



PODER MENTAL EXTRASENSORIAL
PROGRAMACION MENTAL EXTRASENSORIAL

PME

MAS ALLÁ DE UN SIMPLE METODO
LA CONVERGENCIA DE LOS CONOCIMIENTOS DE ORIENTE Y OCCIDENTE

Sifú, Lic. ENRIQUE KOO CHANG

<http://www.controlvital.com>
info@controlvital.com
institutovital@yahoo.es

Noviembre, 2008.

PROGRAMACION MENTAL EXTRASENSORIAL

P M E

PROLOGO

Este libro, pequeño o grande para Usted, le abrirá las puertas hacia mundos diferentes. Es el fruto de tantos años de experiencias en tres continentes, con Maestros de Sabiduría, científicos, miles de alumnos. Descartando métodos que no funcionan o que su resultado es menor. Si Usted llega a practicar los sistemas recomendados, obtendrá beneficios realmente sorprendentes, pero debe practicar, no sólo leer. Acuda frecuentemente a: <http://www.controlvital.com> en donde encontrará material y recomendaciones que puede descargar. Tan sólo nómbrenos cuando copie algún elemento y si puede recomiende que nos visiten. Eso nos alentará a seguir poniendo mas elementos en la web.

80 o 90 años pasan pronto y cada vez mas nos vamos desgastando, deteriorando, en todos los sentidos, pero el poder mental se puede ir incrementando en la medida que podamos desarrollarlo lo más temprano posible. Esto compensará el equilibrio en nuestra calidad de vida, principalmente en lo que la parte física se haya deteriorado. Seamos mucho más felices aumentando nuestro poder interior, la mente es la base de nuestro crecimiento y de toda la humanidad.

¿Para qué sirven los problemas y las dificultades? Para mucho. Si Usted analiza como es que se produce la luz en una bombilla o foco, se dará cuenta que es la unión de dos polos opuestos. Se unen los polos positivo y negativo, al hacerlo se produce un corto circuito, este corto circuito es un sufrimiento, un encuentro entre opuestos y en este sufrimiento nace la luz. Si Usted lo aplica a la vida cotidiana así debe ser, en el sufrimiento debe nacer la luz, sólo que Usted tiene que darse cuenta y mirar dicha luz. Si su mente no está preparada no la verá jamás.

Existen muchos métodos para lograr dominar el poder mental. Las diferentes culturas a través de miles de años han descubierto como se puede potenciar el uso cerebral mucho más allá de lo intelectual. Cada vez se ha desvelado una parte o un método y que ha sido utilizado por los sabios o la nobleza de cada entorno. En todos los tiempos se ha podido lograr descubrir algún sistema que permita avanzar en el dominio

de la mente y los poderes extrasensoriales. Actualmente, sabemos que apenas se utiliza entre el 5 al 10 % de la capacidad del cerebro.

Tras cinco mil años de investigación y desarrollo de la energía, la meditación, los poderes, del funcionamiento y metabolismo del cerebro y del cuerpo, así como del comportamiento humano, se han obtenido partes sueltas, como piezas de un gran rompecabezas del funcionamiento total de la especie humana. Estas partes, que han formado a muchas culturas se mantuvieron en secreto en templos de sabiduría; hoy ya es posible conocerlas en mayor medida, elevando las grandes posibilidades para la evolución a mayor escala como nunca antes en la historia.

Desde la revolución industrial, hasta la segunda guerra mundial, la humanidad se desarrolló en un ascenso de tecnología que terminó en un desastre nuclear en Hiroshima y Nagasaki. Se esperaba que con esta tremenda desgracia las guerras tuvieran su fin. Un equivocado pensamiento decía, si quieres la paz, prepárate para la guerra. Y así no fue, la paz nunca estuvo tan lejos. El desarrollo científico demostró mas bien que no habían límites para la conquista de mayor poder económico, tecnológico y bélico y que si se prepara para la guerra, la guerra se hará.

Esto trajo mayor tribulación y crisis en la vida del planeta. La competencia es mucho mayor que anteriormente, incrementando las preocupaciones, el nerviosismo, las desigualdades. Todo se hace en función hacia la conquista de ascensos, de mayor poder en todos los campos, aún de los vedados, quedando relegado el ser humano a una mera pieza desechable utilizada por los poderosos o más astutos. Y vaya que somos desechables, no sólo económicamente sino en desgaste corporal, mental y espiritual. Hasta hace muy poco existían personas indispensables en la ciencia, política, empresas, hogares, ahora, es algo histórico. ¿Qué hacer?

El estrés es una consecuencia inmediata de ello y no es un mal sólo de nuestros tiempos, proviene desde la época de las cavernas. El estrés activa el sistema nervioso simpático, el sector del sistema nervioso autónomo que nos prepara para las emergencias. Aumenta la actividad de los sistemas cardiovascular y respiratorio, modifica la distribución de la sangre y de diversas sustancias químicas en el cuerpo, reduce la actividad gastrointestinal, detona la liberación de glucosa en el torrente sanguíneo, entre otras cosas. De esta manera, el sistema nervioso simpático nos prepara para luchar o huir, tirar piedras, lanzar flechas, agarrar un madero para defendernos, tal cual en la época de las cavernas, reacción que no ha sido aún eliminada de nuestra programación. Pero, como no podemos tirar piedras, nos la tiramos hacia el interior, como la "civilización" nos impide siquiera gritar en el trabajo o en el parque, lo hacemos en la casa a nuestros seres queridos y hasta desconocidos.

Como un ejemplo cotidiano, dése cuenta cuando la próxima vez se le cruce en su camino un chofer mal humorado, que emulará al oso o la bestia de las cavernas, Usted tendrá todas las sensaciones de querer enfrentarlo con violencia como a piedras y palos. Continuamente vemos en los noticiarios que gente aparentemente cuerda y tranquila comete asesinatos, niños matan a otros niños en las escuelas, las parejas tienen como hobby el divorcio, aún los religiosos no se escapan a los grandes escándalos. Todo ello debido a que muchos sistemas de la época de las cavernas aun persisten con nosotros.

Como ejemplo terapéutico, en nuestro Instituto recomendamos a todo conductor de automóviles que en cada luz roja se relajen, los resultados son muy interesantes en el

cambio de vida, sólo con este pequeño detalle. Algunos practicantes de PME los llamamos como el método de la luz roja. Haga Usted la prueba, en cada luz roja, relájese, ponga música suave, cante, respire profundamente, espere que se cambie a la luz verde y tranquilamente parta. Verá que si hace todos los días esta práctica, llegará con mucha mas energía al trabajo o de retorno a su hogar. Esta relajación emulará muchas situaciones y será un buen comienzo para el dominio de su poder mental. La luz roja de los semáforos representa muchas situaciones de alerta en su vida. En nuestros métodos encontrará cosas como esta, simples, sencillas y de gran valor para mejorar la calidad de la vida.

Adicionalmente, en: <http://www.controlvital.com> cada cierto tiempo Usted podrá descargar mucha ayuda para que los 80 a o 90 años que le toque vivir en esta encarnación sean mas llevaderos y sobretodo exitosos y trascendentes. Total, 80 años pasan pronto y 79 la pasamos preocupados, estresados. Cuando cumplamos 80 años no debemos estar arrepentidos de haber perdido el tiempo, empecemos ya a querernos mucho más a nosotros mismos. Recupere el tiempo desde hoy. Todos nuestros métodos y sistemas lo llevarán a disfrutar con mayor proporción la vida, antes de que ya no pueda disfrutar.

Bajo estos conceptos, tanto por ancestros evolutivos, como por encontrarnos en cambios radicales en el crecimiento humano, hemos tenido grandes perjuicios en el desarrollo físico y mental. Inclusive hasta en el plano espiritual dos grandes países anularon el libre culto, como fueron Rusia y China, que ahora han recompuesto, pero el daño que se hizo fue tremendo y costará varias décadas reconstruir.

Actualmente, ya se comprende que el desarrollo integral del ser humano es muy importante, tanto en lo físico como mental y espiritual; por ello vemos cobrando mucha importancia a los gimnasios, centros de masajes, academias de artes marciales y físico culturismo. Centros de meditación, yoga, tai chi chuan, chi kung. Nuevas iglesias se han abierto, nuevas creencias, que al final no interesa quien tenga el verdadero culto, sino que el ser humano crea, porque estaba dejando de creer. El dejar de creer y de crear, de soñar, de proyectarnos hacia planos superiores, es una gran traba y peligroso impedimento de crecimiento evolutivo y con ello la felicidad y la Realización.

Sin embargo, aún es poco lo que nos estamos preocupando del desarrollo del cerebro, de la mente y del restante 90% que tenemos aun sin utilizar, apenas un 5 al 10% es lo que se aprovecha de la capacidad que posee nuestro cerebro y que es la base hasta ahora de la mayor evolución que sobre el planeta ha existido. Imagínese el futuro potencial que Usted puede desarrollar con el 90% adicional disponible, o por lo menos incrementar en un pequeño porcentaje.

En oriente, el uso del cerebro ha sido mayor. Desde la aceptación de los conceptos del psiquiatra alemán Johannes Schultz, sobre el entrenamiento autógeno, se han ido agregando mas y mas los conceptos orientales que haremos uso en este libro.

Luego de Schultz se han ido metodizando los pasos, pudiendo resumirse en cuatro aspectos para una programación eficaz:

1. Aprender a aquietar la mente, el cuerpo y las emociones,
2. Imaginar y visualizar el cambio deseado,
3. Sentir que aquello ocurre,

4. Dejar que se produzca.

Sin embargo, no todo es el poder mental. En los múltiples problemas de la vida, es una parte por cierto importante, pero que aplicado por si solo, refleja carencias y poca duración en el tiempo. Existen métodos que equivocadamente dan como la panacea para la solución de todos los problemas a la programación de la mente y a las ondas alpha.

Esos métodos han dejado de lado el entorno o energía circundante, las predisposiciones natales que se ve en el mapa astral, así como el famoso factor suerte que realmente existe; los puntos de energía del cuerpo estudiados por la acupuntura, el chi kung y el tai chi; los puntos del pabellón auricular, los colores y dirección de los puntos cardinales del feng shui, la energía de transmisión por las manos o el aura, que si no se toman en cuenta, la efectividad del poder mental no tendrá la fuerza, permanencia y efectividad requerida. En el PME, el poder mental es sólo una parte del método.

De esto trata este libro, de desarrollar las grandes capacidades cerebrales, de poder dominarse por lo menos así mismos en compatibilidad con el entorno y los diversos métodos exitosos para que perduren los resultados en el tiempo. Ningún método por si solo tiene el 100% de efectividad, cada arte, ciencia, sistema, tiene entre el 10 al 20% de éxito. Si sumamos los mejores métodos, cada cual orientado al problema específico, el resultado será garantizado.

Igualmente, le enseñaremos cosas sencillas como el porque no es bueno tener pirámides en casa, o porque es preferible usar colores yang para la prosperidad y salud.

No se trata de aprender toda una enciclopedia de cosas y ciencias antiguas, sino que de manera metódica se vaya penetrando en los nuevos campos que los nuevos tiempos nos van señalando. Por lo pronto, junto a este libro, le daremos algunos métodos de aplicación práctica, Usted sólo tiene que escucharlos y aplicarlos, sin perder el tiempo estudiando tantas escuelas, métodos, o haciendo experimentos. La solución de miles de casos nos ha dado la capacidad de enseñarle lo que le será útil.

Si desea profundizar mas, puede seguir en contacto con nuestro Instituto.

En este pequeño libro también encontrará algunos ejercicios para la longevidad y la sabiduría, que antiguamente eran considerados secreto de los monjes en el templos chinos. Conocerá igualmente, que no sólo los seres humanos contamos con dos hemisferios cerebrales, sino que también el planeta tierra los posee, tal cual el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo, cumpliéndose el viejo adagio: "Como es arriba, es abajo".

Podrá saber, que más allá del mundo de los cinco sentidos existen grandes posibilidades para que la nueva humanidad se desarrolle evolutivamente de manera superior y así propiciar la mayor calidad de vida para todos, en paz, armonía y prosperidad. Y lo más importante de todo ello, en Sabiduría...

Bienvenido al mundo PME.

Sifú, Enrique Koo Chang

¿QUE PUEDE HACER EL PME POR USTED?

En las páginas siguientes Usted podrá saber como mejorar su vida de manera efectiva. Todo lo que Usted pueda practicar de lo aquí escrito es el fruto de miles de años de comprobaciones en antiguas culturas orientales y occidentales, las cuales son ratificadas por la ciencia actual. Todos los métodos o conceptos aquí vertidos no son experimentales, sino que realmente funcionan.

En la página WEB, complementaria a este libro, encontrará mayor información con respecto a los ejercicios de chi kung, que son muy sencillos de realizar, pero que a algunas personas les resulta poco lento en aprenderlos, si sigue paso por paso de acuerdo a las fotografías y con paciencia, los aprenderá. Estos ejercicios fueron mantenidos en secreto en los templos de China y contribuyeron a la salud, fuerza y destreza de los monjes, en sus prácticas de kung fu, meditación y poder sanador. No hemos colocado las fotografías en este libro por motivos de espacio, pero en el blog existe un enlace para enseñarle diversos ejercicios que nuestro Instituto ha colocado para Usted en las webs.

El Método PME es lo más completo y más efectivo de todo cuanto ha sido puesto en práctica hasta la actualidad.

Es oportuno destacar para aquellos que piensan que el poder mental es tan solo sentarse o acostarse, relajarse, practicar visualizaciones y listo. Pues, eso no es Poder Mental Extrasensorial.

El poder mental si no está acompañado de prácticas de energetización, de manejo de las fuerzas de la naturaleza, del aumento del poder interno, no tendrá los resultados deseados. Por ello, cuando Bodhidharma llegó a China para enseñar budismo y profundizar las prácticas de meditación y el control de la mente tuvo que modificar la capacidad física de los monjes. Ya en China existía la meditación Chang bajo las formas taoístas. Entonces, agregó a estos ejercicios taoístas algunas prácticas de la casta guerrera de India originando inclusive el futuro perfeccionamiento del kung fu. Gracias a este incremento de los ejercicios físicos conducentes a aumentar la energía interna, la meditación, el control de la mente y el poder mental, se pudo lograr el desarrollo total, ya que antes de la llegada de Bodhidharma, era muy común que los monjes cayeran de cansancio y agotamiento. La mente es muy fácil de agotarse.

El desarrollo del chi kung, tai chi chuan, kung fu, acupuntura, está muy ligado al desarrollo del poder mental. El mas fácil y efectivo de todas estas cuatro disciplinas es el chi kung, por ello incluimos los ejercicios de este gran arte en el PME y que Usted ya

puede practicar de inmediato con la ayuda de este libro y de la página WEB o el blog. Es necesario destacar que nuestra Escuela ha ganado varios campeonatos de Tai Chi Chuan; así como la acupuntura y la medicina china es una de nuestras mas desarrolladas materias.

El poder mental, no obtiene su fuerza del cerebro en sí. El cerebro es un catalizador, una lupa de nuestra energía interna. Si se consigue que esta lupa sea lo mejor posible ampliando sus áreas, funciones, mejorando sus ondas por debajo de los 12 Hz, pasando del 10% utilizado al 20, 50 o 90% adicional, podrá dirigir la energía interna mucho mejor. Si no se tiene energía interna, es como intentar producir fuego con una lupa por la noche. Entonces, ambas cosas tienen que ir de la mano, el poder interno y el desarrollo de los hemisferios cerebrales.

No tome este libro muy a la ligera. Sólo con la práctica de la luz roja en los semáforos mencionada, con imponer las manos de energía en el agua, con practicar los ejercicios de chi kung, practicar la moratoria de las noticias que aconsejamos más adelante y obtener el poder de la sonrisa que le enseñaremos, Usted mejorará la calidad de vida significativamente. No tiene ningún costo adicional para Usted.

Si está atravesando en estos momentos por casos muy graves, el PME lo ayudará a relajarse, a tomar determinaciones, a programar el futuro con optimismo, pero probablemente tenga que decidir el cerrar un círculo de dificultades para abrir otro de mejores oportunidades. Es imposible aprender a nadar cuando se esté ahogando, alguien tiene que salvarlo aunque esté agonizando, llevarlo a la orilla, darle respiración y luego tiene que aprender a no meterse en aguas peligrosas, evitarlas y ¡aprender a nadar!, esto es el PME. Usted puede salvarse del ahogamiento, renacer y dejar atrás el riesgo innecesario.

Debe practicar asimismo, el aspecto preventivo, principalmente en la salud. En China se considera que cuando llega la enfermedad y se aplican los tratamientos, equivale a cuando un ejército enemigo a invadido el país y recién se recluta el ejército nacional que defenderá del ataque.

Usted debe tener la capacidad, la intuición, la resolución de dar un paso atrás para poder saltar con mayor fuerza. Luego, con el conocimiento del PME, podrá hacer nuevos proyectos con éxito. Si existiera posibilidades de salvarse de los problemas actuales, el PME, no dude, que le ayudará a encontrar la solución.

