su cuerpo comienzan de inmediato a vibrar con el código para la consonante “c”, otras células se ocupan de los comandos para “e”, “r”, “e”, “b”, “r” y “o”, mientras otras más vibran con informaciones para

la imagen del cerebro, que alguna vez han visto; y de ese modo son, además, activadas para vibrar, muchas otras informaciones parciales. El cerebro reúne entonces todas las señales recibidas y le presenta a usted el recuerdo actual de “cerebro”.

Por supuesto en un sistema así impera una gran redundancia. Esto significa que existen muchos grupos y conexiones de células que al mismo tiempo codifican la misma experiencia. Si el cerebro no logra, por cualquier motivo, extraer un recuerdo de un determinado grupo de células (ver también en el párrafo *Estrés y cuerpo* en este capítulo), tal vez encuentre en otra agrupación de células las codificaciones necesarias. Pese a eso, mis investigaciones conducen a la suposición de que la mayoría, si no todos los recuerdos, dependen de grupos celulares de códigos, que primero tienen que ser estimulados para que los procesos de recuerdos puedan en realidad comenzar.

“Pero eso es sofisticado”, dirá usted. O “¡fantástico!”. Tal vez también “¡absurdo!”. Pero yo considero eso una idea practicable. Reconozco que no sé exactamente cómo funciona el recuerdo; pero los demás tampoco saben algo exacto, sea lo que sea que puedan asegurar. Yo utilizo este modelo, porque corresponde a las experiencias que han tenido las personas con el proceso de recuerdo, porque, además, contesta un gran número de preguntas acerca del recuerdo y porque ha resultado ser sumamente útil para sanar. Por eso utilizo este modelo practicable como si correspondiera a la realidad; por lo menos mientras no se me ocurra ninguna idea mejor. La utilización de este concepto de recuerdo me ayuda a explicar la motivación, la expectativa, la energía y el estrés en su relación con el cuerpo y contribuye decisivamente a desarrollar algunos métodos efectivos de sanación. Le presentaré una variedad fascinante de esas técnicas.

Motivación y cuerpo

La motivación fundamental del cuerpo consiste en aspirar a sentirse bien y en evitar cualquier dolor. Sentirse bien tiene una connotación positiva y el dolor negativa. El cuerpo ha almacenado eso en su recuerdo y aprecia uno de esos aspectos, mientras le teme al otro. El cuerpo clasifica las experiencias únicas en orden jerárquico y para eso se orienta en las sensaciones positivas o negativas que están registradas. Después se esfuerza por repetir experiencias agradables y por evitar experiencias dolorosas. Pero eso también puede significar que el cuerpo, de una serie de experiencias agradables, selecciona las más agradables y del mismo modo, con las experiencias negativas se decide por aquellas que son menos dolorosas. O el cuerpo soporta un cierto grado de dolor, para lograr un estado agradable, que está ubicado muy arriba en la escala positiva. Por supuesto las jerarquías y los criterios de evaluación cambian por medio de experiencias posteriores.

Así se ve entonces el modelo con el que se puede presentar la conducta humana en forma sencilla y comprensible. Éste puede explicar por qué los niños prefieren jugar con el Gameboy en vez de hacer las tareas, por qué algunas personas escalan montañas y otras se conforman con relaciones dolorosas.

MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE

A medida que las personas crecen, su cuerpo tiene que aprender a adaptarse a las más diversas condiciones y a actividades siempre nuevas: a comer, a caminar, a sentarse en la bacinica, a jugar; pero también el trabajo, la enfermedad y otros asuntos de la vida forman parte de éstas. ¿Cómo influencia entonces la motivación el aprendizaje?

Tomemos como ejemplo un bebé que aprende a caminar. Primero tiene que existir el deseo de “poder caminar”. Es importante no considerar ese deseo como obviamente existente. En otro libro ya he descrito que mi hijo mayor no pudo caminar por un tiempo muy largo, de modo que ya temíamos que sufriera de una incapacidad especial, hasta que un día lo fuimos a buscar al Kindergarten y vimos que allí caminaba por todas partes. La cuidadora nos contó que él siempre había gateado muy satisfecho de un lado para otro, hasta que un día había observado con qué alegría los niños mayores corrían por todos lados. Entonces había tratado de pararse para hacer lo mismo que ellos. Hasta ese día lo habían llevado en brazos para todas partes y parece que no sentía ningún impulso interior por caminar. Pero con la mayoría de los niños seguramente ocurre que son motivados a caminar, porque observan o quieren tocar algo o se proponen alguna otra cosa para la cual necesitan caminar. De cada proceso de aprendizaje forma parte un propósito que compense, que se encarga de la necesaria motivación para aprender.

Al proceso de aprendizaje pertenecen la motivación, la experiencia, la retroalimentación y el recuerdo selectivo. Observar a un niño cuando está aprendiendo a caminar es muy interesante e instructivo. Mientras el niño al principio experimenta con diferentes combinaciones de movimientos y con el equilibrio, los pasos son todavía muy deliberados y cuidadosos. Con un empleo hábil de la retroalimentación, es decir, por medio de observar y diferenciar los movimientos exitosos y los menos exitosos, el niño averigua poco a poco que es lo que realmente funciona y de ese modo aprende a caminar.

Con esta descripción usted tiene en la mano las llaves para aprender nuevas habilidades y para adquirir nuevas formas de conducta: Recuerde lo que funciona y olvide lo que no funciona. Así aprenden los bebés, así aprenden los niños y así aprenden los adultos. Así aprende usted a estar más sano y así aprende usted también a estar enfermo.

LA ENFERMEDAD ES UNA CONDUCTA APRENDIDA

¿No dije recién que el proceso de aprendizaje para caminar transcurre exactamente como el proceso de aprendizaje para enfermarse? ¿Y no dije recién que la enfermedad es una conducta aprendida?

Todo lo que hacen las personas es conducta aprendida, independiente de si ha sido aprendido primero por los antepasados y ha sido almacenado en los genes o si es aprendido dentro de un lapso de tiempo en la vida y es codificado por las células. Todo aprendizaje incluye en cualquier caso al cuerpo, y cada experiencia que se repite es una conducta aprendida, ya sea que se trate del lenguaje o de resfríos. Se aprende un idioma por medio de repetición de patrones de sonido o por medio de generar sonidos que tengan sentido, porque eso ha resultado ser exitoso. Se aprende una enfermedad por medio de repetición de patrones corporales de conducta, para generar con éstos síntomas relevantes, porque eso ha resultado ser útil. La utilidad o el efecto positivo de una enfermedad resultan de su importancia para la reducción de estrés. Ocurre frecuentemente que el subconsciente causa una enfermedad, cuando el peso del trabajo se hace demasiado insoportable o cuando éste puede utilizar la enfermedad como pretexto para eludir una confrontación desagradable. Lamentablemente con eso se pierden muchas cosas positivas, porque la enfermedad genera igualmente estrés. Cuando las ventajas corporales, emocionales, mentales o espirituales de una enfermedad superan a sus desventajas en la escala de recuerdos propia del cuerpo, entonces el cuerpo tiende a repetir la enfermedad hasta que encuentra un método más eficiente para asegurar las ventajas.

Patrón de creencia y cuerpo

Un patrón corporal de creencia es una expectativa de que un determinado suceso o un objeto especial conduce a otro suceso especial o a otro objeto. El cuerpo no se interesa en absoluto por la verdad como concepto abstracto, solamente le interesa ésta como suceso que se puede experimentar. Su idea de verdad se origina de recuerdos asociados y no se basa en el pensamiento lógico. Llama la atención que el cuerpo es muy crédulo. En realidad le cree todo a usted, siempre y cuando le presente algo en forma suficientemente creíble; es decir, usted tiene que repetir con frecuencia o insistentemente una circunstancia o presentarse con suficiente autoridad, para reprimir opiniones respetadas hasta la fecha.

Sin embargo, llama la atención al mismo tiempo que el cuerpo sigue una estricta lógica de comportamiento. Una vez que ha aceptado un principio y lo ha integrado a su sistema, lo seguirá hasta el final en forma consecuyente. Entonces es comprensible por qué personas se resfrían cuando se han mojado con la lluvia, pero no después que se han duchado. Inválidos botan sus muletas y pueden volver a caminar en forma normal cuando han bebido agua sagrada. Otros se acuestan para morir cuando un médico les certifica que sufren una enfermedad incurable.

AUTORIDAD Y CUERPO

La autoridad es de la mayor importancia para el cuerpo. Aceptar un credo o un contenido es en el fondo solamente un proceso de aprendizaje, tomado al pie de la letra, un proceso de recuerdo, cuyo resultado depende de la motivación. La motivación más importante para el cuerpo es la sensorial, es decir, la estimulación perceptible por los sentidos. Ésta, como expuse anteriormente, puede ser subdividida en bienestar y dolor. El cuerpo considera la estimulación sensorial como la autoridad suprema que motiva su aprendizaje y recuerdo. Esta observación explica también la influencia de los parámetros de aprendizaje, intensidad y repetición. ¿Pero cómo ocurre entonces que el aprendizaje y el recuerdo sean influenciados por la opinión de otras personas? ¿Por qué las personas compran un determinado desodorante, cuando un famoso deportista aparece haciéndole propaganda? ¿Por qué las personas se enferman o se mejoran, dependiendo de la diagnosis que un médico les revela? ¿Por qué algunas personas imitan la manera de ser de estrellas de cine famosas? ¿Dónde está allí la motivación de los sentidos?

Yo no creo que las personas se digan a sí mismas: “Si ese deportista usa el desodorante, entonces tiene que ser bueno”. O “El médico es una eminencia en ese campo - por lo tanto voy a morir”. O “Si me comporto como la estrella de cine, la gente pensará que soy igual de bueno”. Por cierto hay personas que piensan así, pero yo creo que las causas de una conducta de ese tipo son mucho más profundas. En lo que se refiere a nuestro cuerpo, somos animales – ciertamente animales inusuales, pero animales por fin. No solamente eso, somos animales gregarios o seres de grupo, tal como los otros primates también. Para un animal gregario el peor castigo consiste en el aislamiento o separación de la sociedad. Y lo más agradable de todo es obtener reconocimiento por parte del grupo. El animal alfa posee el poder para aceptar o expulsar miembros del grupo o de la manada. Esto significa que su orden, que puede producir el potencial bienestar o dolor, es aceptada como autoridad, que se basa en estimulación sensorial recordada o esperada.

En la sociedad moderna, las tribus se han convertido en familias pequeñas, bandas juveniles, clubes, equipos, partidos políticos, iglesias, redes y otras agrupaciones. Actualmente podemos pertenecer a varias “agrupaciones tribales”, en cada una de las cuales se respetan otras leyes y se mantienen ideas diferentes. En situaciones inciertas, en las que no se ven estructuras claras, nos adaptamos de preferencia a la persona que aparece como la más creíble como autoridad. Se necesitan cualidades excepcionales para valer como autoridad para sí mismo; pero si existe algo

así y si el cuerpo puede estar convencido, entonces aceptará de buena gana a la propia persona como guía.

Energía y cuerpo

El aprendizaje entra más fácilmente y también es más fructífero a la larga, cuando al mismo tiempo se lleva a cabo una estimulación corporal, emocional o sutilmente energética. Todo lo que estimula a las células también mejora la capacidad de aprendizaje. El cuerpo siempre reactivará mejor aquellos recuerdos que han sido más intensamente experimentados físicamente, (por ejemplo, andar en bicicleta), aquellos que están más fuertemente cargados emocionalmente (el primer amor), aquellos que forman parte de las experiencias energéticamente más impresionantes (una marea muy alta, un tornado o una cascada gigantesca) o los más frecuentes y que siempre se repiten (como hábitos y características personales). El cuerpo se acuerda de preferencia y más fácilmente de cosas que están conectadas con estímulos sensoriales intensos y/o recurrentes. Naturalmente para recordar se necesita energía.

También se necesita energía para el proceso de sanación. La energía que está a disposición del cuerpo decide en gran medida acerca de las propias fuerzas sanadoras y del progreso de la sanación. Las cantidades de energía que se necesitan para muchas funciones (eliminación del estrés, crecimiento y reproducción, reparación y cuidado, como también las actividades físicas en total) dependen de una compleja mezcla de glucosa, oxígeno, agua, vitaminas, hormonas y otras materias y combinaciones. Fallas de alimentación, falta de movimiento y una carga extrema de estrés pueden agotar las reservas corporales de energía en un abrir y cerrar de ojos; no obstante, algunas personas logran salir de eso asombrosamente bien, pese a todas las fallas. Además, el cuerpo parece poder recurrir a fuentes energéticas externas, que no tienen nada que ver con las recientemente mencionadas. Algunas personas no quieren aceptar una idea así; pero los campos energéticos de personas, lugares y objetos están muy bien en condiciones de fortalecer, estimular o aumentar en forma significativa el nivel energético individual.

Estrés y cuerpo

El estrés lleva al cuerpo a la tensión, y la tensión corporal a su vez conduce a la obstaculización de las actividades celulares. El impedimento de la actividad celular obstaculiza a su vez el acceso a recuerdos almacenados; eso puede afectar la función de órganos, la utilización de habilidades aprendidas y el acceso a informaciones codificadas. Con una tensión corporal en aumento, empeora la capacidad para recordar. Ese proceso se puede extender por mucho tiempo y transcurrir en forma tan imperceptible, que fácilmente se tiende a aceptarlo como proceso “natural” de envejecimiento. Pero cuando el cuerpo pierde lentamente el control sobre sí mismo, en eso no hay nada que merezca con razón la designación de “natural”.

Obsérveme a mí, por ejemplo: Con más de sesenta años tendría en realidad que tener anteojos; así por lo menos se sentiría como natural. Pero de hecho el 99% de mi tiempo no tengo puestos los anteojos, porque no los necesito. En el tiempo restante uso lentes para leer que se pueden adquirir sin receta o lentes especiales desarrollados para el entrenamiento de la vista, y eso también solamente porque no les he dado suficiente relajamiento a los músculos de mis ojos. Uno de los indicios más claros de que el cuerpo, y especialmente los ojos, se encuentran bajo estrés, es la disminución de la vista. (En el capítulo 7, en el párrafo sobre *Energía mental*,

describo mis ejercicios de la vista). En resumen se puede decir que muchos problemas corporales se pueden explicar como limitación del recuerdo, que es causada por una tensión aumentada.

Una tensión que se presenta repentinamente, que se origina por un sorpresivo estrés o conmoción, produce síntomas corporales claros y evidentes. En el mismo momento en que los músculos se tensan, pasa glucosa a la sangre, los vasos se dilatan y entra líquido en los tejidos musculares circundantes (y entre otras cosas produce deshidratación), aumenta el pulso, se contrae el timo (y suprime la producción de glóbulos blancos), se agotan rápidamente las vitaminas y los minerales y el recuerdo se perjudica severamente; adicionalmente se presentan también otros efectos menos importantes. Según la intensidad del estrés o de la conmoción, una persona puede olvidar su propio nombre (asustarse hasta no poder responder por sus actos), perder el lenguaje (asustarse hasta no poder hablar), olvidar respirar (ponerse rígido hasta perder las reacciones), sufrir amnesia total, adquirir un aspecto cadavérico, porque el flujo de sangre disminuye, o quedar inconsciente (ya sea como consecuencia de falta de abastecimiento al cerebro o como posible consecuencia de un reflejo de escape). En general todos esos síntomas desaparecen cuando el cuerpo se puede relajar nuevamente.

La reacción natural del cuerpo al estrés consiste en oponer estrés. ¿Puede usted acordarse todavía de la fuerza que actúa entre dos objetos, de la que hablé en el capítulo 1? Cuando el cuerpo siente presión, tiende a responder con presión en contra; según ese principio se forman los músculos con el fisicoculturismo. Cuando el cuerpo percibe una tracción, reacciona con tracción en contra; ahora es posible comprender por qué los ejercicios de elongación son tan útiles. Cuando partes del cuerpo son retorcidas, el cuerpo responde con retorcimiento en contra; por esa razón las terapias corporales también pueden ayudar mucho.

Cuando al cuerpo le falta algo, trata de compensar la carencia. Se esfuerza siempre por reemplazar lo que falta por algo similar. Pero cuando eso no se puede obtener, busca un sustituto: ya sea una alternativa concreta o una simbólica. Ahora tal vez usted también comprenda por qué el cuerpo le saca calcio a un hueso para proveer con calcio a otro hueso, o por qué algunas personas que ansían el amor comen demasiado. Cuando el cuerpo o una parte del cuerpo está en peligro directo de lesión, éste tratará de apartar esa parte o por lo menos de proveer la parte que peligra de una capa protectora o rechazadora; por esa razón se producen ampollas y callos o acumulaciones de grasa y tensión muscular. A los ataques desde adentro el cuerpo reacciona con medidas protectoras especiales, como por ejemplo, glóbulos blancos o fagocitos.

Sin importar si el estrés es causado por una lesión o por un virus - los síntomas que se presentan, que nosotros designamos como enfermedad, son producidos por el cuerpo mismo. Eso se hace visible en que diferentes personas que están sometidas al mismo estrés, o reaccionan con síntomas distintos o tal vez no muestren en absoluto algún efecto. No cualquiera que esté expuesto a influencias cancerígenas se enferma de cáncer. No cualquiera que se junta con una persona resfriada también se resfría a continuación. No cualquiera que tiene contacto con SIDA, también se enferma de eso. No cualquiera que se corta con un cuchillo tiene una cicatriz por eso. Y no cualquier contacto con el fuego conduce a quemaduras. ¿Pero cómo ocurren tales reacciones diferentes?

Cuando su cuerpo se encuentra con estrés, tiene que reaccionar como es sabido. ¿Cómo sabe él lo que hay que hacer? La solución está tal vez en los encuentros anteriores con un estrés similar. ¿Y dónde son almacenados esos recuerdos?

ESTRÉS Y RECUERDO GENÉTICO

La primera fuente de recuerdo a que se recurre para defenderse del estrés es el recuerdo genético. En esencia, el cuerpo pregunta solamente: “¿Qué hacían mis antepasados en una situación como esta?”. Después les pregunta a los genes, hasta que encuentra un patrón apropiado de conducta y de inmediato lo usa. El recuerdo heredado de los antepasados o recuerdo genético coloca a un individuo en una determinada reacción de estrés. Eso, por ejemplo, se hace evidente en enfermedades con múltiples síntomas. Al tener gripe algunas personas tienen fiebre, otras sufren de indigestión o se les tapan las narices, otras se atormentan con escalofríos, dolores de cabeza y desgarros o incluso con todos juntos. El recuerdo genético tiene especialmente importancia cuando se trata de estrés emocional. Según la predisposición, en situaciones similares el cuerpo se manifiesta con asma bronquial, pulmonía, dolores cardíacos o cáncer pulmonar.

ESTRÉS Y RECUERDO EXISTENCIAL

La segunda fuente de recuerdo para superar el estrés se nutre de la experiencia personal. “¿Qué hice la última vez que estuve expuesto a un estrés así?”. Con esas preguntas la consciencia del cuerpo analiza las experiencias personales en búsqueda de un patrón de reacción apropiado. Muchos tipos de dolores de cabeza entran en ese esquema de reacción. Mientras mayores sean las ventajas ocultas de un síntoma, más pronto se le saca de las reservas de recuerdos y es utilizado nuevamente. La fuente existencial de recuerdos incluye tanto habilidades aprendidas como practicadas. Algunos aprenden cómo ayudarse en situaciones de estrés con meditación o Hatha Yoga, otros aprenden que hay que ir a la farmacia o al consultorio del médico.

ESTRÉS Y RECUERDO ADOPTADO

La tercera fuente de recuerdo se basa en las experiencias de los semejantes. La pregunta correspondiente es: “¿Qué hacen otros con este tipo de estrés?”. Después que el cuerpo ha buscado sus recuerdos en las formas de comportarse de otras personas en una situación de estrés similar, imita sus reacciones. Normalmente el cuerpo adopta primero entonces formas de conducta de otras personas, cuando no encuentra lo que buscaba ni en sus reservas genéticas ni en sus reservas existenciales de recuerdo. Eso explica también por qué el cuerpo a veces sigue la conducta de la masa o por empatía produce síntomas de enfermedad, como por ejemplo, el esposo que sufre de contracciones cuando su esposa está en la sala de partos. Mi impresión es que el mayor problema de salud en el mundo moderno lo constituyen las enfermedades “telegénicas”, que son producidas por medio de propaganda televisiva de medicamentos contra resfríos, dolores de cabeza, gripe y enfermedades propias de las mujeres. Ciertamente también resulta que el comercio aprovecha de eso en una buena parte.

Aunque se puede considerar la enfermedad como reacción distorsionada al estrés, es la mejor reacción que está a disposición del cuerpo a causa de la presión del tiempo. Por eso, bien se puede decir sin discusión, que la enfermedad es una forma de solución del cuerpo para superar un problema que está relacionado con estrés. Y la sanación es un intento de ayudar al cuerpo a superar mejor ese problema.

Motivación y mente	31
Solución de problemas y mente	32
Curiosidad y mente	33
Patrón de creencia y la mente	33
Abstracción y mente	35
Concentración y mente	36
Energía y mente	37
Estrés y mente	37
La mente obsesiva	37
La mente en conflicto	38
Mente y cuerpo en armonía - ¿o tal vez no?	39
La conexión emocional	39

Capítulo 3

Capacidad de imaginación, mente y sanación

La mente es una entidad inmaterial que no se puede percibir con los sentidos. Por supuesto usted sabe que ésta existe, porque puede observar sus efectos; pero no puede ni tocarla ni de algún modo olerla o verla. Para algunos psicólogos de conducta la mente se origina a causa de procesos físicos que ocurren en el interior del cuerpo. Según su opinión no parece que el cuerpo y la mente interactúan, sino que la mente es una consecuencia del cuerpo. Si eso es cierto, entonces lo que ellos dicen del cuerpo y de la mente también es solamente la consecuencia de un proceso corporal, y no necesitamos tomarlo en serio. Probablemente tenga más sentido describir la mente en forma metafórica, por ejemplo, como un océano que tiene muchas capas, corrientes, lugares ocultos y partes que son libremente accesibles y que, además, está provisto de una gran cantidad de cosas útiles y extrañas.

Muchas personas ya han tratado de establecer en qué consisten las características esenciales de la mente, y yo también me he aventurado en esa tarea. Yo creo que la característica esencial de la mente es su capacidad de imaginación. Todas las facultades que están relacionadas con la mente, como el análisis, la síntesis, el pensamiento lógico, la resolución, la capacidad de decisión y la creatividad, se originan de la capacidad de imaginación. La mente puede imaginarse lo que ya fue, lo que es actualmente y lo que será. Y todavía más impresionante es que puede imaginarse lo que no ha sido, lo que no es actualmente y lo que no será - y a veces tiene grandes dificultades para diferenciar correctamente entre esas categorías.

Todo lo que el cuerpo puede experimentar, la mente puede comprenderlo en la imaginación y aún más. Parece como si la mente utilizara el recuerdo como punto de partida para nuevas experiencias, que se presentan primero como pensamientos, después como fantasías, luego como planes y finalmente como acciones realizadas con un propósito, acompañadas en todas las fases por la imaginación. En verdad el llamado Tercer Ojo, que aparece en muchas enseñanzas espirituales, es el ojo de la imaginación, el ojo interior o espiritual. No es entonces la glándula pineal, aunque ésta puede desempeñar un papel importante en el proceso de imaginación. Tradicionalmente el Tercer Ojo está ubicado en medio de la frente; ese lugar corresponde aproximadamente a la ubicación de los dos lóbulos frontales del cerebro. La glándula pineal está más abajo, más o menos a la altura de la punta de la nariz y en el interior del cráneo. Ya es sorprendente que por un daño o por la destrucción de los lóbulos, como ocurre, por ejemplo, con la poco honrosa lobotomía [o sea, leucotomía, una intervención quirúrgica al cerebro, que tiene muchos riesgos y que entretanto está obsoleta], la capacidad de imaginación se ve obstruida en forma decisiva o incluso apagada - otro ejemplo más de la influencia recíproca de cuerpo y mente.

Motivación y mente

Tal como el cuerpo, la mente también está ajustada a lo agradable, a lo positivo, y trata de impedir todo lo desagradable y negativo. Sin embargo, positivo y negativo significan para la mente algo diferente que para el cuerpo, ya que para ésta esas clasificaciones no están conectadas

directamente con percepciones sensoriales. En el plano de la mente, lo agradable se manifiesta como “Verdadero, Justo”, mientras que lo negativo se siente como “Falso, Injusto”. Las características particulares de “Verdadero” y “Falso” son más bien criterios subjetivos, que luego trataré más detalladamente; pero fundamentalmente consta que la mente tiende a aspirar a lo “Justo” y a impedir lo “Injusto”. Esas dos características parecen no ser criterios absolutos e invariables de valores. En cada sociedad humana existen diferentes parámetros para justo e injusto, y además, cada miembro humano de una sociedad tiene su versión completamente personal al respecto. En total, lo “Justo” está conectado con concordancia, universalidad, significado, autoridad y conocimiento, mientras que a lo “injusto” se le asignan más bien posiciones como marginación, ineficacia, nihilismo, falta de influencia e ignorancia. La mente es, sin embargo, muy flexible. El distanciamiento frente a una persona puede significar al mismo tiempo aceptación o incluso adaptación frente a los propósitos e intenciones de otra persona. Lo que una persona considera no válido o no obligatorio para la generalidad, le puede parecer válido en general a otra persona con propósitos diferentes. El nihilismo le puede parecer importante a alguien que se dedica intensamente a esas corrientes. La falta de influencia puede resultar beneficiosa cuando se desea evitar el estrés, y la ignorancia o falta de conocimientos puede resultar incluso como una gracia en ciertas épocas o situaciones.

Solución de problemas y mente

El placer que sienten muchas personas con la solución de problemas se puede manifestar en forma sumamente intensa, ocasionalmente puede incluso conducir a un orgasmo concreto. Tales experiencias se cuentan de matemáticos que han resuelto una ecuación extremadamente difícil. Para solucionar un problema, primero tiene que existir el conocimiento de que existe un problema. Los problemas corporales son de naturaleza relativamente sencilla; la mayoría de las veces giran en torno a preguntas sin tiempo, que siempre interesan: “¿Hay suficiente alimento, agua, alojamiento o sexo, para satisfacer mis demandas momentáneas? Si es así, entonces está bien. Si no es así, entonces tengo que esforzarme por remediar la situación”. Gracias a esa capacidad de imaginación, la mente también está, sin embargo, en condiciones de crear problemas que después tienen que ser solucionados. La necesidad de alimento se convierte en un problema de utilización del suelo; la necesidad de respirar aire conduce a problemas de contaminación ambiental; la demanda de agua está en relación con proyectos de embalses; la necesidad de alojar gente produce confrontaciones con la industria de la construcción; y el impulso sexual termina finalmente en problemas morales. Y como si no hubiera ya suficientes problemas para solucionar, la mente crea también situaciones en las cuales hay problemas que esperan solución y que no tienen nada que ver con necesidades corporales, como por ejemplo, fútbol, ajedrez, teorías científicas y juegos de computadoras.

Un problema no solucionado constituye para la mente una fuente permanente de frustración. La mente lo considera un lapsus que tiene que ser corregido, incluso aunque sea solamente un lapsus imaginario. Muchas personas pasan noches de desvelo dándole vueltas a grandes problemas, por ejemplo, cómo pueden impedir una guerra, o se atormentan con bagatelas, tratando de acordarse del nombre del profesor de la telenovela norteamericana *Gillian's Island*. Cuando una dificultad así no se puede superar en absoluto, entonces la mente trata de transferir el problema. Eso significa que en vez de ocuparse de ese problema, se dedica a otro más fácil, que puede solucionar con todo el afán y al mismo tiempo hacer como si el primero no existiera en absoluto. Una conducta así hace recordar mucho la situación en la que alguien soluciona puzzles en vez de llenar el formulario de declaración de impuestos. Sin embargo, algunos tipos de

substituciones (excusas y reproches, neurosis y obsesiones) conducen frecuentemente a consecuencias más serias.

Eso que muchas personas designan como “enfermedad mental” es igualmente un intento de la mente por solucionar un problema. Cuando los métodos habituales no ayudan en circunstancias difíciles de vida y no hay alternativas aceptables a disposición, entonces la mente tiene que desarrollar otras estrategias. Quien no pueda dominar una situación con su personalidad cotidiana, tal vez cree una personalidad de reemplazo, que él o ella se forma de la literatura, del recuerdo o de diferentes situaciones. Cuando la autocrítica se hace demasiado opresiva, algunas personas caen tan profundamente en depresiones, que se pone en peligro casi toda la personalidad, a continuación compensan la depresión con un impulso maníaco en contra, después de la fase maníaca caen nuevamente en depresiones, y así continúa siempre, siempre arriba y abajo. Cuando la crítica de afuera se hace demasiado insoportable, algunas personas se refugian en un mundo interior, en el que nadie puede alcanzarlos. Toda forma de enfermedad mental se puede considerar como estrategia de solución de problemas, y algunas incluso a veces funcionan.

Curiosidad y mente

Estrechamente relacionada con la solución de problemas como fuente de satisfacción mental, está la curiosidad. Muchos animales poseen también esa facultad. Se puede observar sin más ni más en perros, gatos, vacas y pájaros, y eso demuestra que también los animales tienen una mente. Pero como este libro se dedica a los seres humanos, mejor dejémosle a otra persona el tema de la mente animal.

La curiosidad requiere imaginación y capacidad de imaginación, ya que para ser curioso se necesita la imaginación que considere algo como interesante y que merezca un examen minucioso. El deseo no está en la curiosidad misma, sino que resulta, cómo podría ser de otra manera, de la satisfacción de la curiosidad o por lo menos de la perspectiva de satisfacción. Esta particular propiedad de la mente es una fuerza motriz muy poderosa, que ya ha motivado a muchos famosos aventureros, investigadores, inventores, filósofos, científicos y escritores, a los cuales a su vez los han seguido muy de cerca los solucionadores de problemas. Pierre y Marie Curie se interesaban por la radiación radioactiva y descubrieron el radio; a continuación alguien tuvo que averiguar qué se podía hacer con éste. Nicolás Tesla se interesaba por los fenómenos eléctricos y descubrió la corriente alterna; después de él alguien tuvo que pensar cómo se podría utilizar a escala mundial. Julio Verne se interesaba por la aventura humana y escribió acerca de un Vuelo hacia la Luna; generaciones siguientes tuvieron que aclarar cómo se puede llegar efectivamente allí. James Cook quería saber que hay detrás del horizonte y descubrió Hawai; después alguien se dio cuenta entonces cómo se les podía quitar la isla a los nativos. En el caso de la curiosidad, lo que falta o lo que “no es justo” se refiere a lo desconocido o no investigado, mientras que lo verdadero o “justo” corresponde a conocer o investigar.

Patrón de creencia y la mente

Existen personas que consideran el pensamiento lógico o racional como la forma suprema de actividad mental. Creen eso porque no comprenden el uso de la razón. La razón sirve para aclarar cosas o para colocarlas en una conexión lógica, y “racional” se refiere a cómo se utiliza la razón. Pero al principio tiene que haber una suposición en la que pueda basarse la explicación o

la lógica. Esto significa que hay que formarse una opinión sobre algo y designarla como verdadera; y con eso se obtiene una creencia. También se puede adoptar la opinión de un semejante y designarla como verdadera; eso significaría que se integra la opinión adoptada en el propio sistema de creencia. Si usted durante mucho tiempo no pone en duda una creencia, éste se convierte en una realidad.

En el mundo hay relativamente pocas realidades concluyentes, que son reconocidas por todos sobre la base de experiencias propias y que no sólo se derivan de experiencias ajenas. La atracción recíproca de las masas que se conoce de la física es una de aquellas realidades experimentadas (también por nosotros), mientras que las explicaciones al respecto solamente alcanzan la categoría de opinión. El dolor es una realidad, mientras que las teorías referentes a su origen solamente son consideradas como opiniones. La enfermedad es una realidad, pero las explicaciones referentes a sus causas y las terapias que se proponen, pertenecen al campo de la creencia y por eso tienen que ser aceptadas como opiniones. E incluso realidades contundentes y convincentes pueden ser cuestionadas como creencias. Usted no puede mencionar ni una sola realidad que alguien no pondría en duda. Y eso a su vez es una realidad.

Cuando la mente produce una opinión y con eso la convierte en una creencia, es decir, no la pone en duda, el cuerpo la integra a su reserva de experiencias y la almacena como principio que en adelante determina todas las situaciones de conducta conectadas con ella. Cuando su madre le ha explicado una vez que se resfriaría por tener los pies fríos por andar con zapatos mojados, y si usted ha reconocido eso como realidad, entonces su cuerpo lo registrará como realidad y cada vez que usted tenga los pies helados y los zapatos mojados, con seguridad reaccionará con síntomas de resfrío. Si usted, a diferencia de eso, decide no resfriarse más cuando tenga los pies helados y los zapatos mojados – por ejemplo, con zapatillas de lona -, y si convierte eso en una creencia irrefutable, su cuerpo corregirá la regla original de comportamiento y a continuación usted podrá efectivamente andar por el agua por todas partes con sus zapatillas sin resfriarse. Los patrones de creencia producidos por la mente pueden incluso vencer patrones genéticos de creencia que han sido heredados; eso se puede observar en muchas de las llamadas sanaciones milagrosas.

Pero volvamos al pensamiento racional: En el momento en que la mente acepta o establece una suposición, con el mayor placer deriva de ésta conclusiones lógicas, con las que se pueden explicar las cosas del mundo. Esas conclusiones parecen estar en armonía con la suposición original aceptada. Un buen ejemplo de una suposición reconocida por la generalidad actualmente es la llamada Teoría Big Bang o de la explosión original. Ésta es bastante audaz, ya que en realidad nadie estuvo presente en ese suceso. Los científicos y los periodistas escriben al respecto como si se tratara de un hecho irrefutable, y de ahí se derivan las más diversas conclusiones altamente especulativas.

Si usted todavía ha conservado su humor, entonces debe mirar con placer cuando fenómenos observables están en contradicción con las leyes de la naturaleza. Entonces reina una gran confusión al hacer coincidir esos fenómenos con las leyes naturales; cuando no resulta, se intenta modificar las leyes naturales de manera que armonicen con los fenómenos observados, o, si eso tampoco ayuda, queda como último recurso ignorar los fenómenos. Un ejemplo actual es la suposición aceptada por el momento, de que el cáncer solamente puede ser tratado exitosamente por medio de extracción a través de una operación, radiación y quimioterapia, aunque existen suficientes pruebas en contra. Algunos médicos que están convencidos de los procedimientos alternativos de sanación, tratan de averiguar cuáles factores físicos son los que ayudan al éxito a métodos de sanación tan inusuales como la oración o el apoyo moral. Algunos incluyen en esto la observación del efecto placebo, mientras otros insisten en que el tratamiento del cáncer con métodos alternativos indica que la diagnosis inicial estaba equivocada.

Al pensamiento lógico pertenece también la deducción, es decir, la derivación de lo particular o individual de una suposición general. Un ejemplo sería: “Como el contacto con virus gripales causa la gripe, de ahí se deduce que una persona que se expone a virus gripales se contagia con gripe”. También el método inductivo forma parte del pensamiento lógico, es decir, sacar una conclusión general de lo particular: “Usted tiene gripe, por lo tanto tiene que haber tenido contacto con virus gripales”. O: “El contacto con virus gripales conduce a la gripe”. Ambos métodos de la conclusión lógica ayudan a las personas a encontrar un sentido en la vida y a comprender que todo tiene una causa fundada. Esto es muy importante, ya que la falta de sentido apenas se puede soportar. El pensamiento lógico es una habilidad valiosa, especialmente si usted elige sus suposiciones fundamentales con la mayor minuciosidad. La mente le concede la mayor autoridad a una lógica bien fundada. Suposiciones absurdas que están revestidas con frases lógicas impecables, pueden llegar a ser aceptadas por un tiempo muy largo, antes de que la mayoría de la gente note la falsa conclusión.

Abstracción y mente

Por abstracción se entiende la capacidad para liberar a un suceso de atributos exteriores sin importancia y considerar su contenido esencial de tal modo, como si éste fuera igualmente, o sea, todavía real. Eso ocurre tan frecuentemente, que en la mayoría de los casos ni siquiera lo notamos.

La salud es uno de esos conceptos abstractos. Salud absoluta no existe en absoluto, ni siquiera buena salud, pero sí personas sanas y no sanas. Cuando comenzamos a hablar de la salud en sí, ya nos encontramos en el mundo de la imaginación, porque la salud, con excepción de un estado observado o establecido, sólo existe como idea. Eso no es en absoluto nada malo. La sexualidad, por ejemplo, también es solamente un concepto abstracto, cuando es tema de conversación u objeto de investigación. Naturalmente existe la actitud sexual y la sexualidad masculina y femenina, pero observada en forma aislada la sexualidad es solamente una imaginación. La enfermedad es igualmente sólo una idea imaginada. Enfermedades concretas aisladas causan sufrimientos en personas en forma individual, pero la enfermedad en sí es en realidad solamente existente – sin hacer algo; a menos que la transformemos en un tema de conversación.

El valor de un concepto abstracto está en que nos permite hablar de circunstancias complejas con palabras sencillas - por ejemplo: “¿Qué podemos hacer por la reforma de la salud?”. Los temas de la época requieren un pensamiento de la época, y el pensamiento abstracto nos ayuda en eso. El peligro del pensamiento abstracto está en que nosotros por tantos árboles ya no vemos el bosque – porque nos fijamos demasiado en los árboles. Los árboles mencionados aquí también son solamente abstracciones. Esta comparación gráfica es para expresar que la mente se las arregla mejor con una parte bien definida del entorno que con la totalidad que más bien confunde. De manera comparativa también es más sencillo para la mente ocuparse con el claro concepto abstracto de “salud”, en vez de ocuparse con los muchos factores posibles, como sociedad, familia y entorno, que pueden influir en el estado de salud de una persona determinada. Pero si nos metemos en forma demasiado intensa en el concepto abstracto, existe el peligro de que pongamos más atención en la salud que en la sanación.

Concentración y mente

Por concentración se entiende la capacidad de dirigir la atención exclusivamente a un objeto o a un suceso, sin considerar si corresponde al presente o no. Una concentración mantenida largamente se puede designar como meditación, contemplación o determinación. Muchas personas están preocupadas por la evidente incapacidad de niños y adultos para concentrarse en sus tareas o en su trabajo, y tratan con todos los métodos posibles de motivar a esos niños y adultos, de modo que puedan dedicarse concentrados a una determinada cosa. Mientras la solución del problema es sumamente simple, la aplicación práctica, en cambio, dista mucho de ser tan sencilla. Para ayudar a esa gente a concentrarse, hay que alabar las cosas o temas respectivos como especialmente importantes o interesantes para ellos. Cuando yo trabajaba en el estado de Senegal en Africa occidental, una sociedad italiana de ayuda para el desarrollo obtuvo del gobierno la autorización para un proyecto piloto con campesinos de plantaciones de maní, para averiguar cuán rápidamente se podían transformar las incultas fuerzas de trabajo en personal calificado. Ya fue sorprendente que los campesinos alcanzaran en solamente tres meses el nivel del quinto curso de la enseñanza básica (según el sistema francés de educación). ¿Y en qué consistía el secreto? Toda la enseñanza se desarrolló en marcos temáticos de cultivo y venta de maní. Si usted le enseña a niños, entonces tiene que configurar la enseñanza de un modo que sea importante e interesante - desde la perspectiva de los niños. Y también desde el punto de vista de adultos una enseñanza tiene que ser organizada de un modo importante e interesante.

Siempre se pueden lograr mejores resultados en el área de la sanación, cuando el proceso de sanación parece interesante y el beneficio especialmente grande para el paciente respectivo. Hace mucho tiempo tuve una vez la tarea de liberar a fumadores de su adicción por medio de hipnosis. Sin embargo, ese método es exitoso solamente cuando se les puede hacer entender a los afectados, que el beneficio es claramente más grande al no fumar, que si continúan fumando. Toda la gente que yo pude ayudar, se dejó convencer sólo de manera sumamente débil por la perspectiva de una mejor salud, porque esa ventaja sonaba demasiado abstracta. Extrañamente, el mayor éxito para concentrarse en la renuncia lo tuvieron cuando se les aseguró que podrían tener mejor olor y que eso sería especialmente apreciado por sus parejas y amigos. Llamó especialmente la atención, que no hubo nadie que no hubiera podido dejar de fumar a causa de dependencia física - incluso en los casos más graves de adicción a la nicotina. Una vez que los pacientes se habían concentrado en otro propósito con respecto a su costumbre de fumar, no hubo más problemas para dejarla. El método respectivo está tratado detalladamente en el capítulo 4, en el párrafo sobre el *Secreto de la autohipnosis*.

La concentración se puede aumentar o disminuir; y eso incluye la conducción y el desplazamiento de la concentración desde los árboles hacia el bosque, en el caso del proverbio mencionado anteriormente, y luego de regreso. La capacidad para trasladar la concentración o la atención puede resultar sumamente útil al realizar una sanación, y hay también algunas técnicas de sanación extraordinariamente efectivas que se han desarrollado sobre esa base. Si usted concentra su atención sobre una sección del cuerpo bien limitada, el cuerpo reacciona a esa concentración mental con un aumento del flujo sanguíneo, con calentamiento y expansión del tejido, con mayor actividad de las células y con sensibilidad táctil. Esos son frecuentemente factores útiles de sanación. (Ejercicios para la sanación por medio de conducción de la atención, los encuentra usted en las Técnicas *pikopiko* en el capítulo 7). Pero también sucede que las tensiones y los dolores corporales aumentan por medio de la atención dirigida, porque las células locales se encuentran bajo un fuerte estrés o porque se les instruye que restrinjan la percepción sensorial o que suspendan su función - por ejemplo, para reprimir la actividad de recordar. En un caso así se recomienda dirigir la atención a otra parte del cuerpo.

Por medio de la capacidad de imaginación concentrada usted puede ordenar sus recuerdos y contar una historia o escribir una novela, cuya acción sea convincente y comprensible para todo lector. Es todavía más importante, especialmente para el arte de sanar, que usted, por medio de concentración de la imaginación, puede modificar la comprensión o la interpretación de sucesos. Algo semejante sucede con el contenido o con la estructura de recuerdos, que igualmente se pueden corregir y modificar; usted puede incluso crear recuerdos y con eso sentar las bases para nuevas costumbres corporales o mentales. (Busque en el capítulo 5, en el párrafo acerca de *Reorganización interior*, allí encuentra ejercicios para reorganizar el recuerdo).

