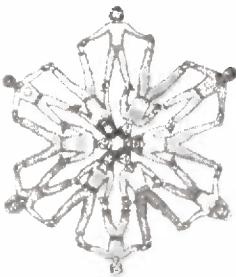


Capítulo 7



Alterar la postura mediante la energía

Ya estamos a punto

Ahora estamos a punto de llevar a cabo extraordinarias innovaciones en el arte de la sanación manual. Capacidades humanas que hasta ahora habían sido consideradas producto de la «ciencia ficción» son, de hecho, muy reales, y pueden soportar un riguroso escrutinio científico.

Afrontar lo imposible

Hace unos años impartí una conferencia en un gran congreso de sanadores que se celebraba en San Francisco. Había explicado al auditorio lo fácil que es aprender a usar el toque cuántico y que, entre otros muchos tipos de curación, los huesos podían volver a alinearse espontáneamente con sólo un ligero toque, aunque se tratase de huesos craneales.

Al acabar la conferencia, un hombre se me acercó y me dijo:
 —Soy doctor en fisiología y sé que los huesos craneales no pueden moverse porque están sólidamente fusionados unos con otros.

Le respondí diciendo:
 —Encantado de conocerte. Ven aquí; déjame que te muestre a qué me refiero.

En unos momentos encontré a una persona del público cuyos huesos craneales estaban seriamente descompensados. Le puse los pulgares a ambos lados de la prominencia occipital, le presioné en la parte posterior de la cabeza y vi que un lado estaba mucho más alto que el otro.

—¿Qué ves aquí? —le pregunté.
 Él puso sus pulgares en la misma posición y presionó. Después de un breve análisis, dijo:

—El lado izquierdo está más alto.
 —¿Cuánto más alto? —pregunté.
 Él puso de nuevo los dedos en la prominencia occipital, volvió a medir con más cuidado y dijo:
 —Al menos centímetro y medio, tal vez más.

Le dije que eso era exactamente lo que yo había visto. Entonces toqué suavemente con los pulgares la base de la prominencia occipital de nuestra voluntaria, puse las puntas de los dedos a los lados de su cabeza y empecé a darle energía. Transcurridos unos quince segundos, pedí al doctor que volviera a medir. Me miró con incredulidad y volvió a medir a nuestra paciente. Esta vez estuvo midiendo una y otra vez durante todo un minuto. Finalmente declaró que la prominencia occipital parecía completamente nivelada.

—¿Le interesa investigar este fenómeno? —pregunté.

Y entonces dijo:

—No, yo trabajo con anfibios.

Poco después se fue.

Ahora os mostraré que podéis hacer fácilmente lo que la ciencia convencional considera completamente imposible. Pero os advierto que, al descubrir que podéis hacer estas cosas, es muy posible que tengáis que ampliar un poco vuestras creencias. Esto puede resultar incómodo para algunos. No os estoy pidiendo que cambiéis vuestras creencias, simplemente que sigáis las instrucciones y registréis con sinderidad lo que ocurre.

Si has practicado los ejercicios del capítulo 3, estarás preparado para seguir adelante. A estas alturas deberías ser capaz de:

- Sentir el flujo de energía por tu cuerpo y en tus manos.
- Practicar las técnicas de respiración.
- Conectar la respiración con las sensaciones.

Recuerda

Cuando des energía con la intención de mejorar la postura del paciente, hay algunos puntos importantes que debes recordar:

Este tipo de manipulación de la estructura esquelética es tan armoniosa que los huesos parecen «fundirse» para recuperar el alineamiento.

Raras veces se oyen «clics» o «crujidos» como en las maniobras de los quiroprácticos.

- No tienes que decidir si los huesos deben moverse o adónde irán: el cuerpo lo calcula. La inteligencia corporal de la persona decide lo que debe ocurrir. Muy frecuentemente, el cuerpo de la persona «elegirá» volver a poner los huesos en su lugar. Por razones sobre las que de momento sólo puedo especular, parece que al cuerpo le gusta tener su estructura alineada.
- Los huesos se mueven más fácilmente si usas un toque ligero. No trates de dirigir, empujar, o hacer uso de la fuerza, porque todo eso es contraproducente. En general, tendemos a intentar controlar las situaciones mediante el uso de la fuerza. En este caso, además de innecesaria, la fuerza es ineficaz. Asegúrate de que tus manos estén muy relajadas. Muchos de mis alumnos, especialmente los que han hecho trabajo de masaje o de tejido profundo, muestran una marcada tendencia a tensar las manos y a tenerlas rígidas. Deja tus manos suaves y relajadas. La energía fluye más fácilmente a través de ellas cuando no están tensas.
- Las correcciones estructurales ocurren con más facilidad cuando la persona está sentada o de pie. Por alguna razón, el realineamiento postural se produce más fácilmente cuando la persona está erguida. Esto no implica que no pueda ocurrir un cambio con la persona tumbada, pero es más fácil cuando la persona está sentada o de pie. Esto resulta muy conveniente porque, dondequiera que vayas, podrás encontrar un lugar donde estar de pie y, por lo general, también un lugar donde sentarte.
- Cuando das energía, pueden producirse diversos tipos de sanaciones, y no en todos estos procesos se movilizan los huesos. Como alterar la postura con un toque ligero es algo muy radical y sorprendente, me gusta hacer demostraciones para grupos. Muchos de los que observen las demostraciones concluirán que este trabajo es un alineamiento postural, pero el

movimiento de los huesos sólo es la punta del iceberg, porque hay muchas más cosas que están ocurriendo por debajo de la superficie. Como no es fácil que seamos conscientes de la miríada de cambios que se producen a nivel celular, decimos que los huesos se mueven porque es algo que vemos con toda claridad.