Si sus problemas no son tan graves, con el PME actuando en prevención, irá mejorando y ascendiendo cada vez más en todo sentido. Cuidando si de no hacer daño, de no atropellar a nadie, de ser justo.

Este libro lo puede compartir con sus amigos o familiares, puede enviarles una copia, si desean mayor información pueden escribir al correo que aparece varias veces en sus páginas. Le pedimos asimismo, que recomiende: <http://www.controlvital.com>

¿Con este libro podré dominar el Poder Mental?. Este libro le explica que si es posible, ya que no se trata de tan sólo dominar el poder mental, sino de que éste tenga la suficiente potencia como para poder influenciar en nuestros destinos. Es idéntico a un control remoto de un televisor. Todos podemos tener uno. Pero, si este control remoto tiene las baterías bajas no funcionará bien. Asimismo, si este mismo control no pertenece

al modelo del televisor no funcionará. Igualmente, si está fuera de alcance o si se apunta erróneamente o en un ángulo incorrecto, tampoco funcionará.

El PME, le enseña como aumentar la potencia de sus “baterías” internas, como ya hemos explicado con la experiencia de Bodhidharma. También le enseña, un método que realmente funciona y que es lo mejor de la aplicación de las ondas alpha en comunión con las técnicas ancestrales tales como: las tibetanas, chi kung, chamánicas, energía de los colores, tantra, kundalini, debidamente tamizados y puestos en ejecución con los últimos adelantos de los descubrimientos de la psicología, neurología, medicina china, funcionamiento cerebral, neurotransmisores, nutrición, etc. Todo ello condensado en las Programaciones Mentales Extrasensoriales, que ya se encuentran en los formatos de audio e instrucciones muy fáciles de aplicar, sin tener que preocuparse por tantas investigaciones que nosotros ya lo hemos realizado por Usted. La base de todo cuanto debe saberse para poseer el Poder Mental, se encuentra en este libro, es nuestra contribución y ayuda para todo aquel que seriamente quiera incursionar en mejorar su vida. Usted mismo puede hacerse sus programas si desea, u optar por pedirlos ya listos y debidamente orientados a su problema específico.

¿Qué puede lograr con el PME?

- Sanarse de muchas enfermedades crónicas o llamadas incurables, ya sean de orden físico o mental.
- Dejar todo tipo de adicciones a las drogas, alcohol, tabaco.
- Superar la depresión, nerviosismo, traumas, fobias.
- Mejorar la prosperidad económica.
- Obtener mejoras con respecto a sus hijos, pareja y seres queridos.
- Mejorar el rendimiento en el deporte de competición.
- Aumentar la utilización de su cerebro que actualmente es de tan sólo el 10%.
- Tomar mejores decisiones en todo momento o hacer las correcciones necesarias.
- Superar la obesidad, la ansiedad de comer.
- Mejorar la intuición para los negocios.
- Protegerse y alejar a los enemigos.
- Saber cuales son los mejores caminos en su vida y cuales evitar.
- Retardar el envejecimiento.
- Mejorar nuestro carisma y simpatía.
- Mejorar la creatividad, inventiva.
- Saber la mejor forma de alimentarse, que tu alimento sea tu mejor medicina.
- Disfrutar la vida de instante en instante.
- Adquirir mayor sabiduría.
- Adquirir una forma de vida en salud, protección y equilibrio.
- Saber el porque de su existencia.
- Mejorar la memoria.

“Para ser un gran campeón, tienes que creer que eres el mejor. Si no es así, pretende serlo” – Muhammad Alí

EL METODO PME

La sugestión, el poder influir sobre los demás y sobre si mismo, es un asunto ya demostrado por la ciencia de la más alta rigurosidad. Desde una simple frase de “Que bonita y elegante te encuentras” que fortalece la autoestima y el buen carácter y humor, hasta “Que gorda y acabada que te veo” que nos pueden echar a perder hasta el mejor de los ánimos. Unas simples palabras, que pueden ser de lo más falsas, pero que traen unas consecuencias buenas o malas.

Grandes líderes de la humanidad, para bien o para mal, han sabido influenciar a las grandes masas. No interesa si fueron pueblos inteligentes o no, como los alemanes o japoneses, que recibieron malas influencias y se lanzaron a una aventura catastrófica. No interesa si son personas religiosas o no, tal como los islamistas o cristianos que aún continúan con pensamientos de las antiguas cruzadas. Si se interpone un líder que tiene el poder de la sugestión lo seguirán hasta la muerte, el éxito o el fracaso.

La moda es otra sugestión, que nos guste o no, se tiene que seguir mayoritariamente, como que la humanidad va siguiendo corrientes directas o subliminales. Todo es comandado por los líderes de la sugestión, persuasión, que sumado a las herramientas de marketing hacen seguir ciertos comportamientos a los mas conservadores. Sin importar raza, país, edad, sexo o cualquier aspecto.

Todo el mundo toma aguas gasificadas, nos aplicamos perfumes, comemos en los restaurantes mas elegantes, acudimos a los lugares mas insólitos por turismo, debido al poder de la sugestión. Muy pocos podemos librarnos de ello y tampoco podemos decir que sea equivocado o negativo. Por lo que realmente se hace necesario aprender ha hacer uso de este poder sugestivo.

Se cuenta la historia de una niña que tenía una larga trenza de sus cabellos que le colgaba libremente. Estando en una iglesia esta trenza hizo una sombra que la niña confundió con una serpiente dando un grito de terror manifestando que había una serpiente en la iglesia. Todos dejaron sus rezos y comenzaron a buscar a la serpiente. Algunos inclusive que habían visto la sombra hasta describieron el color y tamaño de la esta serpiente. Se armó todo un alboroto y se suspendió la misa. Al final se concluyó que la serpiente había escapado.

Todos vemos serpientes en donde no las hay y los que las pusieron son los que no solamente ganan sino hasta gozan.

Estos ejemplos, del poder de la sugestión, pueden aplicarse en sentido positivo. Todas las personas de éxito en la historia han utilizado y utilizan algún método de sugestión. Algunos se hablan al espejo, otros practican meditación, relajación. Aristóteles Onasis hablaba solo en su yate mentalizando las reuniones o proyectos futuros. Howar Hughes también hablaba solo cuando hacía sus proyectos a modo de centralizar sus ideas. Winston Churchill practicaba relajación y meditación que había aprendido en la India. Mahatma Ghandí practicaba meditación todo el tiempo. Walt Disney se abstraía totalmente del mundo físico para crear sus fantasías que llevó a todo el mundo. Leonardo Da Vinci, Isaac Newton, Tomas Alva Edisón, Henry Ford. Existen miles de casos que se sabe y se pueden comentar que utilizaron el poder mental

No sólo se pueden hacer grandes logros de éxito masivo, sino que también con el poder de la mente se puede dirigir al cuerpo mismo y por ejemplo: calentar las manos o alguna parte del cuerpo a voluntad. Se logra disminuir el ritmo cardiaco, eliminar dolores, mejorar la salud, el carácter, vencer los miedos y traumas y una larga lista que veremos mas adelante.

Hasta en libros tan importantes como la Biblia se cita: “Les aseguro que el que diga a este cerro: ¡Levántate de ahí y tírate al mar!, si no duda en su corazón y si cree que sucederá como dice, se le concederá. Por eso les digo: todo lo que pidan en la oración, crean que ya lo han recibido y lo tendrán” Marcos, 11, 23.

El secreto está en la frase “crean que ya lo han recibido”. Esto es lo que el método PME hace el mayor énfasis. Allí reside el centro de atención de la programación mental, adicionalmente a otros aspectos que a continuación se expone.

La mayor parte de métodos existentes sobre el poder de la mente, aplican un sólo principio, el de las ondas alpha, como una panacea, un bálsamo sanalotodo. Ya sea que se llame ondas mentales, hipnosis, programación neural, control de poder u otro nombre.

Desde el descubrimiento de las ondas cerebrales en 1929 se han ido ampliando las aplicaciones, demostrando su importancia y augurando un desarrollo futuro prometedor. Pero, por si solo, representa un impulso, un elemento, al que hay que sumar mas factores. La mayor parte de los métodos de control o poder mental no perduran en el tiempo en sus efectos y dependen más de la fuerza del practicante que del método en sí.

Una vez que se confirmó de manera científica el poder mental en occidente, vino a ratificar lo que en oriente siempre a existido en los antiguos templos místicos de sabiduría, pero que no se aplicaba a los aspectos mundanos. Ahora tanto en oriente como en occidente, se aplica en todos los campos. Anteriormente, el mundo occidental veía estas prácticas orientales como algo sin sentido, religioso o misterioso, sin darle la importancia o aplicaciones que pudieran tener. Ahora, es común ver investigadores, científicos, empresarios, místicos y personas de todo tipo en los templos del Tíbet, China, India, Japón. Inclusive los mayores descubrimientos en la tecnología de fabricación de las computadoras se han hecho en estados de meditación.

Con el desarrollo de la nueva humanidad, grandes potencialidades se irán abriendo paso. El cerebro podrá utilizarse cada vez mas del 5 o 10 % que actualmente se encuentra operativo, pero, deberá desarrollarse en conjunto con las disciplinas paralelas.

Lo mundano ahora cobra mucha importancia en la calidad de vida de todos los países. Lo mundano nos afecta a todos ya que tenemos un planeta con violencia en sus calles, con desnutrición en todos los niveles, epidemias de todo tipo, guerras religiosas, bombas atómicas proliferando en países con hambre y sed de guerra, noticias funestas en todos los medios las 24 horas de día, problemas familiares graves. A veces se entiende como mundano a algo malo, sin embargo, casi todo es mundano, por lo tanto debe ser nuestro interés.

Otra práctica que de inmediato le aconsejo, sumada a la mencionada de la luz roja de los semáforos y que espero la realice, es que deje de ver y escuchar noticias por toda una semana, o como mínimo por tres días. Vea poca televisión, sólo programas divertidos, inclusive no deportes, ya que llegan a ser adictivos. Por supuesto, no diarios todos los días, o por lo menos no lea las noticias de asesinatos, robos o que tengan que ver con alguna continuación como una telenovela. Escuche música de todo tipo, la que mas le agrada, pero nada de noticias. Haga ejercicios, medite, lea libros, escriba, ordene sus cosas. Tampoco visite a nadie, todos tenemos problemas. Ello en el entendimiento que las noticias no son parte de sus labores habituales o que no necesite estar enterado minuto a minuto de lo que ocurre en el mundo. Me refiero a todo esto como parte de una terapia, que puede empezar en cuanto pueda.

Sólo tres días, nada mas le pido y verá el cambio. Dormirá mucho mejor, tendrá mas energía, mejores ideas, tendrá tiempo para otras cosas realmente importantes, etc. Ojalá que pueda hacerlo por una semana o un mes. En todo caso, repetirlo muchas veces por toda la vida. Claro está, insisto, estoy suponiendo que Usted no es periodista o algo similar, si lo es, entonces debe seguir escuchando noticias y a vez seguir nuestros cursos avanzados contra el estrés.

Igualmente, puede mejorar de inmediato su poder de concentración y con ello su poder mental con un simple ejercicio de la "mirada serena". Puede colocar un pequeño punto en la pared pegando un círculo de papel rojo u otro color llamativo de 1 cm. de diámetro en la pared a una distancia de 1 a mas metros y verlo sin distracciones por espacio de unos 5 minutos e ir aumentando hasta unos 10 minutos. Puede parpadear lo mínimo posible, pero debe abstraerse de todo lo alrededor, debe procurar desaparecer toda atención ajena al punto. Se puede cambiar el punto por el teléfono focalizando la atención en las teclas, en la forma, el color, pensando sólo en el teléfono, abstrayéndose de todo lo alrededor. Otro ejemplo podría ser con un lápiz, pudiendo inclusive pensarse de como fue fabricado, los colores que fueron empleado, pero sin dejar de lado el tema del lápiz, no debe ir a otro tema. Es decir, puede ejercitarse de manera ilimitada, pero en un sólo tema por día.

Otra forma es mirar una fotografía, luego cerrar los ojos y seguir visualizándola, con la mayor cantidad de detalles posible. Son muchas maneras que puede idear para aumentar su poder de concentración.

Al cabo de un mes, Usted habrá desarrollado mejor energía a través de la mirada. Mayor magnetismo, inducción, atención y un poder que irá descubriendo. Al seguir nuestros métodos podrá aplicar este poder. Si tiene la oportunidad acuda a algún centro

de meditación, en donde puede aprender a meditar pero cuídese de que no le impongan alguna doctrina ya que todos piensan que son poseedores de la única verdad y ahora es la unión o convergencia de estas verdades lo que debemos procurar.

Nunca antes estuvimos tan necesitados de las prácticas de salud mental para todas las situaciones de la vida. Nunca el mundo estuvo en tan caótica situación. Nada es una isla apartada ahora. La droga de un país remoto llega a otro continente fácilmente. Se puede hacer una bomba con alto poder destructivo siguiendo instrucciones por Internet. Todo está tan terriblemente conectado que nadie se encuentra a salvo de una pandemia, desde una gripe desconocida hasta el SIDA, desde la depresión hasta la drogadicción. Los peligros por todas partes, osos y otras fieras atacando a nuestras cavernas a cada instante, como mencionaba en el prólogo.

Las soluciones se han ido dando a través de los tiempos. Los mas grandes Maestros de la humanidad, nos han ido legando sus descubrimientos por separado, cada cual en su tiempo y para determinado grupo de personas. En China se descubren los secretos de la energía que se transformaron en Chi Kung, Tai Chi Chuan, Acupuntura, para equilibrar la energía del cuerpo y al aplicar las ondas mentales mediante un poder que se desarrollaba, se permitía que se regenerara el cuerpo en su totalidad. Si se aplica el poder mental sin que se regenere el cerebro y el cuerpo, se corre el peligro de daño al sistema nervioso. En India, China y Japón se inicia la práctica de la meditación. En Egipto y Caldea se dan los inicios de la astrología y la magia. En casi todas las culturas antiguas se ha desarrollado el chamanismo. Todo este legado, ahora lo podemos obtener, unir y desarrollar. Todo esto forma parte del PME.

Por otro lado, es muy importante tener presente que la cantidad de poder mental a aplicarse depende de la energía contraria que exista en el entorno, no todo es originado y puede ser solucionado por aquel que aplique el poder mental, sino que el entorno, la ciudad, el hogar, los enemigos o competidores, pueden ejercer tanta fuerza contraria que será muy difícil que el poder mental actúe eficazmente o por mucho tiempo. El que emite el poder se desgastará innecesariamente y deteriorará su salud pronto.

Por ello, es estrictamente necesario equilibrar las energías del entorno.

La imposición de manos, la energía del aura, el poder de los chakras o centros de energía, han sido descubiertos y aplicados por varias civilizaciones antiguas, tales como la China, Egipcia, Hindú, Esenios, Incas, Mayas, Sioux. Que ha cobrado gran importancia actualmente tanto para el manejo de la energía de la salud como para la prosperidad o protección psíquica, métodos que se viene investigando y aplicando con efectividad. Para los casos graves de salud, el PME instruye a la vez que la utilización del poder mental la de imposición de manos, la visualización remota o a distancia, el masaje a puntos de acupuntura, el cambio de colores en las habitaciones del paciente y otras técnicas que se ponen al alcance de todo alumno.

Los colores, tienen una importancia fundamental desde nuestra vestimenta hasta la casa en que vivimos y las empresas. Igualmente, las visualizaciones de poder mental deben hacerse con determinados colores, en esto debe utilizarse tomando como base los colores del espectro, desde el violeta, pasando por los azules, verdes, amarillos, anaranjados, hasta los rojos. Cada color dependiendo del caso.

Es negativo para la prosperidad, por ejemplo, utilizar siempre ropa de color azul, celeste, violeta, negra, gris. Son colores yin, de acuerdo al yin y yang o polaridades de la energía universal y, en muchos casos, lo yin atrae lo yin. Yin es la pobreza, suciedad, desorden, noche, enfermedad, la luna, etc. Yang es prosperidad, limpieza, orden, día, salud, el sol.

Igualmente, no es bueno tener pirámides en las casas, ya que no olvidemos que las pirámides son tumbas, sirven para enterrar a los muertos, por muy faraones, son muertos. También es energía yin.

Para la paz, la calma, para centros de meditación o de retiro, para sanatorios mentales, si podrían ser buenos los colores yin, pero no para la prosperidad.

Existen métodos que visualizan el futuro positivo colocando el blanco brillante en su proyección de prosperidad, lo que es un error grave. Dará resultado algunas veces dependiendo de la fuerza que haya desarrollado el practicante, pero que al final se vuelve contrario ya que el blanco no es un color de prosperidad, inclusive algunas culturas milenarias como las de Asia consideran al blanco como muerte, luto, tristeza.