Energía y mente

Tal como el cuerpo, la mente también se puede influenciar muy fuertemente por medio de energía. De hecho, toda fuente de energía que tiene un efecto sobre el cuerpo, también tiene un efecto sobre la mente – alimento, drogas, entorno y todos los cachivaches. Sin embargo, los efectos sobre la mente pueden ser muy diferentes que aquellos sobre el cuerpo. Cosas que entorpecen al cuerpo pueden estimular la mente, o al revés. En una isla del Pacífico existe una bebida tradicional que tiene exactamente ese efecto: apacigua la constitución corporal y aclara la mente. Si usted pasa la tarde con amigos y bebe bastante de esa bebida, se pondrá sumamente ingenioso y gracioso; cuando después decida irse por fin a la casa, no podrá hacerlo, porque ya no podrá pararse. Su mente le ordenará con todas las fuerzas que camine, pero el cuerpo permanecerá totalmente sin reaccionar.

Con excepción de las drogas, en caso normal todo lo que estimula el cuerpo estimulará también la mente y contribuirá a que el pensamiento y la imaginación tengan mayor claridad. Demasiada de esa energía puede, sin embargo, conducir rápidamente a que todo caiga en confusión. Habitualmente sólo el alcohol y las drogas causan tales consecuencias, pero otras formas de energía pueden tener efectos similares. Por ejemplo, iones positivos en el aire pueden tener un efecto estimulante, pero una porción demasiado elevada (es decir, demasiado para un individuo en un determinado momento) puede producir la reacción de estrés más desagradable: corporalmente como dolores de cabeza o síntomas de gripe y mentalmente como síntomas de paranoia o agresividad. Las consecuencias de formas de energía condicionadas por el entorno, químicas y otras, pueden, según el nivel de estrés actual, tener un efecto positivo o negativo.

Estrés y mente

Aparte de aquel estrés que es ocasionado por sustancias químicas del propio cuerpo o ajenas a éste y por medio de excesivas influencias energéticas por parte del entorno, la mente puede exigirse demasiado y sobrecargarse por medio de estrés que ella misma genera. Los factores que con mayor frecuencia actúan en un estrés autogenerado, son las obsesiones y las contradicciones internas.

LA MENTE OBSESIVA

Las obsesiones o las imaginaciones compulsivas actúan en la mente como cintas sin fin, por ejemplo, como una cinta de película que presenta una escena una y otra vez. Una cinta mental sin fin consta en cambio de material imaginario, que ayuda a suprimir otros pensamientos que

han sido reconocidos como peligrosos, demasiado problemáticos o demasiado atormentadores. A menudo ésta va acompañada por conductas compulsivas, y con eso se origina mucho estrés, que obstaculiza masivamente las funciones corporales y mentales. Tuve una vez un amigo que padecía de adicción al orden. Adonde fuéramos él tenía siempre que alisar cosas y ordenarlas correctamente y a la misma distancia. Ya era suficientemente grave que tuviera que proceder así con sus propias cosas, pero finalmente comenzó a ordenar también los asuntos de otras personas de la misma manera. ¿Puede usted imaginarse cuán molesto sería comer en un restaurante y que otro cliente viniera permanentemente a su mesa para arreglar la vajilla y colocar el salero y el frasco de la pimienta en un determinado orden? El problema de mi amigo consistía en que él tenía que tomar algunas decisiones existenciales muy dolorosas, o si usted lo quiere así, también tenía que alisar y colocar en orden algo en su vida, y su conducta compulsiva lo ayudaba a aplazar las decisiones pendientes.

LA MENTE EN CONFLICTO

En situaciones de conflicto la mente se comporta como si hubiera determinado no tomar una decisión sobre algo reconocido como importante. Un ejemplo sencillo: un estudiante se encuentra ante dos posibilidades que se excluyen recíprocamente: ¿Debe decidirse por una propedéutica médica o por un seminario de actuación teatral? Y aunque él sabe exactamente que tiene que decidirse de inmediato, aplaza cada vez más su decisión. Una situación así está conectada con una estrés considerable. Una vez conocí a un hombre que había encontrado una particular estrategia para tales situaciones apremiantes. Cuando estaba interesado en varias ocupaciones incompatibles entre sí y no podía decidirse por una de ellas, hacía diligentemente otros planes para todas las actividades, mientras al mismo tiempo se dedicaba a otro trabajo totalmente diferente.

Formas de debilidad más abrumadoras y duraderas para tomar decisiones se originan por hacer constantemente preguntas acerca de temas que se consideran sumamente importantes, aunque esas preguntas no tengan un significado existencial y para colmo tampoco puedan ser contestadas. En mi consultorio tengo frecuentemente que tratar casos así. Las personas vienen con una necesidad de terapia muy evidente y pese a eso se siguen preocupando al mismo tiempo de problemas totalmente incoherentes. Las dos preguntas de esa categoría que se hacen con mayor frecuencia son: “¿Por qué estoy aquí en realidad?” (a menudo acompañada por el complemento: “¿Por qué me pasa esto justamente a mí?”) y “¿Quién soy yo?” (con la modificación: “¿Quién hace entonces la pregunta?”). Aunque los dos temas son excelentemente apropiados para aplazar problemas pendientes, en el transcurso de una vida ocasionan una gran cantidad de estrés. Como terapeuta prefiero la estrategia de confrontar a los pacientes con respuestas muy lógicas, basadas en su filosofía de vida, de modo que se sientan suficientemente seguros y nosotros podamos continuar tranquilamente con su sanación.

Aquí vienen algunas respuestas acreditadas que ya han ayudado a muchas personas. A la pregunta: “¿Por qué estoy aquí en realidad?”, se puede contestar: “Para solucionar los problemas pendientes, con cualquier forma de apoyo que se le presente”. Si alguien pregunta: “¿Por qué me pasa esto justamente a mí?”, se puede contestar: “Porque usted todavía no ha encontrado cómo se puede cambiar la situación”. Si alguien quiere saber: “¿Quién soy yo?”, se puede contestar: “Usted mismo tiene que decidir quién quiere ser”. Y si finalmente se pregunta: “¿Quién hace entonces esta pregunta?”, ayude al cliente con la respuesta: “Si el universo es infinito, entonces su centro puede estar en todas partes y por eso cualquiera puede hacer una pregunta así”. Como buen terapeuta usted tiene que preguntar de inmediato: “Bien, ¿y qué quiere entonces usted ahora en realidad?”.

Mente y cuerpo en armonía - ¿o tal vez no?

La mente y el cuerpo cooperan en forma continua e ininterrumpida. En realidad sería más preciso decir que ambos siempre interactúan recíprocamente, porque los dos no se comportan siempre como si formaran una unidad. En los párrafos anteriores omití intencionalmente indicaciones acerca de muchas interacciones, para poder tratarlas más detalladamente en esta parte.

Cuando la mente produce un pensamiento, el cuerpo reacciona ante eso. Cada pensamiento inicia procesos neuroquímicos, que corresponden a la esencia del pensamiento. Hagamos un experimento sencillo: Imagínese por un momento que usted es un mendigo en Londres en la Edad Media. Como no tiene dinero, tiene que sacar el agua de un canal de desagüe con un cuenco y beber. Vamos, huela y deguste el agua. ¡Alto, eso basta! Yo no deseo que usted sufra de náuseas mientras lee todo el libro. Probablemente usted de todos modos no lo ha aguantado hasta el final. Pero solamente pensar en eso habría producido reacciones neurológicas, químicas e incluso musculares en su cuerpo – aunque hubiera dejado el libro a un lado lleno de repugnancia. Si por el contrario, usted hubiera resistido el experimento, con seguridad habría tenido entonces un sabor a podrido en la boca y habría sentido que su cuerpo se sublevaba y se sentía totalmente miserable.

Ahora imagínese, por favor, que usted es un rey o una reina de la Atlántida. Usted está sentado en un valioso trono de terciopelo y marfil, mientras el mensajero de Lemuria le entrega un cofre de ámbar, que está lleno de rubíes, diamantes y esmeraldas. Sostenga el cofre y toque las joyas, mientras todo el séquito se regocija con su sabiduría diplomática. Usted puede parar cuando quiera, pero por favor no olvide que solamente está leyendo un libro. Da lo mismo si esa pequeña historia lo ha agitado, lo ha entretenido o lo ha aburrido, pero en todo caso ha producido reacciones corporales. Tal vez usted ha sentido la superficie de las joyas, ha tenido una sensación agradable, ha sentido frivolidad o ha registrado otro efecto perceptible por los sentidos.

Si usted se imagina que se enferma, su cuerpo examinará la memoria y comenzará a producir las reacciones y sustancias corporales necesarias para presentar los síntomas respectivos. Y si se imagina que vuelve a mejorarse, su cuerpo comenzará de inmediato con las preparaciones necesarias para el proceso de sanación. Pero si usted no se puede concentrar por un tiempo suficientemente largo, entonces solamente logrará resultados parciales.

El cuerpo reconoce a la mente como autoridad, pero de igual modo respeta el recuerdo, la energía y la opinión de otras personas. En mi consultorio ya he visto muchas personas de edad avanzada que todavía se someten a los deseos de sus padres que ya han fallecido hace mucho tiempo y también muchas personas con muy poca autoestima, que no logran decirle a su cuerpo cómo debe comportarse.

LA CONEXIÓN EMOCIONAL

La conexión entre la mente y el cuerpo se produce por medio de las emociones. Las emociones son ondas energéticas que transportan mensajes. Cuando la mente se comunica con el cuerpo, este último reacciona en la medida en que las emociones han sido estimuladas por un pensamiento; con eso las emociones transportan elementos del pensamiento, más o menos como una onda de radio transmite informaciones. Cuando por el contrario, el cuerpo se comunica con la mente, éste se sirve del recuerdo para lograr efectos similares.

Las emociones existen solamente en la medida en que son percibidas. Éstas no son almacenadas; en eso se parecen a las olas del océano, que tampoco se pueden almacenar. Cuando usted tiene un pensamiento alegre o una experiencia despierta un recuerdo alegre, el cuerpo

produce una emoción alegre. Si usted tiene un pensamiento temible o la experiencia despierta un recuerdo temible, entonces el cuerpo produce también una emoción temible. Las emociones siempre aparecen al mismo tiempo que lo que las activa. Cuando el pensamiento estimulante o el recuerdo activador desaparecen, también desaparece la emoción. Las emociones no son ni almacenadas ni reprimidas. Ninguna persona es un arsenal errante de antiguas emociones, tal como nadie tampoco respira el aire de ayer o juega con las mismas olas del día anterior.

Pues bien, si usted no lleva consigo ninguna emoción reprimida, ¿por qué cae en una crisis irrumpen tan poderosamente emociones que se basan en sucesos pasados? La respuesta tiene que ver con una combinación de estímulo-reacción y energía de tensión. El cuerpo utiliza las tensiones para reprimir las ideas que ha recibido de la mente y que, en caso de ser reconocidas, producirían emociones desagradables. Por sí solo el cuerpo expresa las emociones tal como vienen - sin tener en cuenta posibles consecuencias. Pero cuando la mente llega a la conclusión de que ciertas emociones no deben ser expresadas o que ciertas ideas o recuerdos no deben reconocerse, porque son dolorosos o peligrosos, entonces el cuerpo los reprime con el único método de que dispone, por medio de tensión muscular - y eso significa que los músculos no pueden moverse. Cuando las células no pueden actuar, los recuerdos tampoco pueden tener un efecto y no existirán las emociones. Imagínese esas secuencias como la construcción de un dique, que debe producir que las olas ni siquiera se puedan originar, o como la función de protección de una montaña, que retiene el viento del norte y que protege al mar del sur de tal manera que su superficie permanezca quieta y serena. Sin embargo, las laderas de la montaña protectora se desgastan bajo la influencia constante del viento y también el cuerpo se debilita bajo la permanente influencia de la tensión. Cuando el efecto de ideas o experiencias similares adicionales aumenta en una medida en que el cuerpo ya no consigue generar la tensión adicional necesaria para reprimir las reacciones, o cuando la tensión total ya no se puede soportar en absoluto, entonces ocurre inevitablemente una explosión emocional, que seguirá empeorando por medio de la tensión liberada con esa catástrofe.

Las emociones son el medio con cuya ayuda se comunican recíprocamente la mente y el cuerpo. Cuando la mente siente alegría o sufrimiento, en el cuerpo se lleva a cabo una reacción emocional. Cuando el cuerpo siente placer o dolor, en la mente ocurre igualmente una reacción emocional.

Cada pensamiento causa una perturbación o agitación fisiológica. Los pensamientos que tienen poco que ver con las dos condiciones fundamentales de dolor o placer, ocasionan sólo poca perturbación o agitación y apenas se notan como cambio de conducta. La duración en el cargo de los presidentes de los Estados Unidos, a la mayoría de los estudiantes les entra por un oído y les sale por el otro. Muy diferente es cuando tienen que dominar esos datos para una prueba; pero ya poco después de la prueba, han olvidado todo nuevamente. Los pensamientos que tienen que ver directamente con sensación corporal o mental de dolor o de placer, pueden en cambio producir perturbaciones o agitaciones significativas. La fortaleza actual depende de la magnitud de las respectivas condiciones fundamentales de dolor o placer. Los pensamientos acerca de un ladrón en la casa o de la recepción de una orden al mérito conducen a masivos cambios energéticos y psíquicos.

De manera similar, cada cambio corporal, sin importar cómo se haya iniciado, produce una perturbación o agitación de los procesos de pensamiento que se llevan a cabo en la mente. Recuerde solamente todo lo que ocurre en la mente durante la pubertad. De acuerdo con eso, los procesos fisiológicos que en la mayoría de las personas no tienen nada que ver mentalmente con placer o dolor (por ejemplo, división celular), ocurren casi inadvertidos. Por otro lado, formas de conducta autopercebidas u observadas en otras personas pueden estimular enormemente la actividad mental. Eso ocurre, por ejemplo, cuando alguien tiene que hacer algo contra su voluntad o es confrontado con ideas políticas diametralmente opuestas.

En resumen se puede decir que se puede emplear la mente para producirle placer o dolor al cuerpo, y que se puede utilizar el cuerpo para llevarle alegría o sufrimiento a la mente. Pero esto significa también, que se puede hacer participar a la mente y al cuerpo para sanarse mutuamente. El resto de este libro se ocupará justamente de este tema.

Segunda Parte

PRINCIPIOS Y MÉTODOS

DE

INSTANT HEALING

Palabras mágicas	44
Sanación por medio de interpretación	45
La formulación positiva	46
Descripción de los hechos al desnudo	46
Interpretación creativa	47
Sanación por medio de afirmación	48
Comparaciones afirmativas	48
Metáforas afirmativas	49
Fórmulas rápidas afirmativas	49
Afirmación radical	49
Sanación por indicación	50
Indicaciones indirectas	50
Sanación por medio de bendición	51
Bendición afirmativa	51
Bendecir con indicación	52
El secreto de la autohipnosis	52
La hipnosis terapéutica	54
Los pasos de la autohipnosis	55

INSTANT HEALING

con el poder de la palabra

¡Abracadabra! Esa es probablemente la palabra mágica más conocida del mundo. Se basa en las cuatro primeras letras del alfabeto, que juntas con la consonante “r” se combinan formando cinco sílabas rítmicas. La palabra mágica es para producir instantáneamente los resultados deseados. ¿Por qué la gente cree en palabras mágicas y en fórmulas mágicas? ¿Por qué éstas funcionan a veces, pero no siempre? ¿Cómo podemos utilizar palabras de manera que se presenten de inmediato efectos sanadores? En este capítulo usted recibe respuestas a estas preguntas.

Palabras mágicas

Si a usted le gustan los cuentos, le gusta leer leyendas de caballeros e historias de magia o ver películas y series de televisión acerca de magos y brujas, entonces sabe lo importante que son las palabras mágicas. Éstas constituyen las partes principales de las fórmulas mágicas. Con seguridad no es muy difícil conseguirse ingredientes mágicos como ojos de sapo y lenguas de lagarto, pero si no se dominan las palabras adecuadas, todas esas cosas no sirven para nada. ¿No es curioso que en inglés la palabra para indicar magia, hechizo o fórmula mágica [*spell*] sea la misma para indicar el verbo deletrear? También forma parte de la tradición de la magia, que fórmulas mágicas son aprendidas de memoria o leídas de libros. Por lo menos en la tradición occidental no forman parte de la transmisión de boca en boca.

En tiempos prehistóricos la pintura rupestre y los dibujos en las rocas tenían un significado mágico que solamente conocían algunos iniciados. Cuando con el tiempo éstos se hicieron cada vez menos comprensibles y perdieron su carácter representativo, parecieron obtener aún más poder mágico. Una persona que dominaba la capacidad rodeada de misterio de leer, solamente necesitaba los signos en una placa, en un papiro o en un pedazo de papel y podía informar acerca de una batalla del pasado, podía “ver” lo que se ocultaba en la bodega de un barco, podía predecir la llegada de las estaciones del año e incluso prever un eclipse solar. ¡Esa era pura clarividencia! Otros papeles llenos de signos y sellos mágicos podían llevar a personas a cumplir órdenes. Algo así era considerado psicokinesis o influencia a través de grandes distancias. Otros documentos comunicaban la voluntad de los dioses o revelaban la palabra de Dios. Eso era magia del más alto nivel. No es de extrañarse que se le atribuyeran poderes mágicos a la palabra escrita o a la palabra hablada derivada de ésta. La magia surgió del secreto.

Cuando la escritura se propagó cada vez más, los signos escritos perdieron mucho de su secreto y por consiguiente también de su magia, aunque algunos poetas y un número pequeño de escritores todavía la pueden invocar. Pero donde hay secretos, también hay magia todavía. Mientras menos conocido sea un idioma, mayores poderes mágicos se le atribuyen. Imagínese un mago con una barba puntiaguda y una capa con franjas negras y rojas. Él levanta los brazos, hace salir rayos de sus dedos y dice como dando una orden: “¡Haz lo que te digo!”. Eso no suena muy impresionante. Pero si él dice: “¡Alakazam!”, eso sí que suena mucho más imponente.

Como es posible darse cuenta en estos ejemplos, lo secreto también otorga autoridad. Si alguien habla Gobbledygook, todos los que no saben lo que es Gobbledygook están profundamente impresionados. Un amigo me dio una vez una grabación en cinta de un hombre que había hablado sobre un tema esotérico. Mi amigo pensaba que yo debía escucharla, porque era especialmente buena. Pues bien, tengo que confesar que mi vocabulario es muy extenso y que estudié lógica en el colegio de estudios superiores. El hombre en la cinta era un locutor bueno y seguro, pero lo que decía eran cosas sin sentido. No se trataba de que yo no concordara con él. No había ninguna razón para concordar con él o para rechazarlo. La mayoría de sus palabras eran absurdidades incoherentes, entre las cuales él insertaba términos que de vez en cuando sonaban bien, pero no decían nada. En la forma más sutil posible le hice ver a mi amigo el verdadero contenido de la grabación, y él estaba muy perplejo por su propia credulidad.

Cuando se pronuncian palabras con un tono determinado o en un contexto especial, eso les puede otorgar mucho más importancia que bajo circunstancias regulares. Las palabras de una oración o de un discurso político, las palabras de un médico o de un hipnotizador, pueden obtener un significado que supera por lejos su contenido normal, porque ese significado depende en un grado muy alto de cuándo, dónde y por quién han sido pronunciadas las palabras.

En principio las palabras no son otra cosa que estructuras de sonidos o signos subjetivos a las cuales les asignamos un significado. Los idiomas son sistemas que constan de sonidos y signos, que son hablados por determinados grupos de personas. Más no se puede decir al respecto. Cualquier poder que puedan tener las palabras les es asignado por las personas. Mientras más poder se les concede a las palabras, mayor influencia tienen sobre las personas; pero es y sigue siendo así, que el poder les es asignado desde afuera y no está instalado en ellas. Dígale a un joven chino de doce años la fórmula mágica más poderosa en idioma hebreo clásico – usted no observará otra cosa que falta de comprensión, pero en ningún caso respeto o emoción. Y tampoco podrá convertirlo en una rana.

A pesar de todo lo que se ha dicho hasta ahora, las palabras siguen siendo una ayuda sumamente útil para el procedimiento de sanación. Bajo la condición previa de que usted comprenda su significado y les pueda asignar autoridad, éstas son las más efectivas para emplear su atención con un propósito y para intensificar la propia concentración. Mientras mejor se pueda concentrar usted en un pensamiento o propósito referente a sanación, más rápidamente y con más esmero reaccionará el cuerpo con la sanación. Veamos entonces cómo se logran resultados mágicos con palabras simples.

Sanación por medio de interpretación

Hace algunos años, cuando le hacía clases a un grupo, una participante llegó demasiado tarde, completamente sin aliento y totalmente extenuada. Después de un rato corto ella se había tranquilizado y nos pudo relatar que en el camino se había escapado por muy poco de tener un accidente. Con asombrosa exactitud en los detalles, ella describió cómo un auto había salido a toda marcha de una calle lateral y casi la había chocado. Si no hubiera reaccionado con tanta presencia de ánimo y frenado de inmediato, habría muerto ahí mismo. Ella no podía dejar de contar que casi la habían matado y de hecho se encontraba en un estado serio, llena de temor y estrés. Entonces la interrumpí abruptamente y dije: “Pero usted está ahora aquí y en buenas condiciones, ¿no es cierto?”. “¿Qué?”, replicó ella totalmente atónita. Repetí mi comentario y agregué: “Yo dije que usted se salvó. Ahora está aquí con nosotros y eso es maravilloso, ¿no es cierto?”. Después de una breve consternación su cuerpo se relajó y ella miró sonriendo a su alrededor. Entonces dijo: “Sí, usted tiene razón”. Y por el resto de la tarde dio la impresión de estar feliz.

Esa mujer tenía una fijación en una interpretación o forma de comprender el suceso, que lo hacía aparecer como una experiencia de cercanía a la muerte. Las palabras utilizadas por ella cuidaban que esa interpretación se reforzara continuamente y la estrecha visión que resultaba de eso mantenía e incluso agrandaba sus sensaciones de miedo y estrés. En vez de un tranquilizante, ella necesitaba solamente un empujón que hiciera cambiar su visión. Unas pocas palabras que se pudieron derivar de la situación actual, la apartaron de los dolores y daños imaginarios y dirigieron su atención al estado actual - es decir, que ella todavía vivía y que gozaba de la mejor salud. Su trauma emocional fue sanado en menos de un minuto.

La reinterpretación de una experiencia forma parte de uno de los principios de sanación más eficaces. Con ésta se pueden sanar daños emocionales tan bien como heridas corporales. Y todo se basa solamente en elegir las palabras adecuadas. Ahora deseo describir detalladamente algunas variantes de este método. Todas ellas se basan en el siguiente principio:

Busca lo bueno en un suceso pasado o en su resultado en el presente, y luego coloca eso bueno en el centro de tu atención.

LA FORMULACIÓN POSITIVA

La formulación positiva es la variante más sencilla. En el caso recién descrito hice uso de ella. Todo lo que usted tiene que hacer es buscar lo positivo en las experiencias del pasado o en sus resultados en el presente y dirigir su atención allí. En esto no se trata de que ignore las experiencias negativas, sino que simplemente destaque los aspectos positivos en forma mucho más clara. En la medida en que usted domine este método, puede disminuir o eliminar cualquier cantidad de estrés que se haya acumulado por medio de preocuparse durante demasiado tiempo de experiencias negativas. Mientras más rápidamente pueda ser eliminado ese tipo de estrés, más rápidamente se lleva a cabo la sanación. Incluso síntomas corporales que han sido causados por ese tipo de estrés, desaparecen con una velocidad asombrosa.

DESCRIPCIÓN DE LOS HECHOS AL DESNUDO

Ocurre muy frecuentemente que con la descripción de los sucesos desagradables causantes, las consecuencias negativas se mantienen y empeoran por medio de la utilización recurrente e intensificadora de palabras “cargadas”.

Una palabra “cargada” se caracteriza porque produce una reacción emocional fuerte y negativa. A menudo aquellos términos son abstractos, es decir, no describen nada concreto o típico, sino solamente refuerzan sentimientos.

En numerosos casos he sido consultado por pacientes que durante su niñez han sido abusados sexualmente en diferentes formas. Muchas veces lo único positivo en el hecho consiste en que ellos han sobrevivido al escandaloso incidente. Pero eso sólo rara vez es suficiente para obtener una visión positiva e iniciar el proceso de sanación. Si usted no logra formar un punto de vista positivo suficientemente fuerte, entonces tiene que entrar a suavizar o contener los elementos negativos. En todos los casos de abuso de niños, en los cuales el recuerdo abrumador sigue perturbando y atormentando, siguen existiendo recuerdos emocionalmente abrumadores del incidente causante y de lo que se experimentó con éste. No tiene ninguna importancia si usted lo considera justo o no, pero cuando tales experiencias no hacen más feliz o más sana a una persona, entonces no deben retenerse por ningún motivo.

En un caso típico de abuso infantil una paciente describió su experiencia de la siguiente manera: “Mi padre me violó. Primero destruyó mi autoestima con su abuso, y, además, después

me dejó sola”. La descripción objetiva era así: “Mi padre me tocó el cuerpo allí donde yo no quería. Eso no me gustó. Entonces él se fue y no he vuelto a verlo jamás. Los hechos son los mismos que antes, pero están reducidos a lo esencial y reproducidos sin palabras cargadas. A la nueva descripción le falta tal vez una ira justificada, pero por otro lado ésta no hace aumentar la tensión. Por medio de un uso consecuente de esta nueva versión, la mujer en referencia logró (en menos de una semana) dejar muchas actitudes que hasta ese momento le habían impedido disfrutar en su vida actual todas las experiencias de éxito y felicidad.

Los hechos son los mismos, pero su descripción es reducida a lo más esencial, al renunciar a palabras cargadas.

Para reducir un suceso o una circunstancia a los hechos objetivos, usted tiene primero que eliminar todos los adjetivos. A continuación reemplace todas las palabras cargadas emocionalmente por sinónimos neutros. Por supuesto en todos éstos tienen que permanecer intactos los hechos objetivos.

INTERPRETACIÓN CREATIVA

Mi definición preferida de verdad es: “La verdad es”. Si usted parte de la base que el universo es infinito, entonces todo lo que le agregue a esa afirmación fundamental, incluyendo cualquier tipo de inventos y fantasías, será también verdad. Por consiguiente, cada persona decide qué es verdad y qué no lo es, y al hacerlo se basa en el trasfondo personal, incluyendo todas las experiencias, costumbres, puntos de vista y tendencias. Algo sí, llamado realidad, es definido por otro lado como opinión con la que concuerdan dos o más personas. Cuando sea que ocurre algo, es interpretado; y frecuentemente la interpretación misma es tratada como un hecho. Usted puede decir, por ejemplo: “El cielo es azul”. A primera vista eso parece evidente; pero un científico podría objetar: “No, el cielo es incoloro. Lo que usted ve es el área azul de la luz solar refractada. Y un místico podría asegurar: “No existe ningún cielo. Eso es una alucinación”. De ese modo, todo puede ser interpretado de la manera que se desee.

Cuando se trata de sanación, la interpretación puede llegar a ser problemática, porque el tratamiento de un síntoma es determinado habitualmente por la interpretación de su causa. El valor de una interpretación se mide exclusivamente en su contribución para la sanación. Usted puede interpretar los síntomas y los cuadros clínicos de cualquier manera que desee, o puede adherirse a la interpretación de una autoridad digna de confianza. Sin embargo, he establecido desde un punto de vista muy pragmático, que las interpretaciones más útiles de síntomas de enfermedades y de cuadros clínicos se pueden reducir a los cuatro planos de estrés interior – al estrés corporal, emocional, mental y espiritual. La ventaja de esta interpretación está en que usted puede comenzar de inmediato con el trabajo, sin importar qué medio o ayuda tenga a su disposición. A eso se agrega que la interpretación tetradimensional lo libera de muchos temores y sensaciones de desamparo y le permite integrar cualquier forma de tratamiento en el proceso de sanación. Si comparte o no esa opinión, es asunto suyo. Pero usted debería pensar siempre que

El valor de una interpretación con fines de sanación consiste en cuán bien ayuda a la sanación. Usted puede interpretar síntomas y estados a voluntad..

puede elegir entre una interpretación con la que se siente desamparado y una que aumenta sus posibilidades de éxito. Permítame citar un ejemplo concreto. Hace algunos años yo me enfermé y el médico diagnosticó una pulmonía en estado avanzado. Decidí atribuírla a un estrés interno extremo. Pese a eso tomé los antibióticos que él me había recetado, porque sabía que me ayudarían a contener el estrés. Además, utilice muchos otros métodos y técnicas, todos con el propósito de eliminar el estrés. El resultado de todos esos empeños fue que los síntomas de la

pulmonía habían desaparecido completamente en tres semanas y yo me sentía tan bien como nunca antes.

Sanación por medio de afirmación

Las afirmaciones son conclusiones que suenan como realidades, pero con la limitación de que pudiendo ser aplicables en el momento actual, también puede que no sea así. El propósito consiste en pronunciarlas de tal modo, que se conviertan en hechos o que fundamenten hechos que parecen poco creíbles. Las afirmaciones son tratadas frecuentemente como conjuros, pero no tienen más fuerza que otras palabras – eso significa que éstas deben fijar la atención en un fin deseado.

Una afirmación eficiente se la reconoce en que es aceptada por el cuerpo como creíble. Una afirmación muy eficiente se caracteriza en que ayuda al cuerpo a hacer lo que en el fondo ya domina con seguridad. Las afirmaciones por las que nos interesamos especialmente en este libro, son aquellas que ayudan al cuerpo con la autosanación.

Muchas afirmaciones quedan infructuosas porque suenan demasiado abstractas o demasiado intelectuales. El cuerpo simplemente no se puede ajustar a ellas. Observe por favor la enorme diferencia entre una declaración afirmativa como “La energía universal fluye a través de mí en este momento y mi cuerpo se encuentra en un estado ejemplar” y la siguiente “Día a día me siento notablemente mejor”. “Energía universal” y “en un estado ejemplar” no forman parte de un depósito normal de experiencias y palabras. El cuerpo puede hacer mucho más con una afirmación como “sentirse mejor”.

Una buena afirmación se dirige al recuerdo del cuerpo, para evocar y reforzar capacidades existentes. “Yo estoy sano” parece demasiado abstracto, a menos que la palabra “sano” esté unida con un recuerdo positivo. “Me siento tan bien como antes, cuando jugaba baloncesto en forma regular” es muy buena, especialmente si usted al jugar baloncesto se ha sentido muy bien. Usted también puede utilizar afirmaciones fortalecedoras: “Mi cuerpo sabe cómo lidiar con células cancerosas y ahora hace justamente eso”. O “Mi cuerpo sabe cómo hay que mover ese brazo y lo hace de manera excelente”.

¿Cuán a menudo se deben o se pueden emplear afirmaciones? La respuesta es muy simple: Tan a menudo como se necesite una afirmación.

Una afirmación no es como una bebida de vitaminas que se toma diariamente en forma regular. Se parece más bien al desarrollo de una nueva costumbre mental que es adoptada por el cuerpo. Mientras más rápidos desee usted que sean los resultados, más frecuentemente tiene que concentrarse en los efectos deseados. A continuación le presento algunas de las afirmaciones más importantes.

Las afirmaciones tienen la misma fuerza que otras palabras – ellas nos ayudan a concentrar mejor la atención en lo que queremos.

COMPARACIONES AFIRMATIVAS

Se pueden lograr resultados de sanación asombrosos con comparaciones referentes a recuerdos familiares: “Mi mente está tan quieta y tranquila como un lago montaños”. “Mi cuerpo se puede relajar como un gato que descansa”. “Mi piel está tan limpia como la mesa vitrificada de mi madre”. Tales comparaciones dirigidas con recuerdos producen que el cuerpo reaccione y que tome los efectos mencionados como ejemplo. Si usted se compara con un gato que descansa, su cuerpo también trata de relajarse como un gato. Mientras mejor, más intenso o más agradable sea un recuerdo, mejor será la reacción corporal.

METÁFORAS AFIRMATIVAS

El cuerpo reacciona muy intensamente con imágenes y palabras plásticas, y éstas se adecuan excelentemente para proporcionar imágenes sanadoras. Una metáfora es una locución con la que se describe un símbolo. La manera más efectiva en que esto se lleva a cabo es en forma de recuerdos que son reforzados por fantasías, con lo que juntan un contenido con otro. Una expresión metafórica como “Yo soy un árbol lleno de vida y fuerza. Mis raíces reciben alimento de la tierra, mis hojas reciben energía del sol. Yo soy un árbol lleno de vida y fuerza” puede llevar al cuerpo a ser él mismo como un árbol fuerte y sano. Todas las propiedades y formas de condición que usted admira son apropiadas para la sanación con metáforas.

*“Yo soy un árbol
lleno de vida y
fuerza”*

FÓRMULAS RÁPIDAS AFIRMATIVAS

Una fórmula rápida afirmativa es una expresión breve o frase corta, que se repite hasta que se presente un cambio. Usé por primera vez esta forma de afirmación, cuando esperaba el telesquí y mis dedos se habían puesto completamente rígidos por el frío. Me imaginé una fogata en una chimenea y me dije a mí mismo: “Mismanosestáncalientes – mismanosestáncalientes – mismanosestáncalientes - mismanosestáncalientes”. Después de cinco minutos aproximadamente, mis manos efectivamente se calentaron de un modo agradable. Desde entonces he empleado a menudo fórmulas rápidas afirmativas para molestias leves; también para circunstancias emocionales y reconfortamientos mentales éstas son muy apropiadas. En los seminarios yo les pido a los participantes que repitan en silencio durante un minuto la fórmula rápida “Yome sientobien”. Las personas se sorprenden una y otra vez por el efecto. No sé cuán bien funcionan las fórmulas rápidas afirmativas con enfermedades graves. Considerado teóricamente deberían ayudar, por lo menos no harán ningún daño.

AFIRMACIÓN RADICAL

Las afirmaciones radicales requieren mucho valor, porque dicen algo que evidentemente no es verdad. Esta forma de afirmación la aprendí de un hombre que las empleaba contra su asma. Él ya había probado todos los métodos convencionales y alternativos posibles y ninguno le había ayudado. Por último estaba tan frustrado, que se decía a sí mismo insistentemente: “¡Yo no tengo asma! ¡Jamás he tenido asma! ¡Jamás tendré asma!”. Con eso él contravenía todos los principios de las “buenas afirmaciones”. Pero repitió su verso varias veces al día, a lo largo de seis meses, y después su asma había desaparecido. Usted con seguridad ha notado que él utilizó una negación en cada frase. Algunos expertos aseguran que el subconsciente no escucha las negaciones, pero eso es absurdo, porque en principio escucha todo. Lo que esa gente tal vez piensa es que una frase como “Yo no tengo asma” tiene más o menos un efecto como “No pienses en un elefante rosado”. Pero para no pensar en el elefante rosado, primero hay que pensar en él. Tal vez por eso demoró seis meses hasta que el cuerpo comprendiera por fin el mensaje. Incluso aunque haya sido así, queda el importante descubrimiento, que por medio de intensa repetición, una “mentira” llegó a ser verdad.

Debemos observar ese descubrimiento un poco más detalladamente. A algunas personas las afirmaciones les producen dificultades, porque tienen la impresión de mentirse a sí mismas, incluso con las peticiones más sencillas y obvias. Tal vez usted se hace la pregunta: “¿Cómo puedo decir que me va bien,

*Por medio de intensa
repetición
una “mentira” puede
convertirse
en una “verdad”*

si eso no es en absoluto verdad?” Ese es un problema de interpretación y de intención. Si usted entiende una afirmación como mentira, y piensa que le devuelve la salud a su cuerpo con trucos deshonestos, entonces eso es efectivamente “malo” y casi no tendrá resultados. Pero si entiende las afirmaciones sanadoras como pautas y cree firmemente que le hace algo bueno a su cuerpo, entonces eso es “bueno” y ayudará.

Sanación por indicación

Las indicaciones son órdenes, disposiciones e instrucciones que usted le imparte a su cuerpo. En ese caso usted no le presenta ninguna declaración a su cuerpo, sino que en vez de eso le dice lo que tiene que hacer, o en algunos casos, cómo lo debe hacer. Usted ya conocerá ese principio

*Las indicaciones
Funcionan mejor
cuando trabajan
con imágenes. “Bueno
cuerpo,
yo deseo que actives el
sistema inmunológico.
Suelta los linfocitos
... y comienza.*

una vez que se haya dicho a sí mismo: “¡Relájate!” o “¡Quédate tranquilo!” Igualmente puede decirse: “¡Llega a estar sano!” o “¡Siéntete bien!”. Lo asombroso en este método es también que su cuerpo reacciona más rápidamente, mientras más convencido y más tempranamente le imparta usted las indicaciones. Cuántas veces mi cuerpo ya ha producido síntomas de resfrío, dolores de espalda, calambres o tensiones musculares, náuseas o dolores de cabeza, y todo lo que tuve que decir fue: “Termina con eso!” o “¡Basta!”, y los síntomas desaparecieron de inmediato. Mi esposa se dio cuenta una vez que tenía los primeros indicios de una gripe y reaccionó de inmediato: “¡Cuerpo, termina con eso, no tengo tiempo para eso, por lo tanto sigue estando sano!”. Y también esa vez los síntomas desaparecieron

en un abrir y cerrar de ojos.

Las indicaciones cortas son muy buenas, pero pueden ser también más creativas. Tal como las afirmaciones, las indicaciones también funcionan mejor cuando trabajan con imágenes. “Bueno cuerpo, yo deseo que actives el sistema inmunológico. Suelta los linfocitos (usted se puede imaginar esos glóbulos blancos especiales como aspiradoras o como ayudantes igualmente efectivos) y comienza. Encárgate que los anticuerpos ordenen todo en forma substancial y nos protejan de todos los invasores. Deseo un sistema inmunológico que funcione correctamente. Tú sabes lo que hay que hacer. Si necesitas ayuda, simplemente pídelo. Dirígete al cerebro en caso de que no puedas arreglártelas solo. Trata de lograrlo. Eso sería todo – gracias compadre”. Cuando usted habla con su cuerpo no necesita ser muy formal.

INDICACIONES INDIRECTAS

Las indicaciones indirectas constan de parejas de palabras que dirigen la atención de su cuerpo a recuerdos o a imágenes y producen con eso percepciones sensoriales o sensaciones positivas. Algunos ejemplos son:

- agua corriendo
- lluvia goteando
- viento refrescando
- sol calentando
- hielo derritiéndose
- nieve cayendo
- pájaros cantando
- leones rugiendo

Esas parejas de palabras producen el mejor efecto si usted las pronuncia lenta y mesuradamente y a continuación hace una pequeña pausa. Entonces la imagen tiene suficiente tiempo para formarse y estabilizarse. Si usted quiere, puede agregar otros elementos gráficos: “Los pájaros cantan en el jardín cuando el sol sale nuevamente después de la lluvia”. Se trata de breves descripciones de momentos significativos, y el cuerpo reacciona a éstas con las sensaciones y percepciones sensoriales correspondientes. Para resultados aún más especiales, al pronunciar las indicaciones indirectas usted tiene que concentrar la atención en forma consciente en una determinada parte del cuerpo. Piense, por ejemplo, en “hielo derritiéndose”, mientras dirige su consciencia a una región del cuerpo que está tensa.

Sanación por medio de bendición

Las frases de bendición constan de palabras que ayudan a reforzar la propia atención o intención. A primera vista éstas pueden parecer afirmaciones o indicaciones, pero se diferencian muy claramente de las dos.

BENDICIÓN AFIRMATIVA

Las frases afirmativas de bendición actúan como elogios. Éstas pueden tener la intención de reconocer (“gracias”), de alabar (“Muy bien hecho”) y de admirar (“Tú eres bastante hábil”).

Mientras más alaba en forma consciente lo que su cuerpo hace por usted, más y mejor hace éste lo que usted alaba.

Es sabido que usted y su cuerpo están siempre interesados en repetir e intensificar formas de conducta que usted siente agradables. Y los elogios siempre hacen bien. Usted puede bendecir su cuerpo porque hace crecer células nuevamente, sana heridas, respira, hace circular la sangre, se mantiene limpio él mismo, coopera con medicamentos u otras intervenciones de afuera y por todas las demás acciones que se le valoran. A primera vista puede parecer algo extraño agradecer al cuerpo por cosas que en realidad se supone que son obvias. La experiencia de muchas personas ha demostrado, sin embargo, que el cuerpo hace más para usted y mucho mejor, mientras más usted alabe su trabajo. En el fondo usted reconoce un buen comportamiento; y esa también ha sido siempre la manera más exitosa para educar animales y niños – y es igualmente aplicable para el cuerpo.

Cuando usted alabe a su cuerpo, ya sea mentalmente o con palabras, hágalo también tranquilamente alguna vez con palabras exuberantes. “¡Hombre! ¡Has bajado un kilo! ¡Eso es fabuloso! ¡Sigue haciéndolo así!”. El reconocimiento ya es por sí solo una recompensa. Sé que suena inusual, pero a su cuerpo le gusta de manera excepcional escuchar alabanzas. Por eso, al hacer sanación usted tiene que poner atención en enfatizar valorando hasta la emoción más insignificante en la dirección deseada y jamás dejar caer una palabrita de insatisfacción o de crítica. Puede que los resultados no sean perceptibles de inmediato, pero tarde o temprano (depende de cómo usted alaba a su cuerpo) usted podrá observar claros mejoramientos.

Pero el campo de aplicación de la bendición no se limita solamente a su cuerpo. Tal como su cuerpo reacciona ante una metáfora afirmativa dirigida a él, también reacciona ante frases de bendición o halagos que usted les dedica a otras personas o cosas. Parece que el cuerpo escucha cada halago que usted pronuncia, se da por aludido y por eso a continuación se siente y se comporta mejor. En una forma modificada que yo designo como “bendición resumida”, se bendice (sin interrupción y por todo el tiempo que se soporte) todo lo bueno que se puede recordar, y todo lo bueno en el entorno personal. Si al bendecir usted llegara a hacer una pausa,

comience nuevamente lo más rápido posible. Un hombre al que yo le desperté el interés por este método de sanación, pudo liberarse en menos de una semana de un asma crónica. Y con este método curé mi rodilla dentro de escasos quince minutos.

¿Se puede emplear también la bendición para la sanación emocional? La respuesta es claramente “sí”, pero en ese caso el reconocimiento está destinado a su propia mente. Usted la alaba porque percibe todo lo bueno en usted, en el mundo y en otras personas; además, valore todas sus acciones y capacidades mentales positivas. Algunos ejemplos serían: “Hola mente, has cumplido esta tarea muy bien”. “Muchas gracias por haberme dirigido la atención a las hermosas flores”. “Qué bueno que por lo menos hayas podido perdonar un poco a esa persona”. Con esas frases dirigidas a la mente usted logra reducir el estrés mental y solucionar más fácilmente conflictos emocionales. Esto puede parecer aún más extraño que las indicaciones verbales dadas al cuerpo, pero funciona, incluso aunque usted jamás sepa de quién proviene en realidad la bendición.