- A veces los huesos se mueven con rapidez, otras veces se mueven despacio, y algunas veces no se mueven en absoluto. En ciertos casos el cuerpo está muy contento de tener la estructura que tiene, y por más energía que des al sistema, su estructura seguirá inmutable. Es de sentido común que no podemos reparar lo que no está roto. Cuando trates a individuos con problemas de espalda crónicos, podrás observar que se producen cambios estructurales en unos pocos minutos, aunque a veces podrían hacer falta diez, veinte o treinta minutos antes de que los cambios se hagan visibles. En la mayoría de los casos se producirá algún alineamiento postural en el espacio de entre dos y cinco minutos, y a veces a los pocos segundos.

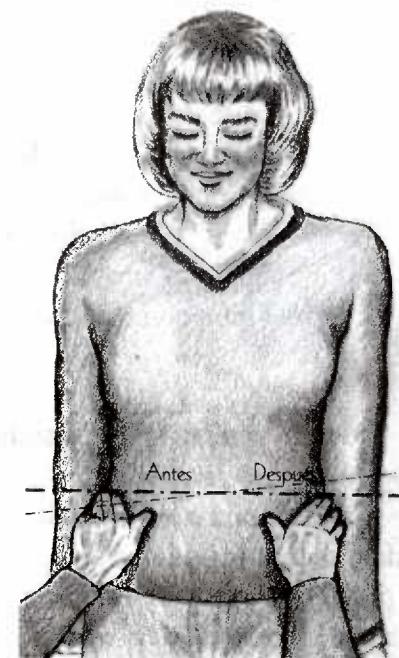
Si has completado con éxito los ejercicios del capítulo 3, aunque tengas muy claro que no te lo crees, ¡sin duda estás preparado!

Hay dos lugares en el cuerpo donde los huesos se mueven más fácil y visiblemente: las caderas y la prominencia occipital. Para comprobar que puedes cambiar la postura del paciente con un leve toque, empecemos por las caderas.

Medir y cambiar la posición de las caderas

Encuentra a alguien que tenga una cadera más alta que la otra. Algunas personas tienen una pierna más larga que la otra, y eso es algo que esta técnica no puede corregir. Pero la gran mayoría de la gente que esté desalineada podrá ser alineada.

1. Coloca la punta de los dedos en las crestas iliacas (la parte alta del hueso de la cadera) y presiona hacia abajo ligeramente y con la misma intensidad en ambos lados para ver si un lado está más alto que el otro. Debes tener los ojos al nivel del lugar que estás midiendo. Tengo que recordar constantemente a mis alumnos que se deben poner de rodillas para poder comprobar si las caderas están niveladas. En muchos casos la diferencia es muy evidente y en otros casi insignificante. Sugiero que, para poder comprobar esto por ti mismo, encuentres a alguien en quien la diferencia sea evidente.



2. Cuando hayas determinado cuál de los lados está más alto, y cuánto más alto está, toma las palmas de tus manos y sitúalas delicadamente sobre las crestas ilíacas. No presiones, simplemente empieza a transmitir energía. Haz un «barrido corporal», siente intensas sensaciones en tus manos y practica una de las técnicas de respiración. Sugiero que para esta demostración la respiración 1-4 puede ir muy bien. Sigue respirando y haz circular la energía hacia el ilion entre uno y diez minutos. A veces los huesos se mueven casi de inmediato; otras veces necesitan más tiempo.
3. Asegúrate de preguntar a la persona con la que estás trabajando si puede sentir algo o si nota sensaciones interesantes.

Mucha gente puede sentir la energía casi en el momento en que empiezas a emanarla.

4. Sigue las mismas instrucciones en el lado posterior del ilion. El ilion es una estructura sorprendentemente compleja, en el sentido de que puede estar girado lateralmente, hacia arriba, hacia abajo, y todas las combinaciones posibles de los casos anteriores. A veces un lado estará más alto en la parte anterior y el otro lado estará más alto en la parte posterior. Siempre es una buena idea equilibrar tanto la parte frontal del ilion como la posterior.

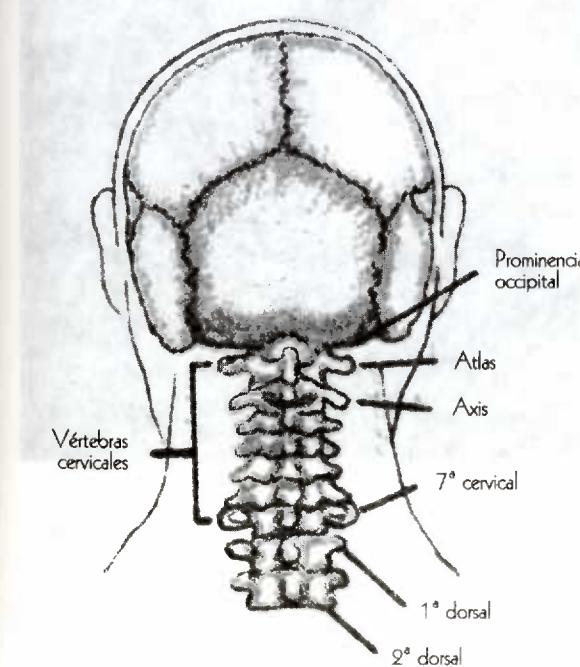
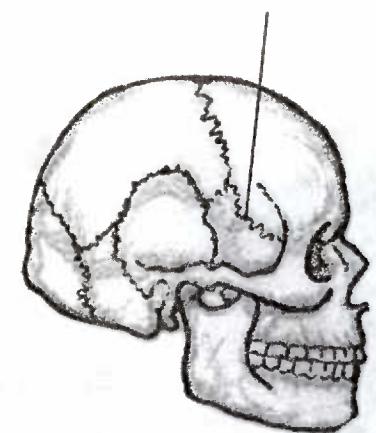
Medir y alterar la posición de la prominencia occipital

Basándome en más de veinte años de experiencia con este fenómeno, puedo decir que el cuerpo humano tiene un tremendo deseo de alinear su estructura esquelética, y especialmente el cráneo. La prominencia occipital es probablemente la estructura corporal más fácil de mover con la energía vital. Paradójicamente, los fisiólogos y médicos consideran que es la estructura que tiene menos probabilidades de moverse. Por la razón que sea, la inteligencia innata del cuerpo desea tener la cabeza bien derecha.