Por ello, se recomienda en las visualizaciones de prosperidad o para eliminar desgracias o situaciones calamitosas que se rodeen de una especie de marco violeta o azul y no blanco como menciono en el párrafo anterior, que algunos métodos de control o poder mental enseñan. Luego, se debe visualizar un marco de color yang, rojo, verde, anaranjado por ejemplo, e imaginar la nueva situación mentalmente. Esta es la forma correcta que debe hacerse. Cuando indicamos estas visualizaciones en nuestros sistemas debe saberse el porque se lo indica, que tiene su base en las antiguas observaciones chinas del yin y yang.

Existen otros métodos que emplean siempre algo inconsciente como el hipnotismo, que debido a hollywood se ha popularizado y a la vez se ha mitificado, que sin embargo, tiene una gran utilidad. Pero no se puede aplicar algo inconsciente en todos los casos. El método hipnótico que también forma parte del PME, es útil mayormente para las adicciones, nerviosismo, fobias, traumas, para algunos problemas de salud, pero no para la prosperidad, viajes, proyectos de envergadura, problemas empresariales. Ya hemos visto que para la salud, debe hacerse un método diferente para cada caso y no el mismo patrón como es el que se viene comercializando en las diversas escuelas actualmente en el mercado.

En las investigaciones de nuestro Instituto, hemos podido determinar diversos pasos para una programación eficaz y que se pueden resumir en los siguientes aspectos principales:

1. Mejorar la energía circundante al hogar y el centro de trabajo correspondiente al practicante de acuerdo a su fecha de nacimiento.
2. Aumentar la energía interna del practicante mediante diversas prácticas orientadas para tal fin.
3. Aprender a aquietar la mente, el cuerpo y las emociones, de tal manera que el cerebro se encuentre desde las ondas alpha a theta o delta.
4. Imaginar y visualizar el cambio deseado, por más difícil que este sea, con los colores correspondientes, cada caso tiene diferentes métodos.

5. Sentir que aquello ocurre, tanto en forma de emociones, cambios físicos o psicológicos.
6. Dejar que se produzca, no necesariamente en imaginación, sino que ocurra.

El PME como estamos viendo es multidisciplinario, no sólo es programación mental como se mencionado, va mucho más allá de lo conocido hasta ahora, en información más ampliada puede señalar:

- Programación Mental Extrasensorial, o Poder Mental Extrasensorial. Extrasensorial quiere decir más allá de los cinco sentidos conocidos, más allá del plano físico. Esta programación a través de CDs de audio o MP3, se escucharán cómodamente sentados o acostados. Nunca manejando o luego de una comida abundante.
- Enseñanza de todos los métodos que han resultado exitosos en las ancestrales cultura de oriente y occidente. Como por ejemplo el uso de perfumes, emplastos de arcilla, feng shui, tai chi, acupuntura. No es en si que tenga que aprender estas técnicas adicionales, sino que se le orientará de algunos aspectos específicos para su caso. En esta edición corta del libro se dará mayor importancia a ciertas programaciones.
- El PME es una forma de vida, un estilo de vida, de mayor disfrute y calidad, viviendo de instante en instante, fluyendo armoniosamente con la existencia.
- Desarrollo máximo de la capacidad del cerebro. Usted debe utilizar mas del 10%, tiene el 90% sin ser aprovechado. El simple hecho de estar en ondas alpha, le abren dicha posibilidad, pero adicionalmente se entrenará en otras técnicas.
- Enseñanza de los puntos de energía del cuerpo y del pabellón auricular, propios de la acupuntura. De los mas de mil puntos, se le indicarán algunos pocos para su caso.
- Enseñanza de ejercicios prácticos y fáciles de chi kung, tai chi chuan, yoga. Generalmente es una serie de 3 a 5 ejercicios que le mejorarán la calidad de vida rápidamente.
- La transmisión de energía a través de las manos, entrecejo y a distancia, mediante un CD o MP3 en audio para que lo haga cómodamente. Debe solicitarlo adicionalmente a la edición del diario.
- Incremento de la capacidad mental y de la consciencia, que le acompañará en todo instante de su vida.
- Conocimiento y práctica de la nutrición más adecuada a cada caso, lográndose la permanencia del desarrollo y capacidad obtenida. Que la alimentación sea su medicina.
- El contacto con la naturaleza y como sentir el poder regenerador de la tierra, el sol, el agua.
- Práctica de la medicina térmica mediante la aplicación de emplastos de arcilla según el caso. La ampliación se encuentra en la página web.

Estos puntos entre los más importantes a destacar. Muchos métodos pretenden solucionar los grandes problemas sólo con el poder mental. Que sin duda, juega un lugar destacado, ya que todo pasa por la mente, pero debe condecirse con el entorno. El mejor motor de un auto, debe ser paralelo a los mejores frenos, luces, neumáticos, así como a las carreteras, señalizaciones, puentes. No todo es el motor. La mente es el motor, que debe complementarse con los aspectos señalados. Por ello el PME es algo integral, que se podrá ir mejorando cada vez mas ya que es un método dinámico. Estas carreteras,

señalizaciones, puentes, paisajes, iluminación externas al auto son sumamente importantes metafóricamente hablando que deben aplicarse a uno mismo.

Cada caso tiene una forma de tratarse de manera especial. Muchos métodos que existen actualmente proporcionan el mismo método para la depresión, estrés, cáncer, prosperidad, enemigos, amor. El problema de salud de una madre es totalmente diferente a que los clientes no estén llegando a una empresa.

En la salud, el vitiligo es totalmente diferente al cáncer y diametralmente diferente a dolores crónicos de huesos, artritis o cirrosis. Cada caso tiene una forma de tratarse tan diferente como se requiera.

En el área empresarial o de los negocios, es diferente si existen conflictos entre el personal, falta de creatividad o de ventas o de clientes. Todo tiene su forma particular de aplicarse. Si bien existe un factor común que se aplica en todos los métodos PME, la forma de aplicación difiere significativamente de un problema a otro.

Todos los sistemas, son completamente fáciles de aprender. Todo está en CDs de audio o MP3, para que sean simplemente escuchados. Lo único que Usted debe hacer es ponerse cómodo, cerrar los ojos y listo. No hay instrucciones complicadas. Es el resultado de muchos años de investigación, desarrollo y efectividad, lo que no funciona, simplemente no lo encontrará en el PME.

Hemos efectuado experiencias clínicas con la imposición de manos, en grupos de 5 personas, cada día por espacio de dos semanas, seleccionando a aquellas personas que podían lograrlo en mayor grado. La mayor parte podía elevar la temperatura, sin excepción entre 1 a 2 grados centígrados, unos pocos hasta 6 grados centígrados. Sin embargo, para la aplicación en algunos dolores abdominales o cefaleas, al ser aplicadas la imposición de manos los resultados eran similares, no interesaba si la mano estaba mas o menos caliente. Para casos específicos de dolores de espalda parecían tener mayor efecto la de aquellos que tenían las manos mas calientes. En casos de cáncer abdominales y cerebrales, no hemos encontrado diferencias entre los de manos mas o menos calientes para que se sienta el alivio inmediato de los síntomas.

Otros casos con personas hipertensas, los mismo practicantes que estuvieron con los ejercicios de calentamiento de manos por medio del PME, reportaron un equilibrio de su presión sanguínea, suspendiendo sus medicamentos al cabo de varias sesiones.

Todo esto es aplicable a diversas situaciones personales, familiares, empresariales.

En el mundo empresarial, podría bastar con el jefe del área o con el gerente o dueño de la empresa. Las visualizaciones, concentraciones, emisión de ondas mentales se dirigirán hacia el problema específico o del entorno. Asimismo, se tendrá que hacer el análisis de la energía de la oficina de la persona que está haciendo el PME. Deberá hacer las emisiones con vista a determinada dirección de los puntos cardinales que le son favorables, ya que todos de acuerdo a la fecha de nacimiento tenemos 4 direcciones buenas y 4 malas, que ha sido debidamente estudiado por miles de años en el arte ciencia china del feng shui.

En este caso, igualmente, se tiene que poner cómodo, cerrar los ojos y visualizar el problema específico con determinado color que le indicaremos. Todo se encuentra en el CD de audio, sólo tiene que escucharlo y nada más. Paralelamente le diremos la dirección a donde debe estar su escritorio y la cabecera de la cama de acuerdo a la fecha de nacimiento. Los resultados los verá rápidamente. Sentirá que la energía va cambiando tornándose favorable. Sus decisiones irán siendo más claras, el panorama irá mejorando.

Es cierto que la vida depende de cosas pequeñas. El impulso inicial, la energía inicial, realmente es pequeño. Una vez que se tiene este pequeño impulso inicial, se tiene que aplicar la mayor fuerza que se tenga disponible. Por ejemplo: si se tiene la idea de llegar a la luna, esta visión es pequeña frente a lo que se tiene que desplegar para realizarla, pero sin el impulso inicial no se podrá llegar tan lejos. Todo nace con algo pequeño, con una idea, con una inspiración, un pensamiento.

Con el PME ocurre lo mismo, claro, no tan difícil como el llegar a la luna, pero si las ondas cerebrales necesitan el mejor medio para poder desarrollarse a plenitud. Si se trata de salud, tiene que aplicarse el poder mental extrasensorial (PME) a través de las manos, del aura o entrecejo y, si el caso es muy grave se necesitará ayuda de más personas, tal como es en los casos de cáncer, fibromialgia, parálisis. Sin descartar el tratamiento médico que se encuentre al alcance como la medicina china, naturopatía, medicina térmica, medicina alopática y la nutrición más adecuada. El PME en casos muy graves ayudará un 30 a 50 % de la efectividad total. Lo más importante es que se vayan acoplando los aspectos que sumen y evitar lo que reste o disminuya. Se debe tener en cuenta que la mayor parte de enfermedades crónicas son de carácter energético y no químico. Muchas veces basta con una ayuda del 10 al 20 % para que se salve una vida.

No sólo se tiene que tener en cuenta la programación, sin tener en cuenta la importancia de cada parte de la corteza cerebral. Muchas veces los programadores no tiene en cuenta por ejemplo: que la respuesta límbica en su mayor parte es inconsciente y que somos conscientes sólo de algunos de sus aspectos emocionales. El hipotálamo con el tamaño de un pulgar, controla casi todas las funciones automáticas de cuerpo: cardíacas, circulatorias, gastrointestinales y otras, actuando como un termostato, controlando automáticamente la maquinaria del cuerpo en un proceso denominado homeostasis en la que toda la organización estructural y funcional de los seres tiende hacia un equilibrio dinámico y que se puede programar directamente hacia la zona del hipotálamo.

Actualmente, la mayoría de métodos hace aplicaciones de manera general, obteniéndose por ende efectos de menor calidad. No utilizan los conocimientos científicos, anatómicos y funcionales.

Para hacer un buen método es importante, por ejemplo, saber que en la base del cerebro y colgando del hipotálamo por un delgado tallo se halla el cuerpo pituitario, simineurológico y semihormonal. Es esclavo del hipotálamo (en el sentido cibernético), pero éste es controlado por las señales provenientes del cuerpo y del sistema límbico. En términos generales, se puede decir que la pituitaria tiene un amo y el hipotálamo dos.

El hecho de que la unidad hipotalámica pituitaria tenga dos amos es el causante de la mayoría de nuestros problemas físicos. Los dos controladores, el cuerpo físico que tira del hipotálamo para que responda y el sistema límbico que empuja al hipotálamo a actuar, a menudo se contraponen entre sí haciendo tensión interna. El cuerpo es el yo

fisiológico, pero el sistema límbico es el cerebro emocional, todo ello ocasiona que se termine con enfermedades inexplicables en apariencia o psicósomáticas.

Así, el método PME, ha reunido los mejores elementos ancestrales, los nuevos y últimos descubrimientos, para que Usted obtenga lo mejor y pueda pronto contarse entre las personas con éxito y salud que ya lo han logrado con nosotros.

“Les aseguro que el que diga a este cerro: ¡Levántate de ahí y tírate al mar!, si no duda en su corazón y si cree que sucederá como dice, se le concederá. Por eso les digo: todo lo que pidan en la oración, crean que ya lo han recibido y lo tendrán” Marcos, 11, 23.

EL CEREBRO

El cerebro humano es parte constitutiva del encéfalo, que a su vez es la porción del sistema nervioso central contenida dentro del cráneo. El encéfalo está constituido por el cerebro, cerebelo y tronco cerebral. El cerebro en la especie humana pesa aproximadamente 1,3 kg y se estima está compuesta por unos 100.000 millones de células nerviosas o neuronas, conectadas unas con otras y responsables del control de todas las funciones mentales. Además de las neuronas, el cerebro contiene vasos sanguíneos y órganos secretores. Es el centro de control del movimiento, del sueño, del hambre, de la sed y de casi todas las actividades vitales necesarias para la supervivencia. Todas las emociones humanas, como el amor, el odio, el miedo, la ira, la alegría y la tristeza, están controladas por el cerebro. También se encarga de recibir e interpretar las innumerables señales que le llegan desde el organismo y el exterior.

El cerebro se origina a partir del prosencéfalo o cerebro anterior, que después, en una nueva división, dará lugar al telencéfalo y al diencefalo.

El telencéfalo está formado principalmente por los hemisferios cerebrales. Los hemisferios cerebrales ocupan la mayor parte del cerebro humano y suponen cerca del 85% del peso cerebral. Su gran superficie y su complejo desarrollo justifican el nivel superior de inteligencia de los seres humanos si se compara con el de otros animales. Una fisura longitudinal los divide en hemisferio derecho y hemisferio izquierdo, que son simétricos, como una imagen vista en un espejo. El cuerpo calloso es un conglomerado de fibras nerviosas blancas que conectan estos dos hemisferios y transfieren información de uno a otro y que es muy importante armonizarlo, potenciarlo, como un director de orquesta de una sinfonía.

Otra parte relevante de la corteza cerebral, es el área frontal, que interviene en el conocimiento, la inteligencia y la memoria. Por ejemplo, después de un estímulo sensorial como la visualización de un nuevo objeto, éste es archivado y almacenado por la memoria durante un corto periodo, o a veces de forma más permanente en determinadas células nerviosas del cerebro. Cuando el objeto se ve de nuevo, la memoria se activa y el objeto es reconocido. El que una persona de avanzada edad pueda recordar hechos de la infancia es un ejemplo de la extraordinaria capacidad de almacenamiento del cerebro. Los neurólogos estudian hoy el mecanismo celular por el cual las células nerviosas almacenan la memoria. Una teoría para explicarlo se basa en los cambios que ocurren en el ácido ribonucleico (ARN) de las células de la corteza, que codifican señales en forma de material proteico. Otra teoría es que los neuropéptidos (sustancias proteicas que actúan como mensajeros, de igual forma que las hormonas) del cerebro se activan cuando un

suceso se almacena en forma de memoria. Una tercera teoría supone que neurotransmisores (sustancias químicas que actúan en la transmisión de impulsos nerviosos entre dos o más neuronas) se modifican cuando se almacenan impulsos.

Los dos hemisferios cerebrales suelen funcionar en conjunto, pero cada hemisferio está muy especializado. Una sensación en el lado derecho del cuerpo, por ejemplo, se percibe en el área somatosensorial izquierda. De forma similar, el movimiento del brazo derecho determina la activación de neuronas de la corteza motora izquierda. En la mayoría de los individuos el hemisferio izquierdo es dominante; esto explica que la mayoría de la gente sea diestra. Si parte del lóbulo temporal izquierdo se lesiona, la comprensión del habla se deteriora. Si la parte derecha del lóbulo temporal se daña, los objetos no pueden reconocerse. En general, la lesión de un lado del cerebro causa la pérdida de todas las funciones sensitivas y motoras del lado opuesto del cuerpo. Las personas que poseen diferencias en el arte, que poseen más intuición, premoniciones, genialidades, tienen el hemisferio derecho más activo.

La forma en que se pueden potenciar todas estas áreas cerebrales, ha sido objeto de muchos métodos, que en pequeño porcentaje o mediano, han resultado exitosos. Uno de cada diez de los practicantes, podía sentir efectos notorios por cada método nuevo que aparecía en el mercado. Sin embargo, el PME, ha consolidado los métodos más exitosos a través de cinco mil años de prácticas, desde la ancestral medicina china, la meditación en templos orientales, el poder mágico de otras culturas, los considerados milagros que en mucho es el conocimiento del manejo de la energía, hasta los avances más recientes de la psicología y psiquiatría.

En la medicina china existen puntos ubicados en el cuerpo humano con nombres simbólicos tales como fong long que significa "abundancia y prosperidad" o 40 E en la nomenclatura internacional; trae po que significa "claridad suprema" o 3 BP; inn menn "puerta de la prosperidad" o 51 V; lao kong "palacio de la fatigas" u 8 CS; y otros tantos que reflejan estados energéticos que se tienen que recuperar. Con el PME sabrá como ubicarlos y utilizarlos.

La modificación de conducta, en sentido histórico, comenzó a plantearse a principios del siglo XX en el laboratorio del fisiólogo ruso Iván P. Pávlov, quien adiestró a un perro para salivar cuando oía una campanilla o veía un círculo proyectado en la pared y a no hacerlo cuando veía una elipse (en los primeros casos se le administraba después comida y en el caso de la elipse una descarga eléctrica). Al modificar la forma de la elipse y asemejarla cada vez más a un círculo, la reacción del perro cambiaba: se agitaba y no era posible suscitar en él la respuesta antes condicionada. Este tipo de perturbación generada en el laboratorio se denominó desde entonces "neurosis experimental".