BENDICIÓN CON INDICACIÓN

La bendición con indicación se puede comparar con desear algo bueno. “¡Buen viaje!” es una bendición con indicación tal como “¡Buen apetito!” y “¡Qué se divierta!”. La antigua bendición irlandesa “¡Qué siempre tengas viento a favor!” es para desear suerte para un viaje, y cartas que desean mejoramiento, se entienden al mismo tiempo como bendiciones con indicación.

Para que usted emplee este tipo de bendición en la forma más eficaz posible, tiene que formularlo de la siguiente manera: “Hace esto... de manera que...”.

La mejor forma en que usted se puede dirigir a su cuerpo es: “Ahora toma esta medicina y utilízala para fortalecer el sistema inmunológico, de modo que nos sintamos nuevamente fuertes y podamos disfrutar un paseo por el bosque”. Frente a su mente tal vez puede probar como sigue: “¡Calma! ¡Calma! y concéntrate en el presente, de manera que no nos desequilibremos y podamos reflexionar más claramente”. Cómo usted formula esta bendición, queda por completo a su voluntad, pero es sumamente importante que le diga a su cuerpo o a su mente lo que usted quiere y que le dé buenas razones para eso.

Dígale a su cuerpo lo que debe hacer por usted, y déle también buenas razones para eso.

El secreto de la autohipnosis

El renombrado hipnoterapeuta T. X. Barber aseguró una vez que no existe algo así como la hipnosis. Como razón concluyente él mencionó que durante la hipnosis las ondas cerebrales no se diferencian en nada de aquellas del estado normal de vigilia. ¿Cómo se pueden explicar entonces las cosas extrañas que hace un hipnotizador en una presentación en un escenario con sus participantes? ¿No tiene él entonces un poder secreto?

Déjeme primero explicar lo que ocurre en una presentación de ese tipo, porque eso le ayudará a comprender el efecto de la autohipnosis. Primero, todos los presentes quieren ver la presentación, tal vez con excepción de aquellos que han sido llevados por sus cónyuges. Esto significa que ha acudido un público con un interés que se nota claramente. En casos normales el hipnotizador solicita que suban al escenario algunos voluntarios - 10 o 12 personas, dependiendo del número de los asistentes. Las personas que aceptan esa invitación forman un grupo definible como aún más limitado. Después el hipnotizador mueve sus manos y habla de relajamiento, para llevarlas a un “trance leve”. En realidad él no necesita en absoluto mover sus manos, pero eso se ve bien y le ayuda a obtener la atención de sus invitados al escenario. “Trance leve” significa que los ojos

están cerrados y el cuerpo está inmovilizado. A continuación él hará con ellos un pequeño experimento, para constatar cuán profundamente están “hipnotizados”. Habitualmente él les pide que levanten los brazos delante del cuerpo; al hacerlo deben imaginarse que un brazo está sujeto a un globo y el otro a algo muy pesado. Reiteradamente es sorprendente y divertido observar que algunos brazos son tirados hacia arriba y otros hacia abajo, y algunos no se mueven en absoluto. Este experimento, como también prácticas similares, pueden también llevarse a cabo sin ninguna preparación; pero como los preliminares tienen un efecto tan inusual, los espectadores tienen la impresión de presenciar algo especial. Después de algunos segundos, el hipnotizador despertará a los voluntarios por medio de una señal, golpeando las manos o haciendo castañear los dedos. En realidad ellos ni siquiera se habían dormido, y él también habría podido darle la instrucción verbal de abrir nuevamente los ojos. Pero el hipnotizador quiere justamente mantener la ilusión de que él tiene la situación bajo control.

Después de ese ejercicio preliminar - tal vez él agregue otros más - él retendrá de tres a cinco de los candidatos más sensibles sobre el escenario y les pedirá a los otros que regresen a sus lugares. Desde el punto de vista hipnótico, a los voluntarios que han permanecido en el escenario se los considera como “bien influenciados”. Eso significa que poseen una buena imaginación y que reaccionan fácilmente ante una autoridad. El hipnotizador les dará otras instrucciones para relajarse y con eso los hará entrar en un “trance medio”, nuevamente con el efecto de que sus ojos están cerrados y su cuerpo está relajado. Ahora se agregan otros ejercicios, muy probablemente también uno muy impresionante, con el que un participante está acostado, “tan tieso como una tabla”, con los hombros sobre una silla y los pies sobre otra. Con suficiente imaginación y decisión, esto también se puede lograr estando despierto; pero en todo caso, así tiene un efecto espectacular.

Con los ejercicios adicionales el hipnotizador trata de averiguar quién tiene la imaginación más poderosa y se deja influenciar más fácilmente. En general, en cada grupo se encuentra uno o dos participantes que después llegan a ser los héroes de la tarde. En ese momento ellos se encuentran en “trance profundo”; eso significa que la atención está estrechamente enfocada, la imaginación concentrada de la manera más intensa y el cuerpo está muy, pero muy relajado. Todo lo que ahora ocurre es resultado de una imaginación excelente y del instintivo deseo del cuerpo de entregarse al director del grupo o guía de la manada.

Durante o también al final de la presentación, el hipnotizador puede dar todavía una “orden posthipnótica”. Por orden posthipnótica se entiende un mandato a reaccionar ante una determinada señal del hipnotizador o ante una señal óptica o acústica que viene desde otro lado; usualmente el participante reacciona de una manera realmente absurda, por ejemplo, con un fuerte ladrido. Cuando la autoridad del hipnotizador está bien establecida, puede ocurrir que una persona olvida por completo la orden posthipnótica y después está realmente sorprendida cuando el cuerpo todavía se acuerda de ésta. En películas ocurren a veces escenas en las cuales personas que no participan son hipnotizadas y reciben una orden posthipnótica especial; por ejemplo, ante una determinada orden dada por teléfono, deben encender una bomba que le costará la vida a mucha gente. A continuación se ve que la mirada está vacía, la persona está sumida en trance y pareciendo un zombi hace explotar la bomba. La realidad se ve en cambio muy diferente. En el fondo, las órdenes posthipnóticas no actúan como otra cosa que nudos que se hacen en el pañuelo para no olvidar algo importante. No se diferencian en nada de la instrucción de un superior de marcar la tarjeta en el reloj al comienzo del trabajo. Probablemente a cualquiera se le irá olvidando una instrucción de ese tipo si no se ve ningún reloj para marcar la tarjeta. Si una persona fácil de influenciar por parte del hipnotizador recibiera la orden de encender una bomba, la expresión de su cara tal vez podría, en el momento decisivo, despertar la impresión de que piensa en algo parecido; pero si ésta no tiene justamente predisposición terrorista, no obedecerá jamás una orden así, tal como ignorará cualquier otra orden que atente contra su escala

personal de valores. Muchos hombres jóvenes ya han constatado desilusionados, que mujeres jóvenes no pueden ser llevadas, por medio de hipnosis, a hacer cosas que simplemente no quieren hacer.

El efecto de la hipnosis no se basa en algún control mental ejercido por el hipnotizador. Se produce por la influencia de autoridad, imaginación y palabras que influyen dirigiendo la atención de una persona de experimento. Después que usted ahora sabe lo que es hipnosis y lo que ésta puede hacer, quiero darle a conocer la hipnosis terapéutica, tal como se emplea para la sanación.

La hipnosis terapéutica

El procedimiento de la hipnosis terapéutica fue descubierto por casualidad. Aunque las bases ya eran antiquísimas y conocidas en todo el mundo, tan sólo en el siglo 19 se siguieron desarrollando, para convertirse en un método específicamente occidental. En el siglo pasado (siglo 19) un austríaco llamado Franz Anton Mesmer había experimentado con energías sanadoras, utilizando imanes y otros utensilios. Al hacer sanaciones se dio cuenta que se podía aumentar notablemente el efecto por medio de oscurecimiento, vestimenta lujosa, música misteriosa, gestos extraños y voz sonora. Otros descubrieron que también podían producir los mismos efectos de sanación sin los utensilios energéticos. Otras observaciones dieron como resultado que solamente se necesitan los gestos y la voz; y también los gestos se podían reemplazar por algo que pudiera retener la atención del paciente. Como los practicantes en ese tiempo frecuentemente provenían de los círculos de la bien vestida clase alta, a menudo se utilizaba como objeto de atención un reloj de bolsillo con cadena; de ahí se desarrolló el uso del péndulo. Al principio ese método de sanación fue designado como “mesmerismo”. Mesmer se irritó enormemente por eso, ya que él en realidad quería ser valorado por su aplicación de energía. Después se estableció el término “hipnosis”, en relación con *Hypnos*, el dios griego del sueño, porque los pacientes que están profundamente relajados con los ojos cerrados, efectivamente se ven como si durmieran.

En los primeros tiempos de la hipnosis, los médicos informaban acerca de las cosas más asombrosas, como por ejemplo, de excepcionales casos correctos de autodiagnos, de operaciones sin dolor y de tiempos increíblemente cortos de recuperación después de enfermedades y lesiones. Pero eso en realidad no debería asombrar a nadie, sobre todo si uno se imagina que los primeros pacientes a menudo venían del campo o eran mujeres nerviosas, que por medio de la actitud de los médicos, parecida a la de un dios, y por sus indicaciones dadas en voz alta, se intimidaban extremadamente. Tal como es utilizada actualmente, la hipnosis terapéutica o clínica se ha transformado en una práctica más suave, que les puede ofrecer ayudas y ventajas decisivas a todos los pacientes. A esas ayudas pertenece en realidad todo lo que el cuerpo y la mente pueden rendir.

A veces se dice que determinadas personas no pueden ser hipnotizadas. Eso no es en absoluto cierto, porque hipnosis no es otra cosa que un estado de atención relajada, en el que las personas tienen acceso a las respectivas sugerencias para el cumplimiento de sus deseos. Todo lo que usted tiene que hacer para hipnotizar exitosamente a alguien es dirigir la atención de esa persona hacia algo que le interesa. Una persona que sigue una serial de televisión, se encuentra en trance

Usted puede realizar una buena hipnosis terapéutica en menos de un minuto, pero también se puede tomar mucho tiempo si lo desea.

hipnótico exactamente igual que un paciente de un hipnoterapeuta. La hipnosis puede ser dirigida por otra persona o autodirigida. La única diferencia entre estas dos formas consiste en que en la autohipnosis el terapeuta y el paciente están unidos en una persona. Muchas personas simplemente encuentran más agradable hacerse inducir por otros al

relajamiento y a la reacción, y algunos necesitan sin falta una autoridad, que dirija su atención y que les imparta indicaciones. Pero la autohipnosis es por lo menos igual de eficiente. Puede ser utilizada en una gran variedad de dolencias. Pruébela tranquilamente con todas las molestias posibles.

LOS PASOS DE LA AUTOHIPNOSIS

Liberados de todo lo superfluo, los elementos básicos de la autohipnosis son:

1. relajar el cuerpo;
2. cerrar los ojos;
3. dirigir la atención a algo;
4. relajar aún más el cuerpo;
5. dar o recibir sugerencias;
6. impartirse a sí mismo sugerencias posthipnóticas;
7. abrir los ojos y percibir el entorno.

Con estos pasos del procedimiento usted puede realizar la hipnosis terapéutica en menos de un minuto, en forma completa y como un experto. Pero usted no está sujeto a ninguna limitación de tiempo. A continuación describiré más detalladamente cada paso.

1. Para el primer paso usted necesita solamente tomar aire profundamente una vez y relajar los músculos lo mejor que sea posible. Yo le recomiendo practicar sentado, porque acostado tiene que contar con que puede quedarse dormido rápidamente.
2. Para el segundo paso cierre simplemente los ojos. Algunos hipnoterapeutas necesitan a veces hasta veinte minutos para llevarlo a usted a cerrar los ojos involuntariamente. Eso es un enorme derroche de tiempo. Simplemente cierre los ojos y luego se puede continuar.
3. El tercer paso se puede realizar de diferentes maneras. El método más frecuente es contar al revés, es decir, desde diez o de un número aún mayor hacia atrás. Se hace eso porque así hay que concentrarse más intensamente que contar en forma normal hacia delante. Algunas personas se imaginan un pizarrón y escriben ahí los números y a continuación los borran. Otras se imaginan que suben y bajan por una escalera. En el tercer paso se encuentran la hipnosis y la meditación, es decir, que usted con las indicaciones para el recogimiento meditativo también puede tener éxito en esta fase. Como ejemplos se consideran: la repetición de palabras o frases, la visualización de la llama de una vela o de una flor y poner atención en el ritmo respiratorio. Usted también se puede poner en un estado de ánimo constructivo con su recuerdo preferido. Lo más importante en esta etapa es que su atención se libere de perturbaciones externas y se ajuste a un foco concentrado, donde todo lo que ahora caiga en el campo visual obtenga una mayor importancia.
4. En esta fase examine otra vez el cuerpo donde todavía existan zonas tensas. Mantenga el relajamiento o indíquele nuevamente a su cuerpo que se relaje. Usted también puede recordar un tranquilo suceso relajador o inventar una escena de ese tipo con todos los detalles, por ejemplo, una estadía en la playa o un paseo en primavera por el bosque.
5. Ahora usted está bien preparado para el suceso principal. Lo más conveniente es que decida antes del ejercicio cuáles sugerencias quiere impartirse. Déle a sus sugerencias la forma de palabras y fórmulas que evocan imágenes concisas, por ejemplo, de recuerdos agradables, planes detallados o símbolos llenos de fantasía.

Déle a sus sugerencias la forma de palabras y fórmulas que evocan imágenes concisas, por ejemplo, de recuerdos agradables, planes detallados o símbolos llenos de fantasía.

Si quiere ayudar a su cuerpo en el combate contra el cáncer, le puede contar todo lo que podía realizar antes y lo bien que se sentía en aquel entonces. Puede visualizar sus propuestas para la terapia o decírselas a sí mismo y pedirle cooperación al cuerpo, de manera que después pueda hacer nuevamente muchas cosas y alegrarse de eso. Como alternativa se presenta, hacer que los glóbulos blancos se pongan en posición como excavadoras o palas mecánicas ante los ojos interiores y observar cómo deshacen y se llevan el cáncer; y a continuación usted es felicitado en una celebración de triunfo por amigos y parientes.

Las palabras lo ayudan a mantener la concentración y las imágenes interiores le ayudan al cuerpo a apoderarse de las fórmulas sugestivas. Como sugerencias altamente efectivas sirven las imágenes que provocan en usted sensaciones positivas sumamente intensas; por eso éstas también tienen que estar hechas especialmente a la medida de su estado y de sus necesidades. Ponga atención en que las fórmulas sugestivas también incluyan percepciones sensoriales positivas, que por medio de la perspectiva de una recompensa física o emocional, motiven al cuerpo a cooperar. Para tales fortalecimientos entran en consideración referencias de las comidas preferidas (pero no si usted quiere bajar de peso), una película especial o un evento excepcional, el cumplimiento de un deseo que se ha tenido por mucho tiempo o cualquier otra cosa que usted pueda considerar como recompensa. Hace mucho tiempo le prometí a mi cuerpo una visita a un parque de diversiones. Aunque no pude hacer efectiva la visita, noté que mi cuerpo se alegró de igual forma acerca de una visita imaginaria, incluyendo viajes en carrusel y el obligatorio algodón dulce.

Si usted no está seguro de cuáles fórmulas sugestivas puede utilizar, revise por favor en los capítulos anteriores los conceptos de “interpretación”, “afirmación”, “indicación” y “sanación por medio de bendición”. Como componentes de la autohipnosis, esas fórmulas obtendrán una fuerza adicional. Hay personas de las que, dicho sea de paso, también formo parte, que han logrado excelentes resultados insertando sugerencias en un ambiente relajado, como se describe en el capítulo 4. Si se imagina a usted mismo tendido en la playa, haga aparecer algunos delfines del agua que anuncien las sugerencias, o descubra las palabras que alguien ha escrito en la arena. También podría ser una escena en el bosque, en la que animales le comunican las palabras claves, o las encuentra grabadas en árboles o rocas.

6. Las sugerencias posthipnóticas son un apoyo sumamente útil para la memoria; ayudan a la mente a concentrarse en un propósito, e igualmente al cuerpo a conservar el propósito en la memoria. Haga sugerencias que se refieran a cosas que sean tan inusuales, que usted ponga atención en ellas - porque si éstas son demasiado habituales, usted no les pondría atención en absoluto. Su respiración, por ejemplo, sería demasiado cotidiana y común. Su cumpleaños, en cambio, sería muy inusual. Intente alguna vez con las siguientes formulaciones: “Cada vez que huelas una flor, pensarás en esas sugerencias”. O: “Cada vez que te sientes a comer, te acordarás de esas sugerencias”. Pero usted también puede terminar la sesión con la indicación de que quiere volver rápidamente y sin problemas al estado de vigilia. Eso ayuda especialmente a abrir cautelosamente los ojos.
7. Cuando abra los ojos, tal vez se sienta un poco desorientado, porque el paso de la concentración intensa y del relajamiento profundo a las distracciones y actividades del mundo cotidiano normal parece demasiado abrupto. Como el método más rápido para volver nuevamente en sí, yo le recomiendo observar detalladamente el entorno y al mismo tiempo mover las manos y los pies.

Reaccionar a la hipnosis es una habilidad que se aprende, tal como también se puede aprender a meditar. Algunas personas la aprenden rápidamente y sacan provecho de inmediato, mientras que otras tienen que practicar mucho primero. Usted notará cuán bueno es, tan sólo una vez que logre los primeros resultados. Yo también necesité mucho tiempo en aquel entonces, y ahora esta es una de mis habilidades más valiosas. A veces los resultados

se presentan de inmediato, a veces en forma bastante rápida, y ocasionalmente, especialmente cuando hay que superar obstáculos emocionales, demora un poco más y requiere una práctica persistente. A pesar de todo, es un arte que compensa cualquier esfuerzo.

Soñar con un propósito	59
Reorganización interior	60
Decoración circense	61
Cambio de escenas	61
Congelar de golpe	61
Recuerdo radical	62
Fantasía saludable	63
Masaje maravilloso	64
Fantasía tecno	65
Fantasías mágicas	65
Representación simbólica	66
Nubes coloridas	67
Haga uso de su poder de imaginación	68

INSTANT HEALING con el poder de imaginación

El poder de imaginación es una de nuestras aptitudes más importantes, porque nos permite llevar a la consciencia sucesos pasados, presentes y futuros. En el capítulo 3 indiqué cómo la mente domina diestramente la imaginación y cuan intensamente la imaginación ejerce influencia sobre el cuerpo. Es decir, si usted emplea su poder de imaginación en forma hábil y deliberada, puede asistir al cuerpo en la autosanación. En este capítulo le presentaré una gran cantidad de diferentes técnicas, que mediante el poder de imaginación conducen a resultados inmediatos, rápidos o prontos.

Soñar con un propósito

El empleo consciente del recuerdo para despertar en el cuerpo reacciones de sanación, es un aspecto del arte de sanar que lamentablemente está muy abandonado. Los sanadores están supeditados a la capacidad de recordar del cuerpo, estén o no conscientes de eso. Pero demasiado pocos utilizan el recuerdo corporal para sus fines. Quien en un caso serio no considera la capacidad para recordar, actúa tan insensatamente como un constructor de casas que no toma en cuenta los principios elementales de la estática. Por supuesto que usted también puede proceder así, pero en ese caso tendría que contar con que de esa manera todo se complica mucho más.

Cada uno de nosotros ya ha experimentado tiempos buenos de salud, pero también – por lo menos en forma moderada - tiempos malos. Yo creo que el cuerpo recuerda cada detalle de tales segmentos de la vida, hasta dentro de la estructura celular. Ninguna persona sabe si es realmente cierto, pero yo estoy convencido de una cosa: Si usted se puede imaginar que el cuerpo registra y almacena todo, entonces él también actúa como corresponde a sus experiencias.

Cuando todavía practicaba hipnoterapia, descubrí que el tratamiento de las dolencias más diversas tiene el mayor éxito cuando los pacientes se acuerdan de tiempos en los que todavía no tenían su enfermedad o en los que habían estado rebosantes de salud. El secreto de ese principio de sanación consiste en hacer revivir el recuerdo de manera plástica. Esa estrategia no se limita solamente a recuerdos visuales, sino que el cuerpo almacena, además, todas las demás informaciones sensoriales. Yo incluso supongo que el cuerpo dispone también de una memoria de las materias que segregan las glándulas y que son recibidas por receptores de otros individuos de la misma especie y que sirven, por ejemplo, como materia de reconocimiento o materia sexual, y que esa memoria le posibilita una sutil comunicación bioquímica con individuos de la misma especie.

Tómese un poco de tiempo y llame conscientemente a la memoria todos los detalles de aquellos días en que usted todavía no tenía las molestias actuales.

Un antiguo paciente que tenía síntomas que ahora designamos como síndrome de agotamiento, sufría de un déficit permanente de energía y sólo pudo venir a mi consultorio a duras penas, empleando todas sus fuerzas. Ahí me relató que las acciones médicas y las conversaciones terapéuticas no habían tenido ningún efecto, de manera que finalmente quería probar

también mi ayuda. Pues bien, ya en la primera sesión logramos normalizar nuevamente su nivel energético. Cuando él relató acerca de su vida, mencionó entre otras cosas lo bien que había jugado baloncesto. Aprovechamos eso como ocasión para hacer pasar su mejor juego ante sus ojos interiores. En el primer paso lo animé a acordarse en la forma más intensa y detallada de todas las imágenes, ruidos, olores, contactos, sensaciones y movimientos del calentamiento antes del juego, de las fases decisivas para el triunfo y de la celebración del triunfo. Al final de la sesión él estaba lleno de energía y se sentía tan bien como no se había sentido hacía mucho tiempo. Sin embargo, sus problemas reales no se solucionaron con eso. Las causas del estrés, que se manifestaban con el cansancio, requerían una inversión mayor de tiempo y tratamiento. Pero cada vez que su nivel de energía descendía, él podía recargar su acumulador en un santiamén, con ayuda del recuerdo activo del mencionado juego.

Si quiere aplicar esta técnica en usted mismo, parta de la base, es decir, imagínese que su cuerpo puede recordar todo. Después llame a la memoria con toda tranquilidad todos los detalles abordables del tiempo en que todavía no tenía las molestias actuales. También puede, en vez de eso, acordarse de pedazos de la vida en los que le fue excelentemente bien o en los que superó exitosamente una enfermedad igual de grave que la actual. Ponga atención en considerar todos los recuerdos sensoriales – especialmente movimientos corporales (caminar, bailar, cambios de posición, cambios de actitud y similares) - como también las emociones positivas. Como la memoria trabaja en forma asociativa, regresarán primero detalles y fragmentos bastante incoherentes. Esos normalmente forman parte de los elementos con el contenido sensorial y emocional más intenso. Si usted se dedica intensamente a esos fragmentos, de recuerdos, se encontrará automáticamente con otros detalles. Usted puede emplear su mente para poner los recuerdos en una secuencia cronológica; pero eso no es estrictamente necesario. El propósito de este método de práctica es activar recuerdos que le ayuden a corregir un estado físico, emocional y mental actual y/o apoyar a su cuerpo a activar reacciones inmunológicas, estados de relajamiento, fuerzas, energías y disposición sexual. Con esto, en primer lugar son movilizados instantáneamente los instintos corporales de salud y sanación que el cuerpo ha almacenado como recuerdos. Continúe con este ejercicio por lo menos hasta que perciba los primeros cambios de estado, por muy insignificantes que puedan ser. A continuación puede continuar o hacer una pausa, para continuar en un momento conveniente. Usted no está buscando milagros, aunque debería aceptarlos gustoso en caso de que éstos surjan. Pero está en búsqueda de indicios benignos, porque éstos anuncian el cambio hacia lo positivo. Muy bien puede ser que usted todavía tenga que considerar y revisar otros aspectos de la vida, para conseguir dominar la situación de estrés; pero la técnica recién presentada le ayudará exitosamente a movilizar las reservas corporales de sanación.

Reorganización interior

Hace más o menos diez años, leí un libro que me impresionó muchísimo: *Using Your Brain - For a Change* de Richard Bandler, que ha llegado a ser mundialmente famoso como fundador del Sistema PNL (Programación neuro-lingüística). En la obra antes mencionada, Bandler describe un método que yo designaría como sanación emocional inmediata. Éste se basa en activar un recuerdo y en modificar diferentes aspectos como claridad, color, tamaño, intensidad de sonido, etc., pero sin tocar el contenido. La idea fundamental parte, según mi opinión, de que los recuerdos son almacenados en forma de patrones de experiencia y patrones de carga emocional. Las experiencias entregan el contenido y las cargas emocionales el “envoltorio”. Las reminiscencias importantes, sin importar si son positivas o negativas, muchas personas las sienten significativamente más claras o más grandes que las menos importantes. Bandler

descubrió que el oscurecimiento o la reducción de tales recuerdos en forma consciente, modifica permanentemente la reacción emocional y/o el comportamiento frente a ellos. Según este veredicto, reacciones y formas de conducta basadas en recuerdos desafortunados pueden ser corregidas muy rápidamente.

Yo les he transmitido este procedimiento a mis estudiantes en los seminarios y ha tenido excelentes resultados. Sin embargo, tenemos que considerar una gran cantidad de parámetros visuales, auditivos y kinestéticos. Por eso yo experimenté con variaciones y finalmente llegué a la conclusión de que cada cambio atmosférico de un recuerdo también modifica la reacción correspondiente hacia él. Con eso había nacido la idea de la “reorganización interior”. A continuación le presento una de las aplicaciones más eficaces de este procedimiento. Sin embargo, usted debe tener siempre presente tres factores importantes:

1. Algunos recuerdos son tan traumáticos, que un paciente no quiere hablar de éstos o es incapaz de emprender los cambios.
2. Algunos pacientes han invertido tantas cosas personales en un recuerdo, que solamente simulan el proceso de cambio o lo rechazan severamente.
3. Usted puede idear cualquier variante que funcione para su objetivo.

DECORACIÓN CIRCENSE

Active un recuerdo en el que alguien realmente lo haya sacado de quicio o haya herido sus sentimientos. Sin modificar el incidente póngale a la persona cuernos de venado y vístala como un payaso. Después haga aparecer otros payasos detrás de la persona y hacer tonterías, mientras hay música de circo de trasfondo. Cuando haya terminado, suprima el recuerdo original por un momento. A continuación hágalo aparecer nuevamente ante sus ojos interiores con los cambios hechos; normalmente se habrán suavizado sus sentimientos acerca del suceso. Mientras evoque ese recuerdo con los cambios descritos, ya no le molestará como al principio. Y después de un corto tiempo usted ni siquiera querrá que le recuerden el suceso.

CAMBIO DE ESCENAS

Recuerde un suceso desafortunado o desagradable. Modifique las circunstancias externas sin modificar el suceso, trasladando todo a un lugar, cuyo ambiente se diferencie lo más posible del entorno original.

Recuerde un suceso desafortunado o desagradable. Modifique las circunstancias externas sin modificar el suceso, trasladando todo a un lugar, cuyo ambiente se diferencie lo más posible del entorno original. Si es un suceso ruidoso, sitúelo en medio del desierto o en una pradera apacible entre montañas. Si se trata de un asunto tranquilo, instálelo en la noche de Año Nuevo en la Times-Square en Nueva York. Todo entorno pacífico o que hace feliz actúa fundamentalmente en forma positiva, mientras usted pueda retener la respectiva atmósfera local dentro del recuerdo.

CONGELAR DE GOLPE

Piense en un suceso desafortunado o desagradable. Congélelo en una capa delgada de hielo. Arme su Yo actual con un martillo pesado y parta la estructura de hielo en pequeños pedazos. Eche esos pedazos de hielo en un balde, que coloca al sol o sobre una fogata, para evaporar el hielo.

Recuerdo radical

Existe un método para el procesamiento consciente de recuerdos que puede producir un gran efecto para la sanación corporal. Por cierto es fácil de efectuar, pero también puede ponerse difícil, dependiendo de su conexión con el asunto recordado. Lo designo como “radical”, porque con él usted tiene que modificar la esencia del suceso; esto significa que usted tiene que recordarlo totalmente diferente a como realmente ocurrió. A primera vista esto puede verse como negación o escape; pero el propósito y el curso de la reactivación modificada están concebidos de manera completamente diferente.

Actualmente es conocido en general que las células corporales mueren en intervalos regulares y son reemplazadas por células nuevas. Tal como yo lo comprendo, las células cerebrales no mueren, sino que solamente cambian el contenido del almacenamiento. En todo caso es seguro que su cuerpo actual, en sentido concreto y literal, ya no es el cuerpo que usted tenía hace un año. Comúnmente se dice que el cuerpo se renueva cada siete meses aproximadamente. Pero esa es una idea errónea, porque las diferentes partes del cuerpo y órganos se renuevan en diferentes lapsos de tiempo. De la piel se dice que se presenta completamente nueva dentro de seis semanas. Pero también esa reseña es engañosa, porque diariamente mueren células únicas o grupos de células y son reemplazadas por células nuevas. Afortunadamente las células de la piel son reemplazadas por células de piel, las células del hígado por células de hígado, las células de los huesos por células de huesos, etc. Es decir, las nuevas células siempre saben cuáles células deben reemplazar. ¿Y cómo pueden saberlo? Naturalmente con ayuda del recuerdo. Cuando células corporales son dañadas por una lesión o enfermedad y el daño se mantiene por más tiempo que lo que normalmente está previsto para la muerte y la renovación, eso puede significar que las células siguientes perpetúen el daño en su recuerdo. En caso de que usted logre por otro lado suministrarles a las células siguientes un recuerdo en el que no esté grabado el daño, éstas se formarán sin daño. Así se presenta esto entonces según la teoría.

Sin embargo, esta teoría tiene una debilidad. En la práctica se ve que las células se pueden relevar más rápidamente que lo que, según la teoría, es necesario para la formación de nuevas células. Por consiguiente ésta todavía no es una teoría perfecta. Pero la voy a mejorar.

Primero deseo darle algunos ejemplos de recuerdos radicales, con los cuales estoy bien familiarizado personalmente. En el primer caso se trata de una amiga que ya durante tres meses trataba de sanar una herida supurante. Al bajarse de una moto, tocó con la pierna desnuda el tubo de escape caliente y se quemó la piel. Probó diferentes medicamentos, pero nada parecía ayudar. Como el método de tratamiento del recuerdo radical siempre es más barato que una visita al médico, ella decidió intentar primero ese método. De ese modo, ella estaba sentada un día conmigo y recordó cuando se bajó de la moto, pero con la diferencia que modificó el recuerdo en el sentido de que en la repetición terapéutica no tocó el tubo de escape de la moto. Eso, como usted puede imaginar, no fue fácil, porque los recuerdos del desafortunado suceso todavía eran muy vívidos. Pero ella permaneció firme, realmente firme. Repasó el recuerdo cuarenta veces, hasta que pudo repetir sin esfuerzo la escena corregida, en la que bajó de la moto sin tocar el tubo de escape. Al principio no ocurrió nada, y ella incluso olvidó el caso. Pero después de tres días la herida estaba completamente sanada - con eso el tratamiento entró en la categoría de “sanación pronta”.

El siguiente caso se refiere a uno de mis alumnos cercanos a mí. Luché conmigo durante mucho tiempo, pensando si debía publicar este caso, porque es tan excepcional. Pero como sucedió, hay que contarlo. El paciente era bombero en una gran ciudad norteamericana. Un día su compañía fue llamada a un incendio en un almacén. Ahí él roció agua en una sala grande, sin darse cuenta que el chorro alcanzó un charco de aceite que ardía. La presión del agua era tan grande, que el aceite salpicó contra una muralla y de ahí se derramó sobre el bombero. Con eso se quemaron su

cara, su pelo y sus brazos. Las quemaduras tenían mal aspecto, especialmente en los brazos; pero él rechazó un tratamiento y decidió irse directamente para la casa. Cuando se fue sus colegas hicieron chistes sobre su pelo chamuscado. Al llegar a la casa se lavó, bebió un poco de agua y comenzó con el “recuerdo radical”, que realizó cuatro veces en total. Se imaginó en detalle las circunstancias en el almacén y su accionar tal como fueron, pero con la diferencia que esta vez el aceite no lo alcanzó. A continuación se fue a la cama. A la mañana siguiente se levantó y constató que sus brazos se veían bien; solamente al peinarse encontró algunos pelos chamuscados. Después se dirigió nuevamente al cuartel de bomberos. Sus colegas lo recibieron con exclamaciones de asombro. Le sostuvieron un espejo y él se dio cuenta que su pelo y su cara se veían completamente normales. Este se trata de un típico caso de sanación rápida. La historia suena un poco espectacular, pero yo sería el primero y el único que diría que esa persona tiene una fantasía desbordante y que tiene tendencia a exagerar.

Ahora deseo añadir un caso de la propia experiencia. Con la confrontación de las reacciones de mi cuerpo con sucesos centrales en mi vida he constatado una relación directa entre herpes en la cara e ira retenida. Especialmente cuando me indigno a causa de otra persona y no manifiesto mi molestia ni hacia adentro ni hacia fuera, se forman pequeñas ampollas en mis labios. Tengo en claro que éstas son atribuibles a la acción de virus; pero tal vez la ira retenida es tan intensa, que el cuerpo ya no puede protegerse por sí solo contra los virus. Como sea. Pero algo sé con seguridad, que justamente desaparecen las pequeñas ampollas, en cuanto hago algo contra la tensión interior estancada. Cuando sé exactamente con quién tengo problemas, el proceso de sanación se hace claramente más fácil. En un caso especialmente extremo tuve nuevamente herpes y también sabía con quién estaba relacionado eso. Me paré ante el espejo e imaginé que no había reprimido la ira, sino que en vez de eso le había dicho a la persona respectiva lo irritado que yo estaba y lo que ahora esperaba de ella. Si mal no recuerdo, simulé esa escena tres o cuatro veces. La razón de por qué ya no puedo acordarme con precisión, es que me distraje cuando quise mirar cómo habían disminuido las pequeñas ampollas en menos de un minuto. Este es ahora un caso de *sanación inmediata*.

El método del recuerdo radical requiere de tres cosas:

1. la disposición para modificar un recuerdo;
2. la máxima utilización de detalles percibidos por los sentidos en la reactivación del caso respectivo;
3. una cantidad suficiente de repeticiones, para que el cuerpo pueda reconocer la versión modificada y reaccionar ante ésta.

La cantidad de repeticiones varía según la predisposición personal y de cuán afectado se está en la actualidad, ya que parece depender mucho de cuán vívida, cargada de sentido y emocionalmente estimulante se pueda hacer la reactivación. No tengo idea de cuáles límites existen con este método - por lo tanto pruébelo tranquilamente alguna vez. Con seguridad se necesitan todavía muchos experimentos y observaciones para comprender mejor todo.

Fantasía saludable

Con un ejercicio que antes solía ofrecer en mis seminarios, los participantes tenían que girar la cabeza lo más que fuera posible hacia el lado derecho y luego fijarse en un punto sobresaliente, para establecer hasta dónde habían girado. A continuación dirigían la cabeza nuevamente hacia delante, cerraban los ojos y se imaginaban que eran una lechuza, que puede girar la cabeza en 180 grados sin esfuerzo. Yo les pedía que primero se imaginaran un giro grande, pero sin realizarlo concretamente. Después abrían los ojos y giraban otra vez la cabeza hacia la derecha lo

más posible. Casi siempre todos los participantes constataban que la segunda vez podían girar mucho más la cabeza hacia atrás. ¿Qué había ocurrido?

El cuerpo reacciona ininterrumpidamente ante la mente. Todos los pensamientos, ideas, imágenes, sueños de día, sueños nocturnos, planes y fantasías generan un efecto físico que corresponde a la actividad mental. Ya la idea de pararse e ir a buscar algo para beber, activa los músculos involucrados e inicia la reacción química que es de esperar, incluyendo flujo de saliva, tal como sucede cuando efectivamente se lleva a cabo la acción. Si se le pasan por la cabeza muchos pensamientos abrumadores y contradictorios, puede pasar que el cuerpo, en el intento por reaccionar ante cada pensamiento, se trastorne por completo. Si usted puede desconcertar al cuerpo con sus pensamientos, entonces también debería lograr sanarlo con sus pensamientos. En este párrafo deseo indicarle todavía cómo puede usted utilizar para su beneficio el aspecto más asombroso del cuerpo; se trata del hecho de que el cuerpo no logra diferenciar claramente entre la realidad y la fantasía.

En otro ejercicio dirigí a los participantes en mi seminario a través de una escena imaginaria. La mayoría del tiempo ellos debían imaginar que estaban a bordo de un barco a vela, que estaba anclado en una laguna del océano Pacífico en el siglo 19. Durante ese ejercicio, que duró algo menos de cinco minutos, los hice ver, escuchar, percibir, oler y tocar todo detalladamente. A

Todas las pensamientos, ideas, sueños diurnos, sueños nocturnos, planes o fantasías, generan un efecto físico que corresponde a la actividad mental.

continuación tuvieron que abrir nuevamente los ojos y orientarse de nuevo en la sala del seminario. Después les pedí que recordaran las vacaciones, un viaje o una fiesta donde habían estado el año anterior. Después debían imaginar nuevamente la laguna, después la experiencia del año pasado, después nuevamente la laguna, a continuación otra vez la experiencia real. Al final pregunté si alguien había constatado una diferencia en el proceso de reactivación de las dos experiencias, aparte del contenido. Con excepción de los casos en que la experiencia del año anterior o el episodio en la laguna fueron recordados en forma especialmente intensa en el aspecto emocional, nadie había notado una diferencia. Después los participantes debían

comparar el recuerdo de la laguna con el recuerdo de un almuerzo que se había realizado un día martes dos semanas atrás. En este caso, mientras el almuerzo no hubiera transcurrido de manera excepcionalmente desagradable o armónica, la escena en la laguna era mucho más “real”.

Resulta entonces que el cuerpo no evalúa la realidad según los mismos criterios que la mente. El cuerpo evalúa la realidad de acuerdo con la estimulación sensorial experimentada, y no tiene ninguna importancia de dónde viene ésta. Una reacción altamente emocional ante un suceso completamente normal deja una impresión mayor que una reacción moderada ante un suceso inusual. Una imaginación verdaderamente intensa de una fantasía puede repercutir en el cuerpo de un modo que una experiencia cotidiana jamás logrará. Sé por experiencia que puedo mantener el cuerpo en forma mucho mejor por medio de ejercicios estimulantes de fantasía que con aburridos ejercicios corporales; sin embargo, los ejercicios de fantasía tienen que tener un alto grado de estimulación sensorial.

Una fantasía sana que funciona es el invento de experiencias que son altamente improbables o desde el punto de vista de la realidad son completamente imposibles, pero que al mismo tiempo contienen un alto grado de estimulación sensorial dirigida a la sanación. Ahora le presentaré algunas de mis fantasías preferidas.

MASAJE MARAVILLOSO

Cuando estoy en mi casa paso mucho tiempo con el computador, y a veces exagero, de modo que el cuello y los hombros están totalmente tensos. Uno de los métodos de tratamiento más

rápidos consiste en imaginarse con todos los detalles, que el cuello y los hombros son masajeados por una atractiva actriz o por una modelo famosa. De ese modo desaparecen todas las tensiones dentro de un minuto. Naturalmente también me puedo imaginar un masaje completo si deseo. Aunque valoro al máximo la habilidad de los masajistas que realmente existen, mis masajistas femeninas de mi fantasía son mucho mejores, porque en mi imaginación puedo incluir exactamente lo que quiero y cómo lo quiero.

FANTASÍA TECNO

Hace algún tiempo tuve que guardar cama a causa de un grave catarro bronquial. En esa situación invoqué a un equipo de científicos que instalaron sobre mi cama un aparato para sanar. Aplicaron radiaciones con energía sanadora en mi tórax y entretanto se encargaron de que hubiera un impresionante ambiente de discoteca. Además, yo me imaginé claramente cómo los rayos atravesaban mi pecho y disolvían sangre estancada en los pulmones. Todo eso no solamente fue muy divertido, sino que también fue tan exitoso, que después de media hora yo podía respirar libremente otra vez y pude regresar al trabajo.

En otra ocasión mi hijo me desafió a medir nuestras fuerzas de brazo (gallito). En aquel entonces él practicaba entrenamiento de fuerza, mientras que yo principalmente estaba sentado en el escritorio. No había ninguna duda que él, en condiciones normales, me vencería; por eso me preocupé de que hubiera condiciones inusuales. Según me explicó después, él quería utilizar una

Todo lo que usted necesita para esto es la capacidad de imaginar una tecnología que pueda rendir todo lo que desee.

técnica visualizada de artes marciales, por medio de la cual él enviaba un poderoso chorro de agua a través de su brazo, que hacía aumentar su fuerza considerablemente. Como yo contaba con un truco así, imaginé una correa alrededor de mi muñeca, que estaba sujeta de una barra que estaba firmemente fijada en la dirección en la que yo tenía que hacer fuerza. La correa y la barra estaban hechas de titanio y estaban unidas a una máquina atómica que estaba al final de la mesa. Es decir, el agua corriente no tenía ninguna chance contra esta construcción. Cuando hice funcionar la máquina y presioné su brazo contra la mesa, sin esfuerzo aparente, mi hijo estaba conmocionado y totalmente sorprendido. En realidad eso no tenía nada que ver con arte de sanar. Pero el mismo concepto se puede aplicar para aumentar la fuerza y la resistencia, acelerar procesos de sanación o restaurar daños. Todo lo que usted necesita para esto es la capacidad de imaginar una tecnología que pueda rendir todo lo que desee. Yo descubrí que este método trabaja mejor cuando lo uso para algo positivo, en vez de dirigirlo contra algo o querer con él deshacerme de algo. Por ejemplo, los rayos sanadores no fueron empleados en mi pecho para destruir la enfermedad. La máquina atómica no trabajaba contra el brazo de mi hijo – solamente tiraba mi brazo y éste llevaba el brazo de él. Si usted trata el cuerpo con una Fantasía tecno, concentre sus pensamientos en el resultado deseado, no en la lesión o enfermedad y en absoluto en un efecto no deseado. Tal como con todos los otros métodos que yo presento en este libro, con éste también puede ocurrir que usted logre de inmediato buenos resultados, pero tal vez también tenga que practicar alguna vez por más tiempo.