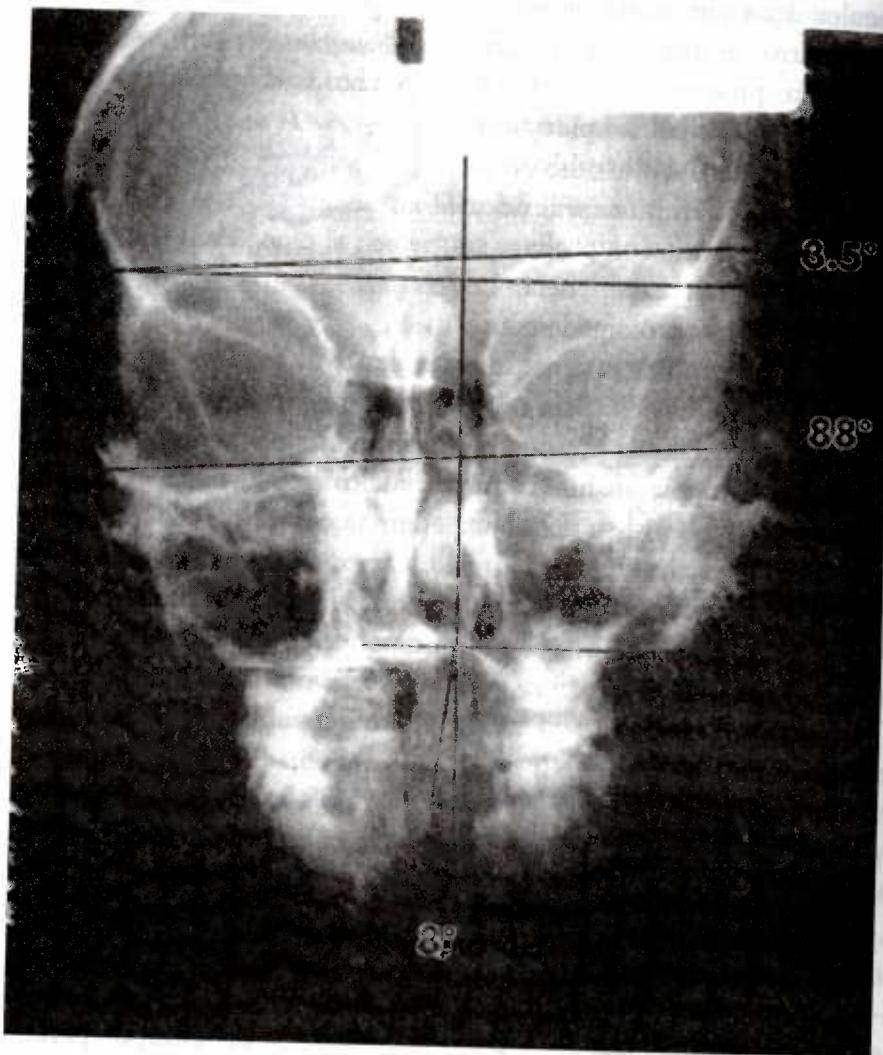
La primera vez que me hicieron esto, tuve una experiencia que nunca olvidaré. Fue la primera sesión que recibí de mi maestro Bob Rasmussen. Recuerdo que me senté en el extremo de la camilla y que estaba mirando por la ventana abierta. Bob apoyó sus pulgares con ligereza en la base de mi prominencia occipital y, de repente, toda la ventana pareció inclinarse como unos 35 grados hacia un lado. Al momento siguiente se enderezó. Creo que cuando la prominencia occipital se movió, los huesos orbitales, que mantienen a los ojos en su lugar, también se movieron, haciendo que mi cerebro viera temporalmente la ventana con un ángulo de inclinación. En aproximadamente medio segundo mi cerebro fue capaz de recalibrar y hacer que las cosas volvieran a estar niveladas.

A lo largo de los últimos veinte años, he observado cambios parecidos de los huesos craneales unas cincuenta veces. Si encuentro a una persona que tiene la prominencia occipital muy desalineada, le pido que mantenga los ojos abiertos durante los treinta segundos siguientes para comprobar si tiene la misma experiencia. Le suele ocurrir aproximadamente al diez por ciento de la gente que está muy desalineada. Para no proyectar mi expectativa, tengo cuidado de no decir a la persona por qué quiero que mantenga los ojos abiertos hasta que los huesos hayan vuelto a su lugar, pues prefiero que cada cual tenga su propia experiencia.