Un segundo hito de importancia para la modificación de conducta tuvo lugar cuando los principios de condicionamiento pavlovianos se generalizaron a los seres humanos. En 1920 el psicólogo conductista estadounidense John B. Watson y Rosalie Rayner publicaron un estudio experimental en el que un bebé de 11 meses que había jugado previamente con una rata blanca de laboratorio, fue condicionado a temerla asociando su presencia a un ruido fuerte y desagradable, en lo que se llama emparejamiento de estímulos. La psicóloga Mary Cover Jones realizó experimentos similares pero diseñados para reducir los miedos ya establecidos en los niños, descubriendo dos métodos particularmente efectivos: el primero, la asociación del estímulo temido con otro estímulo diferente capaz de suscitar una reacción positiva, y el

segundo, la ubicación de un niño que siente temor por un objeto determinado junto a otros que no lo sienten (inicio de la experimentación sobre el aprendizaje por imitación de modelos).

En la década de 1940 el médico sudafricano Joseph P. Wolpe, cuestionó la eficacia de la psicoterapia tradicional para el tratamiento de adultos jóvenes, especialmente aquellos que tenían reacciones de miedo incapacitadoras (como las fobias). Para tratar los trastornos por ansiedad, Wolpe diseñó procedimientos terapéuticos basados en el modelo de condicionamiento clásico pavloviano.

En la misma época, un grupo de psicólogos londinenses, encabezados por Hans Jurgen Eysenck, lanzaron un nuevo programa de investigación sobre el desarrollo de técnicas de tratamiento basadas en la teoría del aprendizaje de los conductistas estadounidenses Clark L. Hull y Kenneth W. Spence.

En Estados Unidos se llevaron a cabo dos tipos de investigaciones que ayudaron a determinar el campo de la modificación de conducta: la generalización de los principios del condicionamiento clásico a problemas clínicos como la enuresis nocturna o el alcoholismo, y la aplicación de los principios del condicionamiento operante o instrumental desarrollados por B. F. Skinner dirigidos a la educación y tratamiento de los niños minusválidos en escuelas e instituciones y al tratamiento de los adultos en hospitales psiquiátricos.

A comienzos de la década de 1960, la modificación de conducta se había convertido en una especialidad aplicada de la psicología en sus dos ramas: terapia de conducta y análisis de conducta aplicado.

La terapia de aversión suele emplearse para eliminar hábitos perniciosos. El estímulo desagradable, como un shock eléctrico (pequeño y controlado), se da al mismo tiempo que sucede el "hábito negativo". Las series repetidas del estímulo desagradable y el hábito negativo, pretenden que el estímulo desencadene repulsión, no atracción positiva. Esta forma de terapia ha sido bastante polémica. Sin embargo, dentro de las programaciones mentales extrasensoriales PME, se pueden producir estos shocks sin electricidad, totalmente inocuos y con relación con el conductismo principalmente de las desviaciones. Todo dentro del campo estrictamente mental.

La "biorrealimentación" se usa sobre todo en el tratamiento de las alteraciones de la conducta que tienen una base física. Suministra al paciente información sobre procesos fisiológicos tales como la tensión arterial o el ritmo cardiaco. Con la ayuda de dispositivos mecánicos pueden observarse las variaciones puntuales en el funcionamiento del cuerpo humano. El terapeuta podrá compensar los cambios que crea convenientes, como el descenso de la presión sanguínea.

Como se puede observar, conjuntamente a lo desarrollado principalmente en Oriente con respecto a los poderes mentales, psíquicos, místicos o espirituales, las investigaciones occidentales han ido encontrando las explicaciones y aplicaciones que miles de años antes eran practicados en los antiguos templos o centros de meditación. La esquizofrenia no siempre es locura, puede ser un potencial desarrollo de facultades extrasensoriales, inclusive el loco es visto como un ser sagrado en varias culturas, ya que rehabilitado y recanalizando su energía puede derivarse para el uso de curaciones

extraordinarias y para comunicaciones o accesos con otros estados de conciencia o vibraciones sutiles.

El desarrollo del hemisferio derecho es factor común en todo practicante de meditación, artes marciales, monjes orientales. El lóbulo frontal es el asiento del sexto chakra o tercer ojo. Los trastornos conductuales, el poder de la fuerza de voluntad, son actividades programables.

Los hemisferios cerebrales están divididos por una serie de cisuras en cinco lóbulos. Cuatro de los lóbulos se denominan como los huesos del cráneo que los cubren: frontal, parietal, temporal y occipital. El quinto lóbulo, la ínsula, no es visible desde fuera del cerebro y está localizado en el fondo de la cisura de Silvio. Los lóbulos frontal y parietal están situados delante y detrás, respectivamente, de la cisura de Rolando; la cisura parieto-occipital separa el lóbulo parietal del occipital; y el lóbulo temporal se encuentra por debajo de la cisura de Silvio.

Todos los elementos se pueden utilizar con mucho mayor porcentaje de éxito que los primeros métodos que se han ido desarrollando en occidente. El PME, pone a su disposición la suma de los conocimientos orientales y occidentales, para que obtenga un desarrollo no sólo material, dominio de si mismo, sino también espiritual.

No tiene que aprender difíciles teorías, fatigarse con prácticas de muchas horas, tan sólo con 15 minutos diarios por vez, en poco tiempo podrá dominar los problemas de salud, prosperidad o calma que necesite.

“Nunca puede resolverse un problema en el mismo nivel de conocimiento en el que ha sido creado “ – Albert Einstein

“Todo el mundo ha nacido para hacer algo único y especial, y si él o ella no lo hacen, nunca será hecho” – Benjamin E. Mays

“El deseo de ganar es importante, pero el deseo de prepararse es vital” – Joe Paterno.

LOS DOS HEMISFERIOS DEL PLANETA

El avance en el mundo informático hubiera sido mucho mas lento de no haber mediado la inventiva, capacidad de trabajo, costos, miniaturización electrónica, de ambas culturas. El mundo está profundizando la experiencia de la unión de oriente y occidente.

Desde los viajes de Marco Polo y la ruta de la seda, así como cuando Cristóbal Colón proyectó su viaje a las indias y no podía obtener los cálculos exactos ni los mapas para poder demostrar que su viaje era viable. Después de mucho buscar, fue un matemático árabe quien le proporcionó todo el material para que el proyecto fuera considerado realizable y gracias a esta sinergia el mundo pudo ensanchar sus horizontes. Es decir, gracias a un creyente de Alá el cristianismo pudo expandirse.

Las relaciones entre los dos hemisferios del planeta se han acercando cada vez más. Inclusive desde hace muchas décadas se toma té en Inglaterra producto de su contacto con China y ahora es una costumbre inglesa.

Las grandes potencias mundiales son tanto de oriente como occidente y el acercamiento e intercambio cultural nunca ha sido tan estrecho. Los campeones de karate, tae kwon do, son de países occidentales; las pizzas, coca cola, están en el corazón de China y Japón.

Así, se viene dando un fenómeno de unión de los dos hemisferios del planeta, que cumpliendo con la frase hermética: Como es arriba es abajo y, como se produce en el macrocosmos será en el microcosmos, la humanidad tendrá que seguir el mismo proceso. Todos tenemos que ir aprendiendo de oriente y viceversa. Para que se entienda mejor la diferencia entre ambos mundos, que equivale al yin y yang, a las polaridades que existen en todos los niveles es necesario saber algo de las culturas de ambos hemisferios.

Algunos aspectos características entre ambas culturas son:

1. En occidente la vestimenta de luto es de negro, en oriente ésta es de blanco.
2. El calendario chino es lunar, en cambio, el occidental es solar.

3. El año nuevo chino es variable desde fines de enero hasta principios de febrero, el occidental es fijo el 1 de enero.
4. En occidente la medicina es de tipo química mientras que en oriente es energética tipo acupuntura, chi kung, etc.
5. En occidente se reza hacia fuera, dios se encuentra en los cielos, en oriente se reza hacia el interior, hacia el despertamiento de dios en nosotros.
6. En occidente se escribe de izquierda a derecha, en muchos países de oriente la escritura es de derecha a izquierda.
7. En occidente la escritura es letra por letra que hacen las palabras, en oriente se escribe palabra por palabra o idea por idea.
8. En occidente las banderas son horizontales, sosteniéndose u ondeando del mástil por su parte más angosta. En oriente las banderas son verticales sosteniéndose por su parte más larga.
9. En occidente la ropa por mucho tiempo ha sido obscura y opaca, en oriente ha sido colorida y brillante.
10. Las golosinas para niños de occidente han sido por mucho tiempo a base de sabores dulces, en oriente los sabores son agrios, agridulces, ácidos, salados.
11. La comida occidental es preferentemente con fondo salino, la oriental es dulce salada, amarga, ácida, inclusive en India se prueban los siete sabores en cada día.
12. En occidente se corta la comida en la mesa utilizándose cuchillos, en oriente toda la comida se haya cortada adecuadamente, no se utiliza cuchillo en la mesa. Igualmente no se utilizan cubiertos punzantes como los tenedores sino de atrape como los palillos o "fai chi"
13. Cuando se le enseña a sacarle punta a un lápiz o pelar una papa a alguien en occidente, esto se hace con cortes de una navaja de abajo hacia arriba, en oriente se hace de arriba hacia abajo.
14. La música culta en occidente es suave y apacible, en oriente es estridente y bulliciosa.
15. En occidente se baila con los pies y el cuerpo de manera armoniosa pero rígida, en oriente se baila con todo el cuerpo inclusive con los hombros, ojos, boca, girando y volteando los pies y manos como en los bailes hindúes y chinos, etc.
16. La astrología occidental es mas celeste que terrestre se basa en un zodiaco cósmico, la oriental es al contrario, mucho mas terrestre que celeste se basa en los animales de la tierra (feng shui).
17. En occidente la mayor parte de idiomas son linguales apoyando la pronunciación en el uso de la lengua, en oriente son guturales con apoyo en la garganta y sonidos nasales.

Así podemos seguir examinando a ambas culturas y seguiremos encontrando costumbres aparentemente opuestas, que hacen que los conceptos sean diferentes en todos los aspectos, pero, en la actualidad ambos mundos se han encontrado, se están uniendo y en la unión de las dos grandes polaridades del mundo se hará la verdadera luz.

Tal como la luz de un foco o bombilla, cuando se juntan ambos polos eléctricos realmente se produce un corto circuito. Este corto circuito necesita un filamento que resista el encuentro de ambas polaridades eléctricas, entonces, el filamento suficientemente resistente al no fundirse produce la luz o la incandescencia. Esta incandescencia que nos da luz es realmente un sufrimiento, un conflicto. Y la vida es así, todo transcurre entre dos polaridades, bien y mal, positivo y negativo, hombre y mujer, amor y odio. Si todo en la vida encuentra su filamento que resista, se hará la luz en todos los aspectos de la vida. Si el filamento se rompe los fracasos serán continuos.

En todo proceso de cada persona, necesitamos ser nosotros mismos un filamento que soporte la corriente eléctrica de todas las polaridades que ocurrirán en el transcurso de la vida. Si soportamos los polos opuestos, triunfaremos y daremos luz. Por el contrario, nos fundiremos en la oscuridad. Por ello, se hace necesario que ambas polaridades del cerebro sean lo suficientemente fuertes, el éxito o el fracaso pende en gran parte de ello.

Cuántas luces no pueden verse, cuántas oportunidades perdidas, tan sólo porque la mente nos juega malas pasadas o simplemente no está con la preparación debida. Mentes débiles, mal desarrolladas, son susceptibles a todo tipo de circunstancias adversas.

“No mido el éxito de un hombre por la altura que es capaz de subir, sino por lo alto que rebota cuando toca el fondo” – George S. Patton

LAS ONDAS CEREBRALES

Desde los descubrimientos del científico alemán Hans Berger en 1929, se han desarrollado muchas teorías acerca de las ondas cerebrales y se demostró que el cerebro se comporta como un instrumento eléctrico. El simple hecho de equilibrar las ondas cerebrales hace a las personas más equilibradas.

Asimismo, este descubrimiento de las ondas cerebrales ha propiciado que se investigue el desarrollo de los poderes extrasensoriales que se han logrado en los templos India, China, Tibet y otros lugares. Las conclusiones preliminares han determinado que estas se producen cuando el cerebro se encuentra en frecuencia alpha, theta o delta.

Todo nos lleva a la unión de las prácticas orientales con los conocimientos occidentales. Si se consigue dominar ambos aspectos del desarrollo de la humanidad, tendremos las mayores herramientas que el hombre haya podido tener, el dominio de la mente, la existencia y un mejor futuro para el planeta. La primera evolución del hombre ha sido su mente, su cerebro, y con ello la capacidad de manejar herramientas, retroalimentándose entre ambas. El uso de las herramientas hacía que el cerebro se activara más y viceversa. La segunda evolución, será ir mucho más allá de la mente simple y evolutiva del uso de las herramientas materiales, hacia las herramientas extrasensoriales.

En la actualidad no se puede siquiera dejar de fumar, ni conciliar el sueño a voluntad. Mantenernos calmos cuando quisiéramos, es más que imposible para gran parte de la población mundial. Muchas enfermedades dependen de los estados alterados de las ondas cerebrales, de la sugestión, de traumas.

Hay personas que ni siquiera pueden dormir con las luces apagadas, tienen miedo a la oscuridad. La drogadicción va en aumento. La obesidad es un problema mundial, el tabaquismo, alcoholismo. Estrés, traumas, nerviosismo, depresión, son tan sólo unos cuantos casos de la falta de desarrollo del poder de la mente y que se puede lograr exitosamente.

Es muy importante tener el control del cerebro y de la mente en mayor proporción, inclusive muchos investigadores identifican hasta la conciencia como parte integrante de las funciones cerebrales.

Sin embargo, mas allá de poder solucionarse los aspectos de salud mental y de la fuerza de voluntad, se encuentra el desarrollo de la mente extrasensorial, que quiere decir mas allá de los sentidos físicos y es por ello se debe desarrollar aspectos tales como la intuición, mayor olfato para los negocios o el sexto sentido, premoniciones, sueños reveladores; inclusive se trata del desarrollo de otros estados de conciencia superiores y así paralelamente lograr un ascenso evolutivo, como el nuevo paso que debe dar la humanidad. Esto es lo que traerá una nueva edad y realmente una era de paz, fraternidad y calidad de vida, en la que la permanencia en el tiempo de la especie humana se garantice, ya que al paso que estamos su destrucción es una posibilidad real. Los dinosaurios sin todos los grandes adelantos que existen actualmente, perduraron 100 millones de años. Los seres humanos no llegamos ni a 50,000 años de existencia y ya nos estamos matando los unos a los otros. Somos una especie con conflictos que aun se encuentra en sus inicios y en este camino nos conflictuamos entre todos. El cerebro aún está en confusión y poco evolucionado. Otra razón más para seguir en proceso del PME.

Otras enfermedades son producto de la mala circulación del chi o energía del cuerpo, hecho descubierto hace 5,000 años en China y que dio como fruto a la acupuntura. Las ondas cerebrales son energéticas, la medicina china es energética y el equilibrio total corresponde a la circulación de la energía. Esta circulación se realiza por 14 canales que van por todo lugar del cuerpo, regulando tanto al cerebro como a los órganos, piel, sistema nervioso, circulatorio y todas las funciones del cuerpo.

La energía en determinado porcentaje es susceptible a ser controlada por el cerebro. El resto es posible mediante puntos de acupuntura que se enseñarán en el desarrollo del PME. Pero, si el cerebro no está en control y, adicionalmente el cuerpo tampoco, es cuando aparecen las enfermedades llamadas crónicas o incurables. La medicina occidental convencional o alópata, lo único que puede dar son calmantes de por vida.

Cuando la frecuencia del cerebro se encuentran entre 13 a 28 Hz, o ciclos por seg., se denomina que se encuentra en ondas beta, que es el estado común de las personas en la vida cotidiana. Un boxeador puede estar en 40 Hz y, tiene que estarlo, sino no podría reaccionar debidamente, este tipo de onda se denomina gamma o ram alta. Es decir, no necesariamente estar en alta frecuencia es malo, sino que no se puede estar todo el tiempo como boxeador.

Entre 8 a 12.9 Hz, la frecuencia se denomina alpha. Algunos científicos aplican hasta 14 Hz. En esta frecuencia cerebral es que comienza todo proceso de facultades extrasensoriales, programaciones mentales, armonización de la salud, se produce lucidez creadora, mayor memoria, mejor rendimiento deportivo, relajación física y mental. Es como si se penetrara a un campo energético que siempre se encuentra con nosotros, pero que no sabemos como ingresar. Es como la puerta de ingreso a un tesoro que estuviese encerrado dentro de nosotros. A partir de estas ondas y a menores niveles, todas las ondas de energía del cerebro, del cuerpo y otros estados de conciencia son accesibles.