FANTASÍAS MÁGICAS

Algunos no pueden entusiasmarse con trucos técnicos y preferirían jugar con fantasías mágicas; éstas son igualmente exitosas, mientras se cuida de que produzcan suficiente estímulo sensorial. Hace muchos años yo organizaba juego de roles para jóvenes en mi vecindario. Habitualmente

uno de los jóvenes hacía el papel del druida que tenía poderes mágicos. Entretanto él tuvo que ausentarse una vez porque estaba enfermo de varicela; pero regresó al grupo mucho antes de lo esperado. Después nos explicó que en la noche se había acostado en la cama sintiéndose muy desdichado, cuando se le pasó una idea por el cerebro: “Hombre, pero si soy druida. Puedo encargarme de que esta cosa fastidiosa desaparezca - por medio de poder mágico”. Él tenía en claro que solamente estaba jugando. Pero inventó una frase mágica y les ordenó a las pústulas que salieran del cuerpo, que se elevaran y que permanecieran pegadas al techo del cuarto; al mismo tiempo se imaginó esa escena ante sus ojos interiores. Después sonrió y se durmió. A la mañana siguiente su varicela había desaparecido; pero no había nada pegado al techo del cuarto. Para el éxito fue tal vez decisivo que aunque estaba consciente del juego, no menospreció su acción ni dudó de ella.

Hace algunos minutos yo también me sentía muy mal, porque en el último tiempo había tenido demasiado estrés y había dormido demasiado poco. Y para avanzar con este capítulo, fui a buscar un vaso de agua y me imaginé que con una frase mágica lo transformaba en una bebida sanadora. Después pronuncié las palabras mágicas: “Abracadabra – rápidamente, libremente, francamente - transfórmate en una bebida sanadora”. Al mismo tiempo me imaginé que el agua burbujeaba y adquiría un color dorado. Al beber visualicé cómo circulaba el agua a través de mi cuerpo y lo fortificaba. Sí, y ahora me siento otra vez mucho mejor.

REPRESENTACIÓN SIMBÓLICA

Una de las técnicas más asombrosas de sanación inmediata se basa en el uso de símbolos interiores. También se puede hacer de ésta un asunto altamente complicado, pero yo le muestro la versión simple, que bajo condiciones normales funciona igual de bien. Primero explico la idea fundamental y la secuencia; a continuación hay algunos ejemplos.

En otra parte ya he indicado que el cuerpo habitualmente reconoce como realidad a lo que ofrece los estímulos sensoriales más intensos, y no se orienta por lo que ocurre fuera del cuerpo o dentro de la esfera mental. A eso se agrega que el cuerpo reacciona con igual intensidad ante representaciones simbólicas que ante los hechos mismos representados. Ahora también se hace comprensible por qué los sueños tienen una influencia tan fuerte sobre la salud, e igualmente por qué el contacto con una circunstancia secundaria lleva a las mismas consecuencias que el factor central. Algunas personas reaccionan con alergias cuando ven la imagen de un gato. Otras se ponen melancólicas en cuanto escuchan una pieza de música que era tocada durante un suceso desdichado. Hay personas que resultan borrachas con bebidas sin alcohol, porque se imaginan que éstas contienen alcohol. Algunas personas sonríen cuando huelen un determinado aroma. En todos estos ejemplos, algo que no tiene relación directa con un suceso actual, se convierte en un símbolo de esa experiencia y el cuerpo reacciona ante el símbolo, sin que la experiencia se haya llevado a cabo en forma concreta. Las reacciones descritas por mí nos hacen pensar en los reflejos condicionados de Pawlow. El científico ruso había hecho sonar una campana cada vez que le daba alimento a su perro; y por consecuencia el perro corría con el hocico lleno de saliva cada vez que escuchaba la campana - sin que hubiera alimento.

Pero ahora hay también un modo muy hábil para transformar el uso de símbolos en un método completo de sanación. Si usted reactiva una determinada experiencia, el cuerpo reacciona a esta, y si usted modifica la experiencia, el cuerpo también cambia su reacción. Y como el cuerpo, como es sabido, reacciona ante un símbolo como si fuera una experiencia real, el cuerpo se comportará con una modificación del símbolo tal como reacciona ante la modificación de una experiencia, es decir, modificando la reacción. Como al cuerpo le es completamente indiferente si el símbolo es algo interno o externo, siempre y cuando sea suficientemente estimulante

sensorialmente, usted puede inventar un símbolo de una experiencia o de un síntoma de enfermedad, que a continuación modifica y logra con eso un efecto sanador.

Si el cuerpo reacciona ante un símbolo como si éste fuera una experiencia real, entonces el cuerpo se comportará, con una modificación del símbolo, de igual manera como reacciona ante la modificación de una experiencia, es decir, modificando la reacción.

Cuando mi madre todavía vivía, sufrió una vez de intensos dolores en el pecho. Le pedí que me dijera cómo se sentían esos dolores, o mejor aún, qué, según su opinión, podría causar tan severos dolores. Me explicó de inmediato que eso se sentía como un pesado cajón de libros, que comprimía su pecho. Entonces le recomendé que se imaginara un grupo de fornidos hawaianos que venían a liberarla de la carga. Esa escena tenía que visualizarla tres veces con todos los detalles. Pocos minutos después de la tercera vez los dolores habían desaparecido por completo. Algunos días después me confió que el médico, antes de que yo la hubiera visto, había encontrado tumores en su pecho. Con el siguiente examen ya no se distinguían tumores.

Reiteradamente me encuentro con personas que sufren de dolores de cabeza y que me explican que su cabeza se siente como si fuera comprimida por una prensa de tornillo de banco carpintero. Para eso les recomiendo que se imaginen que ahí hay efectivamente una prensa de

tornillo y que ellos podrían agarrarla para hacerla girar y abrirla. En casi todos los casos los dolores desaparecen después que hemos fijado la imagen en la mente por medio de tres repeticiones. Algo parecido ocurre con personas que se quejan de terribles dolores de espalda, tan severos como si tuvieran un cuchillo enterrado en la espalda. Yo les aconsejo que estiren mentalmente la mano hacia atrás y saquen el cuchillo. Los dolores desaparecen en un abrir y cerrar de ojos.

Durante la instrucción una mujer se quejaba una vez de dolores en la rodilla, que la molestaban ya hacía meses y hacían del caminar una tortura. Yo le propuse que se imaginara un cuerpo extraño como causante de los dolores. Preguntó qué aspecto debía tener y entonces se lo describí en forma de cuña. Su peso sería de cinco libras y tendría color rojo. Después la induje a meter la mano dentro de la rodilla, sacar la cuña roja de cinco libras y lanzarla lejos. Después que hubo repetido tres veces esa escena con todos los detalles, le pedí que se pusiera de pie y me dijera cómo se sentía. Pudo pararse sin dolores y por primera vez en tres meses caminar por todos lados sin sentir ninguna molestia.

En todos estos casos los dolores o molestias no son reprimidos. Para reprimir dolores hay que dirigir la atención alejándola del dolor, por ejemplo, por medio de una actividad distractiva, exigencia mental o calmantes; también una fuerte tensión muscular puede ayudar a reprimir la percepción del dolor. Pero nada de todo eso puede alcanzar la causa del síntoma. Si usted, en cambio, opera con imaginaciones simbólicas, promueve el relajamiento general, que a su vez le hace posible al cuerpo continuar exitosamente el proceso de sanación.

Nubes coloridas

Quien se dedica a conocer las enseñanzas esotéricas, con seguridad también se encontrará con una técnica de visualización que de vez en cuando es designada como “luz blanca protectora”. Hay que imaginársela como una luz clara que envuelve el cuerpo; según otras versiones puede ser también una nube blanca, un escudo de energía o un espejo. Según las teorías que sirven de base, con esta técnica se forman vibraciones altamente energéticas, para la defensa contra influencias negativas. En la práctica esto significa que se percibe menos miedo y estrés, de modo que uno se siente más seguro. Sin embargo, el área de aplicación es limitada, porque este método funciona solamente como un escudo de protección contra energías perjudiciales.

Cuando yo todavía era muy joven, aprendí una técnica hawaiana que designo como “nubes coloridas”. En vez de un escudo protector o algo similar, sirven nubes imaginarias – que se forman alrededor de toda la persona o de partes del cuerpo por separado - para la sanación física, emocional y mental. Esta técnica de sanación se basa en los dos aspectos, de color e intención, los que respectivamente necesitan asociaciones de recuerdos para lograr la sanación que se pretende.

Como ya existe una serie completa de sistemas de colores, deseo presentarle uno más. Si usted ya conoce un sistema especial, en el que los colores se asocian con cualidades especiales y está convencido de su efecto, entonces puede transferirlo a esta técnica hawaiana. Si usted no quiere esto o desea probar un método alternativo, inténtelo tranquilamente con nuevos principios, que no están establecidos ni filosóficamente ni culturalmente. Los colores se pueden dividir fundamentalmente en dos categorías: cálidos o fríos, radiantes o apagados, llamativos o suaves. El rojo, el anaranjado y el amarillo producen un efecto más bien estimulante – esto rige para estados físicos, emocionales y mentales. El verde, el azul y el violeta tienen una influencia más bien tranquilizadora en las áreas mencionadas. Los colores radiantes producen claramente un efecto más estimulante que los apagados. Los colores llamativos, es decir, colores puros y brillantes, estimulan más intensamente que los colores suaves, cuyo efecto se suaviza al agregar algo blanco, gris o negro. Mezclando las cualidades mencionadas resulta un amplio espectro combinatorio; pero la determinación fundamental se limita principalmente a estimular y tranquilizar. Tanto los colores concretos, como también los colores presentados, cumplen esas funciones de una manera igualmente satisfactoria.

Intención, significa, dentro de los marcos de esta técnica hawaiana, que usted se imagina claramente los efectos sanadores especiales que espera de un color. La visualización de una nube de color naranja o amarillo que lo envuelve, junto con el deseo de un aumento de la fuerza y de la resistencia, conduce al resultado esperado, impulsando en el cuerpo procesos físicos y evocando recuerdos correspondientes, que después modifican su conducta. Una nube verde tilo o azul suave visualizada con fines de sanación en o alrededor de una parte del cuerpo hinchada o infectada, reducirá la molestia y movilizará las fuerzas sanadoras del cuerpo. Una similar estrategia de nubes de colores para terminar con los conflictos emocionales también tiene un efecto exitoso, aunque usted no comprenda totalmente su forma de funcionamiento. Usted descubrirá que algunas nubes de colores pueden reducir la ira y otras el miedo. Algunas aumentan la tolerancia o le ayudan a superar situaciones de vida poco claras. Pero usted siempre tiene que poner atención en que la clasificación de las asociaciones corresponda a los colores y a las intenciones; entonces usted puede emplear con confianza los colores en todas las ocasiones y para todos los fines.

La visualización de una nube de color naranja o amarillo que lo envuelve, junto con el deseo de un aumento de la fuerza y de la resistencia, contribuye a lograr el resultado deseado.

Haga uso de su poder de imaginación

Da lo mismo si usted modifica un recuerdo o si se rodea con una nube de color; siempre puede lograr excelentes resultados de sanación con ayuda del poder de imaginación. Nunca olvide, por favor, la experiencia mencionada varias veces, de que los resultados a veces se presentan de inmediato, pero ocasionalmente después de una práctica más larga y persistente.

Tocarse a sí mismo 71
Acurrucarse el uno con el otro 72
Manos sanadoras 73
 Su talento oculto 74
Vibraciones beneficiosas 75
 Zumbar 75
 Murmurar 75
Perdón en blanco 76
Disfrutar el milagro del contacto físico 77

INSTANT HEALING

con el poder del contacto físico

El contacto físico es bueno para nuestra salud. El contacto físico por parte de un semejante conduce a más cambios fisiológicos, emocionales y mentales en el cuerpo que cualquier otra impresión sensorial. Mientras usted no tenga resistencias interiores contra un contacto físico, los efectos son siempre beneficiosos. Incluso con un leve contacto físico superficial las reacciones pueden ser notorias.

En el libro *Healers on Healing* [“Sanadores acerca de la sanación”], el conocido médico norteamericano Dr. Bernie Siegel relata acerca de un colega que durante años había intentado tratar las consecuencias psicológicas de una grave quemadura de una clienta con terapia de conversación. Después que éste escuchó al Dr. Siegel hablar sobre amor, comenzó la siguiente sesión de terapia abrazando a su clienta. Después él relató que ese abrazo le había hecho más bien a la mujer que todas las demás sesiones juntas.

En una investigación en una universidad de Florida se instruyó a voluntarios que acariciaran la piel de bebés prematuros durante diez minutos, mientras que los lactantes del grupo de control no fueron tocados. El resultado indicó que los bebés acariciados crecieron más rápidamente y pudieron ser dados de alta antes que los bebés del grupo de control.

En otro experimento que fue realizado por investigadores de la *University of California* en Los Angeles (UCLA), en la biblioteca de Santa Mónica en el sur de California, los empleados debían producir de alguna forma un contacto manual – aunque fuera muy leve - con los primeros cien visitantes. Con los siguientes cien visitantes, en cambio, debían evitar en todos los casos ese contacto corporal. Para averiguar cómo consideraban los visitantes el servicio en esa institución, finalmente todos los que querían salir de la biblioteca fueron entrevistados al respecto por estudiantes en la salida. La conformidad general de las cien personas que habían sido tocadas con la mano era claramente superior a la de las personas que no habían sido tocadas. Y eso, aunque el contacto se había llevado a cabo en forma totalmente discreta y no tenía nada que ver con los servicios de la biblioteca. Ese débil contacto humano bastó para modificar la percepción en un área esencialmente más amplia.

Una fuerte tendencia a la reacción ante el contacto físico es totalmente normal en los seres humanos, pero por diferentes razones algunas personas desarrollan aversión o temor al contacto. En parte la reacción individual al contacto físico está relacionada con el trasfondo cultural. La gente de Escandinavia y de Asia del norte tienden a limitar el contacto físico estrictamente al grupo familiar y a evitarlo en lo posible con personas ajenas. Si ese contacto físico – como por ejemplo, en medios de transporte con muchas personas - es inevitable, se ignora dentro de lo posible. Algunos pueblos, como por ejemplo, los británicos y los franceses, intercambian contactos físicos rituales (estrechamiento de manos, el leve agarre de hombros con un fugaz beso rápido o el “casi beso” en las mejillas).

Otros pueblos, como por ejemplo, los japoneses, incluso evitan lo anterior, y lo reemplazan por reverencias formales (aparte de cuando tienen que ver con occidentales). Pero aunque los japoneses no pueden entusiasmarse por el contacto físico en público, existe entre ellos una tradición de masaje ampliamente difundida, que en asuntos de contacto físico les da una gran ventaja sobre los británicos. En comparación con los británicos, los norteamericanos se portan

en forma bastante incivilizada al tocar y al expresar sus emociones, lo que se manifiesta en formas de conducta como golpes en la espalda, agarradas de brazo y fuertes abrazos, pero en comparación con los italianos los norteamericanos son muy rígidos y reservados.

Aparte de gente con graves perturbaciones psíquicas, todas las personas, bajo las condiciones adecuadas, también reaccionan al contacto físico en público en forma positiva. Entre los deportistas también parecen ser aceptables contactos físicos bastante íntimos; de ese modo, por ejemplo, al bailar es normal tocar a una persona totalmente extraña, y cantar en conjunto conduce muchas veces a contactos corporales más intensos que los que es habitual en una multitud. Me acuerdo de un taller en Japón, en el que la reacción de los participantes realmente me sorprendió. Habitualmente al final de mis talleres los participantes forman un círculo y se toman de las manos, y al final cada cual “puede” abrazar a las personas que están a su derecha y a su izquierda. Ese taller en Japón también lo terminé con un círculo, pero por respeto a los modales y a las costumbres de los japoneses, quise terminar sin los abrazos. Pero mi esposa me dio a entender que no debía desistir de eso, y sé por experiencia que no debo ignorar su intuición. Por eso le expliqué al grupo que eso se trataba de una costumbre hawaiana y que pertenecía al programa del taller. Como resultado se abrazaron efectivamente todos con una increíble pasión y agitación. Fue como si mi “autorización” verbal para tocarse, hubiera liberado la enorme fuerza del deseo reprimido. Todos se abrazaron con la persona que estaba a su izquierda y a su derecha, se abrazaron a través de la sala y una y otra vez también se abalanzaron sobre mí.

Aparte de la aversión condicionada por la cultura contra tocar y ser tocado, existe la resistencia que se explica por malas experiencias. Lamentablemente en cada área cultural parecen existir personas que son tan egoístas y crueles, que aprovechan su posición y autoridad para abusar del impulso natural de otras personas de amar y ser amadas. Hacen eso solamente para su propia satisfacción, sin considerar las consecuencias para la vida de sus semejantes. Tales personas se encuentran entre padres y hermanos, entre parientes y amigos, educadores y administradores, como también entre todos aquellos que han interiorizado la sensación de separación en tal medida, que ya no sienten ninguna empatía, ninguna compasión o ningún respeto por sus semejantes. Las peores consecuencias de un comportamiento de ese tipo se muestran cuando las personas que han sido abusadas de esa manera intentan reprimir continua y reiteradamente sus sentimientos, hasta que finalmente se encuentran bajo una presión permanente y llevan en su cuerpo una verdadera bomba de tiempo. Algunas de esas “víctimas” se dedican a su vez a explotar a otros, tal vez por sentimiento de venganza o pensando que solamente esa es la manera de tener contacto; otros, que normalmente parecen tranquilos y amables, explotan alguna vez sin advertencia y se abalanzan furiosos repentinamente sobre cualquiera que se encuentre cerca; algunos pasan su vida en un desdichado aislamiento y con miedo al menor contacto humano; algunos son sanados por terapeutas empáticos; y otros logran incluso sanarse ellos mismos. Si en nuestra sociedad hubiera más formas seguras y aceptables de tocar y ser tocado, entonces tendríamos menos problemas con desesperación, violencia y enfermedad.

Pues bien, las técnicas que deseo presentarle en este capítulo, constituyen una parte de mi modesto aporte para la solución de estos problemas.

Tocarse a sí mismo

Masajee fuertemente sus manos, como si se las quisiera lavar sin agua, y al hacerlo no olvide apretar cada dedo fuertemente.

Cuando no hay nadie cerca de usted que pudiera tocarlo, no le queda otra cosa que hacerlo usted mismo. También la autotocación es buena para la mente y el cuerpo, porque con eso se distribuye la endorfina y otras sustancias. Aunque su cuerpo probablemente hubiera sido tocado de preferencia por otra persona, pese a eso puede obtener be-

neficios con la autotocación.

Ahora sigue un ejercicio de autotocación sin referencia sexual (no tengo nada contra autotocación sexual, pero aquí simplemente no quiero presentar ejercicios al respecto). Con cada paso del siguiente ejercicio, usted puede deshacerse de una gran cantidad de tensión. Al hacerlo puede estar desnudo o vestido ligeramente. El ejercicio produce un efecto mucho mejor si lo acompaña con un sentimiento amoroso hacia usted mismo.

1. Para comenzar masajee la piel de su cabeza o tire de los cabellos – en forma suave o fuerte, como le guste. Como a menudo se acumula una asombrosa cantidad de tensión en la piel de la cabeza, algunas personas encuentran muy agradable este ejercicio.
2. Coloque los dedos de sus dos manos en el medio de la frente y córralos hacia fuera y sobre sus sienes. Corra los dedos a lo largo de la nariz hacia abajo, después hacia fuera sobre los pómulos y hacia abajo hasta la mandíbula. Córralos finalmente desde el medio a lo largo del labio superior e inferior hacia fuera.
3. Masajee sus orejas.
4. Masajee otra vez sus manos fuertemente, como si se las quisiera lavar sin agua, y no olvide apretar fuertemente cada dedo. Frote el centro de la palma de la mano y el dorso de la mano entre el dedo pulgar y el índice.
5. Frote con sus manos, lenta o rápidamente, toda la parte anterior de su cuerpo.
6. Frote toda la parte posterior de su cuerpo con una toalla – también sobre la ropa si está vestido. Si tiene un “rascador de espalda” chino, también podría usarlo. Este es un instrumento maravilloso para soltar tensiones en la espalda, aunque usted no sienta nada ahí.
7. Masajee sus pies, si todavía tiene tiempo. Finalmente lávese las manos antes de que coma algo o que vuelva a tocar a otra persona.

Si no tiene suficiente tiempo para todos estos pasos, puede realizar un masaje rápido de brazos y manos y para terminar abrazarse usted mismo.

Acurrucarse el uno con el otro

Acurrucarse el uno contra el otro es algo bueno para dos o más personas. De alguna manera nos lleva de regreso a nuestros orígenes. Algunos tipos de monos lo hacen durante horas con el mayor agrado. Por muy simple que pueda sonar, usted con esto puede esperar, sin embargo, experiencias corporales y mentales impresionantes, sobre todo si lo hace por un tiempo largo. Al hacerlo pueden estar vestidos (o no) y usar música y perfumes aromáticos a su gusto (o no).

Ejercicio 1 para dos personas:

Siéntense en el suelo y apóyense espalda con espalda. Permanezcan en esa posición todo el tiempo que quieran, pero déjense por lo menos cinco minutos de tiempo, hasta que sientan algún efecto. Después de poco tiempo sienten naturalmente calor y tal vez un hormigueo. Algunas personas finalmente sentirán incluso ondas de energía, relajamiento y bienestar.

Ejercicio 2 para dos personas

Busquen juntos una posición cómoda, en la que permanezcan, acostados en el suelo, apoyados contra una pared o sentados en un sofá. No hagan nada más que estar estrechamente juntos. Si después de cierto tiempo tienen que cambiar su posición para estar más cómodos, deben moverse muy suavemente y sólo mínimamente. En forma adicional a los efectos mencionados del

ejercicio 1, esta vez también pueden también tener la sensación de fusionarse con la otra persona y simplemente entrar en un estado de letargo o de sueño diurno.

Ejercicio 3 para tres y más personas:

Utilicen al gusto combinaciones de posiciones cómodas con un estrecho contacto corporal – sentados espalda con espalda, tomándose, colocando alguna parte del cuerpo sobre otras personas, entrelazando mutuamente piernas y brazos – y simplemente permanezcan así por un tiempo. Respiren tranquilamente, pero no hablen. Si es necesario, pueden moverse lentamente y un mínimo. Este ejercicio es mejor en el suelo, con o sin cojines. Pero por favor vayan antes al baño.

A continuación intercambien experiencias. Aparte de calor, hormigueo, bienestar, letargo, sueños diurnos y fusión, la experiencia de grupo posibilita especialmente experiencias fantásticas y que hacen feliz.

Desde el punto de vista de este libro, el mayor beneficio de acurrucarse uno con el otro consiste en la sanación emocional y corporal.

Oh, casi olvido algo: Acurrucarse uno con el otro produce en algunas personas un efecto estimulante en el aspecto sexual. Según los participantes y las circunstancias, ustedes tienen que decidir qué tipo de conducta es apropiada. Pero no olviden que pueden sentir excitación sexual sin reaccionar activamente. Lo mejor es que permanezcan totalmente relajados, que permitan eso y lo disfruten, sin sentirse comprometidos a algo. La energía sexual en sí puede ser muy sanadora para su cuerpo.

Siéntense en el suelo y apóyense espalda con espalda. Con esto algunas personas finalmente sentirán incluso ondas de energía, relajación y bienestar.

Manos sanadoras

Algunas personas me cuentan que creen disponer de fuerzas sanadoras y/o que personas sensitivas les han confirmado eso, y me preguntan que deben hacer con ese don. Habitualmente yo contesto que deben comenzar a hacer sanaciones.

Cualquier persona posee capacidades sanadoras. Es un hecho que el cuerpo de cada persona está permanentemente ocupado en sanarse a sí mismo - y eso pese a todas las cosas que hacen las personas para obstaculizarle al cuerpo esa función. Además, cada uno de nosotros tiene la capacidad para ayudar a otros en la autosanación. Aquí y ahora. En este minuto. Sin rituales extravagantes.

Los rituales son buenos. Confieren autoridad y pueden convencer a personas ignorantes o inseguras de que tienen la fuerza y el derecho para sanar a otras personas. No hay que criticar en eso. Las personas también tienen derecho, según su propio parecer, a pedir la cantidad de dinero que consideran que valen ellas o sus servicios de sanación; y también tienen derecho, según su propio parecer, a pagar la cantidad de dinero que consideran que vale una persona o los servicios de ésta. Todo esto no es ningún problema.

Yo solamente reacciono criticando, cuando las personas creen que no podrían o no deberían sanar sin algún ritual o la autorización expresa de otra persona. Aquí naturalmente no se trata de asuntos jurídicos, porque esto es algo completamente diferente. El hecho es que usted puede sanar y ayudar si es un ser humano. (Dicho sea de paso, este es un libro para seres humanos. Si usted es un animal, una planta, una piedra o una estrella, tiene que leer otro libro). Naturalmente con esta capacidad, como con todas las demás, también ocurre que algunas personas tienen por naturaleza

Frótese las manos fuertemente, hasta que le piquen, y colóquelas uno o dos minutos sobre la parte del cuerpo que le duele a una persona (esto también produce efecto a través de la ropa).

más talento, pero cada cual posee este don hasta un cierto grado. La próxima vez que esté cerca de una persona que está sufriendo de dolores o molestias y que está dispuesta a dejar que se “experimente” en ella, usted debe frotarse las manos hasta que le piquen, y colocarlas durante uno o dos minutos sobre la parte afectada del cuerpo de esa persona (esto también produce efecto a través de la ropa). El resultado será mejor, mientras más intensamente se concentre usted en lo que está haciendo. Sé que algunos sistemas enseñan que usted puede simplemente hacer fluir la energía a través de usted y por eso puede dejar vagar libremente su mente. Pero como la energía fluye hacia donde usted dirige su atención, sus manos irradiarán más energía si se concentra. Si la persona tratada de alguna forma siente alivio, el experimento ha sido exitoso. Y si usted emplea la técnica del párrafo siguiente, puede aumentar el efecto de ese tipo de contacto sanador.

SU TALENTO OCULTO

Asegurar que cualquiera tiene cualidades sanadoras es sencillo. ¿Pero cómo debo demostrarlo? Pues bien, no tengo que demostrárselo. Usted se lo puede demostrar a sí mismo con algunos experimentos simples. Si usted ha leído mucho o es adicto a los talleres, probablemente ya se haya encontrado antes con las ideas siguientes. Por eso este párrafo se dedica a aquellos que no saben muy exactamente de lo que hablo en realidad:

- 1. Frótese las manos y manténgalas después una frente a la otra a una distancia de 15 a 20 centímetros. Por medio del frotamiento debería sentir un hormigueo, pero ahora mueva las manos de manera levemente elástica una contra la otra como si quisiera aplaudir, pero estuviera indeciso de hacerlo efectivamente o no. Ponga atención en todo lo que sienta en las palmas de las manos. Si usted forma parte de la mayoría de la gente, siente una leve resistencia, como si apretara un globo suave o como si empujara los mismo polos de dos imanes uno contra el otro. Eso que usted siente es un campo energético, es decir, lo que los sanadores (por lo menos algunos sanadores) utilizan para hacer sanaciones**
- 2. Coloque tres vasos con jugo de naranja, pomelo o manzana o tres tazas de café o té o tres vasos de vino, uno al lado del otro, sobre la mesa. También puede tomar solamente agua, pero el experimento entrega resultados más convincentes cuando el líquido es un poco más denso. Frótese las manos, después mantenga una de las tres tazas o uno de los tres vasos de uno a dos minutos entre sus manos y a continuación pruebe el sabor del líquido. Después pruebe el sabor del líquido de los otros dos recipientes. Después pruebe nuevamente el primer líquido. ¿Nota alguna diferencia? Usted acaba de “sanar” el contenido del primer vaso (puede ser que una persona no note ninguna diferencia, pero otra sí). Por eso propongo dos controles, para que usted pueda constatar con mayor certeza que existe una diferencia real. En general el líquido “sanado” es menos denso o tiene menos sabor amargo; es decir, se suaviza. Algunas personas también tienen la sensación de que tiene un sabor más dulce. Algunos opinan también que el cambio no produce ningún mejoramiento del sabor.**

Vibraciones beneficiosas

Muchas personas han desarrollado métodos para emplear sonidos para la sanación, y con éstos sin duda se pueden ejercer efectos beneficiosos sobre el cuerpo y el alma. “La música calma el pecho salvajemente agitado” – ésta puede en el tiempo más corto tranquilizar o animar, pero en realidad no se trata verdaderamente de sanación por medio de contacto. Otro tipo de terapia de sonido se llama *Toning*: Con ésta se utiliza la voz para enviar sonidos en dirección a otra persona, supuestamente con un efecto sanador, pero yo jamás he observado o experimentado algún efecto directo notorio.

ZUMBAR

La combinación de sonido y contacto funciona realmente bien. Lo único que usted tiene que hacer es zumbar, mientras sus manos lo tocan a usted mismo o a otra persona. Eso es todo: al tocar simplemente zumbar. Para tener una sensación inmediata del efecto, usted debe mantener sus manos como en la técnica descrita anteriormente, pero sin frotar antes. En forma adicional a la vibración en su cuerpo, usted sentirá una picazón en sus manos y tal vez incluso una especie de presión suave entre ellas.

En todas partes donde usted tenga dolores o molestias o partes que necesitan sanación, usted puede colocar sus manos o dedos y zumbar. Esto produce efectivamente que la tensión se disuelva más rápidamente que solamente por medio de tocación y que el proceso natural de sanación se acelere. Usted puede experimentar con tonos altos o bajos e incluso con sus melodías favoritas. He descubierto que el efecto es más fuerte si usted al zumbar, dirige su atención a la parte que tocan sus manos. El efecto también es más fuerte si usted zumba con la boca cerrada, porque así se origina una vibración más intensa en su cuerpo, a través de la cual puede fluir más energía hacia sus manos.

En todas partes en que tenga dolores o molestias o necesite sanación, usted puede imponer sus manos y zumbar.

MURMURAR

Murmurar es una variante de zumbar. Murmurar significa hablar con la boca cerrada y con los labios en movimiento, pero mudos. Produce un efecto parecido al que produce zumbar; pero a éste se le agrega la utilidad de la sugestión subliminal. Cuando coloque sus dedos o manos en una parte del cuerpo con la intención de sanar, murmure afirmaciones, bendiciones e indicaciones, en vez de zumbar. Yo lo hice una vez en un taxi con una amiga que repentinamente tuvo un calambre estomacal - y en tres minutos aproximadamente, ella estaba nuevamente bien. Esta es una técnica muy práctica para todas las situaciones posibles.

También la utilizo en mi propio cuello y en los hombros, cuando he trabajado durante mucho rato en el computador, y muchas veces necesito solamente girar a continuación mi cuello, para que mi columna vertebral se ajuste nuevamente. Esta técnica es también muy apropiada para relajar músculos adoloridos después de un entrenamiento duro y para aliviar los propios dolores de cabeza. Sin embargo, usted debe tener en claro que algunas personas se distraen o se irritan con la murmuración y entonces no reaccionan bien ante ésta.

Perdón en blanco

El perdón en blanco es una asombrosa técnica de sanación inmediata, en la que se utiliza tanto el contacto físico como palabras.

Es tan asombrosa, porque actúa tan rápidamente y usted ni siquiera necesita saber a quién debe perdonar para que funcione. Se basa en la suposición de que todas las molestias corporales que están acompañadas de hinchazones o infecciones, también contienen un componente emocional de ira y culpa reprimidas. Observe por favor, que no he asegurado que esas molestias sean causadas por ese tipo de emociones, sino solamente que tal vez sea útil si suponemos que las emociones, por lo menos en parte, pueden participar en la causa del estrés que hace prolongar esas molestias o las empeora. Si usted contribuye a la disolución de tensiones emocionales, el cuerpo puede sanarse más rápidamente.

La ejecución de esta técnica es muy sencilla. Con sus manos o dedos toque muy levemente el sector que necesita sanación, mientras repite al mismo tiempo las siguientes palabras: “Lo que sea que pueda estar relacionado con esto, lo perdono por completo”. Haga esto durante todo el tiempo que pueda o hasta que sienta alivio. Probablemente tenga con esto diferentes sensaciones, como por ejemplo, hormigueo o movimiento o relajamiento e incluso alivio del dolor. Mientras más fuertemente estén relacionados con la molestia los sentimientos de ira o de culpa, más rápidos y mayores serán los efectos de sanación que usted registre. Incluso si esas emociones solamente constituyen una pequeña parte de las causas de la enfermedad, esta técnica traerá beneficios en cierto grado. Como se ha dicho, usted no necesita saber a quién o a qué se dirigen estas emociones. Basta simplemente con mantener los pensamientos del perdón, mientras toca la parte hinchada o infectada, para causar cambios inconscientes que aliviarán una gran cantidad de estrés. En esto, ya la tocación se encarga de que se libere una cierta energía y, además, que la mente se pueda concentrar mejor en el pensamiento del perdón.

Con sus manos o dedos toque muy levemente el sector que necesita sanación, mientras repite al mismo tiempo las siguientes palabras: “Lo que sea que pueda estar relacionado con esto, lo perdono por completo”.

Si usted sabe quién o qué es la causa de su ira o de sus sentimientos de culpa, la técnica puede naturalmente actuar aún mejor si usted puede perdonar directamente a esa causa. La experiencia más increíble con esta técnica la tuve yo mismo, cuando una mañana desperté con un absceso en la boca y una tensión extrema en la mandíbula. Mis dientes estaban tan delicados, que apenas podía cerrar la boca, porque ya el más leve contacto entre los dientes superiores e inferiores causaba oleadas de fuertes dolores. Evidentemente mi estado requería con urgencia una visita al dentista. Pero aunque yo conocía un buen dentista, decidí probar primero otra cosa. En primer lugar partí de la base de que en mis molestias estaba en juego el enojo. Entonces me pregunté con quién estaba enojado. De inmediato se me vino a la mente una mujer, que el día anterior había faltado a su palabra en un asunto importante para mí. En realidad yo había pensado que había dejado pasar ese asunto con pacífica indulgencia, pero mi cuerpo me decía ahora que no había hecho otra cosa que reprimir mi indignación. Entonces coloqué un dedo muy suavemente en mi mandíbula, donde era más perceptible la hinchazón del absceso, y comencé a repetir una afirmación de perdón que dirigí a la mujer en referencia. Según me acuerdo, la frase era como sigue: “Lo que haya hecho o no haya hecho la señora fulana de tal, la perdono por completo”. La reacción ocurrió tan repentinamente, que yo estaba totalmente perplejo. Los dolores comenzaron a disminuir inmediatamente y sentí claramente cómo se reducía también la hinchazón. Después de treinta minutos no había quedado ninguna huella de un absceso, de dolores o de sensibilidad. Me sentía como si no hubiera tenido nunca esas molestias. Por lo tanto, mi dentista no ganó nada ese día conmigo, pero más adelante utilicé sus servicios con otras molestias.

Aunque realmente no es necesario saber a quién o a qué se debe perdonar, existe un método para limitar la cantidad de los posibles “destinatarios”. A causa de profundas asociaciones propagadas culturalmente, muchas personas en todo el mundo establecen una relación consciente o inconsciente entre las mujeres y el lado izquierdo del cuerpo y entre los hombres y el lado derecho del cuerpo. Desde el punto de vista terapéutico es muy útil suponer que los problemas en el lado izquierdo del cuerpo tienen componentes emocionales, que están relacionados con las mujeres en nuestra vida, mientras que los problemas de la mitad derecha del cuerpo tienen que ver con los hombres. Pero yo también he descubierto que los conflictos emocionales con una mujer fuerte, pueden constituir una parte de los problemas del lado derecho, mientras que conflictos similares con un hombre débil, tienen consecuencias en el lado izquierdo. Cuando tenga que ver con un problema corporal a uno o al otro lado del cuerpo, usted debería jugar con la idea de que su relación con un hombre o con una mujer podría participar en el lado correspondiente, y luego ver que resulta de eso.

En el caso de mi absceso dental, el problema estaba en el lado izquierdo. En el caso de una chamana mongólica a la que ayudé cuando tenía una infección en el ojo izquierdo, estaba en juego otra chamana con una personalidad muy fuerte. En todo caso usted debe considerar la posibilidad que el conflicto emocional, habitualmente ira o resentimiento, está involucrado, por lo menos parcialmente, en un determinado problema de salud, e intentar primero disolver ese conflicto, antes de que continúe con otros métodos de sanación. Eso por lo menos contribuirá a que los otros métodos que utilice tengan un mejor efecto.

Disfrutar el milagro del contacto físico

El contacto físico en cualquier forma – desde los sencillos estrechamientos de manos o un abrazo, hasta masajes corporales completos - es una de las formas de sanación más poderosas. Eso naturalmente está conectado con el efecto del intercambio de energía, pero aún más importante es el hecho que el contacto físico forma una especie de puente entre los seres vivientes. En un mundo en el que la idea de aislamiento y de separación está tan propagada, el contacto físico es el método más seguro para producir conexiones. Un contacto físico saludable, animado con amor y empatía, abre un paso hacia una consciencia más elevada y llega a ser una fuente de alegría para los que efectúan el contacto físico y para los que lo reciben.

¿Qué es energía?	79
¿De dónde vienen las ondas?	80
Energía física	80
Agua	80
Respiración	81
Ondas extrañas	82
<i>El cojín de ondas</i>	82
<i>La placa de ondas</i>	83
Energía emocional	83
Pensar en cosas bonitas	84
La fuerza del amor	84
Actitud positiva	85
Energía mental	85
La fuerza de su voluntad	85
Técnica para el relajamiento de los ojos	87
La técnica <i>pikopiko</i>	88
<i>Nuevo ímpetu con pikopiko</i>	88
<i>Eliminación del estrés con pikopiko</i>	88
<i>Armonización con pikopiko</i>	88
<i>Incorporar con pikopiko</i>	89
La técnica de <i>repetición</i>	89

INSTANT HEALING con energía

Una cosa es común a las fuerzas de las palabras, de la imaginación y del contacto físico: Todas ellas generan cambios físicos, emocionales o mentales, es decir, todas ellas ponen energía en movimiento.

La sanación es un proceso con el que se llega a cambios en el cuerpo, en los sentimientos y en la mente. *Instant Healing* es simplemente un método para acelerar esos cambios. Cuando sea que algo cambie, hay energía en juego; y por medio de métodos de contacto más directo con energía se pueden producir tales cambios en forma efectiva. En este capítulo el punto central es el movimiento de energía.

Antes de que me dedique a las aplicaciones específicas de técnicas energéticas con la sanación inmediata, puede ser útil observar con un poco más de exactitud la esencia de la energía.

¿Qué es energía?

Los seres humanos están condicionados a imaginarse la materia como algo compacto. Por eso les cuesta a veces deshacerse de la idea de que las partículas más pequeñas de la materia tendrían que ser algo compacto. Todavía más difícil parece separarse de la idea de que la energía es algo tangible. En la física la energía se define como la capacidad de rendir trabajo; es decir, se trata de la cualidad de un sistema determinado de ejercer influencia sobre otro sistema. Un ejemplo de energía en este sentido es la lluvia, que a causa de la fuerza de gravedad, cae y corroe una ladera. Otro ejemplo sería la adrenalina, que se encarga que llegue azúcar al torrente sanguíneo y sea aprovechada por las células para entregarle vigor fresco al cerebro y al cuerpo. Pese a eso, muchas personas persisten obstinadamente en la idea de que la energía es algo tangible como un ladrillo. Si usted sostiene un ladrillo en la mano, y se lo pasa a otra persona, entonces ésta tiene ahora el ladrillo y usted ya no lo tiene. Pero la energía no es en absoluto comparable con un ladrillo.

La energía se parece más bien a una ola en el océano, que recibe su energía del viento, que a su vez recibe su energía de otra cosa, y así sucesivamente. Donde hay energía, hay movimiento o cambio, y donde ocurre movimiento o cambio hay energía. Porque al parecer todo se encuentra en movimiento, no es difícil darse cuenta de que todo tiene que ser una potencial fuente de energía. Además, todo tipo de movimiento parece efectuarse en forma de olas.

Como seres humanos experimentamos la vida en primer lugar como forma, sonido y contacto físico. Para poder ver, oír y palpar, tiene que haber un tipo especial de fenómeno, que ocurre en un determinado campo de frecuencia y que es percibido por receptores especialmente contruidos. En otras palabras, ver, oír y palpar requieren de un sistema nervioso, que pueda procesar las informaciones recibidas por los ojos, los oídos y la piel. Esa información llega a los receptores correspondientes en forma de ondas de luz, ondas de sonido y vibraciones. Naturalmente de esto forma parte todavía más que solamente aquello, pero estas son las bases.

Si la energía es movimiento y la materia está en constante movimiento, entonces la materia es energía. Si el movimiento ocurre en ondas (también denominado frecuencias o vibraciones o radiaciones), entonces aquello que percibimos como materia consta de ondas de diferentes tipos. Y si un tipo de onda ejerce influencia sobre la acción de otro tipo de onda, tal como por ejemplo, el viento sobre el agua o el fuego, y si los seres humanos encuentran métodos para generar ondas ellos mismos, que tienen un efecto sobre la acción de otras ondas, ¿por qué no se podría utilizar entonces una capacidad de ese tipo con el fin de sanación inmediata? En todo caso con el tema de este capítulo yo partiré de esas suposiciones.

¿DE DÓNDE VIENEN LAS ONDAS?

Las ondas son puestas en movimiento por otras ondas. Si usted ha observado alguna vez cómo el viento pasa sobre un campo de trigo o sobre un prado, tal vez también ha notado que la presión del viento rueda en ondas sobre el campo y no aplasta de una sola vez toda la superficie. Eso es así, porque el viento se mueve en forma de ondas. También los temblores se mueven en ondas; incluso la luz solar se mueve en ondas. Nosotros partimos de la base de que todo se mueve en ondas y que las ondas generan ondas.

En capítulos anteriores he explicado que el estrés genera tensión y de ese modo obstaculiza la sanación. El estrés fue definido como el resultado de fuerzas en conflicto. En ese contexto yo diría que la tensión producida por el estrés se origina cuando chocan dos ondas. Pero si usted puede insertar otra onda más, para desviar o modificar las ondas que chocan, entonces puede desarrollarse el proceso natural de sanación. Y mientras más rápidamente realice usted eso, más rápidamente resulta la sanación.

En la parte práctica de este capítulo voy a considerar tres fuentes de energía, que pueden emplearse para la sanación inmediata: energía física, emocional y mental.

Energía física

Existen innumerables métodos para emplear energía física con fines de sanación. Tal como en las siguientes explicaciones acerca de la energía emocional y mental, me concentraré en unos pocos métodos útiles, en vez de dar una amplia visión global de todas las posibilidades.

AGUA

Sé muy bien que prácticamente cada persona tiene en claro lo importante que es beber más agua, para evitar la deshidratación. En un viaje a China, cuando era joven, no tuve dificultad para

Uno o dos vasos de agua tienen muchas veces un efecto positivo inmediato con dolores de espalda, de cabeza o de articulaciones y también con sensaciones de miedo, náuseas, resfrío o síntomas parecidos a los de una gripe.

encontrar en el mercado agua potable en botellas en todas las ciudades que visité. Entretanto hay incluso líneas aéreas que cuidan que sus pasajeros estén provistos de abundante agua. En esto olvidamos fácilmente de que se trata de un fenómeno completamente nuevo. En mis clases y cursos he constatado, sin embargo, que muchos participantes, y entre ellos incluso aquellos que llevan sus botellas de agua a los cursos, parecen no saber todavía qué efectos rápidos de sanación puede tener el agua.