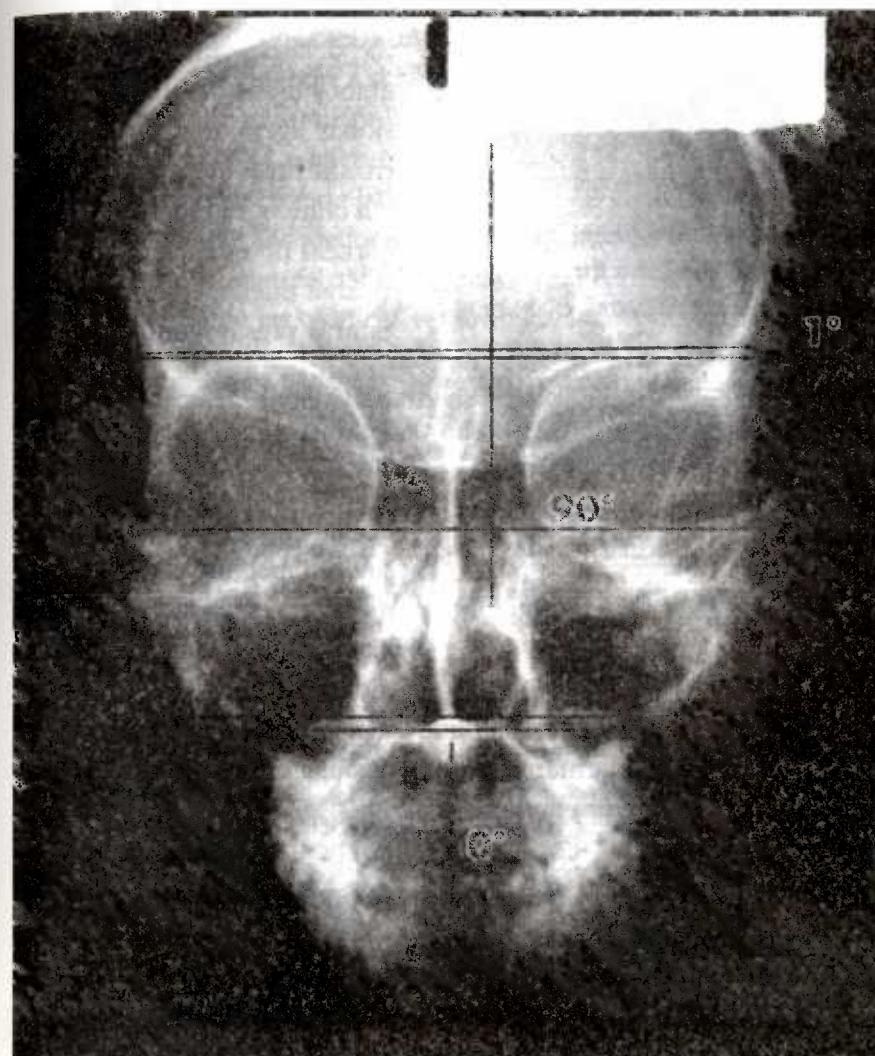
Sutura temporal



Algunos quiroprácticos me han dicho que realinear los huesos craneales es un excelente modo de hacer que el cuerpo comience a realinear toda la columna. Sin duda este movimiento también tiene otros beneficios, porque el cuerpo parece estar decidido a que ocurra. Algunas personas me han dicho que alivió o eliminó sus dolores



Radiografía del cráneo y de las vértebras cervicales hecha antes de una sesión de toque cuántico; nótense que la vértebra axis tiene una inclinación de 8 grados hacia la fosa nasal izquierda.



Radiografía del cráneo y de las vértebras cervicales tomada después de una sesión de toque cuántico. Nótense que ahora la vértebra axis está vertical.



de cabeza crónicos o sus dolores de sinusitis. Generalmente, cuando se padecen estas dolencias, es conveniente hacer más trabajo de curación.

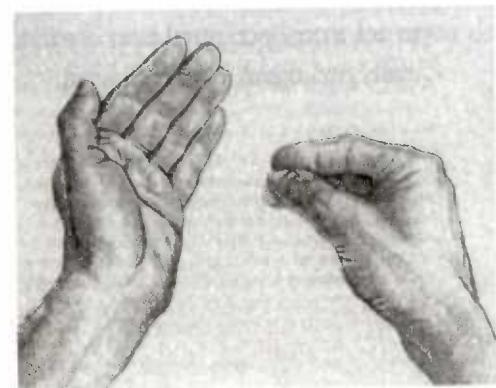


1. Si deslizas los pulgares a ambos lados del cuello y presionas ligeramente hacia dentro, al final llegarás a la base del cráneo. El tejido de la base craneal no es tan suave como el del cuello, porque ahora estarás presionando contra el hueso.
2. Procura situar tus pulgares a los lados, de tal modo que estén equidistantes del centro de la cabeza. Generalmente suele haber un pequeño promontorio a cada lado donde los pulgares encajan convenientemente.
3. No dejes que la persona que estás midiendo se retire el pelo. El acto de levantar el pelo pondrá su cabeza en ángulo y te impedirá medir con precisión si la prominencia occipital está nivelada o no. Pon los pulgares encima del pelo y presiona sobre él.
4. Examina de cerca la posición de tus pulgares para determinar si están nivelados entre sí. Ajusta la posición de tu cuerpo para tener los ojos nivelados con la prominencia occipital. Debes tener los ojos a la altura de los pulgares para poder hacer una buena lectura. Algunos de mis alumnos parecen hacer esta lectura con mucha naturalidad, y otros nunca llegan a ser competentes.
5. Mientras haces todo esto, el paciente debe estar sentado. Estos movimientos pueden ser notablemente intensos. He

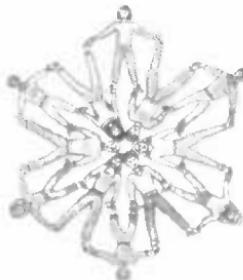
visto a una mujer desmayarse durante un par de minutos y otras estuvieron a punto de hacerlo. Los escasos individuos que se desmayan tienen más probabilidades de hacerlo si están de pie mientras les trabajas. Parece ser que el cuerpo tiene estas reacciones extremas para poder encontrar un nuevo lugar de equilibrio. Las personas que reaccionan así siempre se sienten mucho mejor una vez completada la sesión.

6. Teniendo al paciente sentado, tócale ligeramente con los pulgares la base de la prominencia occipital, dejando que las puntas de los dedos descansen a los lados de su cabeza. Emite la energía por las puntas de los dedos mientras practicas una de las técnicas respiratorias. Cuando haces esto, los huesos craneales suelen moverse en los veinte segundos siguientes. También es beneficioso dar más tiempo y hacer que este movimiento se prolongue.

Si has podido hacer los ejercicios del capítulo 3 y has trabajado con unas cuantas personas, te habrás dado perfecta cuenta de que los huesos se mueven. Te sugiero que saborees esta experiencia.



Capítulo 8



Trabajar los problemas de espalda y cuello

*El amor puede unir la respiración con la intención,
como cuando una lente concentra los rayos de luz
para encender fuego con ellos.*



Los problemas más habituales que veo en mis pacientes son los dolores de cuello y de espalda. Como estas dolencias son tan comunes, he decidido escribir un capítulo aparte sobre ellas. Sé consciente de que trabajar con este tipo de dolencias sólo es una de las muchas aplicaciones altamente eficaces del toque cuántico. A lo largo de los años, he descubierto que es muy gratificante observar que los nuevos alumnos son capaces de aliviar el dolor de cuello, los dolores de espalda y la ciática desde las primeras sesiones.