Entre 4 a 7.9 Hz, las frecuencias se denominan theta, aparece durante el sueño superficial al profundo, en estados creativos, genialidades, inspiraciones profundas, facultades de curaciones energéticas, experiencias religiosas, hipnotismo, regresiones, fantasías alucinantes. En estas ondas, normalmente no se está despierto, pero si se logra

estarlo, es en donde nuestra producción o genialidad será más grande. Cuando los genios o personas inspiradas están haciendo sus obras máximas, se encuentran como abstraídos, como en otra dimensión. Se les habla, pero no escuchan. No tienen hambre, sed, deseos, sólo están creando.

De 0.5 a 3.9 Hz se denominan delta, siendo característico del sueño profundo, reacondicionamiento físico, reestructuración mental y de facultades extrasensoriales, premoniciones.

Estos estados naturales del cuerpo a los que se puede ingresar, pero que producen sensaciones diferentes a las físicas o musculares, ha dado lugar a especulaciones de contactos con seres espirituales, éxtasis, con imaginaciones de todo tipo. En rigor, solo podemos usar estos estados o frecuencias dentro del campo estrictamente de su utilidad para mejorar la calidad de vida, otras aplicaciones serán motivo de adentrarse profundamente y establecer las conclusiones de cada persona que tenga una búsqueda mucho mayor. Particularmente soy consciente que existen estados de conciencia superiores, pero que no es el objetivo en este nivel del presente libro.

Ahora bien, no todo es estar simplemente en ondas alpha o menores, sino que se debe lograr el prescindir de las sensaciones físicas del cuerpo, se debe llevar al menor nivel el nivel material. No basta con que el cerebro tenga ondas de baja frecuencia, sino que si no va paralelo a ausencia de las tensiones de la parte física del cuerpo, el efecto no es el mismo. Se puede estar en ondas alpha y el cuerpo puede estar tenso. En este caso la energía actúa de todas maneras, pero puede estar afectando a la persona que está haciendo uso de sus facultades del poder mental.

Un buen método es como el efecto de una lupa, para que se pueda entender y aplicarlo objetivamente. La luz del sol y el calor del sol están en el medio ambiente y nadie sufre quemaduras o ceguera por ello. Al aplicarse una lupa, tal cual una mente bien entrenada y focalizada, concentrada, el poder del sol se incrementa significativamente, podemos hasta producir un incendio. Todos los seres humanos emanamos ondas cerebrales, que se mezclan como la luz del sol y así no destacan unas de las otras. Si creamos nuestra lupa mental, el poder se incrementará significativamente, esta lupa es el PME que amplifica el poder mental originado en las ondas alpha.

Muchos métodos fallan, es como un radiotransmisor o emisora radial en la que escuchamos las noticias y música, si no tiene la calidad de buenos equipos y la frecuencia exacta de transmisión, la señal en nuestros hogares será mala. Todo depende de que la potencia sumada a la frecuencia sean correctas, sino nadie captará las señales por muy buenas intensiones que se tenga, asimismo, mientras mas amplificación se logre, se podrá llegar mas lejos y con la mayor nitidez. Esta amplificación es el PME.

Algunos métodos sólo consiguen relajar al practicante contando de 100 a 1, o de 5 a 1, pero tienen el cuello totalmente tenso, la espalda contraída, los pies y piernas tensos, el sistema nervioso pendiendo de un hilo. Inclusive, con el cuerpo así de tenso, se logra que el cerebro se encuentre en ondas alpha. Pero, podría ocasionarse problemas de salud en el practicante y con la probabilidad que se trabaje con menor resultado.

He podido comprobar en practicantes de otros métodos que tienen por ejemplo la mandíbula apretada cuando están haciendo las terapias. El entrecejo fruncido, el puño

apretado. En estos casos el radio transmisor se está sobre calentando y, ya sabemos que ocurrirá si a un motor le falla el sistema de enfriamiento.

Existe otro tipo de manejo de fuerzas. En todas estas prácticas hay diferentes niveles, como por ejemplo: los lamas tibetanos, que practican rituales mágicos o puyas, efectuando liberación de malos espíritus; protección de templos, empresas y hogares, aplican la fuerza con todo su cuerpo y diversos movimientos, pero que las permanentes prácticas de meditación les dan características especiales y poder. Asimismo, como es el caso de los chamanes de países de toda América, desde el norte, pasando por México hasta todo Sudamérica, que utilizan los movimientos de todo el cuerpo, inclusive ingieren sustancias alucinógenas y se utiliza la fuerza del núcleo de cada célula del cuerpo para aumentar el poder y hacer una mejor y mas grande lupa. Así se puede obtener mejores resultados, pero implica otro tipo de preparación, de trabajo sobre otras esferas de conciencia o fuerzas sutiles. Estas prácticas las he podido aplicar en muchos países, debidamente programadas, pero que no es el caso de lo cotidiano como es el fundamento del PME y los otros métodos popularizados.

Las ondas cerebrales bien canalizadas y complementadas darán una comprensión y alcance de las fuerzas naturales de la nueva humanidad ya en marcha.

“Todos tus sueños pueden hacerse realidad si tienes el coraje de perseguirlos” – Walt Disney

“No es lo que tu tienes, sino como usas lo que tienes lo que marca la diferencia” – Zig Ziglar

LA VIDA DEPENDE DE COSAS INFINITAMENTE PEQUEÑAS

La vida se basa en cosas muy pequeñas para poder disfrutarla y, en más pequeñas aún para las cosas que mueven al mundo. Si uno se preocupa demasiado por los grandes proyectos se perderá nuestra vida. Se debe dejar que las cosas fluyan, debemos disfrutar de las cosas. Los mejores jugadores deportivos que ha dado el mundo ha sido por que disfrutaban al jugar. Los mejores inventores, pintores, disfrutaron haciéndolo y nos legaron lo mas hermoso de su interior con alegría. Los científicos dieron su vocación, su entrega, su amor al mundo. Los que no lo disfrutaron se perdieron la vida, hicieron todo motivados por el dinero, perdieron la esencia de la vida. Al final de sus días, no les quedó la satisfacción de haber hecho lo mejor de si, sino el de haber alcanzado la vana fama o grandes fortunas que nadie se puede llevar a la tumba. Los que mueren habiendo logrado su realización, mueren felices físicamente pero espiritualmente seguirán viviendo. Aquellos que sólo hicieron el mal, mueren muchas veces, una físicamente y las demás en el desprecio de la historia.

En uno de mis libros relato la anécdota de dos hombres que se encontraban descansando frente al mar, tomando agua de coco y disfrutando de la naturaleza. De repente uno de ellos le dice al otro: fíjate en ese bote, como va y viene llevando pasajeros y este otro como llena de pescados sus bodegas. ¿Qué te parece si compramos un bote y hacemos negocios?, agregó.

El otro le responde: ¿Y para qué?.

¿Cómo que para qué?, con un bote podemos ir ganando dinero y poco a poco llegaremos a comprar otro bote para seguir progresando.

Su amigo le vuelve a responder: ¿Y para qué?.

¿Cómo que para qué?!, con dos botes, luego los podemos poner en garantía, adquirimos una pequeña flota, luego inclusive podríamos llevar pasajeros a gran escala. El otro imperturbable le vuelve a decir: ¿Y para qué?.

Bueno, con el transcurrir de los años la flota crecerá y tendremos mucho dinero y todo lo que queramos. ¿Y para qué?, seguía insistiendo su amigo.

¡Ya me estas molestando!, no te gustaría tener toda esa flota, grandes empresas y así, finalmente, podríamos descansar.

El amigo le dice: ¿Y que crees que estamos haciendo ahora?

Tantos problemas que nos hacemos, cuando al final de la vida, sacaremos la conclusión de que todo en la vida pasa, después de la tempestad viene la calma. Si Usted hace memoria y me puede decir el nombre de su tatarabuelo o tal vez de su abuelo, será algo excepcional. Claro, salvo que haya sido un personaje importante de la historia de su país o su ciudad. Ni siquiera sabemos el nombre de nuestros antepasados, peor será la de nuestros vecinos o amigos.

Cuantos temores hemos pasado en los exámenes de la escuela, de la universidad, las tensiones de los primeros amores, viajes o aventuras. Los peligros que hemos pasado en todo tiempo. Todo va solucionándose o llegando a su fin. Hoy a nuestra edad, vemos como anécdotas los buenos o malos ratos. Cuando sucedieron pensábamos que nunca se acabaría.

Cuando pasen 100 o 150 años, nadie sabrá de nosotros. Mire a su alrededor, dentro de 90 o 100 años, nadie de los que ve en estos momentos estará vivo. Nos preocupamos de grandezas muchas veces, de ser famosos y eso hace que perdamos nuestra felicidad.

Todo pasa, todo fluye, muchas cosas ya están como escritas, como que existe la predestinación. Nos la pasamos preocupados todo el tiempo y eso influye en la energía del entorno. Si las cosas van mal sonriamos. Eso disminuirá la energía en contra.

Ahora me estoy acordando de algunos cantantes famosos de cuando era adolescente que simplemente se esfumaron y ya no recuerdo ni sus nombres, solo sus canciones, sus obras. Al final, no interesan ni quien las hizo, sólo la alegría o los sentimientos que transmitieron en su momento. Es que la vida es de momento a momento, de instante en instante.

El PME, te permitirá disfrutar de la vida de instante en instante, al propiciar el desarrollo integral en todos los aspectos de la vida. El PME no es un simple método de programación mental, es una forma de vivir.

La vida de instante en instante consiste en disfrutar solo o con un amigo, de una taza de té; en salir a pasear por el campo, sin objetivo, sin motivo. Regar el jardín, cocinar para un ser querido, saludar a una flor, a un árbol. Abrazar a sus amigos queridos sin motivo. Disfrutar en general. Pero, existe un requisito, ser consciente, no hacerlo mecánicamente, por mera costumbre o compromiso social. La vida consiste en ser consciente a cada momento. Si se hacen cosas aunque no sean tan armoniosas tales como llamar la atención a nuestro hijos, romper bruscamente lazos que deben hacerse, hasta participar en la guerra, si se hacen conscientemente, viviendo el momento, se estará viviendo y fluyendo, como debería ser. Todos los seres humanos tenemos nuestra misión en esta vida, a veces nos parecerá mala, otras menos mala, pero en este mundo aún poco evolucionado, lo más importante que podamos hacer es ser conscientes en todo momento.

Tratemos si, de que todos los aspectos de la vida sean mayoritariamente armónicos, no se puede mantener contentos a todos. Muchas veces por estar bien, como se dice, con dios y con el diablo, nos hacemos infelices a nosotros mismos. Siempre

existirán aquellos que nunca estarán de acuerdo con nosotros, inclusive algunos preguntan que opinamos para decirnos que no, tienen el "no" siempre dibujado en sus labios. Dentro del yin y yang, dentro de las polaridades del mundo, siempre existirán personas positivas y negativas, esto es inevitable porque las polaridades tienen que existir. El secreto está en que nosotros debemos estar en el centro y las personas negativas lejos.

No tratemos de convencer a todos de que estén de nuestro lado, simplemente evitar el contacto con las personas que a nuestro juicio son negativas y, digo a nuestro juicio, porque podemos equivocarnos. Muchas personas que nos parecen negativas sin conocerlas más profundamente, realmente podrían ser buenas. Me refiero a las que conozcamos profundamente y sean negativas, debemos alejarlas, así poco a poco iremos equilibrando las polaridades o colocándolas a nuestro favor.

Si alguien negativo necesita y pide nuestra ayuda, se la podemos dar, pero sin involucrarnos con sus necesidades. Por ejemplo: si alguien tiene gripe, se le dará un antigripal, pero en el proceso, no se tiene que contagiar de la gripe para ayudar, simplemente dele la pastilla antigripal, no se contagie. Con nuestros seres queridos, a veces si es bueno involucrarse, mas no sufrir con ellos, nunca totalmente, ya que si no tendremos que buscar ayuda para los dos. Mantenernos fuera de contagio es la clave. Las personas negativas son a menudo contagiosas.

Involúcrese totalmente en la armonía, como ejemplo: hacer tai chi chuan en un parque, en la playa o en las montañas. Abrazar a un ser querido sin motivo. Saber disfrutar la soledad y la compañía es un tesoro que debemos poseer. Saber hacer de las cosas más simples e importantes de la vida un instante que se pueda disfrutar.

No interesa si se tiene mas o menos dinero si la mente no está desarrollada y sana. No es más feliz el que vive con todos los adelantos tecnológicos que el que se encuentre en una tribu remota. En mi libro "Permiso, Quiero Ser Feliz", expongo profundamente este tema, del saber disfrutar en el punto de equilibrio, en el centro, los extremos son el problema.

Cuenta una historia que un millonario andaba siempre con muchos problemas de salud. Cuando se sanaba de algo, inmediatamente le daba otra cosa. Tenía una junta de médicos cada mes. Buscaba los mejores especialistas en varios países. Luego de 20 años de tantos problemas, ya casi ni caminaba, manejaba sus grandes empresas desde su lecho de enfermo.

Luego de otra acostumbrada junta de médicos, el dictamen no pudo ser peor: le quedaban cuando mucho 3 meses de vida. Casi todos sus sistemas habían colapsado. La presión sanguínea se alteraba, la digestión pasaba de estreñimiento a diarreas, los dolores de cabeza eran insoportables, fiebres continuas, debilidad general, entre otras cosas. Sumado a un infarto cardiaco previo, el pronóstico era muy malo.

Cuando le dijeron sus conclusiones, el millonario decidió pasar sus últimos momentos en su casa de campo que nunca utilizaba. Delegó las decisiones a sus mejores gerentes. En su casa de campo sintió una mejoría que le permitió viajar a los lugares que siempre quiso conocer. Fue por todo el mundo sin preocupaciones sabiendo que la muerte estaba cercana. Dispuso de su patrimonio y la masa de herencia lo mas justo que

pudo por si acaso moría. Viajó y disfrutó, de vez en cuando llamaba para ver como estaban sus empresas y darles su bendición.

Pasaron los tres meses y los médicos dijeron que la recuperación había sido notable por lo que le daban tres meses de vida mas. Y así continuaron hasta muchos años adicionales en los que nunca mas tuvo enfermedades importantes. Tuvo que preocuparse de sí mismo, tuvo que disfrutar porque le quedaba poco tiempo y así se sanó. Cuando al final, luego de muchos años murió, fue recordado gratamente por sus nietos que los pudo disfrutar, por sus hijos con quienes había poco tiempo antes del colapso y luego por sus grandes obras de beneficencia en todos los países por los que viajó y que anteriormente no lo había tenido en cuenta.

Siempre será así, de seguro todos nos moriremos. Vivamos cada día como si fuera el último o que el final se encuentre próximo, porque realmente es así, 80 años pasan muy rápido. 80 años pasan muy rápido.

Es una de mis frases favoritas, 80 años pasan tan rápido como para no ser felices a cada instante. Nos la pasamos terriblemente mal de preocupados todo el tiempo y hasta tememos morir.

Si vamos a morir, muramos felices con una sonrisa, sino nadie va a ir a nuestro velorio por la cara de muerto que pondremos. Por último, de todas maneras cuando seamos esqueletos terminaremos sonriendo, todo esqueleto le sonríe a la muerte.

Bueno, dejemos las anécdotas, ahora vayamos a algo más grande, como lo que ocurre en el mundo. Se ha puesto a pensar como solo un puñado de hombres decide los destinos de la humanidad. De los 5,000'000,000 de habitantes, apenas unas 100 personas son las que deciden, es decir el 0.00000002 de la población, un "representante" por cada 50'000,000. Algunos opinan que los que deciden como debe funcionar el mundo son apenas 7 personas, el resto solo seguimos sus designios. En el mejor de los casos, de 50'000,000 solo uno de nosotros tiene voz y voto, en el peor uno de cada 700'000,000. Que poco valemos.

Muchas veces una sola palabra puede cambiar el destino del mundo o de nuestras vidas. Una sola palabra a tiempo puede detener una guerra, la pérdida de una vida, o llevarnos al peor de los infiernos. Una palabra, tan sólo una palabra, de las millones y millones que diremos a lo largo de nuestras vidas.

De hecho, desde nuestro nacimiento ya venimos estructurados así, somos los sobrevivientes de 300'000,000 de espermatozoides que compitieron para lograr fecundar a un óvulo. Normalmente debe existir la competencia para que la especie humana vaya seleccionando lo mejor que pueda. Todo lo que podamos hacer en bien nuestro, va a dirigirse al bien de la especie. El sufrimiento que tenemos, es para que sea la especie mas fuerte, si no lo soportamos, la parte de la especie que representamos, sucumbirá, se apartará, fracasará y con ello cada uno de los que no soportan el sufrimiento o se dejan vencer por la adversidad. Al final la especie sobrevivirá con los mejores. ¿Esto es bueno o malo?, para nosotros, para nuestra evolución es malo, para la humanidad es bueno. Esto que va mal, lo corregiremos con la PME.