Cuando el cuerpo se deshidrata, cae en un estado de estrés, y la

tensión que resulta de esto puede producir síntomas que al parecer nada tienen que ver con la falta de agua. Para mí mismo he descubierto lo siguiente: Cuando despierto con dolores en la mañana, casi siempre basta un vaso de agua o dos, para hacerlos desaparecer como por arte de magia. El efecto parece presentarse mucho más rápidamente que lo que demora en llegar el agua desde mi estómago hasta las células “sedientas”. Si parto de la suposición de que el agua se comporta como una onda energética, entonces podría decir que esa energía del agua desvía una o las dos ondas de estrés que chocan y que, por consiguiente, esa disolución de la tensión le posibilita al cuerpo sanarse a sí mismo. Un fisiólogo tal vez haría más que solamente sacudir la cabeza acerca de una teoría así, pero jugar con ideas no hace daño. El hecho es que simplemente funciona.

He descubierto que uno o dos vasos de agua, aparte de tener efectos positivos inmediatos con dolores matutinos, también los tiene muchas veces con dolores de espalda, jaqueca, dolores de articulaciones, náuseas, resfrío o síntomas parecidos a los de la gripe y sensaciones de miedo.

Otra propiedad sanadora del agua está conectada con su capacidad para neutralizar campos eléctricos positivos. Bajo determinadas condiciones se puede formar en la superficie del cuerpo y en su entorno inmediato un campo eléctrico estático, que ocasiona un estrés considerable. Eso ocurre, entre otras cosas, con fuertes vientos secos, como los de Santa Ana en California, los de Kona en Hawai, los de Harmattan en África occidental y los de Scirocco en el norte de África. Además, tales campos se originan cuando el viento sopla a través de quebradas naturales o entre edificios de cemento en ciudades grandes y cuando sopla aire acondicionado a través de cañerías y tubos en edificios, aviones y automóviles. Pero tales campos también pueden formarse durante una situación meteorológica de presión alta, donde el aire parece no moverse en absoluto. Aunque el campo eléctrico positivo se puede formar alrededor de todo el cuerpo, tiende a concentrarse donde se encuentran metales en contacto con la piel (anillos, gargantillas, brazaletes, relojes y similares). La formación de uno de esos campos eléctricos puede producir que disminuyan algunos de los síntomas antes mencionados, como jaqueca o náuseas. Tomar una ducha o un baño, pasar una toalla húmeda por la piel y tocar con un dedo mojado el metal que está sobre la piel, son en sí buenos medios para descargar el campo y producir alivio inmediato.

RESPIRACIÓN

Obviamente es importante respirar, tan importante, que en las diferentes culturas se han desarrollado técnicas especiales de respiración, para proporcionarles salud, riqueza, sabiduría y una inmensa fuerza a los que las practican. Yo he experimentado durante años con bastantes métodos – como respiración yoga, tántrica, daoística y gnóstica, con Rebirthing y con otros que son demasiados desconocidos como para nombrarlos aquí. Mi análisis ha dado como resultado que todos sus efectos beneficiosos se derivan de una técnica fundamental: la respiración profunda.

La respiración se realiza en ondas. En forma adicional al ciclo de inhalación y exhalación, existe un impulso de onda que al respirar circula hacia arriba y hacia abajo en el torso, a veces sincronizado con la respiración y a veces no. El propósito principal de la respiración es el abastecimiento de oxígeno de las células; un efecto secundario importante es el hecho que la respiración actúa como bomba en el sistema linfático, que después puede eliminar tóxicos del cuerpo. Si las ondas respiratorias son pequeñas, es decir, con una respiración poco profunda, el cuerpo toma menos oxígeno y elimina menos tóxicos.

Eso nos hace vulnerables a las enfermedades, disminuye el umbral del dolor, debilita el cuerpo y nubla el cerebro. Por medio de respiración profunda (solamente más profunda – no más rápida) eso cambia fundamentalmente. El problema con esto es naturalmente que todos nosotros

tendemos a respirar poco profundo cuando tenemos estrés y ese tipo de respiración se transforma en costumbre para muchos. La respiración profunda requiere a menudo un esfuerzo consciente.

Con seguridad es una buena idea practicar respirar profundo y hacerlo en situaciones de estrés - como una especie de técnica de primeros auxilios de autoayuda

Con seguridad es una buena idea practicar respirar profundo y pensar en hacerlo en situaciones de estrés - como una especie de método de primeros auxilios de autoayuda. En vez de poner delante de su escritorio un cartel que diga “¡Piensa!”, debería poner uno que diga “¡Respira!”. Para complementar la respiración profunda correcta, he encontrado una técnica de respiración que es sumamente útil. En algunas técnicas de yoga de respiración se le da importancia a contener la respiración por algunas unidades de cuenta, en uno o en los dos finales del ciclo respiratorio. Por ejemplo, usted inhalaría y contendría contando hasta cuatro (o más), después exhalaría e igualmente contendría hasta cuatro.

Mis investigaciones han dado como resultado que esta técnica es de un gran valor fisiológico, por lo menos cuando la respiración se contiene al término de la inhalación. Dicho en forma sencilla, si usted contiene su respiración por algunos segundos al término de la inhalación, se produce una mejor mezcla de oxígeno y anhídrido carbónico, la que se encarga que los glóbulos rojos puedan recibir más oxígeno. El efecto sanador inmediato se manifiesta en más energía, alivio más rápido del dolor y pensamiento más claro. Según mi experiencia, basta con contener la respiración durante tres o cuatro segundos (unidades de cuenta), para percibir el efecto. Sin embargo, habitualmente es necesario más de un ciclo respiratorio.

ONDAS EXTRAÑAS

Con la idea siguiente tuve que reflexionar mucho tiempo para decidir cómo debía presentarla. Aunque algunas de las ideas de este libro son bastante poco ortodoxas, quise presentar las técnicas de la manera más práctica y comprensible posible, sin sonar esotérico o apartado de la realidad. Lo que explico a continuación es en efecto tan práctico y aplicable, que asumo gustoso ser tal vez considerado por algunos como algo extraño – por lo menos por aquellos que no están demasiado familiarizados con la energía sutil.

Para simplificar, supongo que usted tal vez sabe que no todas las formas de energía son comprendidas o reconocidas por la ciencia natural ortodoxa. Sin embargo, incluso cosas que escapan a nuestra comprensión, se pueden hacer utilizables en forma práctica, mientras sus efectos resulten ser beneficiosos. A continuación explico algunos métodos sencillos para utilizar una fuente de energía con fines de sanación, que desde el punto de vista del conocimiento convencional no tiene ningún sentido. Estos métodos han sido probados y experimentados de hecho por miles de personas en todo el mundo con buenos resultados. Quien quiera saber más de los trasfondos, debe leer mi libro *Energías de la Tierra*. Además, usted puede probar todo esto para usted mismo. Visto teóricamente, los “mecanismos” descritos por mí generan ondas que disuelven tensiones y de ese modo respaldan los procesos naturales de sanación en el cuerpo.

El cojín de ondas

Tome un pedazo cuadrado de papel de aluminio de 30 centímetros por lado y cúbralo con un pedazo del mismo tamaño de papel celofán (el tipo autoadhesivo es el que mejor funciona). Ahora dóblelo varias veces para formar un adecuado “cojín” cuadrado o rectangular, que puede colocar en una parte del cuerpo donde tenga molestias. No tiene importancia si el papel de aluminio está adentro o afuera. Usted puede fijar el “cojín” con una cinta adhesiva o de cualquier

otra manera y dejarlo en la parte correspondiente hasta que ésta comience a mejorar. Esto tiene un efecto especialmente bueno con dolores, contusiones y náuseas, como también para acelerar todos los procesos de sanación posibles.

Fije el "cojín de ondas" con una cinta adhesiva o de otra manera y déjelo en esa parte hasta que comience a mejorar.

La placa de ondas

Recorte de una hoja de acrílico o de poliéster (el tipo que se usa para ventanas o en marcos de cuadros es el más adecuado) dos cuadrados de 15 cm por lado, como también un cuadrado del mismo tamaño de papel de aluminio. Coloque el papel de aluminio entre los dos cuadrados de plástico y péguelos. Use esta placa como platillo para agua u otros líquidos. Deje el líquido sobre la placa durante treinta segundos aproximadamente, para que se "cargue" con energía. Si usted bebe el líquido "energetizado", su cuerpo experimentará sutiles efectos beneficiosos. Eso contribuye a mantener las tensiones en un nivel bajo. Además, el agua "energetizada" puede ser utilizada en forma local sobre la piel. Muchas personas notarán que el café, el té o el vino nuevo adquieren un sabor más suave después de haber estado un tiempo sobre la *placa de ondas*. Usted también puede hacer placas de ondas de 30 cm de largo y usarlas como alfombrilla para poner los pies, en el escritorio, delante del televisor o al lado de su cama. Muchas personas sentirán dentro de uno o dos minutos efectos estimulantes y fortificantes inmediatos, si colocan sus pies (estando sentadas o de pie) sobre la placa de ondas.

Energía emocional

Las mismas personas que se imaginan la energía como ladrillos, tienden a considerar las emociones como algo así como plumas de gallina. Las buenas emociones significan que usted esta lleno de plumas suaves y secas, que le proporcionan una agradable sensación cálida, mientras que las emociones malas significan que usted está lleno de plumas húmedas apiladas, que le dan una sensación desagradable. Si se capta esa idea, se aplica lo siguiente: Si usted se siente mal y quiere sentirse otra vez bien, tiene que retirar las plumas húmedas (deshacerse o quitarse de encima las emociones malas y reemplazarlas por plumas secas; llenarse con emociones buenas). Como una nueva teoría de las emociones ésta no funciona muy bien, porque una emoción, tal como la energía, no es algo tangible. Si usted siente efectos sanadores al expresar ira, aflicción, pena u otras emociones, eso no ocurre porque se haya deshecho de algo. Ocurre porque usted ha cambiado su forma de actuar, ha puesto energía en movimiento y ha soltado tensiones que resultan del esfuerzo por ignorar las emociones. El potencial para la reaparición de las mismas emociones sigue existiendo, mientras usted no cambie su actitud hacia el recuerdo que las causa. Sin embargo, se pueden presentar de inmediato efectos de sanación si se cambia directamente a una emoción positiva, sin preocuparse de deshacerse de la negativa.

En una conferencia en Colorado fui a una disertación vespertina acerca de la felicidad, que fue realizada por un joven francés. Su mensaje fue sorprendentemente simple: "Si quieres ser feliz, entonces simplemente sé feliz". La mayor parte de la discusión de la tarde se desarrolló según el siguiente esquema pregunta-respuesta: Pregunta: "¿Cómo puedo ser feliz si he perdido mi trabajo?". Respuesta: "¡Sé feliz!". Pregunta: "¿Cómo puedo ser feliz si estoy solo?". Respuesta: "¡Sé feliz!". Pregunta: "¿Cómo puedo ser feliz si estoy enfermo?". Respuesta: "¡Sé feliz!". Una gran cantidad de personas abandonaron esa discusión sacudiendo la cabeza. No sabían que hacer con la idea de que podemos "elegir" nuestra felicidad. La felicidad viene de preferir orientarse hacia lo que se ama, en vez de orientarse hacia lo que no se ama. No son sucesos externos o la

acción de otras personas los que nos hacen desdichados. La desgracia y la miseria se originan de la resistencia activa o pasiva contra determinados sucesos y formas de conducta. La resistencia genera tensión. Y un exceso de tensión genera o refuerza la enfermedad. La felicidad y otras emociones positivas disuelven tensiones y apoyan la fuerza sanadora natural del cuerpo.

En teoría esto suena bien, ¿pero qué ocurre con la práctica? Una cosa es pedirle a alguien que sea feliz, pero algo muy diferente es para la persona respectiva realizarlo. Es como si se le

Si sufre corporal o emocionalmente, realmente le ayuda a sentirse mejor si piensa en cosas que ama.

propusiera a alguien estar bien, si está enfermo. Sin los medios y métodos correspondientes para estar bien realmente, ese consejo es hueco y vacío. A continuación explicaré algunos métodos para producir estados emocionales positivos, que ayudan a todas las formas de *Instant Healing*. Si se encuentra en malas condiciones emocionales, tal vez no tendrá ganas de aplicarlas. Por eso podría ser útil considerar estos métodos como un tipo de medicina emocional, que se debería “tragar” si se quiere sanar.

PENSAR EN COSAS BONITAS

Si sufre corporal o emocionalmente, le ayuda realmente a sentirse mejor si piensa en cosas bonitas y agradables que usted ama – da lo mismo si son paquetitos de regalos de cumpleaños envueltos en papel lleno de colores o cualquier otra cosa. Eso tiene un efecto mucho mayor que solamente distraerse. Relaja los músculos, libera endorfinas e impulsa una gran cantidad de otros efectos buenos de sanación. El “truco” en esto es tomarse realmente tiempo – por lo menos un minuto, en cada momento y en todas partes, para llenar su mente con recuerdos o fantasías de cosas queridas. Para el propósito de sanación es mejor mientras más tiempo usted usa en esto, pero intente, por lo menos al principio, porciones de un minuto.

LA FUERZA DEL AMOR

Hace algunos años mi organización recibió un paquete, que no había sido pedido, lleno de prendedores de metal, en el que estaban las palabras: “Yo soy amado”. De esto formaba parte la historia de un hombre, cuya esposa había estado en el hospital en un estado crítico. En una de sus visitas él le dijo a ella: “Piensa simplemente que eres amada”. Cuando él se había ido, ella captó esos pensamientos y se concentró en éstos lo mejor que pudo, especialmente cuando la sobrecogía el miedo. Según la historia su mejoría transcurrió tan rápidamente, que fue designada como milagro. Se nos pidió que regaláramos los prendedores, con la esperanza de que pudieran ayudar a otras personas. Hicimos eso y ayudaron realmente. Desde entonces he utilizado esa idea para mí mismo con resultados sumamente buenos y se las he dado a otros. Como para muchas personas no es tan fácil pensar de esa manera, he desarrollado el siguiente método para hacerlo más fácil al principio.

Observe tranquilamente su vida actual, incluyendo su entorno más cercano y las personas que le son importantes. Anote entonces cuidadosamente en lo posible todo lo que le pueda ser de alguna utilidad, e interprete cada utilidad como señal de que es amado por su creador. Figúrese que el aroma de una flor es un regalo del amor; figúrese que el aire que respira es un regalo del amor; figúrese que todo lo bueno que le regala el universo es una señal del amor; figúrese que todo lo que las personas hacen por usted, comenzando con personas ajenas que lo abastecen con electricidad, hasta la ayuda de amigos y parientes, son señales de que es amado. En la medida en que usted les dé más importancia a las señales del amor que a todas las demás suposiciones acerca de su mundo, experimentará una notable aceleración de su sanación.

ACTITUD POSITIVA

Hace poco tiempo me encontraba en un largo viaje que me agotó mucho corporal y mentalmente. Después de dos semanas comenzaron a manifestarse los síntomas de un resfrío, una nariz que goteaba permanentemente, los senos nasales laterales tapados, y estornudos. A raíz

Entre todas las técnicas para reducir el estrés, la que me alivia más rápido es el cambio de estado de ánimo a una actitud de confianza. No se trata de tener confianza en algo determinado, sino simplemente de una sensación fundamental de confianza.

de mis experiencias en el pasado, supe que en este caso se trataba de síntomas de estrés y no de un “bacilo”. Entre todas las técnicas que yo utilizaba para reducir el estrés, la que me aliviaba más rápido era el cambio de estado de ánimo a un estado de confianza. No se trata de tener confianza en algo determinado, sino simplemente de una sensación fundamental de confianza. Dentro de segundos después de ese cambio, todos los síntomas de resfrío se me habían pasado por completo - ¡ más rápido realmente no puede ser! Mi nariz estaba seca, mis senos nasales laterales estaban despejados y ya no estornudaba. Como yo practicaba ese tipo de cosas a menudo, me era posible producir ese estado de ánimo, concentrándome simplemente en él. Pero en cuanto desviaba mi atención de esa sensación de confianza, se presentaban de inmediato los síntomas de resfrío nuevamente. Sin embargo, cuando aprendí a enseñarles esta técnica a otras personas, descubrí por suerte que adoptar una actitud de confianza es para la mayoría de las personas el método más fácil para lograr y conservar ese estado. Con eso el cuerpo recuerda la sensación de confianza y mientras se pueda conservar esa actitud interior, permanece la sensación – con todos sus efectos saludables.

Energía mental

Tal vez le sorprenderá que yo en este párrafo no escribiré acerca de pensamientos o telepatía, sino solamente hablo sobre atención.

Cuando usted dirige su atención a algo, ocurre algo sumamente importante: Se origina una onda - una onda energética. Pero no quiero aquí debatir de qué tipo de energía se trata, ya que no lo sé y nadie que conozco lo sabe, aunque circulan numerosas teorías al respecto. Para simplificar la llamo “energía mental”, pero hasta ahora no se puede medir o demostrar directamente y tampoco existe ningún método para verificar científicamente su existencia. *Sin embargo* – y este *Sin embargo* lo escribo con especial énfasis - se forma una onda cuando dirigimos nuestra atención a una cosa determinada y podemos notarla por los efectos.

Cuando dirigimos nuestra atención a una cosa determinada, esa cosa se modifica, muchas veces de un modo que se puede medir científicamente. Considerado desde el punto de vista de mi teoría de las ondas, la pura atención dirige una onda mental sobre el objeto de la atención, y eso ejerce influencia sobre la energía de las ondas de ese objeto. El tipo de efecto depende del grado y de la duración de la atención, como también de la información que es transportada a través de las ondas de energía mental.

LA FUERZA DE SU VOLUNTAD

Aquí deseo explicar algunos experimentos que usted mismo puede realizar para examinar la fuerza de la voluntad. Para eso puede emplear palabras, imaginación y/o

contacto físico, para dirigir su atención, pero debe tener en claro que éstos no constituyen la fuente de la fuerza. Los resultados son determinados por la intensidad de su intención.

1. Abrir una tapa:

Busque un recipiente con una tapa que sea muy difícil de abrir. Después de su primer intento infructuoso (si su primer intento es exitoso, no tiene sentido continuar) pídale mentalmente a la tapa que se abra fácilmente, o a su mano que la abra con facilidad, e/o imagínese que usted ve y siente que eso ocurre. Al mismo tiempo dirija su atención a que eso ocurra. La firmeza del cierre y la fuerza de sus manos son factores que por supuesto hay que considerar también. Tal vez usted necesite más de un intento, pero la diferencia con el primer intento será en todo caso claramente perceptible.

2. Levantar un objeto:

Tome un objeto bastante pesado, que pueda levantar con una mano, como por ejemplo, una piedra grande o una botella llena o una pequeña estatua. Emplee entonces la fuerza de la voluntad (como se describe en el ejemplo anterior) para levantar el objeto por segunda vez. La diferencia será claramente perceptible.

3. Hacer crecer el dedo medio:

Para que no se asuste, deseo revelarles de inmediato que usted con esta prueba solamente produce un efecto transitorio. Se trata simplemente de mostrar cómo la fuerza de la voluntad puede influenciar el propio cuerpo. Sólo muy pocas personas, por razones incomprensibles, parecen no estar en condiciones de producir este efecto. Probablemente sus dudas producen un efecto perturbador.

Comience encontrando en sus dos muñecas el pliegue que se forma de manera más o menos horizontal, exactamente debajo de la palma de la mano. Junte las dos muñecas exactamente donde están esos pliegues y coloque sus manos planas una contra la otra, como si quisiera rezar. Fíjese en los dedos medios, que en la mayoría de las personas deberían estar a la misma altura – es decir, son iguales de largos. En este caso empuje una mano un poco hacia arriba. Si uno de sus dedos medios es más largo que el otro, por favor empuje hacia arriba el más corto, de modo que el dedo medio más largo esté un poco más abajo.

Ahora dirija su atención al dedo medio de la mano que está más arriba y hágalo crecer con la fuerza de su voluntad. Pídale que crezca; imagínese claramente cómo crece; y – lo que es lo más importante – desee que éste se alargue. Haga esto durante un minuto con toda intensidad. Después junte las dos muñecas como al principio donde están los pliegues y coloque las palmas planas una contra la otra - ¡una sorpresa!

La atención misma es activada por una de las fuerzas más misteriosas del universo – la voluntad. La característica fundamental de la voluntad consiste en que pone energía en movimiento – genera ondas. Podemos tener una intención, pero se necesita la voluntad para efectuarla. Podemos tener un anhelo, pero se necesita la voluntad para realizarlo. Podemos tener un deseo, pero se necesita la voluntad para cumplirlo. Podemos tomar una decisión, pero se necesita la voluntad para realizarla. Y aunque se podría racionalizar o justificar todo esto de alguna manera, nadie puede decir de dónde viene esa voluntad en realidad. Por lo tanto, olvide esta parte del problema y simplemente parta de la base que la fuerza de la voluntad existe. ¡Por qué no!

A continuación se trata de utilizar esta fuerza. Para eso hay que considerar dos aspectos importantes. Enseguida le revelaré uno de los secretos más útiles de toda su vida:

El primer aspecto del querer es la intención de que algo debe ocurrir (o no). Pero eso no significa simplemente tener un propósito o abrigar una determinación. Esas son variantes de voluntad débil, que en un cierto lapso de tiempo pueden tener un efecto (o no); lo que, sin embargo, depende en gran medida del poder que tengan otras influencias. No, aquí me refiero a una intención activa, apareada con la mayor expectativa llena de confianza que usted pueda reunir. Se trata de una idea que idiomáticamente no es fácil de transmitir, pero espero que yo me haya expresado en forma suficientemente clara.

El segundo aspecto es igualmente importante. Usted dirige su atención hacia fuerzas que ya existen o que desea utilizar. Muchas personas renuncian a utilizar su voluntad, porque tratan de emplearla directamente para hacer cambiar algo, pero esa no es la mejor forma en que funciona la voluntad. Como mejor funciona es generando ondas que actúan sobre ondas de energía ya existentes o potenciales o las apoyan. En vez de dirigir su atención a que un tumor canceroso desaparezca de inmediato, es más efectivo pedirle al propio cuerpo que emplee todos sus recursos (de éstos forman parte su sistema inmunológico, los medicamentos suministrados o incluso posibles operaciones), para hacer desaparecer el tumor. Junto con el esfuerzo natural del cuerpo por sanarse a sí mismo, su voluntad forma así una combinación muy efectiva.

La voluntad dirige a la atención, y la atención influye en lo que ocurre. Las siguientes técnicas para el control y el fortalecimiento de la voluntad han resultado ser muy efectivas en la sanación inmediata. Deseo ya de antemano revelarles, que la última es realmente fantástica.

TÉCNICA PARA EL RELAJAMIENTO DE LOS OJOS

En uno de los capítulos anteriores he mencionado que hago algo para relajar mis ojos, cuando están fatigados, y mi vista se normaliza nuevamente (en mí eso es 1,0 – 1,0). Gracias a esta técnica puedo leer una escritura muy pequeña desde una distancia de 15 centímetros, sin anteojos, lentes de contacto u operación, aunque mis ojos ya tienen más de sesenta años.

Para relajar rápidamente mis ojos, los aprieto firmemente de tres a cinco veces seguidas. Con eso se originan ondas relajantes de energía, por medio de las cuales mejora la visión, pero esta no es la técnica que quiero explicar ahora. Para lograr permanentemente efectos positivos, hay que mirar de otra manera.

Muchas personas desarrollan la tendencia habitual de querer captar las cosas con sus ojos como si quisieran retenerlas. El esfuerzo que se hace con el intento de aferrarse a lo que ocurre, e incluso de atraerlo de algún modo hacia sí mismo, genera una fuerte tensión en los músculos de los ojos. Esa tensión puede a su vez afectar a la vista. Pero la realidad es que todo lo que ve viene hacia usted. Usted no tiene nada más que hacer que recibirlo. Sin embargo, si usted ha desarrollado la costumbre de “retener con los ojos” o sus ojos, por algunas otras razones, están estresados o agotados, con seguridad usted desea actuar un poco más activamente, para relajar sus ojos y mejorar su vista.

En realidad esta técnica no es en absoluto especialmente activa. Usted dirige simplemente su atención a la parte de atrás de su cabeza y la mantiene ahí, mientras mira algo. Es bueno respirar profundo y lento junto con eso, y además, imaginarse que sus ojos se encuentran en el extremo de atrás de un largo túnel, que conduce a la parte de atrás de su cabeza. También puede colocar una mano en la parte de atrás de su cabeza para mantener mejor la concentración dirigida a esa parte. Pero el efecto principal de esta técnica se lleva a cabo por medio de la concentración intensiva en la parte de atrás de la cabeza. Al principio puede demorar un poco hasta que usted logre una mejoría evidente de su vista. Pero con práctica notará que rápidamente puede ver mejor. De inmediato, por así decirlo.

Dirija simplemente su atención a la parte de atrás de la cabeza y manténgala ahí, mientras mira algo. Ayuda si al mismo tiempo respira profundo y lento.

LA TÉCNICA PIKOPIKO

Pikopiko es una palabra hawaiana que significa “centro con centro”. Esta técnica, que aprendí de mi tío, en principio consiste en trasladar su atención de un lugar a otro, en conexión

Solamente traslade la atención de la cabeza al ombligo y no trate de mover la energía. Esta técnica es útil cuando se tiene un poco de miedo o una leve tensión.

con respiración profunda. La respiración ayuda a mantener la atención y a aumentar la energía mental. Hay numerosas variantes y formas de aplicar esta técnica. A continuación presentaré cuatro, que son las más útiles para la sanación inmediata. Cada una de ellas se puede practicar sentado, de pie, caminando o acostado.

Nuevo ímpetu con pikopiko

Inhale mientras dirige su atención a la parte superior del cráneo; exhale y traslade su atención al ombligo. Al hacerlo desee relajamiento o energía fresca a voluntad. Muchas personas tratan de imaginarse cómo fluye la energía desde la cabeza al ombligo, pero eso no solamente es innecesario, sino que puede incluso entorpecer el flujo. La mejor forma en que funciona *pikopiko* es cuando usted deja de manipular algo y simplemente le deja todo el asunto a la atención. Solamente traslade la atención desde la cabeza al ombligo y no intente mover la energía. La técnica es útil cuando se tiene un poco de miedo o una leve tensión o cuando usted necesita energía fresca o simplemente como entrenamiento de *pikopiko*.

Eliminación del estrés con pikopiko

Inhale mientras dirige su atención lo más alto posible sobre su cabeza (para esto yo uso a menudo una estrella como foco, pero las nubes o el cielo también sirven). Exhale y traslade su atención tan abajo como pueda bajo sus pies (el centro de la Tierra sirve bien, tal como el piso bajo nuestros pies). Deséese bienestar.

En Mongolia le mostré esta técnica a una mujer chaman de ahí, que sufría de un repentino ataque de dolores de cabeza y náuseas. Ella se imaginaba que esas molestias podrían haber sido causadas por el ataque psíquico de un enemigo, pero yo le propuse probar primero con esta técnica antes de recurrir a otros medios. Si ella padecía simplemente de un fuerte estrés – y así era con nosotros dos – esta técnica ayudaría. Si su estado no mejorara con esta técnica, ella podía siempre utilizar sus propios medios. Pero como la técnica tuvo efecto dentro de pocos minutos, ella no necesitó entonces realizar rituales de defensa. Yo mismo he utilizado este *pikopiko* en muchas situaciones extremas de estrés y también otras personas la han utilizado con efectos de sanación desde inmediatos hasta rápidos.

Armonización con pikopiko

Inhale mientras dirige su atención al ombligo; exhale y traslade su atención a la parte del cuerpo que necesite relajamiento o sanación. Como esto mejora de inmediato la circulación, es muy bueno para utilizarlo en caso de músculos rígidos o con dolor, pero también actúa como técnica inmediata de sanación en caso de extremidades dormidas o adormecidas (por una posición tensa al dormir o al estar sentado). Cuando despierto en la mañana y noto que mi mano o mi brazo está dormido, todo lo que necesito para hacer desaparecer el adormecimiento son treinta segundos con este *pikopiko* – sin los más mínimos dolores u hormigueos excesivos.

Incorporar con pikopiko

Inhale mientras dirige su atención a algo que esté fuera de su cuerpo, que tenga para usted características o asociaciones deseadas. Exhale y traslade su atención a una parte del cuerpo en la que deben manifestarse esas características o asociaciones. Imagínese el objeto externo de la atención en miniatura, dentro de esa parte del cuerpo. Deséese el efecto apropiado.

Una vez que paseaba en un parque en Londres, durante una pausa de un seminario, con algunos participantes, uno de ellos me dijo que tenía la espalda muy tensa y que no se podía incli-

Inhale mientras dirige su atención al ombligo; exhale y traslade su atención a la parte del cuerpo que necesite relajamiento o sanación.

nar hacia delante más de diez grados, sin sentir dolores punzantes. Esa vez soplabla una brisa y yo le indiqué las hojas de un roble que se movían con el viento. Le expliqué esta técnica y le pedí dirigir su atención a las hojas que se movían. Él practicó la técnica durante nuestro paseo de quince minutos de regreso al lugar del seminario. Cuando llegamos allí, él era capaz de inclinarse casi noventa grados sin sentir dolores. Al inhalar él había dirigido la atención a las hojas que se movían y al exhalar se había imaginado que las hojas se movían en su espalda.

En otra ocasión desperté con el cuello rígido y adolorido, después que el día anterior habíamos transportado muebles. Mientras todavía estaba tendido en la cama, coloqué uno de mis CDs preferidos y practiqué esta técnica: al inhalar dirigí la atención al lugar de donde salía la música y al exhalar a mi cuello, mientras imaginaba que la música sonaba en mi cuerpo. En media hora había desaparecido la dolorosa rigidez. A los objetos para dirigir la atención que son adecuados para muchas molestias, pertenece todo lo que se mueve, lo que se derrite o se disuelve, lo que está tranquilo o quieto o lo que está cargado con energía o es fuerte.

LA TÉCNICA DE LA REPETICIÓN

Desde hace poco tiempo llamo a esta técnica, técnica *mindblower*, para indicar sus impresionantes efectos; antes también llamaba a esta técnica *Repatternning* [reestructuración]. Resulta difícil encontrar un nombre apropiado para una técnica, que lo capacite a usted para sanar quemaduras, heridas por cortes e incluso fracturas de huesos en sólo pocos minutos. Esta técnica probablemente será la que se enfrente al mayor escepticismo de todas las otras técnicas presentadas en este libro, pero la prueba está en la práctica. Ya he repetido muchas veces que el cuerpo tiene la tendencia natural de sanarse a sí mismo. Ahora lo formularé de otra manera: Sobre la base de mis investigaciones empíricas, estoy convencido de que el cuerpo tiene la tendencia natural de sanarse a sí mismo *de inmediato*. Lamentablemente en el área de la medicina rige el principio fundamental de que el cuerpo necesita tiempo para la sanación. Yo soy de otra opinión. Pienso que lo que necesita tiempo es la disolución del estrés y el desvío de las ondas energéticas, para que el cuerpo pueda dejar que la sanación transcurra sin impedimentos. La experiencia indica que el cuerpo se sana más rápidamente, mientras más rápidamente se reduzca el estrés y se desvíe la energía. Con ayuda de esta técnica se puede lograr eso con una rapidez asombrosa.

Cuando el cuerpo está lesionado, moviliza de inmediato todas las fuerzas disponibles para “repararse”. Pero el cuerpo recibe de tres fuentes su información acerca del estado actual: de las impresiones sensoriales directas del entorno, de sus propios recuerdos de impresiones sensoriales y de las imaginaciones de la mente referentes a impresiones sensoriales del pasado, del presente y del futuro. Él trata luego de coordinar los datos de esas tres fuentes para reaccionar adecuadamente ante una situación dada. En caso ideal los datos memorizados contienen informaciones valiosas acerca de cómo el cuerpo se las ha arreglado en el pasado con tales situaciones, y el poder de imaginación de la mente puede reforzar éxitos anteriores, fortalecer

estrategias del presente para superar problemas y dirigir progresos futuros. Así podría funcionar esto – y a veces ocurre incluso, en ocasiones extrañas y con individuos poco comunes.

Por suerte el cuerpo hace muy bien su parte del trabajo de sanación, pero lamentablemente eso ocurre sólo rara vez con la mente. En vez de ayudar al cuerpo, en la mayoría de las personas la mente crea obstáculos. Puedo decir tranquilamente: “la mayoría de las personas”, ya que de lo contrario las condiciones de salud y sanación en el mundo serían muy diferentes. En la mayoría de los casos ocurre lo siguiente: Mientras el cuerpo está dedicado a la sanción, la mente reproduce de nuevo el accidente en la imaginación. Junto con eso reacciona con indignación y anticipa evoluciones negativas; todo eso le agrega a la situación mucho estrés adicional y obstaculiza el proceso de sanación. Y como si eso no fuera suficiente, el cuerpo tiene también que arreglárselas con recuerdos de reacciones mentales anteriores ante accidentes y lesiones.

Una solución a esos problemas consistiría en tranquilizar la mente e inducirla a ayudar al cuerpo, en vez de perturbarlo. Eso ocurre exactamente con la técnica de *repetición* (técnica *mindblower*). Yo sé que eso no suena muy impresionante [en inglés *mind-blowing* – inconcebible, incomprensible, impresionante], y ese término norteamericano se justifica solamente porque los efectos, en comparación con las expectativas habituales, son verdaderamente asombrosos. Cuando una cantidad mayor de personas se familiarice con esta

Cuando se haya lesionado, relaje sus músculos lo más que sea posible y realice una “cuasi-repetición” de la acción que causó la lesión. Detrás está la idea de formar una nueva experiencia empírica, en la que no ocurre una lesión.

técnica y la utilice, tal vez le cambie el nombre, pero primero deseo explicarle cómo funciona.

Si usted sufre de una lesión, proceda con su cuerpo de la siguiente manera: Usted debe relajar sus músculos lo más que sea posible y junto con eso realizar una “cuasi-repetición” del suceso que causó la lesión. Una cuasi-repetición es una acción que representa algo así como una copia de la acción original. La diferencia consiste en que usted mismo puede terminar la acción, parando poco antes del contacto traumático o eludiendo ese contacto.

Si usted, por ejemplo, se ha quemado un dedo, porque ha tocado algo caliente, entonces repita de inmediato esa acción, moviendo el dedo en dirección a la fuente de calor, y manteniéndolo a una distancia segura,

poco antes del nuevo contacto. Repita eso hasta que el dolor disminuya, lo que habitualmente demora menos de un minuto - siempre y cuando usted realice correctamente el resto de la técnica.

Si se ha apretado los dedos con una puerta, deje los dedos en el mismo lugar y repita el movimiento de la puerta hasta poco antes del contacto con sus dedos. Si ha chocado con el dedo grande del pie, mueva su pie una y otra vez hacia el objeto con el que ha chocado, y cada vez detenga ese movimiento poco antes del contacto. Si se ha golpeado un dedo con un martillo, mueva ese martillo una y otra vez de la misma manera en dirección al dedo, pero naturalmente sin contacto. Si se ha cortado con un cuchillo, repita el movimiento que produjo el corte sin contacto directo, después que usted haya estancado la sangre si ha sido necesario.

En todos estos casos y en otros usted debe continuar con la repetición de la acción respectiva, hasta que el dolor disminuya. Si por alguna razón es imposible o no es práctico trabajar con el mismo objeto que ha causado la lesión, lo puede reemplazar por otro objeto, como por ejemplo, una mano libre, para representar un martillo o un cuchillo, o un recipiente de vidrio para reemplazar una olla caliente.

Como nuestra mente es la que se encarga de la mayor parte del estrés en caso de accidente, en esta técnica el lado mental es el más importante. Se compone de dos partes, que en lo posible deben ser realizadas simultáneamente.

La primera parte consiste en dirigir toda la atención hacia el momento presente en que es repetida la acción alternativa sin contacto. El éxito de esta técnica depende en primer lugar de su

capacidad para concentrar la mente en el suceso actual, pero no en lo que sucedió cuando ocurrió la lesión, o en lo que todavía podría suceder a causa de la lesión. Para hacer esto correctamente, se necesita un acto de voluntad. Usted tiene que proponerse no pensar en nada más que en la inofensiva acción de repetición a la que en ese momento se está dedicando. No se enoje si sus pensamientos se desvían. Simplemente propóngase hacer regresar su mente al presente todas las veces que sea necesario.

La segunda parte de esta técnica consiste en el uso de palabras, que contribuyan a mantener su concentración dirigida al momento presente y de ese modo facilitarle al cuerpo sanarse a sí mismo. Mis alumnos y yo hemos experimentado con una gran cantidad de combinaciones de palabras, pero la favorita y no superada hasta ahora es: “¡No ha pasado nada! ¡Mira! ¡No ha pasado nada!”. Eso se repite siempre, hasta que el dolor haya pasado. Esas palabras fueron primero usadas espontáneamente por una mujer, cuya pareja se había hecho una grave herida, al cortarse cuando tuvo una caída practicando esquí acuático. En este caso el lesionado estaba inconsciente y no podía hacer nada por él mismo. Por eso esa mujer lo mantuvo con un brazo sobre el agua, mientras con la otra mano repetía un movimiento sobre la cabeza de él, como si el brazo fuera el esquí acuático que lo había herido, y gritaba las palabras mencionadas anteriormente. Cuando estuvieron de regreso en la playa, después que un bote los hubiera recogido y se hubiera limpiado la sangre en la cara del hombre, ya no se veía ninguna señal de la herida por corte. El hecho de que el hombre estuviera inconsciente contribuyó evidentemente al éxito de la técnica, porque de ese modo no le fue posible a su mente intervenir perturbando. Naturalmente usted también puede utilizar otras palabras o frases, que funcionen con usted y que logren el efecto deseado. Usted debe tener en claro que el propósito de las palabras consiste en mantener dirigida la atención al momento presente y en transmitirle a su cuerpo un claro mensaje, que lo apoye en su trabajo de sanación.

Usted habrá notado que he mencionado varias veces que hay que continuar con esta técnica hasta que el dolor desaparezca. En la mayoría de los casos eso es todo lo que usted tiene que hacer, ya que cuando el dolor se ha pasado, la mente se dirige a otras cosas y el cuerpo puede hacer él mismo el resto de la sanación. En un tiempo muy corto y en la medida en que usted pueda mantener su mente alejada del recuerdo del trauma original, a menudo ocurre que en caso de quemaduras el enrojecimiento palidece y no se forman ampollas. Cesan las sangraduras de una herida por corte y las orillas de la herida se sanan y en caso de contusiones no se originan hematomas. Mientras más grave sea la lesión, más tiempo y más a menudo tiene usted que usar esta técnica en general, por la sencilla razón de que de lo contrario es mucho más difícil mantener alejada la mente de lo ocurrido o de sus posibles consecuencias.

Tal vez también haya notado que hasta ahora no he mencionado la sanación de fracturas de huesos. Al respecto hay que saber que el empleo de esta técnica en caso de fracturas óseas requiere especial cuidado. Sería erróneo esperar resultados inmediatos o rápidos en casos de fracturas complicadas (por ejemplo, cuando el hueso fracturado ha atravesado la piel), e incluso las sanaciones a corto plazo no son posibles en la mayoría de los casos, a causa del alto grado del trauma y del estrés general que lo acompaña. No obstante, yo partiría de la base de que el empleo de esta técnica podría contribuir claramente a reducir el estrés y a fomentar la sanación de acuerdo al posible volumen de la lesión. La técnica ha resultado ser muy exitosa en casos de fracturas sencillas en piernas, brazos y dedos. Cuando está a disposición, la atención médica normal siempre es necesaria en tales casos y los huesos (si es necesario) siempre deben ser reparados dentro de lo posible. Pese a eso, deseo relatar acerca de una experiencia propia, con la que esta técnica era lo único que estaba a mi disposición.

El accidente ocurrió en una caminata muy ardua a lo largo del Wailua River en la isla Kauai en Hawai. Al regreso yo decidí en la tarde, contra todo lo razonable, tomar mi camino solo a través de una poco transitada ramificación del río. Como en esa parte del río no había ningún camino en

la orilla, tuve que andar directamente por el lecho del río y escalar por las rocas en el río. Yo llevaba puestas solamente sandalias, que ya anteriormente habían resbalado al caminar sobre piedras. En algún momento, cuando subía por una roca más grande, quise enderezarme... y resbalé y caí. Cuando caía hacia abajo, estiré mi mano derecha para detener mi caída. Los tres primeros dedos fueron aplastados con el impacto. Los dolores eran tremendos y mis dedos estaban retorcidos en todas direcciones. Me senté en el suelo y comencé de inmediato a mover mi mano derecha una y otra vez hacia abajo, en dirección a la roca – naturalmente sin tocarla. Al mismo tiempo grité a todo volumen: “¡No ha pasado nada!” y me esforcé hasta donde pude para mantener mi atención en el presente. Fue un combate duro, porque imágenes de la caída y recuerdos del golpe intentaban entrometerse, pero logré seguir haciéndolo como por veinte minutos. Finalmente se habían ido casi todos los dolores y los dos primeros dedos se veían normales y los sentía bien. El tercer dedo estaba derecho, pero todavía hinchado. Me puse en camino de regreso a casa, seguí trabajando con esta técnica y en tres días mi mano estaba otra vez completamente normal. Una semana después de la caída, cuando les hablaba de ésta a algunos amigos, extrañamente volvió en el acto la hinchazón del tercer dedo. De inmediato utilicé nuevamente la técnica y la hinchazón disminuyó. Desde entonces tuve que volver a entrenar la reacción de mi cuerpo ante la caída, para que ese dedo no se hinchara más cuando le contaba de ésta a la gente.

Diferentes personas me han preguntado si los niños pueden aprender esta técnica. Primero contesté que sí, y luego relaté la siguiente historia verdadera que me había contado una amiga hawaiana. Un día se le había dicho a su nieto de siete años en el parque, que debía cuidar de su hermana menor, mientras la madre iba al baño. La guagua se revolcaba en su coche de un lado para otro, pero la atención del niño se había desviado hacia otra cosa. De pronto el coche se inclinó tanto hacia el lado, que la guagua cayó hacia fuera y se golpeó la cabeza contra el camino. Ante los ojos de los horrorizados espectadores, el niño levantó de inmediato a la guagua de los tobillos y la movió con su cabeza sobre el cemento hacia arriba y hacia abajo. Cuando algunas personas vinieron corriendo hacia él para impedirle que lo siguiera haciendo, él les dijo: “¡Está todo bien, mi abuela me dijo que debo hacerlo así!”. Y realmente la guagua dejó de llorar.