Si has practicado los ejercicios del capítulo 3, puedes sentir la energía durante los «barridos corporales», y eres capaz de conectar esa energía con la respiración para incrementar las sensaciones de tus manos, estás preparado para aprender a hacer un trabajo notable y aliviar gran variedad de problemas espinales.

Trabajar a ambos lados de las vértebras

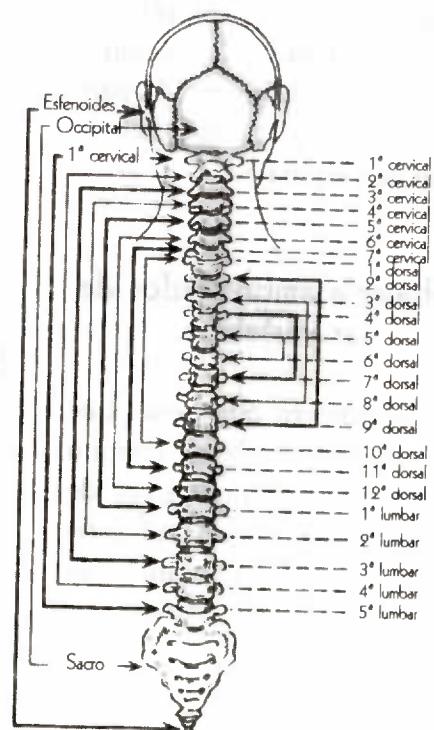
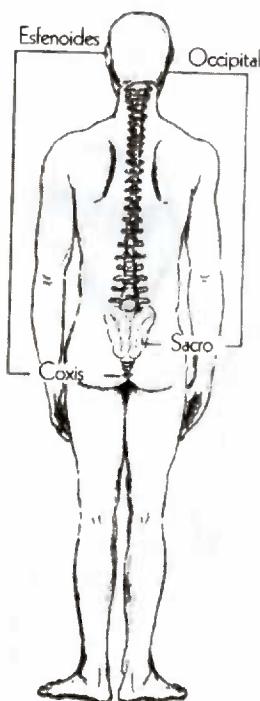
Lo primero que tienes que hacer cuando trabajes con un paciente que sufra dolores de espalda o de cuello es trabajarle los dos lados de la columna. El mejor lugar donde apoyar las manos o las puntas de los dedos son los límites externos de cada vértebra. No es conveniente



intentar trabajar desde la parte anterior del cuerpo, porque estarías reajustando la energía de todos los órganos además de la columna. La norma general es que cuanto más puedas aproximar los dedos al lugar dolorido, más eficaz serás. Usando la posición del trípode a ambos lados de la columna crearás una poderosa resonancia que permitirá a las vértebras deslizarse espontáneamente al alineamiento correcto.

Compensación

Cuando se observa la columna vertebral de alguien desde un lado, se comprueba que no está recta, sino que se curva suavemente hacia dentro y hacia fuera a lo largo de su longitud, desde la parte



alta del cuello hasta la punta del cóccix. Estas curvas están muy bien situadas para dar apoyo a la columna y equilibrarla.

Cuando hay dolor o una lesión en una parte de la columna, el cuerpo suele compensarlo tensando también otras partes. Esto tiene sentido si piensas que la columna es una estructura completa y unificada más que una serie de secciones separadas. Suele producirse una especie de reacción refleja entre la parte superior de la columna y la parte inferior. En la mayoría de los casos, cuando hay lesión o dolor, la columna los compensará de manera unificada.

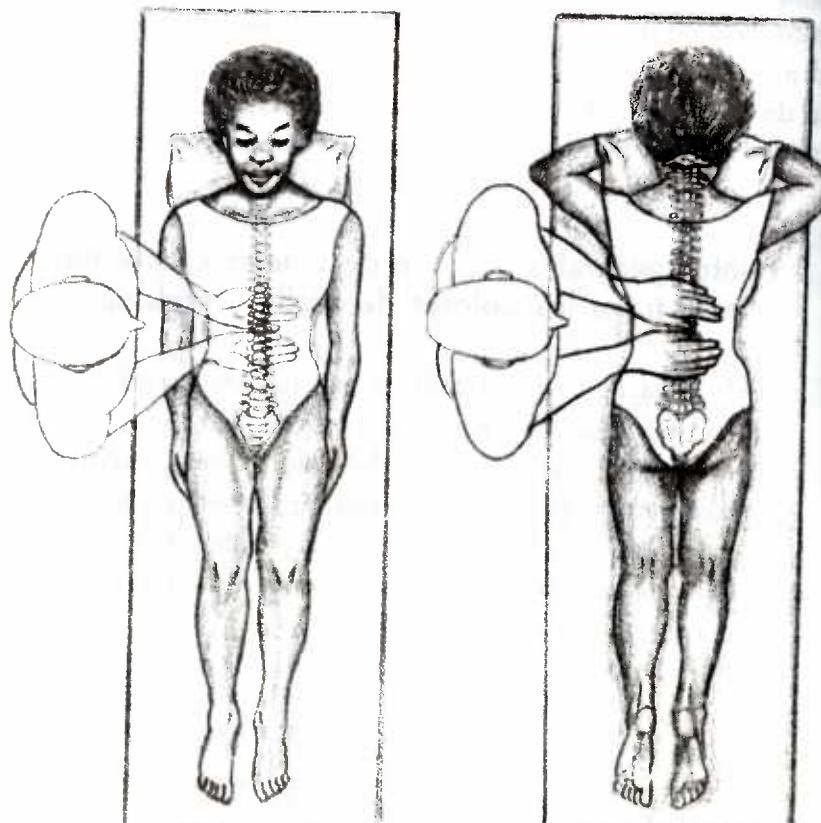
Si te encuentras con una persona que siente dolor en la parte baja de la espalda, generalmente también será necesario trabajarle el cuello. Asimismo, si alguien siente dolor en el cuello, normalmente también tendrás que trabajarle la parte baja de la espalda. Antes de que la columna pase a hacer los reajustes, necesita «saber» que es seguro cambiar de posición. Antes de que el cuello pase con seguridad a un mayor alineamiento, puede necesitar saber que la parte baja de la espalda también es capaz de moverse. De este modo la totalidad de la columna encuentra un nuevo equilibrio funcional.