Dentro de los sobrevivientes, de acuerdo a la evolución humana, serán los que desarrollen más el poder de la mente, su desarrollo cerebral, el dominio de la intuición, la inteligencia y la sabiduría.

Existen muchas clases y tipos de medicina. Entre las principales se encuentran la alopática a base de productos químicos antagónicos a los síntomas, por ejemplo en este tipo de medicina se da un antipirético cuando existe fiebre, un analgésico cuando existen dolores, un antibiótico para infecciones, todo es anti. Esta medicina es nueva, no cumple el siglo de existencia aún y ya viene presentando serios problemas de efectos colaterales. Sana algunas enfermedades y produce otras como gastritis, colon irritable, nerviosismo. Sin embargo, puede mejorar si se complementa con la medicina oriental y natural.

Otro de tipo importante de medicina y que atiende a casi 2,000'000,000 de personas en el mundo es la medicina china, que sin ningún medicamento, con sólo colocar unas 5 a 10 agujas en el cuerpo, puede curar permanentemente enfermedades crónicas como el asma, dolores, gastritis, parálisis. Adicionalmente, tiene una farmacopea herbolaria muy eficaz, que corrige los desórdenes energéticos, calores, frío, y que en forma paralela trata al paciente.

Otro de medicina es la homeopatía, que en lugar de ser antagónica, va a favor de los síntomas, pero no de manera química, sino energética. Parte de una esencia, extracto o tintura de alguna planta o elemento, esta se diluye por ejemplo una gota de esencia en 10,000 o 100,000 gotas de alcohol u otra sustancia, es decir, a tamaño de disolución no tiene ningún elemento químico que se pueda ver, sólo queda la energía del elemento químico que se transmite a toda la disolución. Esta sustancia infinitesimal tiene la propiedad tal de curar enfermedades que partiendo de una gota de esencia puede aplicarse 100,000 veces. Es una maravilla energética.

En estos tres tipos de medicina, son de sustancias muy pequeñas que pueden curar o matar a una persona. Así como hemos nacido de algo tan pequeño, para sanarnos igualmente seguimos el mismo camino, ya que la vida está sujeta a aspectos infinitamente pequeños.

Al final, el poder mental, forma parte del espectro electromagnético, que comprobadamente sana a los pacientes. La mente juega un papel fundamental en todos los estados de ánimo, en todas las ideaciones que han movido al mundo. Una mente de las 100 o 7 que gobiernan al mundo, es la que tiene el mayor poder. No somos gobernados por personas de 2 mt. de alto y musculosos, con manejo de artes marciales, con fuerza tipo supermán, sino por mentes, por inteligencias. El mayor valor de nuestra evolución es la mente. La gran y descomunal fuerza de los dinosaurios, no les dio el poder de mayor evolución. Las grandes potencias no son necesariamente grandes en territorios, sino en sus mentes.

La energía que mueve el funcionamiento de la mente es infinitamente pequeña, pero su poder no tiene límites. Los chinos dicen, el mundo es una idea.

Estas ideas se pueden transmitir mediante el habla, escritos, acciones, pero siempre primero su potencia está en la mente. Todo invento primero se hizo mentalmente, los grandes genios, han visto sus inventos listos primero en la mente. Mientras el poder se encuentre más desarrollado, estas genialidades serán realidad o no. De ello trata el PME, de que el poder de la mente aumente. Una vez que aumente como un gran proyecto,

tiene que dirigirse hacia el blanco correcto, orientarlo hacia los objetivos deseados. Entonces, el PME, influenciará en los objetivos requeridos.

Mientras mas aumente el poder de la mente, los proyectos, la visión de futuro, la precisión serán mejores. Entonces, su ejecución será igualmente mejor.

El poder de la mente no sólo estriba en ser mas creativos, sino también en aumentar la intuición, la premonición e influenciar positivamente en las personas que intervendrán en el futuro. Es un todo y no sólo pretender que todo lo hagan los demás influenciados por un poder mágico. Todo empieza con mejorar uno mismo y todo mejorará. De que serviría tener el mejor motor cuando el resto de la carrocería no sirve, o viceversa, de que sirve el mejor automóvil si el motor es inútil. El PME, mejorará tanto el motor como la carrocería.

Entonces, una vez que nuestra mente vaya adquiriendo mayor potencia, o paralelamente mientras se vayan practicando los métodos, la mente no sólo va mejorando todo en nosotros mismos, sino que estaremos en capacidad de emitir ondas mentales, ondas de energía, dirigiéndolas hacia determinados propósitos, que permitirán facilitar que nuestros proyectos, las trabas materiales o energéticas que existen, irán disminuyendo, las oportunidades irán mejorando. Los resultados serán notorios cada vez mas. Lo infinitamente pequeño de las ondas mentales aumentarán su fuerza y se convertirán el algo grande y fuerte. Tal cual lo infinitamente pequeño de un átomo que adquiere fuerza nuclear.

Muchos grandes hombres de la humanidad eran de muy pequeña estatura. Una vez Alejandro Magno intentaba enderezar un cuadro en la pared, hacia su mejor esfuerzo pero no llegaba con su 1.50 mt. de estatura. Entonces, uno de sus guardianes, le dijo: Señor, por favor, yo lo puedo hacer por Usted, ya que soy más grande". Alejandro, le increpó: "¡Más grande no!, ¡Más alto, pero no más grande!

Puede visitarnos o escribirnos en:

<http://www.controlvital.com>
info@controlvital.com
institutovital@yahoo.es

“Aquellos que dicen que algo no puede hacerse, suelen ser interrumpidos por otros que lo están haciendo” – Joel A. Barker

“No tengas miedo, la misma energía que mueve al Universo, es la misma que la que te da la vida”

LIMITES DEL PME

Debo insistir que no existe ningún método que por si sólo explique y solucione todos los problemas de la vida. Antiguamente muchos inventores de métodos y otros mitómanos orientados mas por su estrecho conocimiento y su afán de lucro, vendían la idea de que los métodos que ellos difundían eran la panacea, que eran la solución a todo problema.

Todas las culturas y seres pensantes han dado su aporte aunque sea parcialmente, pero sólo son parte de algo más grande. El éxito mayor, será la suma de todos los factores que a lo largo de la historia de la humanidad hayan dado resultados positivos. El PME, no sólo es la programación o el poder mental, sino que es la consecuencia de todo un sistema de vida en armonía con las leyes del cosmos, de la naturaleza y de las fuerzas del universo.

En este contexto, el cosmos tiene algo que decirnos.

Cada persona nace con ciertas predisposiciones. Así como se viene programado para ser mejores en matemáticas, en literatura, hablar en público, mas simpáticos, mas callados, igualmente se nace con predisposiciones natales que le dan su sello a cada persona, sin necesidad de que haya sido enseñado.

Unas personas son exitosas en los estudios básicos y un desastre en la universidad, son exitosos en los enamoramientos y en el matrimonio fracasan, o viceversa. Algunos son muy ordenados y otros desordenados.

Se trabaja 18 horas al día y la recompensa es exigua, otros ni trabajan y todo les viene gratuitamente. Algunos tienen mal carácter y otros son unos ángeles del cielo. Como reza el dicho: unos vienen con estrella y otros estrellados.

¿A qué se debe todo esto?.

A lo largo de muchos años de estudios e investigaciones muy profundas sobre el tema, incluido mi recorrido por tres continentes y mis visitas a muchos Maestros, científicos, filósofos, religiosos, concluyo que se debe a varios factores que en parte son completamente superables, factores externos o del entorno circundante, otros genéticos o intrínsecos, adicionalmente existen otros factores del medio cultural en que nos desenvolvemos, el país natal, la raza. En todo este contexto, existe el factor ineludible que

es el mapa natal, o el esquema cósmico que hubo al momento de nacer, llamado también mapa astral.

El mapa astral, es como una fotografía del momento en que nacimos o que salimos del vientre materno, cuando dimos el primer sonido o grito al mundo anunciando nuestra llegada. Esto, que se ha vulgarizado como la astrología u horóscopos de diarios y revistas, es totalmente diferente. Es un esquema natal que se calcula de acuerdo con la hora de nacimiento, horóscopo viene de hora, a lo que se agrega el lugar y fecha de nacimiento. Cada horóscopo es personal y diferente al de otra persona. Esta fotografía, nos deja un sello, un molde, muy difícil de trascender en la mayor parte del mapa astral, algunas cosas y situaciones se pueden mejorar, moldear, aminorar y eludir, las cosas sucederán pero si se sabe como eludir las no nos afectarán. Por ejemplo, el fracaso en el matrimonio viene marcado, pero si se evitan a las personas o parejas que traen dicha marca, se podrá superar. Para el dinero nos dice a que debemos dedicarnos para ser exitosos y cuales cosas se deben evitar, so pena de ir de fracaso en fracaso.

El mapa astral nos da los límites a donde podamos llegar, en lo que lograremos llegar a lo mas alto o caer a lo mas bajo. La vida es como dicen los hindúes, la rueda del samsara, oscilante, con sus subidas y bajadas.

El PME, lo que puede hacer es que siempre nos mantengamos en lo más alto de este mapa astral, por lo menos en el centro, pero jamás caer a lo mas bajo de nuestros caminos.

El mapa astral es precisamente un mapa, como el de las carreteras, como un mapa vial. Nos dice los caminos que tenemos a nuestra disposición. Si tenemos dicho mapa no nos perderemos en el transcurrir de las carreteras de la vida. El PME hará que escojamos mejor las vías, que no escojamos caminos sin salida o que nos hagan perder el tiempo. Es muy importante conocer este mapa, con el PME puede obtener uno y así saber a ciencia cierta doce aspectos o perfiles de la vida tales como:

Casa I: El carácter, la infancia.

Casa II: Finanzas, las condiciones monetarias.

Casa III: Viajes cortos, inteligencia práctica, relaciones con los hermanos.

Casa IV: Hogar paterno, la patria, adquisición de muebles.

Casa V: Hijos, enamoramiento, arte.

Casa VI: Trabajo, subalternos, servidumbre, salud... (hasta la Casa XII)

Casa VII: Matrimonio, socios, parejas, política, enemigos declarados.

Casa VIII: Energía interna, sexo, transmutación, magia, esoterismo, muerte.

Casa IX: Extranjero, filosofía, idiomas, estudios superiores, viajes largos, religiosidad.

Casa X: Posición social, política, profesión, rango, honor.

Casa XI: Amigos, protectores, círculos institucionales.

Casa XII: Depresiones, encarcelamiento, soledad, enemigos secretos, destierro, cosas ocultas.

Grandes hombres en la historia han sido consultantes o profesionales en la verdadera astrología, tales como Buda (complementó en mucho la astrología china), Mahoma, Jesús (incluyendo a los reyes magos), faraones, emperadores, Isaac Newton, San Agustín y la mayor parte de gobernantes del mundo desde la antigüedad hasta la actualidad. Por mi formación académica en diversas universidades del mundo, para poder

cerciorarme de la veracidad de manera fehaciente me propuse investigar e hice miles de mapas astrales tanto a personas comunes como a personalidades y en todos los casos pude comprobar su validez. La astrología realmente funciona. No la de diarios y revistas, sino la que provenga de un cálculo matemático y astrológico personal.

El PME tiene los límites que da la energía cósmica que tiene cada ser humano al momento de nacer. No debemos pretender que gracias al PME todos podamos ser William Henry Gates III, el dueño de Microsoft y la mayor fortuna del mundo. O que vamos a convertirnos en Tomas Alva Edison con sus miles de inventos exitosos.

Con el PME llegaremos a los máximos límites que nos permita nuestro propio mapa astral, siempre en la cresta de la ola o por lo menos la mayor parte de la vida. Todos tenemos nuestros 15 minutos de éxito en la vida, el objetivo es que no sean tan sólo 15 minutos, sino la mayor parte de los años que nos toque vivir.

Podemos hacer que en los momentos más difíciles tengamos la sabiduría y la calma necesaria para tomar las mejores decisiones para que siempre estemos vigentes y sin disminuir nuestra posición.

Por más que no queramos algún ser querido va a sufrir o fallecer, tal vez ocurrirá algún percance mas o menos grave; en dichos momentos gracias al PME sabremos que hacer, no nos afectará tremendamente de tal manera que entremos en depresión o en deterioro de nuestra salud. Nadie se encuentra ajeno a las desgracias, el como las enfrentemos marca la diferencia. La desgracia de un país, de un familiar, puede acabar afectándonos. Si lo eludimos por medio de la astrología y el PME, es como cuando el torero aplica su capa al toro. El hecho ocurre, el toro enviste, no se pueden evitar muchas cosas, pero si se pueden eludir las consecuencias que nos hagan daño.

Con el PME podemos fluir por la vida de la manera mas armoniosa y exitosa de acuerdo a nuestras propias potencialidades.

Una vez le preguntaron a Albert Einstein, si existía alguna cosa que fuera absoluta, ya que el era el padre de la relatividad.

El respondió: la muerte. Y es que la muerte es una verdad absoluta para todos. Todos vamos a morir.

Entonces le preguntaron: ¿Y qué otra cosa existía que fuera absoluta?

Einstein respondió: la vida.

Entonces, todo es relativo. Todo tiene la posibilidad de poderse ajustar, suavizar, incrementar, modificar. La energía que es la principal característica de la teoría de la relatividad, hace todo probable.

REGRESIONES

Existen dos tipos de regresiones principales: las orientales y las occidentales.

Las occidentales son una especie de hacer recordar una y otra vez los hechos mas significativos del pasado de la vida de una persona que pueden llevarla a traumas, enfermedades, datos perdidos u otras circunstancias. Se hacen muchas terapias y a fuerza de recordar o sufrir nuevamente las ocurrencias, el paciente siente un alivio o no de sus dolencias o carencias. Diez o veinte sesiones es lo normal, pero generalmente son diez o veinte sufrimientos.

Las de tipo oriental son diferentes, en las que el terapeuta interviene para extraer el daño que hubo en el pasado, en el mismo momento de la regresión. El terapeuta se encuentra capacitado para disolver la tristeza, dolor, trauma, fobia, en el mismo momento en que el paciente adquirió el problema, como si ambos estuviesen juntos en el pasado. Es decir el tratamiento se hace en el pasado, no como un simple escuchar al lado del paciente. Se hace dos o tres sesiones, totalmente fortalecedoras, sin mayores traumas o sufrimientos.

Algunos casos de traumas como los de la infancia, se tratan con gran efectividad. Durante la regresión, el terapeuta PME, cuando el paciente está en el mismo momento del pasado en que ocurrió el trauma, debe "trasladarse" a ese pasado y acompañar al paciente. Por lo tanto ambos deben estar viviendo la misma situación como si hubiesen estado juntos en el mismo momento del hecho. Esto hace como que el niño haya estado acompañado en el pasado, con el terapeuta al lado, impidiendo que todo trauma se siga alojando extrayéndolo de raíz.

Se logra estando en el nivel de meditación que debe tener el terapeuta. Al estar ambos en el mismo nivel, el terapeuta aplica energía en la zona en donde el paciente esté sintiendo el problema, que se manifiesta con dolor, opresión, temor, pena u otras sensaciones.

Es muy diferente si el terapeuta, cuando mas se le necesita, está sólo escuchando como cuando le cuentan una historia. El terapeuta PME tiene participación activa, importante y trascendental en las regresiones, es un actor más, no un espectador en esta regresión o vida pasada que sigue latente, los problemas no se han trascendido o eliminado, han quedado como un trauma que impide mejorar la calidad de vida. Este

trauma es energía acumulada en alguna zona del cuerpo, que se puede extraer con el método respectivo.

Las regresiones forman parte de la formación en PME, tienen singular importancia para todos los casos, ya sean negativos o de éxito, ya que muchas personas a pesar de los éxitos o logros, no logran encontrarse a si mismo, no pueden encontrar la felicidad. No pueden fluir con el universo, teniendo muchas trabas y conflictos internos.

Las regresiones no sólo sirven para superar traumas, sino para poder crecer evolutivamente también.

Muchas veces se comprende mejor la vida actual partiendo de otras anteriores. Es importante poder fluir hacia antiguas sensaciones para conocer nuestra verdadera identidad. Esto también es parte del PME.

Puede visitarnos o escribirnos en:

<http://www.controlvital.com>
info@controlvital.com
institutovital@yahoo.es

“Bien hecho siempre es mejor que bien dicho” – Benjamin Franklin

“ Creo que no existe ninguna cualidad tan esencial para el éxito como la perseverancia. Lo supera prácticamente todo, incluso a la naturaleza” – John D. Rockefeller

MUDRAS PERSONALES

Existen varias técnicas que posibilitan abreviar los procesos tal cual como en piloto automático. Al comienzo de las prácticas se pueden tener dificultades al relajarse o en aprender a controlar las ondas cerebrales. Pero, al igual que los condicionamientos del Dr. Pávlov, así como los estímulos que podemos programar, también se pueden crear señales que activarán las programaciones que lleguemos a dominar.

Se trata de señales, convenciones, activadores o interruptores, tal cual los interruptores de la luz de una habitación o de una lámpara, se oprime un botón y listo. Como una especie de oprimir los botones del control remoto del televisor, con diferentes programas, canales, intensidades de color.