Tercera Parte

INSTANT HEALING PARA AVANZADOS

La forma moderna de una antigua práctica 96

Los prerequisites del cambio 96

Las reglas del *kupono* 97

El procedimiento *kupono* 98

1. *Apertura* 98

2. *Preparación* 98

3. *Planificación* 98

4. *Aclaración* 98

5. *Reconciliación* 99

6. *Autorización* 99

7. *Cierre* 99

Técnicas para el conductor de *kupono* 99

Punto fijo del relajamiento 99

Retroalimentación biodinámica para la reconciliación 100

Trabajo individual en equipo para la reconciliación 101

Emplear fuerza-derecho-deseo-voluntad para la autorización 102

La respuesta "asombrosa" 104

El grito 104

La regla suprema 104

Dominar el poder de las palabras

En el antiguo Hawai existía una forma de terapia verbal llamada *ho'oponopono*; eso significa en hawaiano “poner las cosas en orden”. Este método ha sido utilizado de muchas maneras, pero ante todo es conocido como una suerte de terapia de grupo o de familia. Recientemente ha experimentado un cierto renacimiento, ya que los hawaianos están otra vez más fuertemente conscientes de su identidad cultural.

La mejor descripción de esta práctica, en la forma en que es utilizada para grupos, proviene de un libro con el título *Nana I Ke Kumu* (“Mira la fuente”), que fue publicado por el *Queen Liliuokalani Children's Center*. Ese libro se dirige a personas con profesiones terapéuticas y sociales, para profundizar su comprensión de importantes conceptos de la cultura hawaiana, que ejercen influencia sobre sus clientes hawaianos en forma consciente o inconsciente. Las informaciones que hay en ese libro provienen principalmente de Mary Kawena Pukui, una dama hawaiana de familia aristocrática con ricos conocimientos acerca de su pueblo y sus costumbres. *Ho'oponopono* es un procedimiento muy formalizado, que según la descripción de la señora Pukui, consta de los siguientes pasos:

1. de una oración y/o del motivo de la reunión;
2. de una explicación de las reglas;
3. de una purificación de la atmósfera, con la que todos los participantes obtienen la oportunidad de expresar sus quejas, puntos de vista y opiniones. Habla una sola persona por turno, y aparte del conductor, ningún otro participante puede decirle algo a otro participante, hasta que la persona que estaba de turno haya terminado de hablar. Además, cada participante le habla solamente al conductor, a menos que éste dé otras indicaciones. Eso contribuye a limitar a un mínimo los arrebatos emocionales y los conflictos.
4. de una confesión o reconocimiento, en que una persona admite que ha hecho algo que ha lastimado u ofendido a otra persona del grupo;
5. de una compensación, con la cual el hechor hace o promete algo, para reparar los daños.
6. de un perdón, con el que el malhechor es absuelto. Éste se sella muchas veces con abrazos, besos y lágrimas. También forma parte del perdón, que el conductor les pide a los participantes no volver a mencionar nunca más el asunto que ha sido resuelto.
7. del cierre, del que habitualmente forma parte una oración de agradecimiento o el reconocimiento agradecido de lo que pudo ser superado mutuamente, como también algún tipo de bocado, de comida o de banquete.

La realización completa de una sesión de ese tipo puede durar treinta minutos o varios días. Eso depende de la cantidad y de la seriedad de las quejas, ya que puede ocurrir que los pasos del 3 al 6 tengan que ser repetidos varias veces. ¿Qué había que hacer cuando alguien se negaba a perdonar? En el antiguo Hawai esta era la más grave de todas las infracciones sociales y finalmente el castigo consistía en el destierro. Actualmente todas las partes involucradas tienen que demostrar, antes del procedimiento formal, el serio deseo de encontrar una solución, aparte

de cuando se trata de una infracción menor, como por ejemplo, una discrepancia entre niños, que ha conducido a ataques de ira y peleas.

Otra forma de ese procedimiento era utilizado por la instructora espiritual hawaiana Mornah Simeona. En su versión el punto central es el perdón; ella enseña que esto puede ser practicado en cualquier momento por cualquier persona, para arreglar las relaciones, no solamente con otras personas, sino también con objetos y con la Tierra.

La forma moderna de una antigua práctica

Como complemento de la práctica de grupo, mi familia hawaiana me enseñó también una variante individual de ese método. Como ésta se diferencia tanto de la versión Pukui como también de la versión Simeona, la he llamado *kupono*, por una palabra hawaiana que significa “ir directamente al propósito”. Esta práctica personal es para ayudar a individuos a arreglar relaciones que causan estrés mental o físico (usted seguramente se acuerda que, según mi opinión, el estrés emocional es una consecuencia de las otras dos formas de estrés). Los elementos por separado del *kupono* son parecidos, pero no idénticos, a los de los pasos del *ho’oponopono* para grupos enumerados anteriormente. El procedimiento requiere la presencia de una persona que pueda guiar al individuo. Pero esa persona representa más bien el papel de un conductor o intermediario que el de un terapeuta, aunque *kupono* puede muy bien ser utilizado como complemento de una terapia. Para simplificar, en las explicaciones siguientes del procedimiento partiré de la base que el conductor y el cliente son de sexo masculino.

LOS PRERREQUISITOS DEL CAMBIO

El procedimiento *kupono* se basa en siete prerrequisitos:

1. Todo se puede considerar como una forma de relación, por ejemplo, también las relaciones entre la razón, la mente, el entorno (incluyendo a otras personas) y las circunstancias. Las relaciones inarmónicas se originan por una conducta inarmónica, que se basa en pensamientos inarmónicos; las relaciones armónicas se originan por una conducta armónica, que se basa en pensamientos armónicos.
Por eso la labor del conductor consiste en ayudar al individuo a cambiar su pensamiento, para que su conducta mental y corporal pueda ser armónica.
2. El conductor le enseña al cliente a considerar la influencia de circunstancias pasadas, relaciones actuales y expectativas futuras en el problema actual y a eliminar todas las limitaciones percibidas que se basan en esas influencias. De éstas forma parte también la idea de que en una relación, un cambio efectivo de una de las partes modifica toda la relación. Esto significa que con *kupono* no es necesaria la presencia corporal de algún otro participante, porque se parte de la suposición que el cliente, una vez que haya sido sanado, estará en condiciones de manejar en forma más efectiva todas las otras relaciones afectadas.
3. La atención les proporciona energía a las imaginaciones, y la atención retenida fortalece esas imaginaciones y por consiguiente también la conducta que resulta de éstas y las experiencias correspondientes. El conductor ayuda al cliente a cambiar el foco de su atención de imaginaciones negativas a positivas, a orientar su mente – alejándose de lo indeseable - hacia lo deseable y a utilizar acciones positivas para fortalecer las imaginaciones positivas.

4. Nosotros podemos vivir y actuar exclusivamente en el momento presente. El conductor le ayuda al cliente a darse cuenta que el presente es más importante que el pasado y que las semillas del futuro las sembramos en el presente. Todas las experiencias, inclusive nuestros recuerdos y expectativas, existen solamente en el presente, y un cambio solamente se puede llevar a cabo en el presente. Por eso el conductor recalca cuán importante es vivir por completo en el momento presente, para debilitar las influencias negativas del pasado y mejorar la conducta del presente, con vistas al futuro.
5. El amor se muestra en que se es feliz con una persona o con una cosa y no solamente en que se hace algo por el otro. Una relación feliz genera armonía. La mejor manera de llegar a ser feliz con una persona o con una cosa, consiste en limitar la crítica y/o expresar más elogio y reconocimiento. El conductor ayuda al cliente a reducir la crítica y a desarrollar más reconocimiento para sí mismo y para los demás, para así disolver conflictos. En esto el conductor será efectivo en la medida en que logre impedir juicios críticos de su cliente.
6. Para que cambie su experiencia, tiene que cambiar el cliente, porque las ideas y las actitudes personales existentes han conducido a que se origine la situación actual. Personas ajenas y sucesos son factores en ésta, pero no las causas. Por eso el conductor dirige el proceso en dirección a la confianza en sí mismo, la autorización a sí mismo y la autodeterminación.
7. Hay numerosas formas de lograr un propósito, y por eso el propósito es más importante que el plan o los procedimientos que se emplean para lograrlo. Como el propósito del *kupono* es la armonía, el conductor emplea todas las técnicas de armonización posibles que conduzcan a lograr el propósito.

LAS REGLAS DEL *KUPONO*

A los siete prerrequisitos del *kupono* los siguen siete reglas (¿Se ha dado cuenta que tengo preferencia por el número 7?):

1. El fin de la sesión es solucionar problemas específicos, para lograr armonía en la mente, en el cuerpo y en la actitud del cliente.
2. Todos los comentarios y preguntas solamente se pueden dirigir al conductor, aparte de cuando éste da otras indicaciones (naturalmente esto es de importancia solamente cuando dos o más personas participan en la sesión).
3. Cuando una persona tiene el “símbolo de la locución” en la mano, solamente ella tiene derecho a hablar, aparte de los casos excepcionales mencionados abajo (esto se refiere la mayoría de las veces a los casos en que participan dos o más personas, pero también se puede hacer de esa manera con solamente un conductor y un individuo). El símbolo de la locución es una pequeña vara, una concha u otro objeto, que le confiere autoridad a la persona que habla. A algunas personas eso les da la confianza necesaria en ellas mismas para expresarse libremente.
4. El conductor tiene en cualquier momento el derecho de interrumpir a la persona que está hablando, tocando el símbolo de la locución o tomándolo (naturalmente de manera amable).
5. Cuando el conductor declara “¡Tiempo de paz!”, toda locución tiene que cesar hasta que el conductor haga comenzar el *kupono* nuevamente (eso es para darle tiempo a la persona para que pueda tranquilizar sus emociones, si es necesario).
6. Cuando el conductor declara “¡Cierre!”, el asunto ya resuelto – tanto en la sesión como después - no debe ser más mencionado.
7. Cuando un problema por algunas razones no puede ser resuelto, el conductor puede pasar a otro asunto o finalizar la sesión.

EL PROCEDIMIENTO *KUPONO*

¡Aquí llega por fin – en siete pasos! Dependiendo de las circunstancias, el procedimiento puede ser realizado de manera totalmente formal o muy informal. Sin embargo, como su efectividad depende en gran parte de la estructura, se recomienda atenerse a la secuencia predeterminada:

1. Apertura:

Hay tanto una bendición consciente como una inconsciente, para darle al procedimiento un comienzo claro. En el plano consciente eso contribuye a dirigir la atención hacia el procedimiento, mientras inconscientemente se le confiere al procedimiento un profundo significado. El conductor puede agregar una oración, una bendición, un saludo de bienvenida u otra cosa que se adapte al trasfondo cultural y a la creencia de su cliente. Eso podría transcurrir como un ritual o ser algo muy sencillo como “¡Bien, comencemos!”. Es una buena idea formular el propósito de la sesión, respecto a la relación sanadora o al efecto deseado.

2. Preparación:

Como siguiente el conductor le explica al cliente cómo transcurre el procedimiento y le ayuda a relajarse. Como conductor tal vez usted desee entregarle al cliente un breve resumen escrito de los prerequisites y reglas del *kupono*. El cliente tiene que aceptar las reglas antes de comenzar. De lo contrario termina la sesión; tal vez usted pueda entonces utilizar otro método para ayudar al cliente. Cualquier técnica buena que conduzca al relajamiento del paciente es apropiada. Con las *Técnicas para el conductor de kupono* del próximo párrafo, describiré mi método preferido.

3. Planificación

Es sumamente útil elaborar un plan, es decir, una lista de los problemas en los que se quiere trabajar en el transcurso de la sesión. Incluso en el antiguo Hawai esto constituía un componente integral del procedimiento, porque contribuía a concentrar la atención en la sanación. Hacer transcurrir el procedimiento de acuerdo con el plan, constituye una tarea importante del conductor. Si usted lo realiza para usted solo, igualmente debe elaborar un plan e instalarlo en alguna parte, de modo que sea visible, para que durante la sesión pueda verlo. Si la lista es demasiado larga y el tiempo no alcanza, se pueden organizar más sesiones. Cuando el cliente ha aceptado el plan, puede comenzar la sesión propiamente tal.

4. Aclaración:

El siguiente paso es la aclaración de los problemas. El cliente puede comenzar a hablar acerca del primer punto de la lista, apoyado por las preguntas y los comentarios del conductor, que hacen más claras las cosas y que en caso necesario hacen regresar el debate al punto actual. No es indispensable que el cliente termine de hablar antes de que el conductor intervenga. Ponga atención, como conductor, a cualquier oportunidad de solucionar conflictos - y aunque solamente sea en forma parcial -, mientras el cliente se expresa (ver más adelante en las *Técnicas*). Si la exposición se torna demasiado emocional o se desvía en otra dirección, declare “¡Tiempo de paz!” y ordene una pausa o período de silencio de entre uno y cinco minutos, antes de que continúe.

Si el cliente está dispuesto a modificar su pensamiento o conducta – aunque sea en forma mínima – usted puede pasar de inmediato al paso siguiente, incluso si el problema todavía no ha sido resuelto del todo o todas las preguntas no están todavía aclaradas. Trate cada cambio o disolución potencial – aunque todavía sea muy leve - como suceso independiente o como paso por separado de la sanación. Si usted aprovecha de inmediato cualquier oportunidad de cambio,

por pequeña que sea, los grandes problemas son menos angustiosos y la sanación se hace más sencilla.

5. *Reconciliación*

Se trata del cambio de la actitud mental referente a la relación. El conductor le puede enseñar al cliente a disolver conflictos mentales y reacciones emocionales, cambiando palabras e imágenes que tienen que ver con la relación. De éstas podrían formar parte declaraciones y visualizaciones que contengan perdón, disculpa, confianza, valor o cosas similares. Usted notará cuando haya ocurrido una reconciliación, porque la reacción emocional al pensar o hablar acerca de la relación se habrá tornado positiva (ver en las *Técnicas* ... en el párrafo siguiente).

6. *Autorización*

La autorización [*Empowerment*] es el proceso de cambio de la actitud corporal referente al problema de la relación en el que se ha trabajado. En esta parte del procedimiento usted puede guiar al cliente a través de un ritual, que exprese simbólicamente el cambio en la relación, o enseñarle una detallada repetición mental o física de un cambio en la relación. No olvide, tanto con el ritual como con la repetición, considerar cambios de posiciones corporales. Después de cada paso del cambio, declare “¡Basta!” para ese problema o para una parte del problema. Después regrese al paso 4, para captar otro problema, o continúe con el paso siguiente, como le parezca apropiado (ver en las *Técnicas* específicas... en el párrafo siguiente).

7. *Cierre*

Cuando la sesión esté a punto de terminar, ya sea porque ha hecho todo o porque se la ha acabado el tiempo, usted puede, para marcar el término de la sesión, hacer una de las siguientes cosas: una oración, una bendición, una explicación, un resumen, una acción determinada, una canción, un baile, un ritual o una comida colectiva. No omita este paso, aunque la sesión termine anticipadamente, porque el cliente no desea continuar. Este paso es tan importante, porque es de un gran valor inconsciente, para recalcar y fortalecer todos los cambios positivos logrados en la sesión, aunque parezcan ser insignificantes. Siempre que sea posible, usted debe planear una o varias sesiones, para dedicarse a los asuntos de la lista que todavía no han sido resueltos.

Técnicas para el conductor de *kupono*

El conductor puede utilizar cualquier técnica apropiada para ayudar a su cliente con la relajación, la reconciliación y la autorización, incluyendo las técnicas que han sido explicadas en este libro hasta ahora, u otras con las cuales él esté familiarizado. Para ayudar al conductor, explicaré a continuación algunas de mis técnicas preferidas para *kupono*.

PUNTO FIJO DEL RELAJAMIENTO

El punto fijo del relajamiento es una técnica muy sencilla y que tiene un efecto rápido, que utiliza una forma de *pikopiko*. Puede ser empleada en cualquier momento en que usted quiera relajarse, y se adapta muy bien como introducción a la autohipnosis o a la meditación. Aquí la describiré como si usted la aplicara para usted mismo, pero también se puede utilizar muy simplemente como procedimiento dirigido. Usted comienza sentándose cómodamente y cerrando los ojos. No tiene importancia lo que haga con sus piernas, pies o brazos y manos.

1. Esté consciente de su ombligo. Tóquelo físicamente si eso le ayuda. Después inhale lentamente, dirigiendo toda la atención al ombligo. Al final de la inhalación traslade la atención a su coronilla y manténgala allí mientras exhala lentamente. Al exhalar dígame a sí mismo “¡Descansa y relájate!” o cualquier otra frase corta que sirva para que se tranquilice y se relaje. También puede tocar directamente la coronilla, si eso le facilita la concentración en ese punto. Al final de la exhalación dirija nuevamente su atención al ombligo. Lo mismo rige también para todos los pasos siguientes.
2. Inhale dirigiendo la atención al ombligo. Al final de la inhalación haga un momento de pausa (si quiere cuente hasta tres, cuatro o cinco). Después, inmediatamente antes de que comience a exhalar, traslade la atención a su hombro izquierdo y déjela permanecer allí todo el tiempo en que usted exhala. Pídale a sí mismo descansar y relajar. Al final de la exhalación usted puede igualmente hacer una breve pausa a su gusto, pero en realidad eso no es necesario. Ahora dirija nuevamente su atención al ombligo; usted debe hacer esto después de cada exhalación.
3. Inhale otra vez dirigiendo la atención al ombligo. Exhale con la atención en su hombro derecho.
4. Inhale dirigiendo la atención al ombligo. Exhale con la atención en su pecho.
5. Inhale dirigiendo la atención al ombligo. Exhale con la atención en su cadera izquierda.
6. Inhale dirigiendo la atención al ombligo. Exhale con la atención en su cadera derecha.
7. Inhale dirigiendo la atención al ombligo. Exhale con la atención en el extremo inferior de su columna vertebral.
8. Inhale dirigiendo la atención al ombligo. Exhale con la atención en el ombligo. En ese punto afloje su atención y esté simplemente consciente de su cuerpo. Si todavía siente tensión en alguna parte del cuerpo, pídale a esa parte, con suave énfasis, que se relaje, hasta que eso realmente ocurra. Está bien apoyar esta técnica con la imaginación. Si finalmente usted se siente lo más relajado posible, puede comenzar con cualquier otro procedimiento.

RETROALIMENTACIÓN BIODINÁMICA PARA LA RECONCILIACIÓN

Esta técnica sumamente eficaz para la reconciliación interior, se basa en las formas naturales de aprendizaje del cuerpo. El cuerpo aprende conductas asociando un estímulo con una reacción. El estímulo puede ser cualquier forma de energía ante la cual reacciona el cuerpo; y la reacción es el patrón de conducta que el cuerpo desarrolla ante el estímulo. La reacción depende del estado actual de tensión del cuerpo y de recuerdos que están conectados con el estímulo, como también de la reacción mental ante ese estímulo. En general el cuerpo reacciona ante cualquier estímulo con placer o dolor y tiende a buscar el placer y a evitar el dolor. Pero eso es mucho más complicado en la experiencia real, porque el cuerpo puede aprender a reaccionar ante un determinado estímulo - como por ejemplo, la visión del cónyuge - con una enredada mezcla de placer y dolor al mismo tiempo. Habitualmente con un estímulo se piensa en algo externo, como por ejemplo, forma, tono, contacto, movimiento, sabor, olor y cosas similares, pero las personas probablemente reaccionan en forma mucho más intensa ante sus propios pensamientos y sentimientos, que ante impresiones sensoriales externas.

La técnica de la retroalimentación biodinámica tiene como objetivo apoyar a una persona en el cambio de su actitud en una situación determinada, ayudándola a cambiar las reacciones corporales ante pensamientos o emociones acerca de esa situación. Si usted se puede ocupar mentalmente, sin reacción de estrés, de una persona o cosa en forma minuciosa, con eso mejora notablemente su capacidad de manejar el suceso real con un estrés significativamente menor o

totalmente sin estrés. En la siguiente explicación se parte de la base que usted hace de conductor para un cliente y le da las siguientes indicaciones:

1. Inhale profundo y relájese. Si quiere puede cerrar los ojos.
2. Piense en un problema (una relación) o en un aspecto de un problema (eso podría ser incluso el nombre de una persona determinada) que le provoque dificultades.
3. Fíjese en cada tensión o molestia en su cuerpo y localícela con exactitud.
4. Afloje la tensión lo mejor que pueda, y dígame cuando la situación mejora. (Habitualmente les dejo esto a los clientes, que muchas veces desarrollan métodos creativos que a mí no se me ocurrirían ni en sueños).
5. Piense otra vez en la misma cosa y dígame si todavía siente tensión. (A menudo la tensión o la molestia parece trasladarse a otra parte. Yo la trato como otro nivel de tensión y repito los pasos 4 y 5, hasta que hayan desaparecido completamente la tensión y las molestias, cuando el cliente piensa en la misma cosa).
6. En este punto el conductor lleva al cliente de vuelta al paso 2 y repite el procedimiento con otro aspecto del mismo problema o con un aspecto de otro problema. Si se trata, por ejemplo, de un problema de relación, comienzo llevando al cliente a acercarse a un vago pensamiento en esa persona (un primer aspecto). Como siguiente llevo al cliente a trabar amistad con un recuerdo claro de esa persona (un segundo aspecto), después a estar junto con esa persona. Como siguiente lo llevo a hablar con esa persona y a escucharla hablar, y finalmente (si es apropiado) lo llevo a tocar a esa persona (¡no a golpearla, sino solamente a tocarla!) – hasta que toda la relación con esa persona haya encontrado reconciliación. En algunos casos puede ser necesario más de una sesión para eso.
7. Cuando le sea suficiente, respire una vez profundamente y abra los ojos.

Los resultados de esta técnica pueden ser verdaderamente asombrosos. Por medio del cambio de las reacciones corporales ante todos los pensamientos relacionados con un problema, se puede llegar a cambios profundos en la actitud mental y física de una persona, sin tener que esforzarse en forma especial. Y todavía más asombroso es el hecho de que usted, como conductor, puede incluso utilizar esta técnica, sin saber en qué piensa realmente el cliente. Esta es la forma más elevada de confidencialidad entre el terapeuta y el cliente.

TRABAJO INDIVIDUAL EN EQUIPO PARA LA RECONCILIACIÓN

El trabajo individual en equipo es otra técnica para la reconciliación, que puede realizarse como procedimiento guiado o solo. Esta vez lo presentaré como si usted estuviera solo.

De tiempo en tiempo puede ser muy útil considerarse a sí mismo como dividido en tres, cuerpo mente y espíritu. Uno de los métodos para trabajar con esa división voluntaria consiste en imaginarse esos tres aspectos o funciones como equipo e identificarse por turnos con cada uno de los “jugadores”, para mejorar su comunicación y cooperación, especialmente en lo que se refiere a la salud. El siguiente procedimiento forma parte de esos métodos.

Comience asumiendo el papel del espíritu. Como espíritu, usted es la fuente o el canal de la creatividad y la inspiración, y su motivación es la armonía. Usted está por completo en el momento presente. Sólo cuando el cuerpo y la mente interactúan armónicamente, usted puede realmente hacer lo que mejor puede hacer. Con ese punto de vista adopte una posición o actitud que lo ayude con la adquisición de su papel (a algunas personas les gusta hacer esto parándose a

cierta altura y hablándole al cuerpo y a la mente desde arriba). Pídale al cuerpo y a la mente que expresen sus molestias y necesidades, para que todo el ser pueda ser sanado.

Como siguiente haga el papel de la mente. En esta función usted está dedicado ante todo a la eficiencia, al deber y a la responsabilidad. Es su deseo que el cuerpo funcione correctamente y que todo se haga bien. Con respecto a sus propósitos o al posible curso de los sucesos, usted también se preocupa por el futuro. En el fondo usted es un “solucionador de problemas” y quiere saber exactamente lo que puede hacer. Con este punto de vista adopte una posición o una actitud que le facilite imaginarse como mente, y hábleles a las otras dos partes (algunas personas, por ejemplo, prefieren hablarle hacia arriba al espíritu y hacia abajo al cuerpo). Si usted como mente tiene quejas que hacer, manifiéstelas; dígalas a los otros dos que contribución espera de ellos en la sanación. Comuníqueles que usted está dispuesto a ayudarles a lograr el propósito total – la salud.

Finalmente asuma el papel del cuerpo. Como cuerpo usted quiere sentirse bien, pero también seguir las reglas que ha aprendido, de familia, sociedad y razón, referentes a correcto y falso, bueno y malo, amor y odio, etc., - reglas que a veces perturban el bienestar. Usted está enraizado en el pasado; básicamente desea proteger de daños a todo el ser. Con ese punto de vista adopte una posición o actitud que le facilite imaginarse en el papel de su cuerpo, y hábleles a las otras dos partes. Manifieste todas las molestias, exprese su disponibilidad para cambiar, para que la sanación pueda resultar, y dígalas a los otros dos lo que tienen que hacer para facilitar ese cambio.

Para concluir asuma nuevamente el papel del espíritu. Ahora actúe como una suerte de intermediario que trabaja en conjunto con las otras partes, para elaborar un acuerdo en el que cada parte asuma un papel determinado en el proceso de sanación. Termine esta técnica alabando durante un minuto o más al cuerpo y a la mente por todas sus buenas cualidades y capacidades (¡como espíritu usted está naturalmente libre de cualquier error!).

A menudo esta técnica le otorga una gran cantidad de informaciones y conocimientos de mucho valor, de los que usted antes no estaba consciente y que pueden ser de gran utilidad para la sanación. Cuando se está dispuesto a darles a sus opiniones, a sus formas de conducta y a sus planes una orientación completamente nueva, sin duda son posibles resultados inmediatos.

EMPLEAR FUERZA-DERECHO-DESEO-VOLUNTAD PARA LA AUTORIZACIÓN

Esta técnica para el nivel *kupono* de la autorización es para reforzar su autoridad interior, que puede influenciar convenientemente la interacción de cuerpo y espíritu, tanto de inmediato como a largo plazo.

El cuerpo reacciona sumamente bien ante la autoridad – una cualidad que tal vez esté conectada con nuestra procedencia original de animales de manada. Pero el problema en esto consiste en que el cuerpo le otorga autoridad a todo y a cualquiera que hable o se presente con autoridad. Habitualmente el cuerpo escucha ante todo la autoridad de genes, de fuertes recuerdos sensoriales, de explicaciones de los padres u otras personalidades influyentes, de una experiencia que se repite, de pensamientos de su pareja cargados emocional o energéticamente y de la mente. Visto positivamente es esa aceptación de autoridad la que capacita al cuerpo a aprender nuevas formas de conducta; visto negativamente, las nuevas formas de conducta aprendidas no siempre son positivas.

En el capítulo 4 usted aprendió algunos métodos para utilizar palabras para ejercer influencia sobre el cuerpo. Lo aprendido allí debe ser igualmente utilizado aquí, pero en un contexto mejor

estructurado con ciertos cambios. La técnica de fuerza-derecho-deseo-voluntad es un procedimiento para evocar (o provocar) una reacción referente a sanación en su cuerpo, y luego cambiar o modificar esa reacción, de manera que el cuerpo mejore su actividad sanadora. Está orientada especialmente a provocar reacciones verbales. De esa forma quiero explicarla aquí, pero si usted, al utilizar esta técnica, obtiene una reacción visual o kinestética, puede agregar una de las técnicas que se describen en el capítulo siguiente.

De este procedimiento forma parte dirigir una declaración a sí mismo para escuchar una reacción interior - que deseo llamar “subconsciente” - y luego reaccionar de acuerdo con ésta. Es como si se dijera a sí mismo: “Pienso que viajaré este fin de semana a hacer un picnic”, y una voz en el interior contestara: “¡Pero tú no puedes hacer eso! ¡Tú tienes todavía mucho trabajo!”. En este punto usted podría confirmar: “Correcto, mejor lo dejo pendiente.” o bien replicar: “El trabajo puede esperar; yo tengo que salir”. Si esa réplica dispone de suficiente autoridad interior, esa voz subconsciente se retirará y no lo seguirá molestando ese fin de semana, aparte de que de vez en cuando se presenten algunos remordimientos. Pero si su autoridad interior es débil, entonces usted se retirará y se quedará ese fin de semana en la casa, para trabajar, incluso aunque con eso aumente considerablemente su carga de estrés.

El cuerpo necesita conducción y la toma de cualquier fuente que parezca tener autoridad; ésta puede tratarse incluso de indicaciones que son malas para su salud, porque el cuerpo le teme más a la crítica y al rechazo que a sentirse mal. Depende de usted asumir la responsabilidad y sacar a su cuerpo del temor y guiarlo hacia una mejor salud. La técnica de *fuerza-derecho-deseo-voluntad* le ayuda a determinar con exactitud y a disolver áreas de problemas con creencias y posturas que se contraponen, que llevan a un estrés innecesario. Y eso funciona así:

1. Póngase cómodo y relájese.

Deseo aprovechar esta oportunidad para explicar algunas cosas referentes a comodidad y relajamiento. En primer lugar no importa cómo lo haga, mientras esté cómodo y relajado. Algunos terapeutas insisten en que sus clientes no crucen los brazos y las piernas, sino que las pongan derechas y que coloquen los pies planos sobre el suelo, porque parten de la extraña idea, que con eso la energía puede fluir más libremente. Lo raro en eso es que los yoguis hindúes parecen no tener en absoluto ningún problema con cruzar las piernas, e incluso aseguran que para el trabajo interior hay que cruzar las piernas. Mis propias investigaciones con diferentes posturas corporales indican que realmente no es trascendente si una posición es cruzada o no, y eso rige también para todas las demás posiciones corporales posibles. Si usted se puede relajar mejor sin cruzar las piernas, entonces debe hacerlo así. Si le ayuda para el trabajo interior sentarse como un yogui (sin volcarse), entonces naturalmente también puede hacer eso. Usted solamente no debe estar incómodo, porque alguien le quiere hacer creer que su método es el correcto. Sí, naturalmente también está bien moverse y cambiar de posición, si eso contribuye a un mejor relajamiento.

2. Cuando esté listo, dirija mentalmente en silencio la siguiente declaración a sí mismo tres veces, como si le hablara a su subconsciente (que suponemos que está en alguna parte en nuestro interior): “Yo tengo la *fuerza* para sanarme a mí mismo – puedo lograrlo”. Dígalo lentamente para poder poner atención a alguna reacción o respuesta. Usted puede naturalmente reemplazar esa frase por otras, mientras éstas estén relacionadas con la enfermedad a sanar.

Aunque esta declaración se escucha como una afirmación, su propósito consiste en evocar o provocar una reacción interior. Si esa explicación coincide con sus convicciones interiores, usted percibe el ascenso o destello de una buena sensación y/o escucha una reacción

afirmativa de su subconsciente, como por ejemplo: “¡Naturalmente lo logras!”, o algo parecido.

Si esa declaración no coincide con sus convicciones interiores, ocasionará estrés. Éste se puede manifestar en forma de molestia física en el momento y/o en palabras que indican rechazo, como por ejemplo: “¡No, no lo logras!”.

3. Reaccione a todo lo que pudiera decir su subconsciente. Renuncie al intento de analizar la fuente de la reacción subconsciente a su declaración. Tal vez venga de uno de sus padres o de un profesor; tal vez venga de un actor en una película, que ha dicho algo que en momento de debilidad lo ha impresionado... ¿quién sabe? ¿Y a quién le preocupa eso? Haga algo entonces para modificar ese patrón. Cómo usted reaccione ante su subconsciente depende en gran medida de cómo éste ha reaccionado y de cuanta confianza en sí mismo tenga usted. Pero si usted no contesta firme y enérgicamente, su subconsciente mantendrá su antiguo patrón de creencia o de conducta, y eso podría seguir obstaculizando su sanación.

A continuación hago algunas proposiciones para posibles reacciones, que han funcionado con una gran cantidad de personas.

La respuesta “cambiadora”:

Si su subconsciente dice “¡No, no lo logras!” o da alguna otra respuesta negativa a su declaración, usted puede responder “¡Sí, lo logro!” o reaccionar con cualquier respuesta positiva apropiada. Eso se escucha como algo que les gusta hacer a los niños, pero los niños pueden ser muy astutos. Saben que gana justamente aquel que repite por más tiempo una declaración. La mayoría de las personas se dan por vencidas en cuanto su subconsciente no ha estado de acuerdo con ellas una o dos veces. Deseo aconsejarle, en cambio, que no se dé por vencido. Usted puede imponerse a su subconsciente, reaccionando positivamente todo el tiempo que sea posible. En la práctica real tal vez le sorprenda lo rápido que su subconsciente se da por vencido y comienza a aceptar su respuesta.

El grito:

Otra técnica que a los niños también les gusta utilizar y que tal vez impresione a su subconsciente, consiste en gritarle a su enemigo. Si usted obtiene una reacción negativa, grite su respuesta aprobadora - ¡pero por favor mentalmente en silencio! – lo más fuerte posible, hasta que su subconsciente reaccione de la manera deseada.

La regla suprema:

Todas sus convicciones, opiniones, expectativas y patrones de conducta pueden ser considerados como reglas o leyes. Sin importar la respuesta que su subconsciente le dé a su declaración, usted puede deliberadamente interpretarla como una regla que su subconsciente obedece. Después usted puede, sin embargo, asumir la conducción como “legislador superior” y ordenar una modificación de las reglas. Si usted dice, por ejemplo: “Yo puedo lograr eso” y su subconsciente responde: “No, tú no lo logras”, entonces simplemente termine y explíquelo a su subconsciente: “Tú has establecido la regla que yo no logro eso. Como legislador superior declaro ahora nula y no válida aquella antigua regla, y declaro, además, que la nueva regla al respecto dice: Yo puedo lograr eso”. – u otra frase con el mismo contenido.

El éxito de este procedimiento depende en gran parte de cuán convencida está su posición, cuando usted promulga la nueva regla. Repita entonces la declaración original y examine la reacción. Si su subconsciente aprueba, usted ha conseguido su propósito. Si éste no aprueba,

usted debe igualmente interpretar su nueva reacción como regla (esta vez puede ser otra reacción/regla) y después prescribir nuevamente una nueva regla. Continúe con eso, hasta que su subconsciente esté dispuesto a cooperar.

4. Después que usted haya regulado la primera declaración con su subconsciente, continúe y regule las siguientes tres declaraciones de la misma manera:
 - “Yo tengo el *derecho* a sanarme a mí mismo - ¡yo lo merezco!”
 - “Yo tengo el *deseo* de sanarme a mí mismo - ¡yo quiero eso realmente!”
 - “Yo tengo la *voluntad* de sanarme a mí mismo - ¡Yo quiero hacerlo!”

En esta parte deseo indicarle, además, que la técnica de fuerza-derecho-deseo-voluntad puede evocar problemas emocionales, cuya solución podrían traerle verdaderas dificultades. En tales casos simplemente deténgase y haga una pausa. Comience nuevamente si quiere y cuando quiera, o pruebe algo diferente. No cualquier técnica funcionará para cualquiera bajo todas las condiciones. Por eso le presento tantos diferentes métodos para elegir. Pero si la técnica de fuerza-derecho-deseo-voluntad funciona, sus efectos se extienden desde una inmediata *Instant Healing* hasta una disolución de la tensión, lo que preparará el camino para más sanaciones por medio de otros métodos.

El sendero de la fuerza	107
Soñar sueños de nuevo	109
El sueño de los órganos	110
Espacio creativo	111
Ascenso hacia la sabiduría	112

Dominar el poder de la imaginación

La mente humana tiene algunas cualidades especiales que por cierto usamos a menudo, pero que sólo rara vez cuestionamos. De ese modo, todos nosotros tenemos permanentemente algunos pensamientos e ideas, pero habitualmente jamás nos preguntamos por su origen, aparte de cuando éstos se apartan notoriamente de nuestra forma normal de pensar. Las personas que reflexionan acerca de ese asunto, llegan a las respuestas más diversas. Estas se extienden desde la memoria, estímulo-reacción, indigestión, telepatía o espíritus hasta Dios, dependiendo de la idea que se examina y del trasfondo personal de la persona respectiva. Sin embargo, todas esas respuestas requieren que las ideas sean algo parecido a paquetitos envueltos muy bonitos, que han sido transportados desde un almacén o enviados desde una tienda de regalos.

Si usted realmente examina ese asunto atentamente, constatará que las ideas son generadas por la acción de pensar, tal como una puesta de sol es generada por la rotación de la Tierra o las frutas maduras son generadas por el crecimiento de las plantas. Además, nuestras ideas no vienen de afuera, aunque seguramente son influenciadas por nuestro entorno, de la misma manera como el colorido y la duración de una puesta de sol dependen de la situación geográfica y de las condiciones atmosféricas o cómo el tamaño, la forma, el color y el sabor de una fruta son determinados por el clima y las condiciones del suelo. Nuestras ideas están influenciadas por una gran cantidad de factores: por nuestros recuerdos y convicciones, por el estado corporal, por las condiciones habitacionales o por el lugar de trabajo, por el tiempo atmosférico, por las personas de nuestro entorno, por nuestros propósitos y planes, etc. Pero nuestras ideas mismas son generadas por nuestros pensamientos intencionales y habituales. El pensamiento intencional orientado hacia un propósito y las ideas que resultan de éste constituyen el tema principal de este capítulo.

Cuando reflexionamos intencionalmente durante un cierto tiempo sobre un tema determinado, en nuestra consciencia comienza a fluir una corriente de ideas interrelacionadas y aparentemente incoherentes. A veces eso ocurre de inmediato, a veces demora un tiempo. En lo que a mí respecta, escribo poemas que resultan de inspiración o de intención consciente (ninguna gran lírica, pero habitualmente en rima). A veces al parecer me inspiro repentinamente para hacer un poema, pero de una larga experiencia sé que eso siempre tiene que ver con algo importante para mí. Es como si todo el tiempo hubiera transcurrido una suerte de proceso subconsciente de pensamiento, que finalmente ha reunido suficiente energía para - tal vez causado por un suceso en mi entorno - penetrar en mi consciencia. En cuanto esa inspiración ha llegado ahí, se requiere más actividad pensante, para transformarla en un poema (o una novela, un proyecto, una canción, un cuadro, etc.). De ahí surgen más ideas y, además, un proceso de refinamiento (es decir, de cambios y modificaciones), hasta que la obra esté en condiciones de ser publicada o presentada.

Si yo decido completamente consciente escribir un poema (o un libro o cualquier cosa), conservo esa intención en mi mente, y luego comienzan - ya sea de inmediato o por fin alguna vez - a llegarme ideas y las cosas comienzan a tomar forma, y después trabajo en éstas hasta que me agrade. A veces permito conscientemente que factores externos en forma de opiniones ajenas, de lecturas (para aprender de las ideas de otras personas), o simplemente de tiempo, ejerzan

influencia sobre el proceso. Lo mismo ocurre si usted comienza a reflexionar intencionalmente sobre sanación: comienzan a fluir ideas acerca de sanación.

Los procesos de pensamiento y las ideas que resultan de éstos forman finalmente un factor externo, por así decirlo, que ejerce influencia sobre las funciones corporales internas. Hasta aquí he asegurado esto una y otra y otra vez en este libro, pero ahora voy a utilizar ese conocimiento de una manera totalmente diferente.

En el capítulo 5 presenté el concepto de “representación simbólica”. Los símbolos, es decir, imágenes y experiencias que representan algo diferente, son una suerte de lenguaje que el cuerpo puede comprender muy bien. La música, los poemas, las historias, las fotos y los cuadros pueden producir fuertes reacciones fisiológicas, aunque sólo representan en forma simbólica las experiencias reales. Ah, y el hecho de fantasear también produce lo mismo. Cuando usted fantasea o se imagina algo, el cuerpo reacciona a eso como si fuera un suceso real en el mundo exterior; esa reacción depende del grado de la intensidad sensorial o emocional de esas fantasías. Este es el mismo proceso que hace tan efectivo ensayar mentalmente una conversación o una competencia deportiva. Usted debe saber que para el cuerpo es lo mismo si la fantasía es “realista” o no. Por esa razón puede ocurrir que el cuerpo reaccione muy intensamente ante una película de terror, una pesadilla, una buena historia de amor o una aventura en un planeta lejano.

¿No es maravilloso que el cuerpo reaccione con un aumento de su actividad sanadora, si usted genera conscientemente una fantasía con fines de sanación? Las siguientes técnicas son para que las tres características de la mente humana recién descritas - pensamiento intencional, flujo de pensamiento y refinamiento, reacción fisiológica - actúen juntas. En conjunto son formas de fantasía simbólica, por medio de las cuales yo mismo, mi familia, mis amigos y mis clientes, hemos logrado sin excepción efectos positivos (y frecuentemente incluso asombrosos) de sanación. Si usted practica estas técnicas, no debe olvidar que su propósito consiste en generar una experiencia intensa para su cuerpo. Tal vez sienta el impulso de analizar la experiencia, tal como ocurre, y comprender su sentido. ¡No se esfuerce, porque eso no tiene importancia! El análisis sólo estorbaría. Si necesariamente quiere analizar, debe esperar hasta que haya concluido la experiencia.

Si nota que su atención disminuye en algún momento durante las experiencias siguientes, puede recuperarlas relatándose a sí mismo lo que está ocurriendo y lo que usted hace ahora. Naturalmente su deseo es tener la experiencia lo más vívida posible, pero no se preocupe si ésta no es especialmente intensa. Si usted, por ejemplo, no puede hacer que algo sea suficientemente claro visualmente, recalque uno de los otros sentidos, como el tacto, el oído u otro. En total depende más de la intención que de la intensidad. El contenido real de su fantasía consistirá de una combinación de control consciente y reacción subconsciente, de material que ya está almacenado en su memoria. No se asombre si esa combinación a veces lleva a resultados sorprendentes.

El sendero de la fuerza

Imagínese que se encuentra en un sendero que conduce a un edificio que está a una cierta distancia. Dígase a sí mismo que ese sendero representa la dirección de su vida, y que lo que hay en el interior del edificio es el logro del propósito especial de salud que usted se ha propuesto. El edificio mismo representa las ideas que usted necesita para el logro de la sanación. Fíjese bien en el estado del sendero: ¿Es de cemento, asfalto, piedra, ripio o tierra? ¿Está en buen estado o está desgastado? ¿Qué tipo de terreno hay a sus dos lados? ¿Prados? ¿Árboles? ¿Cerros? ¿Casas? ¿Otra cosa?

Comience a caminar y sienta el camino bajo sus pasos. ¿Está usted descalzo? ¿Lleva puestos zapatos o sandalias? Camine un poco más. ¿A qué distancia está el edificio todavía? ¿Hay otras personas cerca?