Puntos generales que han de tenerse en cuenta para tratar los dolores de cuello y espalda

- Pide al paciente que te indique exactamente dónde le duele, sitúa tus manos allí y haz fluir la energía. No hagas suposiciones respecto a la ubicación del dolor. Cuanto más puedas aproximarte al punto exacto, más rápido será el efecto.
- Cuando toques a un paciente, usa la posición manual del trípode o las palmas de las manos. Si te resulta cómodo, el trípode es genial; si no es así, usa las palmas, los pulgares o las puntas de los dedos. Recuerda, puedes hacer fluir la energía desde cualquier parte de tu cuerpo haciendo uso de tu intención.
- Pon las manos en las posiciones más cómodas que puedas encontrar. Si no estás cómodo, te sugiero que te muevas y que busques una posición confortable.



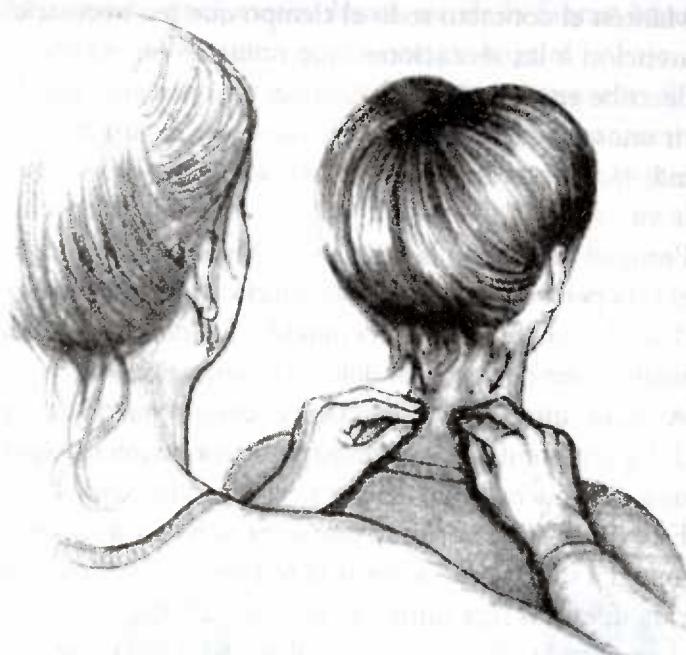
- Al tocar, no presiones ni hagas uso de la fuerza. Mantén las manos relajadas y deja que la energía haga el trabajo.
- Trabaja el cuello y la espalda del paciente mientras él está de pie o sentado. La postura de pie suele funcionar mejor en la parte baja de la columna, y la postura sentada va bien para trabajar el cuello. Si hay lesiones en los tejidos, probablemente será mejor que el paciente se quede sentado o se tumbe. Sobre todo, asegúrate de que la persona con la que estás trabajando se sienta cómoda.
- Sigue practicando las técnicas de respiración y emplea cualquier técnica energética que elijas. Asegúrate de conectar la respiración con la sensación energética.



- Mantén el contacto todo el tiempo que sea necesario. Presta atención a las sensaciones que notas en las manos, como se describe en el capítulo 3. Atender a tu paciente puede requerir unos pocos minutos o varias sesiones de una hora. El modo más fácil de averiguarlo es darle energía y preguntarle cómo le va.
- Persigue el dolor o la sensación. Mantén un diálogo abierto con la persona que estás trabajando y pídele que te diga si el dolor ha cambiado o se ha movido. Cambia la posición de las manos para perseguir el dolor o la sensación.
- A veces, introducir energía en el cuerpo puede causar algún dolor temporal. Se ha demostrado repetidamente que ésta es una muy buena señal de que se está produciendo la curación. Este dolor suele ser muy breve. Si volviera a surgir el dolor, anima a tu paciente a llevar la respiración hacia la zona dolorida mientras siga sintiendo molestias.
- Aumenta la eficacia de tu trabajo haciendo que la persona con la que estás trabajando también respire profundamente.
- En las sesiones más largas, cuando hay áreas de gran dificultad, puedes hacer que la persona se coloque en posición decúbito prono o supino (mirando hacia arriba o hacia abajo) en la camilla, y puedes ponerle las manos sobre la columna. También puedes hacer que la persona se tumbe sobre la espalda y ponerle las manos debajo de la columna.

Tratamiento del dolor de cuello

- Emite energía hacia la prominencia occipital durante un minuto o dos, situando las puntas de los dedos a los lados de la cabeza a lo largo de la línea de la sutura temporal. (Véase p. 152).
- Asegúrate de trabajar ambos lados de las vértebras del cuello, prestando especial atención a cualquier zona dolorida.



- Es posible que tengas que prestar una atención especial al atlas, axis y la séptima vértebra cervical. (Véase p. 149).
- Asegúrate de dirigir la energía hacia los lugares de tensión o dolor en la parte baja de la espalda del paciente, que pueden tener correspondencia con los dolores del cuello.
- Ajústale las caderas por delante y por detrás, como se indica en el capítulo anterior.
- Dialoga con el paciente y persigue el dolor o la sensación.