Estos interruptores consisten convenciones que nosotros mismos nos inventamos como por ejemplo: juntar dos yemas de los dedos de la mano, o tres yemas de los dedos, ya sea de una mano u otra, con diferente significado o programas. Pueden ser también de otras formas, como cruzar los dedos, los brazos, colocarse una mano en el pecho o en la barbilla, colocarse una mano en el cabello, juntar ambas manos, cogerse la muñeca y un largo etc. Usted elige sus propios activadores.

Esto se conocen en oriente como mudras, que generalmente se hacen sólo con los dedos de las manos, no con tanta libertad como lo descrito en el párrafo anterior, existiendo infinidad de posiciones, formas, enlaces entre los dedos. Existen mudras para producir calor en determinadas zonas del cuerpo, para los resfríos, la suerte, el cansancio, para meditación, relaciones sexuales, concentración, problemas estomacales, y otro largo etc. En el PME, estudiamos muchos de ellos, pero de manera general los utilizamos como interruptores para las programaciones habituales. Si el alumno tiene inclinaciones mayores, se le pueden enseñar todos los mudras importantes.

Se pueden utilizar los mudras para casos sencillos o muy complejos. Por ejemplo: para encontrar estacionamiento en horas difíciles yo acostumbro a poner los dedos de mi mano derecha en el entrecejo. Anteriormente ya he programado un PME con dicho significado.

Cuando tengo que ir por sitios no muy civilizados o que encierren algún peligro, tengo otro mudra, que me activará el PME de protección que anteriormente he trabajado. Yo me pongo la mano derecha en el pecho, la mantengo por unos instantes e ingreso a

estos sitios. Lugares como por ejemplo, de comercio mayorista, talleres alejados, sitios solitarios, etc., que pueden atraer clientes y delincuentes.

Algunos practicantes de PME con problemas judiciales tienen otro tipo de activadores de su programa, cuando van a hacer algún negocio de importancia, para competiciones deportivas, para hablar ante el público, etc. Realmente funcionan.

Cientos de casos de alumnos que tienen que defender sus tesis universitarias, deportistas que tienen que estar concentrados, relajados y poderosos. Enamorados que deben declarar su amor, parejas que deben perder el miedo a decir las verdades. Todos estos casos y mucho más se pueden programar con éxito.

“Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado.
La mente lo es todo. En lo que pensamos, nos convertimos”
Buddha

RESPIRACIONES CATARTICAS DE LIBERACION:

Dentro de lo multidisciplinario que es el PME, se pueden utilizar los audios en MP3 o en CDs de formato estándar de respiraciones de liberación, con duración de 15 minutos y que ayudarán a regenerar las ondas cerebrales eliminando las toxinas tanto físicas como energéticas.

Se utilizan con instrucciones especiales para cada caso, nada que se maneje poder se encuentra aislado del entorno, direcciones hacia los puntos cardinales, colores, limpieza energética. Se pueden hacer diferentes tipos de respiraciones con determinadas posiciones de la lengua, ya sea formando una especie de túnel, en contacto con el paladar, vuelta hacia abajo o sacándola al máximo, dependiendo de los objetivos que se deseen o programen.

Estas técnicas de respiración se utilizan mucho en China, India y Tibet. Cuando hacía mis prácticas de los ejercicios respiratorios en los montes Himalayas la energía que se generaba era muy especial. Igualmente, he sentido algo muy especial en el Cuzco, en el valle del Elqui en La Serena, Chile; en San Marcos Sierra en Argentina, en las praderas Sioux de norteamérica. En el mundo contamos con muchos lugares energéticos. Cada país tiene los propios.

En Japón se les enseña a los niños un método muy simple para controlar la ira. Deben respirar hondo, así el cuerpo desplaza la ira a la respiración. No es tanto el método, sino que lo hacen desde niños, entonces ya forma parte de su cultura. Por ello, los japoneses pueden tener el control de muchas de sus emociones. En parte el progreso del país, es por la fuerza de su gente que forman desde niños, a lo que hay que agregar muchos otros aspectos importantes.

Las respiraciones catárticas hacen que se origine una hiperventilación oxigenando el cuerpo al máximo. Son absolutamente liberadoras y cada vez se obtienen y descubren nuevas cosas en este tipo de respiraciones que nacieron de las teorías del Dr. W. Reich y de su discípulo Dr. A. Lowen.

Toda programación mental que no se afiance, que no origine una liberación de energías "tóxicas", no durará en el tiempo. En nuestro Instituto se aplican los diversos tipos de respiración desde hace varios años con resultados muy positivos. Hemos hecho un método en un CD de audio que debe practicarse cada cierto tiempo en paralelo con la Programación Mental. No es para todos los casos.

En otras escuelas se denomina respiraciones holotrópicas, pudiendo ser practicadas en grupos o individualmente. Difieren en agregados de forma y de fondo. En nuestro caso, nos ha dado estupendos resultados la suspensión de la respiración por breves segundos, al mismo estilo de los templos tibetanos, produciendo una liberación total de la inarmonía, de allí que la denominemos Respiración liberadora.

Luego de mucha experiencia hemos hecho un método muy efectivo. Se incluyen varios tipos de círculos de energía, alternando a los hombres y mujeres por cuestiones de polaridad. Se hacen círculos de pie, acostados, en parejas y otros modos.

El resultado inmediato es una liberación, una descongestión de la mente y del cuerpo. En las primeras prácticas algunas personas experimentan ciertos miedos, angustias, que van desapareciendo rápidamente en las siguientes sesiones. Estos temores se manifiestan a través de temblores del cuerpo, risas, llantos, gritos, que son muy positivos que se manifiesten espontáneamente.

Luego, todo es provecho. Se incrementan las ondas alpha, theta y delta. Se produce mayor creatividad, alegría interna, compañerismo y alegría de vivir.

“ El éxito es la habilidad de ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo” – Winston Churchill

“ Tanto si crees que puedes hacerlo, como si no, en los dos casos tienes razón” – Henry Ford

“Mi gran preocupación no es si tienes fracasos, sino si estas contento con tus fracasos” –Abraham Lincoln

IMPORTANCIA DE LA NUTRICION

Si se va dedicar a usar el poder mental con mayor o menor intensidad, es conveniente que revise la calidad de su alimentación. Si desea progresar en salud y prosperidad, significa que tenemos aprecio por la vida, por las buenas cosas, que por lo menos nos apreciamos a nosotros mismos.

Si Usted tiene auto, jamás le pondría un aceite de mala calidad ni combustible que le eche a perder el motor. Igualmente, cuidará que cuando adquiriera combustible éste no se riegue al piso, nadie en su sano juicio lo hace, con excepción del ser humano consigo mismo. Cuidamos al auto más que a nosotros mismos.

Le ponemos tanto combustible a nuestro cuerpo, que se riega por el vientre, abdomen, con abultadas y grasientas formas. Esta es una forma de tirar el combustible irracionalmente. Nuestro combustible, adicionalmente al aire y al sol, es la comida, el alimento diario.

Todos quisiéramos un automóvil que consuma el mínimo de combustible, que no tengamos que ir al centro de abastecimiento continuamente. Un vehículo así es lo más deseado. Es un sueño tecnológico con los problemas del petróleo que existen.

Sin embargo, ya tenemos un vehículo económico y es nuestro cuerpo, el ser humano es sumamente económico, necesita muy poco alimento y mientras mas edad, el consumo es mucho menor. Nunca antes la humanidad ha tenido tanto para comer y a la vez tan poco. Tenemos ambos extremos en el planeta, por un lado obesidad mórbida, con personas de 250 Kg. y por el otro con personas en hueso y piel con 30 Kg. en un adulto.

La comida, es tan sólo un combustible, no es más que eso, sin embargo, por los mecanismos de preservación de la especie, por el almacenamiento de grasas para la época de carestía, existen papilas gustativas conectadas a los sistemas de placer y acumulación de grasa o energía en las partes adiposas. Volviendo al ejemplo del automóvil, a Usted le daría lo mismo que el combustible sea verde, rojo o azul. El color o sabor es lo de menos. El auto va a funcionar tan bien con uno o diferente color. De la misma manera ocurre en el cuerpo. Por supuesto, no se trata de ingerir una tableta de alimentos y pasarla bien, ya que nos iríamos al otro extremo pudiendo originarse problemas de adaptación peligrosos. De lo que se trata es de tener plena consciencia de

que es la alimentación y no estar desesperados cada vez que tengamos hambre. Muchas personas suspiran por un sándwich, por una tarta de dulces, hasta pueden perder el trabajo, la pareja, sólo por su deseo, su placer mórbido.

Comer sabiendo que la alimentación es necesaria, comer para vivir y no vivir para comer. Que no sea una prioridad, que tenga sólo la importancia exacta. Muchas personas están pensando sólo en cuando recibirán su sueldo para ir al restaurante de su preferencia. Se pueden pensar en tantas cosas, como adquirir un libro, ir a un concierto, pero no en una necesidad tan primaria como es la alimentación. De vez en cuando darse un gusto al comer, es parte del disfrute de la vida, pero que no sea de manera permanente y obsesiva. Cuando es obsesiva se convierte en obesidad y esto está considerado como una enfermedad, de allí su denominación como mórbida.

Mucha personas acostumbra a ingerir vino, para alguna celebración especial y se pueden dar el gusto de beber uno de mejor calidad y precio. No embriagarse, ya que considero un insulto embriagarse con un buen vino, sino degustarlo, saborearlo, sentir hasta el clima en donde la uva fue cosechada. Inclusive, uno de mis Maestros hacía una meditación con el vino y el cigarrillo como método de exacerbación de los sentidos.

Se cuenta que uno de los discípulos le preguntó si podía fumar algunas veces, a lo le increpó fuertemente negándole toda posibilidad. Otro discípulo nuevo y acabado de llegar le preguntó si podía meditar mientras fumaba, a lo que el Maestro aceptó gustoso. Sucede que mientras el primero estaba descendiendo en lo que había avanzado, el otro estaba mejorando de lo mal que procedía del mundo exterior. Si se fuma y se hace conciente al meditar, se puede inclusive dejar la adicción, ya que las adicciones son generalmente inconscientes.

Igualmente, para la comida, se tiene que ser conciente de lo que se está comiendo, saborearla, sentir la combinación de los ingredientes, la textura de cada componente hasta estar satisfecho. La importancia mayor será la combinación de los alimentos, que deben cumplir su función nutritiva. Particularmente soy vegetariano, pienso que hemos llegado a un nivel evolutivo avanzado, de tal manera que ya no tenemos que matar a nadie para comerlo. Pero, no puedo pedir que todo el mundo sea vegetariano.

Hubo el caso de una persona a la que tuvo que hacérsele una operación en la traquea y esófago. Al final quedó imposibilitado de pasar los alimentos y tuvo que hacérsele un dispositivo para que el alimento vaya directamente al estómago. Estuvo así por varios meses, pero luego comenzó a hacer cuadros psicológicos de ansiedad, depresión y otros síntomas. Por mas que se le brindó la ayuda respectiva, cada vez perdía el ánimo hasta de vivir. No se debe tragar los alimentos, se debe hacer algo conciente de todo en la vida.

Luego de intentarse infructuosamente muchas soluciones, se propuso que todos los alimentos, empezando con las frutas y poco a poco agregando mas alimentos, sean previamente masticadas, saboreadas y luego las devolvería a un recipiente para prepararlas para inyectarlas al estómago. Esta fue la solución, se acabaron todos sus problemas. Sus sistemas comenzaron a normalizarse, volvió a trabajar, a tener ganas de vivir y no tuvo mas problemas de salud.

Esto se debe a los mecanismos que ya he mencionado. No bastaba con alimentarse, sino que el ser humano, al mantener sus antiguos e innecesarios mecanismos vuelve a su estado primitivo.

Ahora que estamos en la posibilidad de tener un poder mental, un mayor desarrollo de la potencia de la humanidad, tenemos que estar en dominio de la mejor alimentación. De lo que nos ponga a tono y en contacto con las fuerzas sutiles, con las fuerzas antes ocultas para nosotros. Dejar de ser primitivos lo más posible. Estas mismas personas que no resisten la tentación de comer tanto, en parte siguen con los mecanismos ancestrales semi salvajes y en mucho de su comportamiento habitual lo pueden manifestar igualmente.

Por ello, deberemos mejorar la alimentación. No se trata de hacer las cosas más difíciles, sino el de mejorar todo en nuestra vida. Se ha adquirido malos hábitos, nos hemos dejado llevar por la publicidad de las fast food de hamburguesas, pizzas, tortas, con gran cantidad de aceites utilizados hasta 10 veces en frituras, además de transgénicos, preservantes, colorantes, saborizantes. Asimismo, se ha incrementado la ingesta de grasas y dulces como nunca antes se ha ingerido en toda la historia de la humanidad y con una falta de ejercicios físicos tremenda trasladada a los controles remotos de la televisión y a todo lo que fuera posible automatizar.

El hecho de cambiar la forma de vida, no representa una dificultad más, sino mas bien el liberarnos de dificultades futuras. El ser humano es tan extraño que hasta se acostumbra a sufrir, se acostumbra hasta en la cárcel. Se ha visto a presos que no desean salir, que se han acostumbrado a dicha vida y que al salir no tienen a nadie conocido fuera, porque ya han hecho otra vida en la cárcel.

En la nutrición debemos liberarnos de estas cárceles de comida anti natural, con excesos de carnes llenos de hormonas cancerígenas, con porcinos que crecen aceleradamente y que nunca se les permite ni siquiera caminar para que produzcan mas peso y obtener mas ganancias. Con paté de hígado de ganso a los cuales se les provoca una tremenda inflamación para que puedan ser hígados gigantes con patas. Vegetales y frutas con hormonas, fertilizantes y pesticidas sumamente dañinos.

Pero, ¿todo está así?, no, de ninguna manera, si existe una cultura diferente, una mejor vida, una calidad a la que Usted debe ingresar, un mundo superior, que es menos costoso, mas sabroso y sobretodo mas humano, mas natural. Tanto en cantidad, calidad, forma, Usted será enseñado en una mejor forma de alimentarse, de poder renovar las energías, de tener mayor vitalidad.

En principio, nunca coma frutas mezclada con comida cocida, como por ejemplo luego del almuerzo, ya que combinan muy mal y son la fuente de una buena parte de los problemas gástricos, salvo algunas pocas excepciones.

Las frutas debe ingerirlas como desayuno, tan sólo frutas, no comer nada cocido hasta una hora o más después.

Coma lo mínimo de carnes rojas (vacuno, cerdo, pato), no sólo por las hormonas nocivas a las que están expuestas, sino por el exceso de ácido úrico, la forma de matarlos tan agresiva que origina mayor cantidad de toxinas en la carne vacuna, la poca fuerza del

ácido clorhídrico en nuestro organismo para este tipo de materias y tantos otros aspectos, largos de tratar en este resumen.

Limite al máximo la ingesta de lácteos. El ser humano es el único animal que sigue bebiendo leche cuando adulto. Además, nadie ingiere leche de otra especie, salvo raras ocasiones. Una jirafa no mama de una leona, ni un cerdo de los elefantes. Claro, Usted me dirá que ha visto por televisión que una mona le daba de lactar a unos perritos, pero son casos extraordinarios, no es lo normal. El calcio de la leche vacuna puede producir osteoporosis. La leche de vaca es la causante de gran parte de los procesos alérgicos tanto a la piel como digestivos y respiratorios. La mayor parte de los adultos tiene problemas para digerir la lactosa.

Mayor información la encontrará en la página WEB.

“ Todos aquellos que dicen “Lo importante no es ganar o perder...” , generalmente pierden” – Martina Navratilova

ENERGETICE EL AGUA, AGUA CON LIMON, VINO.

El PME también se puede aplicar en la energetización de líquidos, mejorando las propiedades de cualquier alimento. Tal cual el microondas actúa sobre los líquidos, la energía de las manos o del aura, puede actuar sobre las moléculas del agua y sobre los líquidos en general.

Sin agua no podría existir la vida como la conocemos, en este u otro planeta. Las últimas exploraciones en Marte tienen entre sus puntos mas importantes la búsqueda de agua. Sin agua nada progresa, nada crece ni evoluciona ascendentemente.

De hecho el feng shui, uno de los mas trascendentales arte ciencia chino, significa viento agua.

El agua inclusive se utiliza para los rituales espirituales, religiosos, místicos. El bautizo se hace con agua y forma parte de los cuatro elementos mágicos occidentales y una de las cinco energías de la filosofía oriental.

Tres cuartas partes del planeta son de agua y el 70 % del cuerpo humano es agua. El agua es un elemento asombroso y es la única sustancia que en tan grandes cantidades se encuentra en los tres estados simultáneamente: sólido, líquido y gaseoso.

No por nada los chinos le atribuyen poderes, tanto de emanación como de atracción, de tal manera que se considera que tener agua en movimiento frente a la puerta principal de los inmuebles es de muy buen augurio y energía, trayendo prosperidad, vida, armonía, contribuyendo a que el chi se vivifique y adquieran cualidades sumamente importantes.