De pronto – en un momento que usted mismo determine – imagínese que delante de usted hay algún tipo de barrera en el camino, que le obstruye el paso. Esa barrera representa todos los obstáculos de su sanación, incluyendo sus temores y dudas - por eso debe examinarla minuciosamente. ¿Es una roca o un cerro? ¿Es algún tipo de muro? ¿Es un precipicio sin fondo? ¿Es un fuego o una tormenta? ¿Es una persona, un animal o un monstruo? ¿Es grande o pequeña? ¿Es siniestra o solamente está ahí quieta? ¿Hay allí una barrera siquiera? Si hay una, usted debe captarla lo más exactamente posible con todos los sentidos: mirarla, tocarla, también olerla e incluso escuchar si tiene algún sonido.

Ahora viene la parte más importante: Haga algo para llegar al otro lado de la barrera. Haga todo lo posible por sobrepasarla: por arriba, por abajo, por el lado o por el medio. Hágala a un lado si puede. Haga lo que haga, no debe simplemente imaginarse que está al otro lado. Esta parte de la fantasía sirve para proporcionar una intensa experiencia que convenza a su cuerpo que con el sufrimiento que podría impedir su sanación se logran cambios. Si usted simplemente evita esta parte de la experiencia, esta técnica no le sirve de nada; por eso con este paso debe poner atención en imaginarse la superación de la barrera con un alto grado de “realismo”.

Si no hay allí ninguna barrera o usted constata que la que hay es muy fácil de sobrepasar, entonces esta técnica probablemente no produzca ningún efecto especial para su sanación. Si nota que tiene dificultades considerables para pasar al otro lado, no debe darse por vencido, porque ese rendimiento tendrá grandes efectos sobre su estado de salud. Usted también puede pedir ayuda: de amigos o de héroes reales o ficticios, de ángeles o duendes, según la tendencia de su fantasía. En el combate contra barreras naturales, tipos guerreros prefieren recurrir a las armas y a la violencia, mientras que los pacificadores prefieren emplear la negociación y el diálogo. En un grupo en el que enseñé esta técnica, un participante utilizó un cañón de rayos Láser para destruir su muro, mientras otro simplemente le pidió al muro que abriera él mismo un paso. Como sea, haga todo lo necesario y posible para llegar al otro lado de la barrera.

En cuanto se encuentre al otro lado, diríjase hacia el edificio. Algunas personas se colocarán nuevos obstáculos en el camino hacia allá. Si eso ocurre con usted, debe igualmente superarlos y continuar. En cuanto haya llegado al edificio, fíjese en todos los detalles y entre. En alguna parte en su interior usted encontrará una cosa o una experiencia, que representa la sanación deseada. Si la encuentra, debe despertar en usted, con todas las fuerzas, una sensación de felicidad como después de un triunfo. Como complemento se puede imaginar una gran cantidad de entusiasmados espectadores que aplauden - si eso le ayuda para obtener esa sensación. Aquí está el punto donde usted convence a su cuerpo de que la sanación se está llevando a cabo o que pronto se llevará a cabo. En algunos casos ocurre un cambio inmediato en el estado de salud corporal. En otros casos las personas utilizan esta técnica como un paso en el camino hacia la sanación y como ayuda en otras actividades. Mientras más difícil sea superar la barrera, más beneficioso es para usted repetir esta técnica tan a menudo como sea posible. Con la mayoría de las repeticiones usted se encontrará cada vez con otro sendero, otra barrera y otro edificio. Eso indica que cada vez se enfrenta con otros problemas en la sanación.

Cuando hace poco tiempo utilicé esta técnica, cerré los ojos y me ordené crear un sendero para la solución de un asunto que necesitaba sanación. Después de algunos momentos en los que no había sucedido nada, noté para mi sorpresa que yo avanzaba rápidamente a través de una suerte de “túnel tecno”, del tipo que son populares en determinadas películas de ciencia-ficción. No podía decir si me encontraba en el interior de un barco, pero la sensación de movimiento era intensa. Por todos lados sobresalían puntas metálicas en el túnel y de vez en cuando tenía que esquivar un disparo de rayos Láser. Finalmente me di cuenta que volaba en el interior tipo

caverna de una gigantesca nave espacial (que se veía como en ciertas escenas de varias películas del espacio que estaban en mis recuerdos). En el momento en que yo buscaba una barrera, noté que me desplazaba más lentamente, como si estuviera atrapado en una red magnética. Entonces fui tirado a gran velocidad y apartado de mi meta. Como no había nada especial que repeler, meforcé con fuerza de voluntad a seguir adelante, y funcionó. Pronto llegué al espacio interior y me subí a una plataforma que conducía a una suerte de cabina central con ventanas. En la plataforma había algunas personas y primero pensé que ellas tratarían de detenerme. En vez de eso me abrieron la puerta de la cabina, me saludaron como capitán, me llevaron al puesto del capitán, donde me senté, encendí el micrófono de a bordo e impartí instrucciones para la sanación. En este caso no ocurrió ningún cambio inmediato de las circunstancias, pero sí un claro aumento de mi confianza de que ocurrirían cambios, y eso sucedió una semana después.

Soñar sueños de nuevo

Todo lo que nos imaginamos está compuesto de nuestros recuerdos, temores y deseos, y todo esto se basa en nuestras convicciones y creencias. Muchas personas tienen la extraña idea que las convicciones y las creencias solamente se pueden expresar con palabras, y en determinadas formas de terapia el proceso terapéutico se sigue efectuando hasta que el cliente exprese sus convicciones en una forma verbal que satisfaga al terapeuta.

En realidad las convicciones y las creencias no son otra cosa que ideas acerca de algo. En el fondo éstas son símbolos de nuestras opiniones referentes a experiencias. Para demostrar esto, me gusta preguntar en los seminarios, si entre los participantes hay músicos. Después pregunto si alguno de los músicos está familiarizado con la Quinta Sinfonía de Beethoven. Finalmente le pido a un participante que esté familiarizado con esa composición, que se las describa con palabras a todos los participantes. Habitualmente eso conduce a un silencio que indica confusión o frustración. Hay justamente experiencias y opiniones acerca de esas experiencias, que simplemente no se pueden expresar verbalmente. Para las personas es bastante normal tener mentalmente sueños o experiencias visionarias con toda claridad, pero es igualmente normal ser incapaz de describirlos con palabras. En el reino de la imaginación las convicciones y las creencias aparecen como símbolos, y como símbolos pueden variarse para producir sanación.

Los factores recuerdo, miedo y deseo pueden estar presentes en una experiencia especial de imaginación - o no. Pese a eso están siempre presentes, independiente de si la imaginación adopta la forma de un sueño, una fantasía, un plan o un programa de entrenamiento mental planeado minuciosamente. El cambio consciente de uno de esos factores lleva a cambios en los otros, con vastas consecuencias para su cuerpo o incluso para su vida en total. Al revés ocurre también que la realización de cambios en su cuerpo o en su vida – independientes de los medios utilizados para eso - ocasiona cambios en la naturaleza de sus imaginaciones. Como método de sanación es aquí, sin embargo, el primer fenómeno de mayor interés. En este párrafo quiero utilizarlo con sueños, pero usted no debe olvidar que se puede utilizar con cualquier experiencia de imaginación.

Todo lo que usted haga al soñar para modificar sus experiencias, conduce a un cambio del fundamento – de la convicción o creencia que está detrás del sueño. Desgraciadamente la capacidad de modificar voluntariamente su sueño mientras sueña es un talento poco frecuente, pero se puede aprender. Afortunadamente le puedo ofrecer aquí una excelente alternativa, con la que se puede ahorrar el tiempo y los costos del aprendizaje de esta capacidad. Para eso usted necesita solamente traer el sueño a su memoria y modificar el recuerdo. Su cuerpo no se preocupa del tiempo que ha transcurrido desde que ocurrió el sueño o de cuándo usted lo modifique. A él solamente le interesa la experiencia.

Si usted modifica el recuerdo de un sueño, modifica las convicciones en las que éste se basa, mientras trabaje con los mismos símbolos que en su sueño original. Y si el sueño está conectado con un sufrimiento corporal, emocional o mental que necesita sanación, la modificación de los símbolos contribuirá a la sanación. Muchas veces esto ocurre de inmediato.

Una vez que hace tiempo me encontraba en un estado mental muy confuso (algunas personas piensan que no ha pasado mucho tiempo de eso), tuve – cuando mi estado estaba en la peor condición - un sueño en el que me veía completamente solo en el patio de una cárcel, que estaba cubierto de maleza que me llegaba a las caderas. La imagen del patio de esa cárcel provenía de una película que había visto la noche anterior, pero también representaba mi convicción de que yo desperdiciaba mi vida. El patio abierto representaba mi deseo de libertad. Usted podría decir que el hecho de estar solo significaba que ninguna otra persona era responsable por mi situación y que la solución de mis problemas era asunto mío. Ese sueño me proporcionó la sensación de gran desamparo.

Después que había despertado, traje el sueño a la memoria y deseé conscientemente que viniera un helicóptero y me llevara. En concordancia con la teoría de la intensificación de la experiencia, observé con todos los detalles cómo vino volando el helicóptero, escuché el ruido del motor, sentí la corriente de aire de las hélices y noté cómo subí a bordo y me alejé volando. Esa fue una de las experiencias más liberadoras de mi vida. Después que me había liberado de mi propia cárcel, estaba en condiciones de hacer y realizar nuevos planes, que contribuyeran a que aumentaran mis ingresos, mejoraran mis relaciones y me pudiera concentrar mejor. Ese día había logrado examinar claramente mi situación y proponerme cambios que tuvieran un efecto positivo sobre mi vida futura.

Una de las mejores posibilidades de aplicación de esa técnica consiste en ayudar a niños a sobreponerse a las pesadillas. En tales situaciones los padres u otros adultos intentan casi siempre convencer al niño que solamente es un sueño y que no hay nada que temer. Pero esa forma de actuar solamente les sirve a los padres o a los adultos, ya que habitualmente el niño dejará de molestarlos con sus miedos. Decirle simplemente al niño que la experiencia no ha sido real no sanará verdaderamente los miedos y la sensación de desamparo. Por lo menos para el cuerpo ésta fue real, y las ideas respectivas siempre están ahí y se pueden mantener durante años. Si usted, en cambio, guía al niño a través de un recuerdo de la pesadilla, en el que pueda transformar el sueño, de una experiencia terrible en una aventura exitosa – si es necesario, con ayuda de ángeles o superhombres o figuras de tiras cómicas -, las consecuencias del sueño se disolverán *de inmediato*. De ese modo usted ayudará al niño a crecer como un individuo con más confianza en sí mismo y más capacidad de decisión.

El sueño de los órganos

Normalmente nosotros asociamos los sueños con sueños nocturnos o diurnos, pero en algunas tradiciones están convencidos que todo está animado y que todo sueña. Aceptemos esa idea o no, ésta puede convertirse en un método muy útil de sanación, gracias a las tres características de la mente humana mencionadas al comienzo de este capítulo.

Con respecto a la ejecución de esta nueva técnica, usted al comienzo parte de la suposición que cada parte de su cuerpo puede soñar. Eso no duele y no cuesta nada, y usted puede – cuando quiera - cambiar nuevamente de opinión. Por lo tanto, supongamos que usted ha supuesto eso. En el paso siguiente dirija su atención a una parte del cuerpo que necesita sanación y pregúntese qué puede estar soñando. Junto con eso usted puede simplemente imaginarse que habla con esa parte y le dice: “Hola codo, ¿qué estás soñando?”. Después cierre los ojos o mire a la distancia, con la intención de hacer consciente ese sueño, hasta que aparezca en su consciencia algún tipo

de imagen, símbolo o historia. También podría decirse a sí mismo: “¿Si mi codo sueña, con qué podría soñar?” Después cierre nuevamente los ojos o mire a la distancia - como se explicó antes.

Para que esta técnica funcione, es importante aceptar todo lo que surja en su mente como el sueño de aquella parte del cuerpo a la que dirige su atención, por muy extraño, misterioso, habitual o incoherente que pueda parecer. Después que haya dejado transcurrir el sueño por unos momentos sin alterarlo, trabaje entonces con él de la misma manera que con la modificación de sueños nocturnos descrita en el último párrafo. Es decir: usted modifica el símbolo, el transcurso o el final, hasta que el estado de salud cambie o por lo menos sienta un aflojamiento de la tensión. Y como con toda técnica, espere con el análisis hasta que todo haya pasado.

Una mujer a la que yo le había enseñado esta técnica, padecía de una hinchazón de la glándula tiroides, que había causado un nódulo a un lado de su cuello. Ella le preguntó a su glándula tiroides qué estaba soñando, y apareció la imagen de su pareja encerrado en la glándula tiroides. Después que hubo reflexionado un momento qué debía hacer, se imaginó que abría una puerta en la glándula tiroides y simplemente dejaba salir a su pareja. Como su pareja en el sueño de la glándula tiroides vacilaba en salir, ella tuvo que convencerlo que lo hiciera. Cuando él finalmente salió, ella cerró la puerta detrás de él y sintió de inmediato una picazón en su garganta. Poco tiempo después - después de dos días si mal no recuerdo - el nódulo había desaparecido por completo.

Un conocido mío padecía de fuertes dolores en la región lumbar y estaba por operarse, porque sus molestias se habían hecho crónicas y las píldoras ya no le hacían efecto. Naturalmente una operación también puede ser, en caso de urgencia, importante y valiosa, pero no hace daño intentar primero con una alternativa inofensiva. Ese hombre aprendió la técnica del “sueño de los órganos” y decidió intentarla. Le preguntó a la parte baja de su espalda qué soñaba, y recibió una escena en la que un tren circulaba a tal velocidad sobre los rieles, que se descarriló y se volcó. El hombre intentó sostener el tren sobre los rieles, pero no lo logró ni con ayuda de imaginación intencional. Intentó también disminuir la velocidad del tren, pero eso tampoco ayudó en nada, el tren todavía se estaba descarrilando.

Finalmente colocó en su sueño rieles nuevos, que conducían por un tranquilo valle a un pueblo con personas amables, e instaló un cambiavías en los primeros rieles. Pero el tren seguía transitando tan rápido, que tan sólo al tercer intento logró hacer a tiempo cambio de vía, para que el tren pudiera pasar a los otros rieles. Cuando se había logrado eso, el tren transitó por sí mismo más lentamente y entró en forma pausada en la estación del pueblo. Después que había logrado eso, el hombre tenía una buena sensación, pero estaba realmente sorprendido cuando estuvo nuevamente totalmente despierto y consciente. Él había estado dedicado de tal manera a modificar su sueño, que ni siquiera se había dado cuenta que sus dolores de espalda habían desaparecido.

Espacio creativo

La técnica que yo llamo Espacio Creativo requiere poco tiempo y ninguna preparación especial, pero puede llevar a grandes resultados.

Comience imaginándose algún tipo de espacio libre que a usted le guste. Si practica esta técnica, no tiene que ser el mismo espacio cada vez que lo hace. A menudo forman parte de los lugares preferidos, un pedazo de playa, un prado, un jardín, un claro en el bosque, un oasis en el desierto o también un cuarto desocupado (decorado con gusto, si lo desea). Usted puede aumentar la intensidad, dirigiendo la atención hacia algo que pueda ver, escuchar o palpar en ese espacio libre (tres diferentes objetos son buenos). En mis seminarios yo propongo contemplar un árbol, una roca o una flor; escuchar cómo susurra el viento en los árboles, cómo el agua fluye

sobre una roca o cómo zumba una abeja alrededor de una flor; tocar la corteza del árbol, la superficie de la roca o el pétalo de una flor. No se preocupe si esas impresiones sensoriales no son totalmente claras. Esfuércese. A veces basta simplemente relajarse un poco más para que las impresiones sean más claras.

Cuando su atención esté dirigida al espacio libre, pida un símbolo que represente el estado actual de la dolencia a sanar (¡absténgase de preguntarme a quién debe pedírselo!). ¡Simplemente pídale! Esté preparado para todo. Cuando una persona pide un símbolo de ese modo, en el 99% de todos los casos aparece algo inesperado. Observe cómo actúa el símbolo, y pregúntele cómo se siente. Si éste no hace lo que desea, o no se siente bien, pregúntele qué necesita para poder hacer algo mejor o sentirse mejor. Use entonces la fuerza creativa de su imaginación para producir esos cambios. Después usted debe fijarse con exactitud en todos los cambios en el estado de su propio cuerpo, de su mente o de sus sentimientos. Cada cambio para mejor, por muy pequeño que sea, indica que usted progresa. Cada cambio para peor indica que usted se ha puesto en contacto con algunas áreas altamente sensibles de sus creencias; estos son igualmente signos de progreso. Si ocurren cambios, usted puede seguir trabajando con el mismo símbolo o pedir uno nuevo, que forme parte directamente de esos cambios.

Una vez que trabajaba con un cliente, éste pidió un símbolo que representaba su estado actual de salud. Después apareció una tortuga, que se retiró a su caparazón, porque no se sentía segura. Él le preguntó qué necesitaba para sentirse segura, y la tortuga respondió que le gustaría estar en el océano. Cuando el hombre le ayudó a darse vuelta, apareció el océano delante de ellos, de modo que la tortuga pudo regresar al océano con su ayuda. Después no sólo la tortuga se sintió mejor, sino que el hombre también notó de inmediato que su tensión había disminuido notoriamente, mientras al mismo tiempo estuvo consciente de un problema relacionado con ésta.

Cuando el hombre pidió un símbolo de ese nuevo problema, apareció una lechuza que se veía bastante deprimida. El hombre le preguntó a la lechuza qué necesitaba para sentirse mejor. Repentinamente le llamó la atención una argolla de metal que estaba puesta alrededor del cuello de la lechuza, de la que colgaba un gran peso. Mentalmente él fortaleció el pico de la lechuza, para que ésta pudiera romper la argolla de metal y deshacerse del peso. La lechuza se sintió entonces mejor y también el hombre se sintió muy aliviado y libre. Después del regreso al estado normal, el hombre tenía más energía, su forma de ver la vida había mejorado de manera importante y disponía de las herramientas para seguir trabajando él mismo en su sanación.

Ascenso hacia la sabiduría

Cuando se trata de sanación, en la mayoría de las situaciones necesitamos un consejo rápido, que nos indique qué podemos hacer que sea totalmente práctico. Habitualmente buscamos consejo de afuera, de un reconocido experto o por lo menos de una persona en la que confiamos y a la que admiramos. Con las mejoradas posibilidades de la moderna comunicación, ha aumentado enormemente el número de consejeros externos para todo tipo de problema de salud imaginable. Pero existe otra fuente para consejos: los consejeros internos, que tienen la ventaja de ser baratos, rápidos y directos en el asunto. Un consejero interno es un símbolo que nos puede proporcionar acceso a informaciones acerca de la enfermedad, que tal vez no sabíamos. En general esa información proviene de la memoria, una suerte de conocimiento corporal directo o – según algunas teorías – que sale de la capacidad humana innata de consultar un “banco de datos” más amplio y más impersonal. Naturalmente, mientras más seria sea la enfermedad, más buscamos consejeros externos e internos, para poder tomar las mejores decisiones en nuestra situación. Eso nos lleva a un punto bastante importante: los consejeros están para darnos consejos, pero no para hacerse cargo de nuestras decisiones.

La técnica del “Ascenso hacia la sabiduría” utiliza la totalmente habitual sabiduría humana, que asocia la verdad con la altura. Esa idea probablemente esté relacionada con el hecho de que el conocimiento y la inteligencia están instaladas en el cerebro, es decir, en la cúspide de nuestro cuerpo. Como sea, habitualmente buscamos sabiduría en la cima de un cerro, sobre las nubes o en los tiempos modernos en el espacio. Casi no debe haber nadie que busque sabiduría bajo la tierra o en el fondo del mar. En muchas culturas y tradiciones hay variantes de esta técnica, con las que se visita a un “anciano sabio” o a una “anciana sabia”, pero nosotros queremos ser un poco más creativos al respecto.

Se recomienda comenzar con el *espacio creativo* descrito en el último párrafo, para dirigir mejor la atención hacia dentro y utilizar ese espacio como punto de partida para el ascenso. De acuerdo con su preferencia usted puede subir hasta la cima de una montaña alta, cabalgar en un arco iris hacia las nubes, subirse a una nave espacial que va a otro planeta o llegar de otra manera a un lugar elevado. Cuando haya llegado allí, pida un símbolo de una fuente de información que lo ayude con un determinado problema. Probablemente se le aparezca un ser humano, pero esté abierto para la posibilidad de que el símbolo también pueda adoptar otra forma, como por ejemplo, la de un animal, una planta, un cristal o un computador. Cuando aparezca el símbolo, pídale que le aconseje qué puede hacer para acelerar su sanación (usted puede naturalmente hacer cualquier pregunta, pero en este contexto yo parto de la base de que usted está más interesado en la sanación que en conversar). La respuesta se llevará a cabo casi siempre en forma verbal, pero algunas personas reciben también imágenes o sensaciones como respuesta. Agradézcale a la fuente de información y regrese a la consciencia normal despierta (no es necesario regresar al *espacio creativo*; pero usted puede continuar si quiere). Un método con el que puede volver a orientarse rápidamente consiste en mover las manos y los pies y observar objetos que estén cerca de usted (después que haya abierto los ojos, en caso que hubieran estado cerrados). Haga con el consejo lo mismo que haría con cualquier consejo de otra fuente, y decida usted mismo si lo quiere seguir o no.

Una mujer que tenía una mancha en un determinado sector de la piel – como consecuencia de una irritación que había durado mucho tiempo y que entretanto había cesado -, subió mentalmente a un cerro a un lugar del cual se acordaba, se sentó allí en una mesa de picnic, y pidió un símbolo de la piel machada, con el que pudiera conversar. De inmediato se sentó frente a ella un horrible insecto gordo del mismo color que la mancha de su piel. Después que había superado su conmoción inicial, le preguntó al insecto por qué había adoptado esa forma. Éste contestó: “Porque el problema te *saca de quicio*” [en inglés un juego de palabras con *bug* = “insecto” o bien “poner nervioso, sacar de quicio”]. ¿No es extraño que tantas formas del “Yo interior” tengan un humor bastante grotesco?

En todo caso ella le preguntó al insecto si era feliz en su estado actual. El insecto respondió con un No, porque cualquiera que lo veía pensaba que él era horrible (piense en que aquí habla la parte afectada de la piel). Por eso la mujer preguntó cómo podía ayudarle a ser más hermoso. Él le aconsejó utilizar la pomada que había comprado hacía poco y cada vez hablar amablemente con su piel y decirle lo hermosa que volvería a ser. El insecto le recordó también que simplemente debía continuar con paciencia y en forma persistente, porque las células de su piel se renuevan por sí mismas cada seis semanas. En este caso la mujer por cierto recibió el consejo de inmediato, pero la sanación demoró todavía un poco más. Dentro de una semana la mancha de color de su piel disminuyó y se aclaró mucho, aunque la sanación no había avanzado nada antes de que ella hubiera hablado con el símbolo.

En otro caso la sanación emocional y física ocurrió de inmediato, cuando se había dado el consejo. Se trataba de un hombre que padecía de estados agudos de miedo y de una dolorosa opresión pectoral. Él también quiso subir una montaña y decidió hablarle al “hombre más sabio del mundo” en la cima del monte Everest. Después de un arduo ascenso hasta la cima del monte

imaginario, vio a un hombre que estaba sentado ahí sobre una roca reluciente bajo el cielo claro y que le daba la espalda. Cuando el desconocido se dio vuelta, el hombre que buscaba consejo vio para su sorpresa, que estaba frente a él mismo.

Su segundo Yo sonrió con una expresión sabia y dijo que era un símbolo de la propia sabiduría más profunda del hombre. El Yo sabio le explicó entonces al intimidado Yo, que él tenía miedo porque pensaba que vivía totalmente solo en un universo caótico. El Yo sabio le dijo también que en realidad no estaba nunca solo, sino siempre conectado con su fuente, que todo tomaría su camino correcto y que no había nada con lo que el hombre pudiera perturbar el curso de las cosas. El yo sabio admitió que el hombre por cierto tenía la posibilidad de retrasar y de modificar ciertas cosas, pero le aseguró que en todo caso todo tendría un buen desenlace. Y con eso desaparecieron los temores del hombre - él suspiró profundamente y todos los dolores y todas las tensiones en su cuerpo desaparecieron.

El toque mágico	117
Preparación para <i>kahi loa</i>	118
<i>Energetizar</i>	118
<i>Comunicación</i>	119
<i>Utilizar símbolos</i>	119
<i>Llenar con vida</i>	119
El procedimiento <i>kahi loa</i>	119
<i>Kahi-Fuego</i>	120
<i>Kahi-Agua</i>	121
<i>Kahi-Viento</i>	121
<i>Kahi-Piedra</i>	122
<i>Kahi-Plantas</i>	123
Un comentario científico sobre <i>Kahi-Plantas</i>	123
<i>Kahi-Animal</i>	124
<i>Kahi-Humano</i>	124
Variantes de <i>kahi loa</i>	125
<i>Kahi loa</i> informal	125
<i>Kahi loa</i> abreviado	125
Y por último	126

|

Dominar el poder del toque

¿No desearía usted aprender de mí una forma especial de masaje, que en realidad no se trata en absoluto de un masaje en el sentido habitual? Es un tipo de tratamiento que dentro de una hora o menos, a veces incluso mucho menos, conduce a un relajamiento profundo. Para esto no se necesita ningún lugar especial, ninguna hora especial, ningún equipo especial, ningún aceite especial o alguna otra cosa especial – aparte de las propias manos y de una persona que desee hacerse tratar. Usted puede incluso utilizar esta técnica en usted mismo, para lograr efectos asombrosos. Esta técnica jamás causa dolores, y tanto usted como la persona que la recibe se sienten a continuación muchísimo mejor. Puede ser practicada por cualquier persona, sin importar su edad. Y usted puede aprender en este capítulo de este libro cómo se comienza con esta técnica.

Sin embargo, tengo que confesar que yo necesité mucho tiempo para aprender todo. Comencé con esta técnica a los veinte años con mi tía hawaiana Laka. En ese tiempo yo estaba en el *Marine Corps* en California, y ella vivía en el sector de Los Angeles. Cada vez que tenía tiempo solía visitarla; habitualmente yo mismo era tratado por ella o la observaba mientras trabajaba. Sus tratamientos eran tan delicados, suaves y sencillos, que por algún tiempo ni siquiera los consideré como masajes. A veces ella trabajaba en una persona que estaba acostada en una cama o en el suelo; a veces dejaba que la persona se sentara o estuviera de pie. A veces el tratamiento duraba bastante tiempo (aunque nunca la vi hacer masajes por más de una hora), y a veces todo duraba solamente uno o dos minutos. Después que durante un año la había visitado de vez en cuando, me dejó incluso probar a mí mismo.

En la tradición hawaiana se aprende de manera totalmente diferente que en nuestro sistema escolar moderno. Tradicionalmente se aprende por medio de hacer algo, y se explica muy poco – si es que se explica – hasta que se haya llegado a ser tan competente, que se puedan hacer preguntas inteligentes. Algunas personas llegan incluso a ser muy diestras, sin hacer jamás preguntas, pero después no son especialmente apropiadas para enseñarles a otras personas que han obtenido su formación escolar en el llamado estilo occidental. Afortunadamente yo preguntaba mucho, y afortunadamente mi tía estaba dispuesta a contestar la mayoría de mis preguntas. Por eso yo retuve todo lo que había aprendido paulatinamente de ella y lo que aprendí después poco a poco de mi tío hawaiano Wana, y desarrollé de eso un sistema que llamo *kahi loa* y que se les puede enseñar en forma simple y rápida a alumnos occidentales. Y si alguien tiene dudas al respecto, hay que decirle: no necesité autorización para esto, pero mi tía y mi tío me dieron pese a eso su bendición, porque los dos están convencidos de que todo el mundo se beneficia si hay personas que pueden ayudar a otras a sentirse mejor.

El toque mágico

En mi libro *El chaman de la ciudad* presenté un método de sanación llamado *kahi*. Éste era una pequeña parte de mi sistema de masaje que es más extenso y que aprendí de mi tía Laka. A este sistema lo he llamado *kahi loa*, *kahi* grande; ella lo designaba simplemente como “ayudar a

las personas”. Las personas que lo han experimentado en forma concreta lo designan a menudo como “el toque mágico”.

Kahi es una palabra hawaiana, que se refiere a un toque leve o una presión suave de la mano al hacer un masaje. También significa “fuego”, lo que en este caso también es apropiado, porque por medio de este se estimula el flujo de energía en el cuerpo. Además, significa “unidad”, y también eso es apropiado, porque *kahi* le ayuda a una persona a tener una sensación de unidad y totalidad. *Kahi loa* es totalmente diferente al *lomi-lomi*, otro conocido sistema hawaiano de masaje, como también del masaje que se hace en lo que se llama “estilo templo”.

Kahi loa se diferencia de otras técnicas de masaje de varias maneras:

- *Kahi loa* trabaja sobre la piel en vez de hacerlo en los músculos, en el sistema linfático o en los huesos;
- no se necesita ningún aceite (aunque el polvo de talco hace más fácil el trabajo sobre la piel desnuda);
- se puede efectuar en cualquier posición corporal;
- la persona que lo recibe puede permanecer vestida;
- se puede efectuar como un sistema completamente independiente o por partes o integrar en otros sistemas;
- durante toda la sesión se permanece en conversación con la persona que lo recibe;
- actúa en forma rápida y profunda, porque puede “llegar a los huesos a través la piel”, como decimos en Hawai.

Aunque *kahi loa* puede realizarse de diferentes maneras, la descripción siguiente parte de la base, para simplificar, que el practicante trata a una persona que está acostada sobre una mesa para masajes. Después explicaré también otras posibilidades.

Como regla general al hacer masajes, deseo recalcar expresamente no tocar los senos de las mujeres, los pezones de los hombres y los genitales de las personas de ambos sexos, aparte de cuando la persona que recibe el masaje es su pareja o cónyuge. Además, en sectores adoloridos o lesionados se recomienda trabajar en forma sumamente cuidadosa u omitirlos por completo.

PREPARACIÓN PARA *KAHI LOA*

Haga que la persona que recibe el masaje se acueste con la cara hacia abajo en la mesa para masajes, y según lo desee, total o parcialmente vestida o desvestida. Además de una cubierta para la mesa, usted debe tener lista una sábana o una cubierta liviana, para cubrir a la persona en caso de que sienta demasiado frío. Explíquelo a la persona al comienzo, que usted le pide su colaboración y su retroalimentación en el masaje. Una iluminación suave, una música instrumental tranquila y un aroma agradable, que le gusten a la persona, son siempre bienvenidas. Por mi mujer sé que la música vocal (que la distrae) y el incienso (que no lo puede soportar) pueden arruinarle incluso el mejor masaje.

Energetizar

Utilice antes del masaje y durante el masaje una técnica de su preferencia, para relajarse y fortalecer su energía. Eso puede ser algo simple, como respirar profundo o algo más preparado. Yo recomiendo la técnica *pikopiko* (descrita en el capítulo 7), en especial la eliminación del estrés con *pikopiko*.

Para recordar:

- Al inhalar piense en el cielo sobre usted;
- al exhalar piense en la tierra debajo de usted;
- repita esto las veces que quiera.

Durante la sesión de masaje usted puede practicar *pikopiko* entre cada párrafo (ver abajo), para de ese modo recargarse con energía.

Es útil pedirle también a la persona que recibe el masaje que se cargue, si es posible. Para eso es apropiada la variante *pikopiko* “de la cabeza a los pies”:

- Inhalar con la atención puesta en la parte de arriba de la cabeza;
- Exhalar con la atención puesta en las plantas de los pies;
- Repetir a gusto.

Comunicación

Pídale a la persona que recibe el masaje que designe una meta para toda la sesión o para una parte. La meta podría ser simplemente relajamiento o sanación y ausencia de dolor en un determinado sector. Pídale a la persona que repita mentalmente, durante toda la sesión o en una determinada parte de ésta, una afirmación mental o una bendición que esté relacionada con la meta. En su forma más sencilla, eso sería una palabra única o una frase corta, para conservar mejor la concentración. Aquí vienen algunos ejemplos:

- “Relajar” o “Yo estoy relajado”;
- “Sentirse bien” o “Yo me siento bien”;
- “Sanar” o “Se lleva a cabo la sanación”.

Utilizar símbolos

Pídale a la persona que recibe el masaje que se imagine un símbolo positivo o la imagen de un recuerdo, que represente o tenga conexión con el elemento correspondiente de la parte del trabajo en la que usted se encuentra, (explicaciones más detalladas en Elementos de las partes por separado de *kahi loa*). También usted, como practicante, se imaginará un símbolo adecuado. Intente percibir ese símbolo en el momento en que sus manos tocan el cuerpo de la persona o se acercan a éste. Haga que ese símbolo sea lo más vívido y “cargado de energía” posible.

Llenar con vida

Haga participar lo mejor que pueda todo su cuerpo en la práctica, y trabaje con una sensación como si danzara con la energía de la persona que recibe el masaje.

El procedimiento *kahi loa*

Kahi loa está dividido en siete partes, que están asignadas a los siete elementos, tal como lo aprendí de mi familia hawaiana: Fuego, agua, viento, piedra, planta, animal y ser humano. Con la ejecución formal de *kahi loa* descrita aquí, se pasa primero a través de las siete partes en el lado posterior de la persona que la recibe y después en su lado anterior.

En la ejecución práctica es importante obtener del receptor una retroalimentación, antes, durante y después de cada parte. Después le es posible al practicante adaptar su trabajo a las

necesidades del receptor y, si es necesario, agregar subpartes más pequeñas. Para obtener una retroalimentación, el practicante simplemente hace preguntas como: “¿Debo tratar más intensamente un determinado sector?”. “¿Es mejor así?”. “¿Qué sintió usted?”. La retroalimentación también contribuye a que tanto el practicante como la persona receptora pueden dirigir mejor su atención y su energía al tratamiento (compare con esto el párrafo sobre *Manos sanadoras* en el capítulo 6).

Como se explicó antes, la persona que recibe el tratamiento debe repetir una afirmación sanadora y/o imaginarse en el transcurso de la sesión un símbolo que esté relacionado con la parte respectiva de la sesión. Con eso la persona receptora participa activamente en la sanación, se fortalece el efecto de la afirmación y del trabajo corporal y se cuida que la energía y la concentración de esa persona permanezcan dirigidas al tratamiento.

Ahora vienen las siete partes en la secuencia correcta. Primero explico el símbolo o los símbolos que debe utilizar el practicante y la persona que recibe el tratamiento en la parte correspondiente; después siguen las indicaciones para el practicante, acerca de cómo debe desplazar sus manos; y finalmente otros comentarios relevantes. Para simplificar se parte de la base que se trata de un receptor masculino.

KAHI - FUEGO

1. Propósito:

Pregúntele a la persona que recibe el tratamiento si desea designar un propósito para esta parte o si hay un sector determinado del cuerpo que deba ser tratado en forma más intensa. También puede preguntarle si hay sectores que estén más fuertemente tensos, que desearía que recibieran masaje. Después propóngale una afirmación apropiada, que debe repetir mentalmente.

2. Símbolos:

Como practicante imagínese un calor ardiente o un ardor en las yemas de los dedos, que, sin embargo, debe ser solamente tan caliente que tempere, pero no que queme. Como receptor imagínese algún símbolo positivo o alguna imagen positiva de un recuerdo que tengan que ver con fuego, como por ejemplo, la llama de una vela, una fogata en un campamento, el fuego de una estufa o simplemente la sensación de calor.

3. Movimiento:

Mantenga las manos como rastrillos o en forma de garras. Mientras la persona receptora está tendida sobre el estómago, comience adelante en la línea del pelo sobre la frente y lleve los dedos como un rastrillo sobre la piel hacia abajo. Utilice las yemas de los dedos y no las uñas, aunque la parte de atrás de sus uñas son bien apropiadas para algunos sectores. Usted puede hacer un largo y lento movimiento de rastrillado o un movimiento un poco más rápido mano sobre mano. Adapte la presión de los dedos a los deseos del receptor. En general los hombres prefieren una presión un poco más fuerte que las mujeres, pero pregúntele mejor al receptor si no está seguro. No olvide que usted quiere estimular la piel y no trabajar en los músculos.

Cuando haya “rastrillado” todas las partes del cuerpo accesibles por la parte posterior por lo menos tres veces y haya caminado, si ha sido necesario, alrededor de la mesa de masajes, pida una retroalimentación. Dígale a la persona que recibe el masaje lo que corresponde hacer enseguida de acuerdo con la secuencia, antes de que continúe. Cuando haya llegado el momento de seguir trabajando con *Kahi-Fuego* en la parte anterior del cuerpo, rastrille la cara, el pecho y el abdomen, con movimientos suaves desde el medio hacia fuera, y todos los demás sectores desde arriba hacia abajo, como en la parte posterior.

Si el receptor se pone cosquilloso en alguna parte, usted debe mover los dedos en trechos muy cortos sobre ese sector. Entonces habitualmente la cosquilla no es un problema, especialmente si usted hace pausas entre cada movimiento.

KAHI - AGUA

1. Propósito:

Pregúntele al receptor si quiere designar un propósito para esta parte.

2. Símbolos:

Como practicante imagínese que fluye agua desde sus manos y que el cuerpo del receptor es una palangana. Como receptor imagínese algún símbolo positivo o alguna imagen positiva de un recuerdo que tengan que ver con agua, como por ejemplo, una cascada, una corriente, olas del océano o un suceso gratamente recordado en el agua, sobre el agua o cerca del agua.

3. Movimiento:

Partiendo de la cabeza pase la mano por todo el cuerpo del receptor suave y lentamente, como si sus manos estuvieran hechas de agua que fluye por todas las curvas de su cuerpo. Al hacerlo ponga especial atención en los brazos y las piernas. Mientras lo hace, permanezca lo mejor que pueda, parado con las rodillas dobladas, con una sensación como si su cuerpo también fuera un líquido.

- Remolinos de agua: Los remolinos de agua son pequeños torbellinos suaves que se pueden formar en agua que fluye. Forme remolinos de agua con las yemas de sus dedos – con pequeños movimientos circulares sobre la piel - en las articulaciones o en lugares donde sienta tensión o que le indique el receptor. Hay diferentes opiniones acerca de cuál dirección es la mejor para los movimientos circulares, pero yo encuentro que hacerlos en el sentido de las agujas del reloj tiene un efecto muy bueno.

KAHI - VIENTO

1. Propósito:

Pregúntele al receptor si desea designar algún propósito para esta parte.

2. Símbolos:

Como practicante imagínese que sus manos son el viento. Como receptor imagínese algún símbolo positivo o alguna imagen positiva de un recuerdo que tengan que ver con viento, como por ejemplo, una brisa suave y refrescante, o la idea de flotar o volar por el aire.

3. Movimiento:

Comience sobre la cabeza y haga movimientos “parecidos a los del viento” sobre todo el cuerpo del receptor, a una distancia aproximada de 10 a 15 centímetros sobre la piel. Lo crea o no, algunas personas efectivamente sienten algo con eso, tal vez en algunas partes más intensamente que en otras, porque usted ejerce influencia sobre el campo electromagnético del cuerpo. Sobre sectores del cuerpo con fuerte tensión, parece formarse un tipo de “patrón estático de ondas”. Si usted mueve las manos a través de esa “onda estática”, se lleva a cabo una perturbación que le

transmite al cuerpo señales que causan tensión. Si sus manos “soplan” sobre otros sectores del cuerpo, eso lleva a un mejoramiento de la circulación y del flujo de energía.

Algunos practicantes pueden sentir esas “ondas estáticas” como una fina sensación de resistencia o desnivel o incluso desarrollar una “experiencia” todavía más sutil. No se preocupe si no puede sentir nada. Pese a eso logrará buenos efectos de sanación, y eso lo puede comprobar al preguntar por una retroalimentación, durante o después de esta parte.

- Brisa: Cuando usted siente una “onda estática” o cuando el receptor lo dirige a usted a un sector con tensión, puede sacudir rápidamente una mano o las dos manos sobre la parte afectada, como si quisiera generar un leve viento. Haga esto hasta que perciba un cambio o hasta que sus manos se cansen.
- Viento arremolinado: Sobre esas “ondas estáticas”, sectores tensos o partes que deben ser reforzadas, usted puede emplear vientos arremolinados. Para eso deje simplemente girar las manos en círculo, mientras sus dedos indican al mismo tiempo hacia el cuerpo del receptor. Por lo general rige lo siguiente con respecto a la dirección: El viento arremolinado en el sentido de los punteros del reloj (visto desde usted) tiene un efecto fortalecedor: el viento arremolinado en el sentido contrario a los punteros del reloj tiene un efecto relajante.

KAHI - PIEDRA

1. Propósito:

Pregúntele al receptor si desea designar un propósito para esta parte.

2. Símbolos

Como practicante imagínese que sus manos son cristales o piedras preciosas brillantes o resplandecientes. Como receptor imagínese algún símbolo positivo o alguna imagen positiva de un recuerdo que tenga que ver con piedras, cristales o piedras preciosas.

3. Movimiento:

Esta es la parte que ya describí en mi libro *El Chaman de la ciudad*. Coloque una mano (o uno o varios dedos) muy levemente sobre una articulación sana, un órgano, un punto de acupresión o el ombligo y la otra mano (o dedos) sobre un punto correspondiente con tensiones, dolores o malfuncionamiento. Inhale, con su atención dirigida al punto sano y exhale con plena concentración sobre el punto a sanar. Junto con eso imagínese que sus manos o dedos son o sostienen cristales, piedras o joyas fuertemente cargadas. Si quiere puede sostener efectivamente algo en los dos puntos. Haga eso durante cuatro respiraciones completas y pida retroalimentación. Repita todo si es necesario. Habitualmente, después de solamente cuatro ciclos de respiración, esto conduce a un evidente mejoramiento e incluso a un mejoramiento completo.

En ausencia de grandes sectores estresados, usted puede hacer esto entre articulaciones a lo largo de todo el cuerpo (por ejemplo, desde el hombro hasta la cadera o desde la rodilla hasta el tobillo) o en forma transversal sobre el cuerpo (por ejemplo, de hombro a hombro o de cadera a cadera). Si usted está familiarizado con la acupresión, también puede hacer esto entre puntos de acupresión, sin tener que practicarlo con presión dolorosa. Esta técnica también es excelentemente apropiada para masajes en las zonas de reflejo de los pies, porque con ésta no se ocasiona ningún tipo de dolor. Revise los puntos suavemente con sus dedos y determine con ayuda de la retroalimentación si un punto está estresado o adolorido. Repita con un toque muy leve algunos ciclos, como está descrito anteriormente, entre puntos en el cuerpo o en los pies, y

usted notará que los puntos estresados son liberados de inmediato sin dolores. En este caso no tiene importancia si los dos puntos duelen o no, ya que los dos son liberados de dolores.