Tratamiento del dolor en la parte baja de la espalda

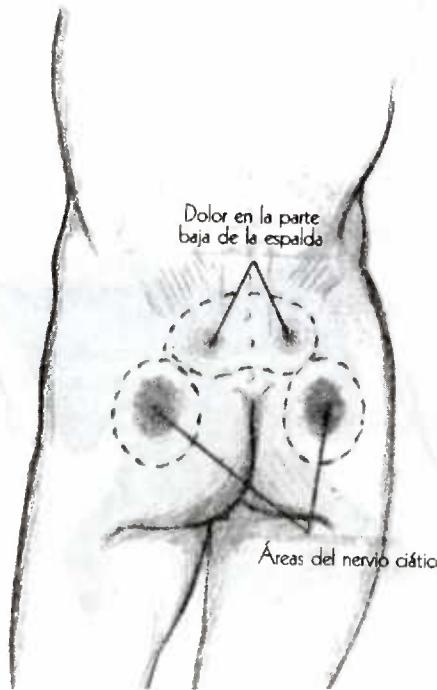
- Ajusta las caderas tanto por delante como por detrás, tal como se ha descrito anteriormente.
- Lleva la energía a las zonas doloridas.
- Da energía al cuello, especialmente en zonas de tirantez o dolor. Sigue las directrices para trabajar el cuello que se han dado en la sección anterior.
- Mantente abierto al diálogo y persigue el dolor o la sensación.



Tratamiento de la ciática

Sigue las directrices para tratar la parte baja de la espalda con los añadidos siguientes:

- Usa los pulgares y presta una atención especial a las zonas de los glúteos, representadas en la ilustración. Trabaja en ambos lados de los glúteos y presta más atención al lado que esté más dolorido.
- Da energía a cualquier parte de la pierna o del pie donde el paciente sienta dolor. Persigue el dolor o la sensación dondequiera que te lleve.
- Trabaja cualquier otra zona donde el paciente sienta dolor durante o después de la sesión.



Dolor en la parte media de la espalda

Cuando te encuentres con problemas o dolencias en la parte media de la espalda, frecuentemente sentirás que es necesario liberar también el cuello y la parte inferior de la espalda. Puedes dar energía de la manera siguiente:

- Dirige la energía hacia la prominencia occipital y el cuello.
- Dirige la energía hacia la parte baja de la espalda y equilibra las caderas.
- Trabaja la zona dolorida.

Estas simples directrices obrarán maravillas en la mayoría de los dolores de espalda causados por desalineamientos o lesiones. Evidentemente, éstos no son los tratamientos adecuados cuando el dolor de espalda está originado por problemas renales.



Capítulo 9



Trabajar la totalidad del cuerpo

*Abre los ojos, detente a asombrarte,
y quédate anonadado al contemplar la
verdadera naturaleza de tus dones.*

Manos sanadoras

■ Te has preguntado alguna vez por qué la gente pone inmediata y automáticamente las manos en las partes de su cuerpo donde ha sufrido una lesión? Esta parece ser una acción universal inscrita en nuestro sistema nervioso. Tal vez una parte de nosotros sepa que es una forma de ayudarnos a nosotros mismos y de ayudar a otros cuando sienten dolor. Es divertido, pero después de haber hecho este trabajo durante dos décadas, cuando estoy cerca de alguien que siente mucho dolor, ahora tengo una respuesta inmediata y automática: empiezo a darle energía. La siento surgir de todo el cuerpo hacia mis manos. Esta reacción puede ser función de la compasión o un simple condicionamiento, pero tal vez sea la respuesta natural del ser humano ante otro ser necesitado.

■ Antes de entrar a descubrir la gran variedad de maneras de poner las manos, he pensado que sería conveniente ofrecerte una perspectiva general del trabajo con las posiciones de las manos. A lo largo de los años, he observado que a algunos alumnos les inquieta, e incluso les abruma, la idea de tener que saber dónde han de poner exactamente sus manos para ser eficaces. Esto es comprensible teniendo en cuenta que la gran mayoría de las prácticas curativas que se enseñan hoy día son muy difíciles y complicadas, y tienen un lenguaje altamente especializado, de modo que sólo profesionales muy bien pagados suelen saber de qué se está hablando. Pero esto no ocurre con la curación manual en general, ni con el toque cuántico en particular.



Si alguna vez tienes dudas respecto a dónde poner las manos, la cosa más simple que puedes hacer, y que resuelve multitud de problemas, es repetir lo que te mostré en el capítulo 3: rodea la zona dolorida o la zona que tiene que ser curada con tus manos. La gran mayoría de las dolencias pueden ser remediadas mediante este procedimiento del emparedado.

El toque manual básico (el sándwich o emparedado)

Hacer el emparedado significa poner una mano en un lado de la parte del cuerpo que estás tratando y la otra mano en el otro lado del cuerpo.

El factor más importante que tienes que recordar es éste: si la posición en que has colocado las manos no es óptima, la mayoría de las veces la persona con la que estás trabajando sentirá que las sensaciones o el dolor se trasladan de un lugar del cuerpo a otro. Si mantienes abierto el diálogo con tu paciente, él podrá indicarte otros lugares donde poner las manos. Éste es un buen ejemplo de esas veces en que confiar en el proceso puede ser muy útil.

Verdaderamente podrías poner una mano en la parte alta de la cabeza y otra en la rodilla y acabar consiguiendo un buen resultado, porque el cuerpo dirigirá la energía vital a donde tenga que



ir. No obstante, conseguirás mejores resultados si puedes colocar las manos lo más cerca posible del punto exacto donde la persona está sintiendo el dolor o la molestia. De modo que estos son los puntos básicos que debes recordar de la técnica del sándwich; a continuación, pasaré a mostrarte otras posiciones de las manos que son menos evidentes.

- Rodea la parte del cuerpo que necesita curación con las manos. Ponlas lo más cerca posible y a ambos lados del problema que estás trabajando. Ve directamente a la zona específica siempre que puedas. Usa el sentido común, por supuesto. Es decir, no pongas las manos en una herida ni toques una quemadura. Rodear el problema puede significar colocar las manos arriba y abajo o a ambos lados del punto donde elijas enfocar la energía.
- Usa las puntas de los dedos o el trípode para llevar la energía a zonas muy reducidas. La concentración de la energía funciona muy bien en estos casos. Esto también te ayudará a acercar las manos al centro de la zona que necesita ser curada.
- Persigue el dolor. Mantén un diálogo con el paciente y persigue su sensación o su dolor a través del cuerpo.
- Asegúrate de que tu propio cuerpo se siente cómodo mientras trabajas.
- Continúa practicando las técnicas de respiración a lo largo de toda la sesión.