La capacidad calorífica del agua es altísima; al calentarse esta absorbe mucho calor, al enfriarse, lo devuelve. Casi todas las sustancias cuando se enfrían se contraen, el agua es la única que se dilata, ello se debe a que los átomos del agua están situados en forma de triángulo y uno de los ángulos es ocupado por el oxígeno, los otros dos, los protones, son los núcleos de los átomos de hidrógeno, pero las órbitas de sus electrones solitarios están muy estiradas hacia el lado opuesto.

Cuando baja la temperatura del agua y disminuyen los movimientos térmicos de las moléculas, las cualidades electromagnéticas de estas moléculas son mas fuertes que estos movimientos. Las moléculas aisladas empiezan a unirse, dos protones atraen cada uno a un electrón de las moléculas vecinas, mientras que sus propios electrones son atraídos por los protones de otras moléculas. Como resultado cada molécula de agua queda ligada a otras cuatro, formando así una red cristalina afiligranada con grandes espacios en su interior, de tal manera que en cada uno de estos espacios podría situarse inclusive libremente una molécula de agua, por ello se dilata.

Otra propiedad interesante del agua es cuando pasa del hielo a líquido que conserva "tempanitos" hasta 30 grados. Esta propiedad es el secreto del origen de muchas vidas orgánicas y por ello en la zona de los deshielos crecen impetuosamente muchos microorganismos.

Es decir, en la transformación del agua, hay muchos secretos y vida mágica de lo que uno puede a simple vista saber. El agua no es solo para beber. Los que beben agua de fusión como las crías de ciertos animales, crecen más rápido y se enferman menos, esta propiedad es utilizada en los antiguos templos de las cadenas montañosas del Tibet, en los Himalayas. Asimismo, sin saberlo, en los Andes. Este fenómeno es tan interesante que inclusive se cree que podría aplicarse al ser humano al creársele tempanitos de hielo bajando la temperatura artificialmente, experimentos que ya se han hecho con animales con resultados rejuvenecedores.

Por lo tanto el agua guarda importantes secretos energéticos. Siendo mas conveniente consumir agua sin hervir. Cuando se aplica altas temperaturas, el reticulado cristalino del hielo se destruye. El agua hervida no se congela a cero grados sino a menos siete grados, siendo sobreenfriada, aumentando la acumulación de productos nocivos en el organismo. Todo este tiene que relacionarse con el funcionamiento muscular.

Existe igualmente agua pesada, debido a que contiene hidrógeno pesado cuyos átomos pesan dos veces que el hidrógeno corriente. Este hidrógeno pesado se llama deuterio. Existe además otro hidrógeno pesado como el tritio y oxígeno pesado, pudiéndose hacer 18 combinaciones diferentes, siendo 17 variedades con agua pesada. Con agua pesada obtenida en forma pura se construyen bombas atómicas, tal es la potencia del agua. El agua pesada es incapaz de dar vida, pero encierra una tremenda potencia.

De allí que el agua, debe ser vista como un gran potencial, que puede ser energizado por fuerzas sutiles como las manos o el aura humana.

Colocando un vaso con agua en la mesa de noche mejora el sueño, si la energizamos con las manos antes de dormir, será mejor.

Energetizando el agua y beberla luego, tanto a nosotros mismos como a un paciente, tiene efectos curativos, tanto físicamente como en el plano espiritual. Disuelve tumores, desinflama, relaja, limpia el tracto digestivo superior.

Tan sólo consiste en poner agua en un vaso, colocar las manos a unos cms. de distancia, visualice que sus manos se llenan de luz, que la luz atraviesa el vaso dejando su estela de luz en el agua. Imagine dos potentes reflectores en sus manos y mucho mas, como si el poder del sol estuviera en sus manos.

A continuación toque el vaso con las manos y sienta como una esfera de luz, de poder, imaginando como millones de rayos cósmicos de armonía y poder, de sanación, de amor. Retire luego sus manos y el agua habrá quedado lista para hacer el bien a quien la tome o se bañe con ella si lo hace en mayor cantidad.

Todo esto relajado y con los ojos cerrados, por espacio de dos minutos aproximadamente. Realmente funciona. En los CDs de audio para curación por imposición de manos está el método completo, pero con las instrucciones dadas, será suficiente para probar su efectividad.

Para enfermedades del sistema digestivo, pruebe con agua a la que se le haya agregado el jugo de medio o un limón.

Para disfrutar mejor el vino o para situaciones especiales pruebe con energizar una copa de vino, tan sólo una eh...

“ Un buen plan hoy es mejor que un plan perfecto mañana”
George S. Patton

“ Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento
Eleanor Roosevelt

“ Como vas a pensar de todos modos, piensa en grande
Donald Trump

“El hombre generalmente se convierte en aquello que cree ser... Si tengo la creencia de que puedo hacerlo, adquiriré la capacidad para hacerlo, incluso aunque no la tenga cuando he comenzado” – Mahatma Gandhi

CHI KUNG Y TAI CHI CHUAN

Existen 10,000 ejercicios compendiados en china sobre ejercicios físicos, energéticos, unos fáciles, otros difíciles y algunos imposibles para aquellos que no estén en los templos.

Nuestro Instituto ha ganado varios campeonatos de Tai Chi Chuan y igualmente somos los instructores oficiales en varios países. Contamos con discípulos en 12 países en tres continentes.

Existen ejercicios para cada caso en particular, pero unos pocos ejercicios que podría resumirse a unos 12, que son los que se enseñan en el PME. Para la salud, sólo se requiere un equilibrio psicofísico, no hacer un gran sacrificio de prácticas tipo películas de kung fu.

Basta con aprender de estos 12 ejercicios, unos 3 a 5, que deberán practicarse por lo menos tres veces por semana, mejorando el metabolismo del cuerpo, el sobrepeso, nerviosismo, estrés, enfermedades cardio respiratorias. Así como que proporcionan la tranquilidad para la mejor toma de decisiones, que mejorará el ritmo de trabajo, la productividad y la prosperidad.

Ahora todo se maneja con botones de los controles remotos y la globalización mundial nos viene llevando a que nos automaticemos cada vez mas. De hecho la mayor parte de los empresarios son ellos mismo un control remoto. Se sientan en sus oficinas y tienen botones en los teléfonos, botones en sus computadoras, en las luces, televisores, hasta en sus trajes, ya ni abren las puertas, todo es a control remoto en los autos, las puertas de las cocheras.

Entonces, se producen varios males. No es que los controles remotos sean malos, sino los problemas que pueden acarrear. Uno es que el control remoto puede agotar las baterías, otro es que se funda de tanto trabajo, otro es que el cuerpo ya no funciona físicamente como debería ya que como se mueve cada vez menos, se aplica lo de "órgano o función que no se usa, se atrofia". El ser humano se convertido el mismo en un control remoto. Cuando llega a la casa no quiere hacer nada, todo ordena, desde que le pongan las pantuflas, le traigan el diario, hasta que le den de comer en la boca.

Si por lo menos, practicamos diariamente estos ejercicios, podremos recuperar y mantener tanto las funciones físicas como energéticas. El chi kung y tai chi son mayormente ejercicios energéticos, de equilibrio de los canales de energía de la acupuntura o medicina china.

Queda luego aumentar un poco ejercicios físicos adicionales que aumentarán la posibilidad de mejorar la calidad de vida. Tales como caminar un poco mas, practicar algún deporte. Por lo menos parte de lo físico y gran parte de lo energético estará garantizado con estos pocos ejercicios de chi kung.

Uno que puede practicar de inmediato y que armoniza los dos hemisferios cerebrales, a la vez que mejora la respiración, el ritmo cardiaco, la columna vertebral, flexibilidad del cuello y nuca, dará relajación, es el siguiente:

De pie, tal cual se muestra en la página WEB, en la sección ejercicios de chi kung, con los pies separados 20 a 30 cms. y colocados paralelamente.

El cuerpo recto. Las manos con las palmas mirándose frente al ombligo, codos ligeramente doblados, como está en la fotografía. Para el ejemplo, la mano derecha se situará arriba, la izquierda abajo. Haga de cuenta que está cogiendo una esfera de energía o el mismo sol. Por lo tanto las manos estarán ligeramente curvadas.

La mano que está debajo que en este caso es la izquierda, sube hasta encima de la cabeza quedando con la palma mirando hacia el cielo, la mano que estaba arriba en la posición inicial baja mas. Ambos brazos quedan totalmente estirados en máximo estiramiento posible. Como que la palma derecha trata de llegue al piso y la palma izquierda toque el cielo. Este tratar es el estiramiento que se necesita en el ejercicio. Los brazos y codos quedan totalmente estirado.

La cabeza mira al lado opuesto del brazo levantado. Por ejemplo: si el brazo izquierda esta estirado hacia arriba, la cabeza debe quedar girada a la derecha con la mirada también a la derecha.

A continuación, la mano que esta arriba de la cabeza o izquierda se bajará hasta el nivel del ombligo y quedará arriba cuando se empieza nuevamente el ejercicio para el otro lado. Es decir, quedan como cogiendo una esfera, con las palmas mirándose. La izquierda queda arriba y la derecha abajo, al contrario de cuando se inició.

Se hace ahora todo para el lado contrario.

La mano derecha que está ahora abajo, sube hasta por encima de la cabeza, y va girando por la muñeca hasta quedar con la palma mirando al cielo. La cabeza gira hacia el lado izquierdo. La mano izquierda queda con la palma mirando al piso. Ambos brazos quedan totalmente estirados.

Nuevamente la mano derecha se dirige hacia la zona del ombligo para hacer como el coger una esfera quedando arriba, la mano izquierda queda debajo, con las palmas mirándose. No olvide que las manos quedan curvadas, no recta, ya que es como sostuviera una pelota.

Este ejercicio fue mantenido en secreto por varios siglos. Proporcionaba una salud envidiable a muchos monjes y forma parte de los 12 ejercicios de la longevidad y calidad de vida que se enseña en el PME.

La respiración es hacia el dantién, un punto situado a unos 4 cms. debajo del ombligo, pero se puede obviar la dirección hacia este punto. Se inhala cuando las manos están en la zona del ombligo, una sola inhalación, luego se hará una sola exhalación cuando se haga todo el movimiento de subida y bajada de los brazos, solo se inhala con las manos frente al ombligo. Desde que se inicia el ejercicio con las manos frente a la zona del ombligo, hasta que vuelven, es solo una respiración completa de inhalación y exhalación.

El Tai Chi Chuan, lo recomiendo esmeradamente. En el mundo he impartido clases a miles de alumnos, los resultados son extraordinarios. No es tan fácil como quisiera que lo sea, pero vale la pena intentarlo.

Una vez dominado, puede practicarse de por vida. Claro, que la persistencia oriental es muy diferente a la occidental, pero como ya los dos hemisferios cerebrales del planeta se vienen uniendo, cada vez será mas fácil.

El estilo internacional es mas aconsejable para toda edad, llamado Yang o 24 Pekín. Otros estilos suelen ser demasiado rápidos para las personas arriba de los 60 años, con el estilo Yang no debería haber fuertes complicaciones.

"No es que no nos atrevamos porque las cosas son difíciles, es que son difíciles porque no nos atrevemos" – Seneca

“ Las grandes obras no se hacen por impulso, sino por una serie de pequeñas cosas puestas todas juntas”
Vincent Van Gogh

EL PODER DE LA SONRISA Y MANTRAMS SOBRE EL CEREBRO Y ORGANOS.

Paralelamente al desarrollo de mayor dominio de los métodos, existen prácticas de aumentar la armonía, salud y aumentar el funcionamiento armónico de los órganos y los hemisferios cerebrales.

Existen mamtrams o sonidos tal como el OMM, o simplemente la sonrisa, que aplicados sobre determinadas áreas u órganos del cuerpo, hacen una notable contribución a eliminar el estrés, inflamaciones, tumores, cansancio.

Usted puede hacer una prueba inmediata de lo que estoy mencionando. Siéntese cómodamente y cierre los ojos. Por supuesto, antes de cerrar los ojos habrá leído todas las instrucciones.

Relájese, sienta que todo el cuerpo se libera de tensiones. Puede comenzar por sentir que se van soltando desde los pies hasta la cabeza, o al contrario de la cabeza hasta los pies, sintiendo que cada parte se va soltando, por ejemplo: pies, rodillas, caderas, espalda. etc. Otro método es contar desde el 20 hasta el 1, y en cada número siente que su cuerpo va siendo mas pesado o sintiéndose flotar mas y mas, las dos formas son efectivas. Entonces, tiene por lo pronto cuatro formas de hacerlo. escoja la que mas le guste.

Una vez que esté relajado, haga una sonrisa en los labios, mueva los labios como si estuviera sonriendo. Haga una sonrisa con los labios y sentirá una alegría inmediata.

Esta alegría, llévela al hígado por ejemplo, diríjala hacia algún lugar del cuerpo que se encuentre tensa o inflamada. Sienta que la alegría actúa sobre dicha zona.

Luego, sonría un poco más, aumentando el gesto en los labios y ponga mayor énfasis en la zona elegida, verá que siente algo especial.

Es mejor hacerlo con los ojos cerrados. Esta práctica es una de los métodos de antiguos templo orientales que se han mantenido en secreto por muchos siglos y que ahora están a su disposición.

Se puede hacer igualmente con el mamtram universal OMM u otros de acuerdo a los casos que se vayan presentando, como: Tare tutare, ture soha; igualmente; Om Mani Pedme Hum.

Prácticas que son tan simples como efectivas y que lo llevarán a ser mucho mejor de lo que era antes. Sobretudo, a poner en marcha una nueva humanidad para que podamos sentirnos plenamente como especie superior, cosa que hasta ahora no lo hemos demostrado. En el poco tiempo que tenemos de alto desarrollo tecnológico ya contamos con muchos sistemas y subsistemas ecológicos en emergencia, inclusive muchas especies se han extinguido y otras en peligro de extinción.

El deshielo de los glaciales es un hecho confirmado al igual que la destrucción de parte de la capa de ozono. Aún no podemos sentirnos orgullosos de ser humanos.

Estamos tan desconectados del poder interior que hasta la fecha no podemos ni siquiera definir una Divinidad y estar todos de acuerdo. El poder mental nos llevará al poder interior. El poder interior está íntimamente conectado a la Divinidad, de la que recibimos su real definición. Una definición sin palabras, sin dogmas, sin jerarquías, sin nombres, sólo el de fundirnos en el gran todo.

Si logramos pasar la valla del estado semi salvaje que aún nos encontramos, la humanidad podrá permanecer en este planeta. El desarrollo del PME, espera contribuir aunque sea un poquito a ello, todos podemos contribuir.

Les deseo una mejor calidad de vida y mucho mejor: la Realización, no duden en escribirme sobre cualquiera de los temas de mis libros o mis composiciones musicales.

Por último, por favor: sonría...

Sifú, Lic. Enrique Koo Chang
Swami Anand Nadhín

<http://www.controlvital.com>
info@controlvital.com
institutovital@yahoo.es

CURRICULUM, MAESTRO, DR. ENRIQUE KOO CHANG.

- Escritor, autor de 10 libros sobre la calidad de vida, entre los que figuran: "Permiso, Quiero Ser Feliz", "Tai Chi Chuan", "Feng Shui Tradicional Racional", "Poder Mental Extrasensorial PME", "El Libro de la Mística y la Iniciación", "Bonsai, el Arte del Alma", "Astrología Práctica", "Yoga y Realización", "Nutrición Armónica".
- Compositor musical, con 14 CDs distribuidos en varios países.
- Conferencista en 12 países, en tres continentes.
- Maestro, Swami Anand Nadhín
- Maestro, Sifú en Tai Chi Chuan, escuela campeón nacional en Perú, año 2002, estilo Yang o 24 Pekín.
- Maestro, Sifú de Chi Kung y Tai Chi en centros hospitalarios importantes e institutos deportivos nacionales en varios países.
- Bachiller en Ciencias, Universidad Pedro Ruiz Gallo, Perú.
- Licenciado en Ing. Civil, Universidad Pedro Ruiz Gallo, Perú.
- Post Grado en Administración de Empresas en la Universidad del Pacífico, Universidad Particular de Piura, Escuela de Administración de Negocios para Graduados ESAN, Perú.
- Médico Tradicional Chino, transmisión sifú Dr. Koo Kam Yet, maestros chinos y tibetanos.
- Post grado en Medicina China y Tibetana, Darhamsala, India.
- Post Grado en Naturismo y Salud Humana, Universidad Nacional de Trujillo, Perú.
- Post Grado en Acupuntura y Moxibustión, Universidad Norbert Wiener, Centro Holístico Internacional y Policlínico Naturalma, Perú.
- Post Grado en Kinesiología, Technical and Business Institute, Florida, United States of America.
- Post Grado en Homeopatía, Academia Europea de Estudios Profesionales, España.
- Ex gerente de empresas de la banca, educativas y constructoras.
- Ex gerente general de importantes empresas transnacionales de sistemas y computación.
- Director General Mundial del Centro Místico Bioenergético OMM.
- Director General Mundial del Instituto Vital.