KAHI – PLANTAS

1. Propósito:

Pregúntele al receptor si desea designar un propósito para esta parte.

2. Símbolos:

Como practicante imagínese que sus manos son un ramo de suaves flores u hojas fragantes (esta parte le da oportunidad para practicar aromaterapia con la sesión, en caso que usted todavía no lo haya hecho). Como receptor imagínese algún símbolo positivo o alguna imagen de un recuerdo que tengan que ver con plantas, flores o con sus aromas.

3. Movimiento:

Cepille desde la cabeza hasta los pies con las yemas de sus dedos y/o los cantos de sus manos sobre la piel. El cepillado debe ser – según el deseo del receptor – bastante rápido, pero suave.

- Luz solar: En sectores debilitados o para estimular un sector determinado, levante una mano como una hoja que recibe luz solar, y coloque la otra sobre una parte apropiada del cuerpo. Después inhale, con la atención en la mano de arriba, como si quisiera absorber la fuerza del sol, y exhale, con la atención en la otra mano, como si quisiera dirigir la energía solar hacia donde se necesita.
- Arraigar: Esta técnica es especialmente útil en sectores con una gran cantidad de tensión, calor o dolor. En este caso coloque una mano o los dedos de una mano sobre el sector del cuerpo que quiere sanar, e indique con la otra mano hacia el suelo, imaginándose que usted tiene raíces que se extienden en el suelo. Después inhale, con la atención en la mano que toca el cuerpo, imaginándose que usted retira la energía sobrante que causa la tensión o los dolores. Exhale, con la atención en la otra mano y en sus raíces extendidas, imaginándose cómo es apartada la energía sobrante en el suelo. Al hacerlo no piense que ésta es energía “mala”, ya que en ese caso esta no sea probablemente una técnica útil para usted.

UN COMENTARIO CIENTÍFICO ACERCA DE *KAHI – PLANTAS*

Usted seguramente sabe que las hojas no solamente reciben energía solar, sino que también entregan oxígeno como derivado. Según esto usted podría emplear la primera subparte como la segunda para aliviar la tensión y el dolor, invirtiendo el ciclo respiratorio con las imaginaciones apropiadas.

De igual manera las raíces no solamente entregan sustancias como nitrógeno, sino que también reciben sustancias nutritivas. Por eso usted también puede invertir la segunda subparte. Usted tiene entonces la posibilidad de modificar las técnicas de esta parte de acuerdo a sus preferencias científicas o ignorar este comentario si le es indiferente.

KAHI – ANIMAL

1. Propósito:

Pregúntele al receptor si desea designar un propósito para esta parte.

2. Símbolos:

Como practicante imagínese que usted es un animal a su elección, que le ayuda a otro animal a su elección (déle rienda suelta a su fantasía). Como receptor imagínese algún símbolo positivo o alguna imagen positiva de un recuerdo, que tengan que ver con animales, especialmente con aquellos que son relajados o juguetones.

3. Movimiento:

Con presión suave comprima o estire la piel en todo el cuerpo, desde la piel de la cabeza hasta los dedos de los pies. Tirar los cabellos para estirar la piel de la cabeza les gusta mucho a algunas personas (a mí me gusta eso), pero usted debe preguntar primero y poner atención en no tirar con demasiada fuerza. No olvide presionar y estirar todos los dedos de las manos y de los pies uno por uno. También piense que está trabajando en la piel y que no debe entrar a masajear músculos o estirar articulaciones.

- **Rollos de piel:** En la espalda y a veces en los muslos y en las pantorrillas usted puede formar una especie de rollo, apretando la piel entre los pulgares y los otros dedos. Si es posible, trate de empujar ese rollo hacia delante lo más lejos que pueda, como si rodara una onda sobre la piel. En la espalda es más fácil desde las caderas en dirección a la cabeza y en las piernas hacia el lado. Haga la mayor cantidad de rollos u ondas que sea posible sobre la espalda y las piernas. Esta es una muy buena técnica de estiramiento para la piel. Sin embargo, hay personas con una tensión tan grande en la piel, que esos rollos pueden ser bastante dolorosos al principio; por eso usted debe ser considerado. Y algunas personas son tan delgadas, que en ellas no hay nada con que formar un rollo.
- **Sacudir:** Por todas partes del cuerpo o en determinados sectores que le indique el receptor, coloque sus manos o dedos sobre la piel y con movimientos cortos haga que ésta se sacuda o que vibre. Repita esto todas las veces que quiera, o hasta que la retroalimentación del receptor le indique que ha ocurrido un cambio.

KAHI HUMANO

1. Propósito:

Pregúntele al receptor si desea designar un propósito para esta parte.

2. Símbolos:

Como practicante imagínese que usted es un sanador sabio y poderoso, que toca a la persona con un cariñoso cuidado. Como receptor imagínese algún símbolo positivo o alguna imagen positiva de un recuerdo, que tengan que ver con una cariñosa tocación por parte de un ángel, de un sanador o de una persona amorosa.

3. Movimiento:

Este es el último toque en las dos partes del cuerpo. Al practicarlo imagínese estar lleno de tanto amor como sea posible. Cada tocación debe durar aproximadamente un segundo, pero no mucho más. Para esto usted solamente necesita las yemas de sus dedos. Con una mano puede

trabajar a lo largo del medio del cuerpo y alternar las manos si quiere. A los lados del cuerpo utilizará las dos manos al mismo tiempo.

En la parte de atrás toque el extremo superior de la cabeza, la base del cuello, el centro de la espalda y el extremo inferior de la columna vertebral. Después toque los hombros, las caderas, las partes interiores de las rodillas y las plantas de los pies. Termine todo con una oscilación de manos en el aire a través del cuerpo, desde la cabeza hacia abajo hasta los pies. Espere algunos momentos y pídale al receptor que se dé vuelta.

En la parte de adelante toque el extremo superior de la cabeza, la frente, la base del pelo, el centro del pecho, el plexo solar y el ombligo. Después toque la mandíbula, los hombros, las muñecas, las caderas, las rodillas, los tobillos y los dedos de los pies. Termine todo con una oscilación de manos, tal como anteriormente. Espere algunos momentos y pida una retroalimentación de toda la sesión. Si es necesario, usted debe ayudar al receptor a bajarse de la mesa.

Variantes de *kahi loa*

Kahi loa en esta forma es naturalmente un procedimiento completamente bien estructurado. Sin embargo, nada habla en contra de utilizar a gusto variantes de *kahi loa*.

KAHI LOA INFORMAL

Cada parte de *kahi loa* puede ser practicada por sí sola, si en una situación determinada es necesaria una sanación inmediata. *Kahi* - Fuego sobre la espalda de una persona que está de pie, actúa excelentemente en cualquier momento, para disolver tensiones. Si usted conoce a alguien suficientemente bien, éste con seguridad se alegra si en posición sentado usted le pasa las manos por los hombros practicando *Kahi* – Agua y adicionalmente le estimula la piel con un poco de *Kahi* – Animal. Las oscilaciones descendentes con *Kahi* – Viento alrededor de una persona que está de pie, pueden producir un efecto muy refrescante, mientras que las oscilaciones ascendentes son fortalecedoras. *Kahi* - Piedra es útil para aliviar dolores a personas que están de pie, sentadas o acostadas; en esto usted puede utilizar su propio ombligo para reemplazar el punto sano, si es más simple y más cómodo. La técnica de las raíces del *Kahi* - Plantas puede ser aplicada en forma totalmente discreta, si alguien necesita ayuda en un lugar público; y *Kahi* humano es muy apropiado como cierre para cualquier tipo de sesión de terapia, e igualmente como técnica autónoma de apaciguamiento.

KAHI LOA ABREVIADO

La versión abreviada de *kahi loa* consiste en un procedimiento corto que puede ser utilizado para un alivio rápido de dolores o malestares. Usted pasa rápidamente por cada parte del proceso formal en un sector determinado del cuerpo. En este caso usted efectúa solamente uno o dos movimientos de manos de cada *kahi*, omite las técnicas de las subpartes y concluye todo con una sola tocación cariñosa.

Usted podría, por ejemplo, en caso de dolores de hombros, hacer lo siguiente: rastrillar un par de veces con *Kahi* – Fuego, pasar las manos un par de veces con *Kahi* – Agua, hacer un par de movimientos con *Kahi* – Viento, un par de respiraciones con *Kahi* – Piedra, cepillar un poco con *Kahi* – Plantas, presionar una o dos veces con *Kahi* – Animal y para terminar realizar una

cariñosa tocación con *Kahi* humano. En muy poco tiempo se pueden lograr efectos sorprendentemente buenos con esto.

Cuando enseño *kahi loa* en una clase, de ésta también forma parte una serie de principios fundamentales que se basan en la filosofía de mi familia hawaiana. Éstos son útiles para cualquiera que practique el masaje u otra forma de sanación:

1. Sus pensamientos ejercen influencia sobre lo que usted hace; por eso debe poner atención en lo que piensa.
2. Usted y la persona receptora intercambian energía y pensamientos; por eso usted no debe estar ni temeroso ni tenso.
3. Su energía obedece a su atención; por eso usted debe concentrarse en el efecto deseado.
4. Cuanto más esté usted en el presente, tanto más intensas son sus fuerzas; por eso usted debe estar presente con todos los sentidos.
5. Mientras más disfruta usted lo que hace, mayores beneficios tiene su acción para los demás; por eso tiene que estar satisfecho con usted mismo y con su trabajo.
6. Las personas siempre se sanan ellas mismas; por eso usted debe tener confianza en su capacidad para ayudarlas al respecto.
7. Si el método que utiliza no funciona, usted debe ser flexible y probar algo diferente.

Y por último

Con esto he llegado al término de este libro – una colección de mis mejores ideas y técnicas, para con éstas y de cualquier otra manera posible, sanarse a sí mismo y sanar a otras personas en forma inmediata, rápida o prontamente. Como hay una gran cantidad de cosas para aprender, deseo resumir todo en la forma de un sencillo proverbio hawaiano:

Ua ola loko i ke aloha

La sanación se lleva a cabo desde adentro por medio de amor.

Molestias y métodos de sanación 129
Lista alfabética de molestias y problemas 143

Primeros auxilios con INSTANT HEALING

El siguiente apéndice le da la posibilidad de encontrar técnicas sencillas y de efecto rápido para la sanación inmediata (menos de una hora) de muchas molestias normales. Naturalmente usted también debe estudiar el material en el texto principal del libro, para comprender con exactitud cómo se realiza la mayoría de estas técnicas de sanación y cómo interactúan el cuerpo y la mente. La mayoría de las técnicas que se describen aquí, son variantes de los métodos de sanación explicados hasta ahora. Para facilitarle la orientación, en todas las partes donde es adecuado, se hace referencia a las partes respectivas del texto principal.

Finalmente deseo todavía decirle, que no debe dejarse desanimar si tiene dificultades para efectuar alguna técnica en especial. Las técnicas conducen habitualmente a resultados inmediatos, rápidos (en menos de tres días) o pronto (en menos de una semana) y son tan simples, que se pueden comprender fácilmente. Pero yo no le prometo que su realización será absolutamente fácil, ya que usted tiene que superar fuertes resistencias internas si quiere modificar sus costumbres. Use el sentido común cuando utilice estas técnicas. Si la técnica que usted quiere utilizar parece no ayudar en absoluto, usted debe utilizar otra. Piense por favor también que las siguientes explicaciones sirven como material de referencia y no como reemplazo de algún tipo de tratamiento. En casos de duda siempre debe hacer uso de ayuda profesional. Llegar a estar sano es más importante que demostrar algo.

Molestias y métodos de sanación

Busque en esta lista alfabética de molestias habituales su problema especial de salud y métodos que actúen rápidamente para superarlo.

AFLICCIÓN

Exhalar con luz:

Inhale, con la atención puesta en su ombligo. Exhale, mientras se imagina que está rodeado por una nube de luz o por un campo energético. Al hacerlo no es necesario “ver” algo, sino solamente imaginar que hay algo. Suponga que ese campo o esa nube puede transformar lo que usted quiera, y pídale que armonice las energías, los sentimientos y las circunstancias en su entorno. Continúe hasta que se presente un mejoramiento.

Hacer de director:

Haga como si en su entorno directo hubiera un estudio cinematográfico y usted fuera el director. Déles mentalmente a las personas y a las cosas la indicación que sean lo que son y que hagan lo que están haciendo, como si todo lo que ocurre estuviera bajo su dirección.

Estar Aquí y Ahora:

Dirija su atención a los detalles de su entorno directo, incluyendo las percepciones de los sentidos de la vista, del oído, del tacto y del olfato. Mantenga su consciencia dirigida al presente y alejada del pasado y del futuro.

ALERGIA

El efecto admiración:

Con una concentración totalmente consciente admire o alabe – en voz alta o en silencio – a una persona o cosa de su vida o de su entorno inmediato. Haga esto lo más a menudo y en la forma más amplia que sea posible, hasta que sienta mejoramiento. Al mismo tiempo debe reducir lo más posible u omitir críticas a personas y cosas.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por medio de bendición, Bendición afirmativa*.

ASMA

El efecto admiración:

Con una concentración completamente consciente admire o alabe – en voz alta o en silencio – a una persona o cosa de su vida o de su entorno inmediato. Haga esto lo más a menudo y en la forma más amplia que sea posible, hasta que sienta mejoramiento. Al mismo tiempo debe reducir lo más posible u omitir críticas a personas y cosas.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por medio de bendición, Bendición afirmativa*.

AUTOESTIMA DAÑADA

Autoevaluación:

Comience de inmediato a reconocer y a apreciar todas sus buenas cualidades, aptitudes, capacidades y acciones del pasado o del presente, como se le vengán a la memoria. Al mismo tiempo debe reducir u omitir la autocrítica. Repita todo, observando reiteradamente las cosas que aprecia, si es necesario, hasta que se presente un mejoramiento.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por medio de bendición, Bendición afirmativa*.

CONFUSIÓN

Imaginar belleza:

Acuérdese con todos los detalles de un hermoso lugar tranquilo, imagíneselo así u observe uno. También puede utilizar una foto o un cuadro, si eso le ayuda. Aunque al principio eso tal vez le parezca difícil, debe continuar hasta que sienta mejoramiento o se quede dormido. Como alternativa para un lugar tranquilo, usted también puede recordar, imaginar u observar con todos los detalles algo muy pequeño, como una piedra o una flor.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía emocional, Pensar en cosas bonitas*.

Inhalar en la punta:

Inhale lentamente, con la atención dirigida al extremo superior de su cabeza. Exhale lentamente, con la atención puesta en su ombligo. Repita esto hasta que sienta mejoramiento o se duerma.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica pikopiko*.

DEPRESIÓN

El efecto admiración:

Con una concentración completamente consciente admire o alabe – en voz alta o en silencio – a una persona o cosa de su vida o de su entorno inmediato. Haga esto lo más a menudo y en la forma más amplia que sea posible, hasta que sienta mejoramiento. Al mismo tiempo debe reducir lo más posible u omitir críticas a personas y cosas.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por medio de bendición, Bendición afirmativa*.

Confirmar capacidad:

Repita en silencio o en voz alta la declaración: “¡Yo puedo lograr eso!”, hasta que se presente un mejoramiento.

Más detalles al respecto en el capítulo 8, *Trabajo individual en equipo*.

Actitud positiva:

Adopte una actitud positiva de confianza, mientras esté tranquilo o se mueva. Mantenga esa actitud todo el tiempo que pueda o hasta que la depresión comience a desaparecer.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía emocional, Actitud positiva*.

DOLORES DE ARTICULACIONES

Fuerza del agua:

Beba un vaso de agua. Repítalo si le ayuda.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía física, Agua*.

Caricia suave:

Sobe o acaricie la parte adolorida, hasta que sienta mejoramiento.

Más detalles al respecto en el capítulo 6, *Autotocación*.

Hielo derritiéndose:

Imagínesse que la parte adolorida es una barra de hielo e imagínesse que ésta se derrite.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por indicación*.

Tocar y perdonar:

Toque suavemente la parte adolorida con una mano y repita para usted mismo las siguientes palabras, hasta que se presente un mejoramiento: “¡Lo que sea que éste relacionado con esto, lo perdono por completo y ya no tiene importancia!”.

Más detalles al respecto en el capítulo 6, *Perdón en blanco*.

DOLORES DE CABEZA

Fuerza del agua:

Beba un vaso de agua. Repítalo si le ayuda.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía física, Agua*.

Caricia suave:

Sobe o acaricie la parte adolorida, hasta que sienta mejoramiento.

Más detalles al respecto en el capítulo 6, *Autotocación*.

Hielo derritiéndose:

Imagínesse que la parte adolorida es una barra de hielo e imagínesse que ésta se derrite.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por indicación*.

Tocar y perdonar:

Toque suavemente la parte adolorida con una mano y repita para usted mismo las siguientes palabras, hasta que se presente un mejoramiento: “¡Lo que sea que éste relacionado con esto, lo perdono por completo y ya no tiene importancia!”.

Más detalles al respecto en el capítulo 6, *Perdón en blanco*.

DOLORES DE ESPALDA

Fuerza del agua:

Beba un vaso de agua. Repítalo si le ayuda.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía física, Agua*.

Caricia suave:

Sobe o acaricie la parte adolorida, hasta que sienta mejoramiento.

Más detalles al respecto en el capítulo 6, *Autotocación*.

Hielo derritiéndose:

Imagínese que la parte adolorida es una barra de hielo e imagínese que ésta se derrite.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por indicación*.

Tocar y perdonar:

Toque suavemente la parte adolorida con una mano y repita para usted mismo las siguientes palabras, hasta que se presente un mejoramiento: “¡Lo que sea que éste relacionado con esto, lo perdono por completo y ya no tiene importancia!”.

Más detalles al respecto en el capítulo 6, *Perdón en blanco*.

DOLORES DE ESTÓMAGO

Cojín de ondas:

Coloque un pedazo cuadrado de papel celofán de 30 centímetros por lado aproximadamente sobre un pedazo de papel aluminio del mismo tamaño, arrugue todo formando una bola, aplaste la bola y manténgala levemente contra la parte afectada hasta que se presente mejoramiento.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía física, Cojín de ondas*.

Inhalar dolor:

Coloque la primera mano sobre la parte adolorida o enferma y la segunda en el suelo, en la pared o en un objeto compacto. Inhale, con plena atención en la primera mano. Exhale, con plena atención en la segunda mano.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica pikopiko*.

ENOJO

Fuerza del agua:

Beba un vaso de agua. Repita eso si le ayuda. Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía física, agua*.

Desviar tensión:

Inhale, con la atención puesta en su ombligo, exhale, con la atención en los grupos de músculos que están tensos, mientras les pide mentalmente que se relajen. Ante todo, al exhalar usted debe dirigir su atención a sus músculos de la mandíbula, a los hombros, brazos y manos y a la parte de abajo de su espalda. Repita esto hasta que sienta mejoramiento. Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica pikopiko*.

ENTUMECIMIENTO

Inhalar hacia el ombligo:

Inhale, con la atención puesta en su ombligo; contenga la respiración como 4 segundos; exhale, con la atención puesta en la parte afectada. Repita esto hasta que sienta mejoramiento.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica pikopiko*.

ESTRÉS

El patrón de armonía:

Tome un puñado entero de pequeñas cosas como pedazos de papel, piedrecillas o monedas. Ordénelas delante de usted en forma casual, hasta que el diseño que se forme simplemente sea “exacto” o armónico para usted, aunque no tenga una forma especial o reconocible.

Compenetrarse en las curvas:

Fíjese en algunas líneas o superficies curvas en su entorno inmediato. “Persiga” esas líneas y superficies con su vista y – si es posible – con sus manos y dedos. Siga haciendo esto hasta que sienta mejoramiento.

Ajustarse al movimiento:

Ponga atención en el movimiento que hay en su entorno (como por ejemplo, el movimiento de las nubes, de las hojas en el viento, del aire que usted inhala y exhala, el movimiento de su cuerpo al caminar) y mantenga esa atención sin reflexionar al respecto, hasta que sienta mejoramiento.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica pikopiko*.

FIEBRE

Fuerza del agua:

Beba un vaso de agua. Repítalo si le ayuda.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía física, Agua*.

Caricia suave:

Sobe o acaricie la parte adolorida, hasta que sienta mejoramiento.

Más detalles al respecto en el capítulo 6, *Autotocación*.

Hielo derritiéndose:

Imagínesse que la parte adolorida es una barra de hielo e imagínesse que ésta se derrite.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por indicación*.

Tocar y perdonar:

Toque suavemente la parte adolorida con una mano y repita para usted mismo las siguientes palabras, hasta que se presente un mejoramiento: “¡Lo que sea que éste relacionado con esto, lo perdono por completo y ya no tiene importancia!”.

Más detalles al respecto en el capítulo 6, *Perdón en blanco*.

FRACTURA DE HUESO

Cuasi-repetición:

Si es posible repita la acción o el movimiento que causó la lesión; ponga atención sin falta en detener su acción o movimiento exactamente antes del punto de contacto. Repita esto varias veces, hasta que el dolor desaparezca o hasta que la reacción inicial por la lesión haya cambiado.

Indicación: Para que esta técnica funcione correctamente, es sumamente importante que le impida a su mente reproducir el suceso traumático. Para eso puede emplear su voluntad y, si es posible, repetir en voz alta una declaración poderosa, como por ejemplo: “¡No ha pasado nada!”, o “¡Está todo bien!”. También use todos los métodos adicionales de tratamiento que pudieran ser necesarios o adecuados.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica de repetición*.

FRUSTRACIÓN

Fuerza del agua

Beba un vaso de agua. Repítalo si le ayuda.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía física, Agua*.

Desviar tensión:

Inhale, con la atención puesta en su ombligo, exhale, con la atención en los grupos de músculos que están tensos, mientras les pide mentalmente que se relajen. Ante todo, al exhalar usted debe dirigir su atención a sus músculos de la mandíbula, a los hombros, brazos y manos y a la parte de abajo de su espalda. Repita esto hasta que sienta mejoramiento. Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica pikopiko*.

GRIPE

Fuerza del agua:

Beba un vaso de agua. Repítalo si le ayuda.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía física, Agua*.

Persuasión amable:

Parta de la base de que sus molestias tienen que ver, por lo menos en parte, con enojo reprimido. Suponga que puede conversar con su cuerpo y que éste le escucha. Convenza a su cuerpo que no tiene que permanecer enojado, y prométale alguna recompensa placentera, en cuanto vuelva a estar sano. Persuádalo reiteradamente y déle algún tipo de recompensa, aunque sea pequeña, por cada cambio positivo en su estado de salud. Incluso la alabanza y el aprecio pueden actuar como recompensa.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por medio de bendición, Bendición con indicación*.

Relajar y ser querido:

Relájese lo mejor que pueda, cierre los ojos si quiere, y repita las siguientes palabras para usted mismo hasta que se presente un mejoramiento: “Yo soy querido y me va bien”.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por medio de bendición, Bendición afirmativa*.

Tocar y perdonar:

Toque suavemente la parte adolorida con una mano y repita para usted mismo las siguientes palabras, hasta que se presente un mejoramiento: “¡Lo que sea que éste relacionado con esto, lo perdono por completo y ya no tiene importancia!”.

Más detalles al respecto en el capítulo 6, *Perdón en blanco*.

HERIDAS POR CORTE

Cuasi-repetición:

Si es posible repita la acción o movimiento que causó la lesión; ponga atención sin falta en detener su acción o movimiento antes del punto de contacto. Repita esto varias veces, hasta que el dolor desaparezca o hasta que la reacción inicial por la lesión haya cambiado.

Indicación: Para que esta técnica funcione correctamente, es sumamente importante que le impida a su mente reproducir el suceso traumático. Adicionalmente puede emplear su voluntad y, si es posible, repetir en voz alta una declaración poderosa, como por ejemplo: “¡No ha pasado nada!”, o “¡Está todo bien!”. También use todos los métodos adicionales de tratamiento que pudieran ser necesarios o adecuados.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica de repetición*.

HINCHAZÓN

Fuerza del agua:

Beba un vaso de agua. Repítalo si le ayuda.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía física, Agua*.

Persuasión amable:

Parta de la base de que sus molestias tienen que ver, por lo menos en parte, con enojo reprimido. Suponga que puede conversar con su cuerpo y que éste le escucha. Convenza a su cuerpo que no tiene que permanecer enojado, y prométale alguna recompensa placentera, en cuanto vuelva a estar sano. Persuádalo reiteradamente y déle algún tipo de recompensa, aunque sea pequeña, por cada cambio positivo en su estado de salud. Incluso la alabanza y el aprecio pueden actuar como recompensa.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por medio de bendición, Bendición con indicación*.

Relajar y ser querido:

Relájese lo mejor que pueda, cierre los ojos si quiere, y repita las siguientes palabras para usted mismo hasta que se presente un mejoramiento. “Yo soy querido y me va bien”.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por medio de bendición, Bendición afirmativa*.

Tocar y perdonar:

Toque suavemente la parte adolorida con una mano y repita para usted mismo las siguientes palabras, hasta que se presente un mejoramiento: “¡Lo que sea que éste relacionado con esto, lo perdono por completo y ya no tiene importancia!”.

Más detalles al respecto en el capítulo 6, *Perdón en blanco*.

INCOMODIDAD CERCA DE OTRAS PERSONAS

Exhalar con luz:

Inhale, con la atención puesta en su ombligo. Exhale, mientras se imagina que está rodeado por una nube de luz o por un campo energético. Al hacerlo no es necesario “ver” algo, sino solamente imaginar que hay algo. Suponga que ese campo o esa nube puede transformar lo que usted quiera, y pídale que armonice las energías, los sentimientos y las circunstancias en su entorno. Continúe hasta que se presente un mejoramiento.

Hacer de director:

Haga como si en su entorno directo hubiera un estudio cinematográfico y usted fuera el director. Déles mentalmente a las personas y a las cosas la indicación que sean lo que son y que hagan lo que están haciendo, como si todo lo que ocurre estuviera bajo su dirección.

Estar Aquí y Ahora:

Dirija su atención a los detalles de su entorno directo, incluyendo las percepciones de los sentidos de la vista, del oído, del tacto y del olfato. Mantenga su consciencia dirigida al presente y alejada del pasado y del futuro.

INFECCIÓN

Fuerza del agua:

Beba un vaso de agua. Repítalo si le ayuda.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía física, Agua*.

Persuasión amable:

Parta de la base de que sus molestias tienen que ver, por lo menos en parte, con enojo reprimido. Suponga que puede conversar con su cuerpo y que éste le escucha. Convenza a su cuerpo que no tiene que permanecer enojado, y prométele alguna recompensa placentera, en cuanto vuelva a estar sano. Persuádalo reiteradamente y déle algún tipo de recompensa, aunque sea pequeña, por cada cambio positivo en su estado de salud. Incluso la alabanza y el aprecio pueden actuar como recompensa.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por medio de bendición, Bendición con indicación*.

Relajar y ser querido:

Relájese lo mejor que pueda, cierre los ojos si quiere, y repita las siguientes palabras para usted mismo hasta que se presente un mejoramiento. “Yo soy querido y me va bien”.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por medio de bendición, Bendición afirmativa*.

Tocar y perdonar:

Toque suavemente la parte adolorida con una mano y repita para usted mismo las siguientes palabras, hasta que se presente un mejoramiento: “¡Lo que sea que éste relacionado con esto, lo perdono por completo y ya no tiene importancia!”.

Más detalles al respecto en el capítulo 6, *Perdón en blanco*.

INSOMNIO

Exhalar con luz:

Inhale, con la atención puesta en su ombligo. Exhale, mientras se imagina que está rodeado por una nube de luz o por un campo energético. Al hacerlo no es necesario “ver” algo, sino solamente imaginar que hay algo. Suponga que ese campo o esa nube puede transformar lo que usted quiera, y pídale que armonice las energías, los sentimientos y las circunstancias en su entorno. Continúe hasta que se presente un mejoramiento.

Imaginar belleza:

Acuérdese con todos los detalles de un hermoso lugar tranquilo, imagínese uno así u observe uno. También puede utilizar una foto o un cuadro, si eso le ayuda. Aunque al principio eso tal vez le parezca difícil, debe continuar hasta que sienta mejoramiento o se quede dormido. Como alternativa para un lugar tranquilo, usted también puede recordar, imaginar u observar con todos los detalles algo muy pequeño, como una piedra o una flor.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía emocional, Pensar en cosas bonitas*.

INTRANQUILIDAD / DESASOSIEGO

Imaginar belleza:

Acuérdese con todos los detalles de un hermoso lugar tranquilo, imagínese uno así u observe uno. También puede utilizar una foto o un cuadro, si eso le ayuda. Aunque al principio eso tal vez le parezca difícil, debe continuar hasta que sienta mejoramiento o se quede dormido. Como alternativa para un lugar tranquilo, usted también puede recordar, imaginar u observar con todos los detalles algo muy pequeño, como una piedra o una flor.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía emocional, Pensar en cosas bonitas*.

Inhalar en la punta:

Inhale lentamente, con la atención dirigida al extremo superior de su cabeza. Exhale lentamente, con la atención puesta en su ombligo. Repita esto hasta que sienta mejoramiento o se duerma.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica pikopiko*.

IRRITABILIDAD

El patrón de armonía:

Tome un puñado entero de pequeñas cosas como pedazos de papel, piedrecillas o monedas. Ordénelas delante de usted en forma casual, hasta que el diseño que se forme simplemente sea “exacto” o armónico para usted, aunque no tenga una forma especial o reconocible.

Compenetrarse en las curvas:

Fíjese en algunas líneas o superficies curvas en su entorno inmediato. “Persiga” esas líneas y superficies con su vista y – si es posible – con sus manos y dedos. Siga haciendo esto hasta que sienta mejoramiento.

Ajustarse al movimiento:

Ponga atención en el movimiento que hay en su entorno (como por ejemplo, el movimiento de las nubes, de las hojas en el viento, del aire que usted inhala y exhala, el movimiento de su cuerpo al caminar) y mantenga esa atención sin reflexionar al respecto, hasta que sienta mejoramiento.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica pikopiko*.

MALESTAR POR HABER BEBIDO ALCOHOL

Fuerza del agua:

Beba un vaso de agua. Repítalo si le ayuda.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía física, Agua*.

Caricia suave:

Sobe o acaricie la parte adolorida, hasta que sienta mejoramiento.

Más detalles al respecto en el capítulo 6, *Autotocación*.

Hielo derritiéndose:

Imagínesse que la parte adolorida es una barra de hielo e imagínesse que ésta se derrite.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por indicación*.

Tocar y perdonar:

Toque suavemente la parte adolorida con una mano y repita para usted mismo las siguientes palabras, hasta que se presente un mejoramiento: “¡Lo que sea que éste relacionado con esto, lo perdono por completo y ya no tiene importancia!”.

Más detalles al respecto en el capítulo 6, *Perdón en blanco*.

MIEDO

El patrón de armonía:

Tome un puñado entero de pequeñas cosas como pedazos de papel, piedrecillas o monedas. Ordénelas delante de usted en forma casual, hasta que el diseño que se forme simplemente sea “exacto” o armónico para usted, aunque no tenga una forma especial o reconocible.

Compenetrarse en las curvas:

Fíjese en algunas líneas o superficies curvas en su entorno inmediato. “Persiga” esas líneas y superficies con su vista y – si es posible – con sus manos y dedos. Siga haciendo esto hasta que sienta mejoramiento.

Ajustarse al movimiento:

Ponga atención en el movimiento que hay en su entorno (como por ejemplo, el movimiento de las nubes, de las hojas en el viento, del aire que usted inhala y exhala, el movimiento de su cuerpo al caminar) y mantenga esa atención sin reflexionar al respecto, hasta que sienta mejoramiento.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica pikopiko*.

NÁUSEAS

Cojín de ondas:

Coloque un pedazo cuadrado de papel celofán de 30 centímetros por lado aproximadamente sobre un pedazo de papel aluminio del mismo tamaño, arrugue todo formando una bola, aplaste la bola y manténgala levemente contra la parte afectada hasta que se presente mejoramiento.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía física, Cojín de ondas*.

Inhalar dolor:

Coloque la primera mano sobre la parte adolorida o enferma y la segunda en el suelo, en la pared o en un objeto compacto. Inhale, con plena atención en la primera mano. Exhale, con plena atención en la segunda mano.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica pikopiko*.

NERVIOSISMO

Imaginar belleza:

Acuérdese con todos los detalles de un hermoso lugar tranquilo, imagínese uno así u observe uno. También puede utilizar una foto o un cuadro, si eso le ayuda. Aunque al principio eso tal vez le parezca difícil, debe continuar hasta que sienta mejoramiento o se quede dormido. Como alternativa para un lugar tranquilo, usted también puede recordar, imaginar u observar con todos los detalles algo muy pequeño, como una piedra o una flor.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía emocional, Pensar en cosas bonitas*.

Inhalar en la punta:

Inhale lentamente, con la atención dirigida al extremo superior de su cabeza. Exhale lentamente, con la atención puesta en su ombligo. Repita esto hasta que sienta mejoramiento o se duerma.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica pikopiko*.

OJOS / OJOS AGOTADOS

Concentración hacia atrás:

Inhale, con la atención puesta en el ombligo. Exhale, con la atención puesta en la nuca. Continúe hasta que su vista mejore.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica pikopiko*.

Ver en forma pasiva:

Piense que la luz que hay a su alrededor viene hacia usted y que usted no tiene que retener las cosas con sus ojos. Practique entonces ver en forma pasiva – percibir las cosas sin mirarlas tenso fijamente.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, Técnica para el relajamiento de los ojos*.

Apretar y respirar:

Apriete firmemente sus ojos de 5 a 10 veces, inhale profundo y abra nuevamente los ojos.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, Técnica para el relajamiento de los ojos*.

PROPENSIÓN A SER INFLUENCIADO POR EL ENTORNO

El efecto admiración:

Con una concentración completamente consciente admire o alabe – en voz alta o en silencio – a una persona o cosa de su vida o de su entorno inmediato. Haga esto lo más a menudo y en la forma más amplia que sea posible, hasta que sienta mejoramiento. Al mismo tiempo debe reducir lo más posible u omitir críticas a personas y cosas.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por medio de bendición, Bendición afirmativa*.

QUEMADURA

Cuasi-repetición:

Si es posible repita la acción o movimiento que causó la lesión; ponga atención sin falta en detener su acción o movimiento antes del punto de contacto. Repita esto varias veces, hasta que el dolor desaparezca o hasta que la reacción inicial por la lesión haya cambiado.

Indicación: Para que esta técnica funcione correctamente, es sumamente importante que le impida a su mente reproducir el suceso traumático. Adicionalmente puede emplear su voluntad y, si es posible, repetir en voz alta una declaración poderosa, como por ejemplo: “¡No ha pasado nada!”, o “¡Está todo bien!”. También use todos los métodos adicionales de tratamiento que pudieran ser necesarios o adecuados.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica de repetición*.

RESFRÍO

Fuerza del agua:

Beba un vaso de agua. Repítalo si le ayuda.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía física, Agua*.

Persuasión amable:

Parta de la base de que sus molestias tienen que ver, por lo menos en parte, con enojo reprimido. Suponga que puede conversar con su cuerpo y que éste le escucha. Convenza a su cuerpo que no tiene que permanecer enojado, y prométale alguna recompensa placentera, en cuanto vuelva a estar sano. Persuádalo reiteradamente y déle algún tipo de recompensa, aunque sea pequeña, por cada cambio positivo en su estado de salud. Incluso la alabanza y el aprecio pueden actuar como recompensa.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por medio de bendición, Bendición con indicación*.

Relajar y ser querido:

Relájese lo mejor que pueda, cierre los ojos si quiere, y repita las siguientes palabras para usted mismo hasta que se presente un mejoramiento. “Yo soy querido y me va bien”.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por medio de bendición, Bendición afirmativa*.

Tocar y perdonar:

Toque suavemente la parte adolorida con una mano y repita para usted mismo las siguientes palabras, hasta que se presente un mejoramiento: “¡Lo que sea que éste relacionado con esto, lo perdono por completo y ya no tiene importancia!”.

Más detalles al respecto en el capítulo 6, *Perdón en blanco*.

SALPULLIDOS

Fuerza del agua:

Beba un vaso de agua. Repítalo si le ayuda.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía física, Agua*.

Persuasión amable:

Parta de la base de que sus molestias tienen que ver, por lo menos en parte, con enojo reprimido. Suponga que puede conversar con su cuerpo y que éste le escucha. Convenza a su cuerpo que no tiene que permanecer enojado, y prométele alguna recompensa placentera, en cuanto vuelva a estar sano. Persuádalo reiteradamente y déle algún tipo de recompensa, aunque sea pequeña, por cada cambio positivo en su estado de salud. Incluso la alabanza y el aprecio pueden actuar como recompensa.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por medio de bendición, Bendición con indicación*.

Relajar y ser querido:

Relájese lo mejor que pueda, cierre los ojos si quiere, y repita las siguientes palabras para usted mismo hasta que se presente un mejoramiento. “Yo soy querido y me va bien”.

Más detalles al respecto en el capítulo 4, *Sanación por medio de bendición, Bendición afirmativa*.

Tocar y perdonar:

Toque suavemente la parte adolorida con una mano y repita para usted mismo las siguientes palabras, hasta que se presente un mejoramiento: “¡Lo que sea que éste relacionado con esto, lo perdono por completo y ya no tiene importancia!”.

Más detalles al respecto en el capítulo 6, *Perdón en blanco*.

TEMOR

Exhalar con luz:

Inhale, con la atención puesta en su ombligo. Exhale, mientras se imagina que está rodeado por una nube de luz o por un campo energético. Al hacerlo no es necesario “ver” algo, sino solamente imaginar que hay algo. Suponga que ese campo o esa nube puede transformar lo que usted quiera, y pídale que armonice las energías, los sentimientos y las circunstancias en su entorno. Continúe hasta que se presente un mejoramiento.

Hacer de director:

Haga como si en su entorno directo hubiera un estudio cinematográfico y usted fuera el director. Déles mentalmente a las personas y a las cosas la indicación que sean lo que son y que hagan lo que están haciendo, como si todo lo que ocurre estuviera bajo su dirección.

Estar Aquí y Ahora:

Dirija su atención a los detalles de su entorno directo, incluyendo las percepciones de los sentidos de la vista, del oído, del tacto y del olfato. Mantenga su consciencia dirigida al presente y alejada del pasado y del futuro.

VER BORROSO

Concentración hacia atrás:

Inhale, con la atención puesta en el ombligo. Exhale, con la atención puesta en la nuca. Continúe hasta que su vista mejore.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, La técnica pikopiko*.

Ver en forma pasiva:

Piense que la luz que hay a su alrededor viene hacia usted y que usted no tiene que retener las cosas con sus ojos. Practique entonces ver en forma pasiva – percibir las cosas sin mirar tenso fijamente.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *energía mental, Técnica para el relajamiento de los ojos*.

Apretar y respirar:

Apriete firmemente sus ojos de 5 a 10 veces, inhale profundo y abra nuevamente los ojos.

Más detalles al respecto en el capítulo 7, *Energía mental, Técnica para el relajamiento de los ojos*.

Lista alfabética de molestias y problemas

4-10 = Capítulo

A = Apéndice: Molestias y métodos de sanación

Absceso 6 (Perdón en blanco)

Aflicción A

Agotamiento 5 (Sueños dirigidos), 5 (Fantasías mágicas), 7 (Placa de ondas), 7 (pikopiko)

Alergia A

Asma 4 (Afirmación radical), 4 (Bendición afirmativa), A

Autoestima dañada A

Cáncer 4 (Los pasos de la autohipnosis)

Catarro bronquial 5 (Fantasía tecno)

Confusión 9 (Soñar sueños de nuevo), A

Contusión 7 (Cojín de ondas)

Depresión A

Dolores 5 (Representación simbólica), 6 (zumbar), 7 (Agua), 7 (Cojín de ondas), 10 (Kahi Piedra y Kahi Plantas)

Dolores de articulaciones A

Dolores de cabeza 4 (Sanación por indicación), 5 (Representación simbólica), 7 (pikopiko), A

Dolores de espalda 4 (Sanación por indicación), 5 (Representación simbólica), 7 (pikopiko), 9 (Sueño de los órganos), A

Dolores de estómago 6 (Susurrar), A

Dolores de hombro 10 (Kahi loa abreviado)

Dolores en las rodillas 5 (Representación simbólica)

Dolores musculares 4 (Sanación por indicación)

Enojo 5 (Nubes coloridas), 6 (Perdón en blanco), A

Entumecimiento (Extremidades dormidas) 7 (pikopiko), A

Estrés 4 (Sanación por medio de interpretación), 7 (Respiración), 7 (Actitud positiva), 7 (pikopiko), 10 (Kahi Piedra), A

Irritabilidad A

Fractura de hueso 7 (Técnica de repetición), A

Fiebre A

Frustración A

Glándula tiroides (Hinchazón, protuberancia) 9 (Sueño de los órganos)

Gripe 7 (Agua), A

Heridas (húmedas) 5 (Recuerdo radical)

Heridas por corte 7 (Técnica de repetición), A

Herpes (Labios) 5 (Recuerdo radical)

Hinchazón 5 (Nubes coloridas), 6 (Perdón en blanco), A

Incomodidad cerca de otras personas A

Infección 5 (Nubes coloridas), 6 (Perdón en blanco),

Insomnio

Lesiones 7 (Técnica de repetición), A

Malestar por haber bebido alcohol A

Miedo 5 (Nubes coloridas), 7 (Agua), 7 (pikopiko), 9 (Ascenso hacia la sabiduría), A

Náuseas 4 (Sanación por indicación), 7 (Agua), 7 (Cojín de ondas), 7 (pikopiko), A

Nerviosismo A

Opresión pectoral (Dolores) 9 (Ascenso hacia la sabiduría)

Ojos / Ojos agotados 7 (Técnica para el relajamiento de los ojos), A

Pesadilla 9 (Soñar sueños de nuevo)

Piel

Salpullido A

Manchas 9 (Ascenso hacia la sabiduría)

Propensión a ser influenciado por el entorno A

Pulmonía 4 (Interpretación creativa)

Quemadura 5 (Recuerdo radical), 7 (Técnica de repetición), A

Resentimiento 4 (Descripción de los hechos al desnudo)

Resfrío 4 (Sanación por indicación), 7 (Agua), 7 (Actitud positiva), A

Rigidez (Cuello) 7 (pikopiko)

Temor 4 (Sanación por medio de interpretación), A

Tensiones 5 (Masajes excelentes), 6 (zumbar), 6 (Perdón en blanco), 7 (Pensar en cosas bonitas), 7 (pikopiko)

Varicela 5 (Fantasías mágicas)

Ver borroso 7 (Técnica para el relajamiento de los ojos), A