Dar energía directamente sobre el tejido o cerca de la superficie

Hay veces en las que hacer el sándwich no es tan eficaz como dar energía directamente sobre el tejido corporal que se haya visto afectado. Algunos casos en los que serás más eficaz trabajando directamente sobre el tejido son los problemas externos, como las picaduras de abejas, envenenamientos o quemaduras. También puedes tratar con este método los ojos, los senos nasales, las encías, los riñones y las glándulas adrenales. El principio aplicado en estos casos es que puedes tratar tejidos que no estén muy por debajo de la piel.

El campo que crean tus manos situadas directamente sobre el cuerpo hará un estupendo trabajo cuando sólo tiene que traspasar unos pocos centímetros de tejido. Si la energía tiene que atravesar más de unos pocos centímetros del organismo, entonces es mejor poner las manos en la posición del sándwich.

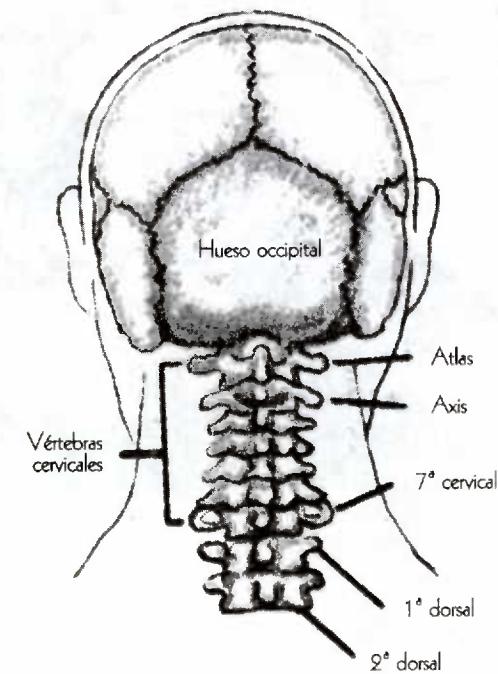
Como no estoy ahí contigo para guiar tu práctica, tendré que conformarme con referirte a distancia: ¡Sigue respirando!



Dolencias específicas

Dolores de cabeza

Los dolores de cabeza probablemente son los problemas más comunes con los que uno se encuentra y, en la mayoría de los casos, incluso las migrañas pueden ser tratadas muy eficazmente. Te recomiendo que la persona con la que trabajas esté sentada o tumbada. Por supuesto, asegúrate de que tu propio cuerpo se sienta cómodo en todas las posiciones que adoptes.



- Haz el sándwich en la cabeza rodeando la zona dolorida.
- Equilibra la prominencia occipital (véase p. 152).
- Haz circular energía por las suturas (véase p. 212).
- Es posible que también tengas que llevar energía al atlas y al axis.



Problemas oculares

Simplemente pon las manos sobre los ojos y envíales energía directamente. Asegúrate de no presionar los ojos hacia dentro: deja que la energía haga el trabajo. Sé paciente, pues pueden hacer falta varias sesiones para conseguir un progreso sólido. He visto muchos casos en que la visión de la persona mejora, al menos temporalmente.





Problemas de los senos nasales

Los problemas de sinusitis suelen responder muy rápidamente cuando se dirige la energía directamente hacia ellos. Usa las puntas de los dedos o las palmas de las manos.

Articulación temporomandibular

Usa la posición manual del trípode y sitúa las puntas de los dedos directamente en la articulación. Enseguida sabrás si estás en el lugar adecuado porque la articulación temporomandibular es una superficie ósea que se mueve cuando se abre o se cierra la boca. En la mayoría de los casos, la energía puede aliviar el dolor o la tensión de la articulación. Si al abrir la mandíbula se produce un ruido seco, puede deberse a la osteoporosis, y podría ser conveniente tratar este caso nutricionalmente (véase capítulo 14).



Garganta

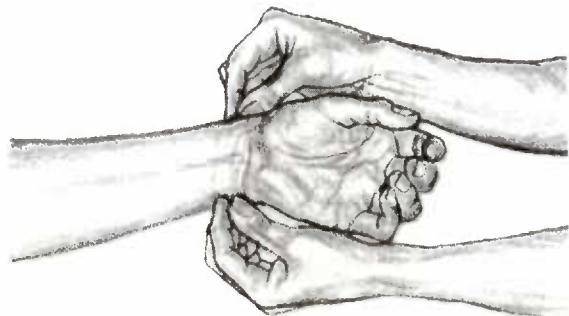
Coloca delicadamente las manos sobre o alrededor de la garganta de la persona. No dejes que la posibilidad de hacerlo mal te preocupe.

Síndrome del túnel carpal y lesiones repetitivas causadas por la tensión

El síndrome del túnel carpal puede estar causado por problemas de muñeca, codo, hombro, cuello, e incluso por problemas procedentes de la parte baja de la espalda, la rodilla o el pie. En la mayoría de los casos, puedes favorecer la recuperación trabajando la muñeca, el codo, el hombro y el cuello.

Asegúrate de seguir estos pasos:

- Lleva la energía directamente a las articulaciones de las muñecas. Comprueba que la muñeca de la persona está en una posición vertical y cómoda, como la que aquí se muestra.
- Haz fluir la energía hacia la séptima vértebra cervical y la primera vértebra dorsal (véase p. 173).
- Si el paciente también siente dolor en la parte inferior de la espalda, asegúrate de hacer fluir la energía por esa zona.



Problemas de hombros

- Dirige la energía directamente al lugar dolorido. Asegúrate de preguntar a la persona con la que estás trabajando si tus manos están en la posición exacta.
- Además, procura hacer fluir la energía hacia la axila y el hombro, tal como se muestra.
- Si estas iniciativas no han tenido éxito, trata de trabajar las suturas de los huesos craneales, la prominencia occipital, el cuello, la parte inferior de la espalda, las caderas, y después vuelve al hombro.

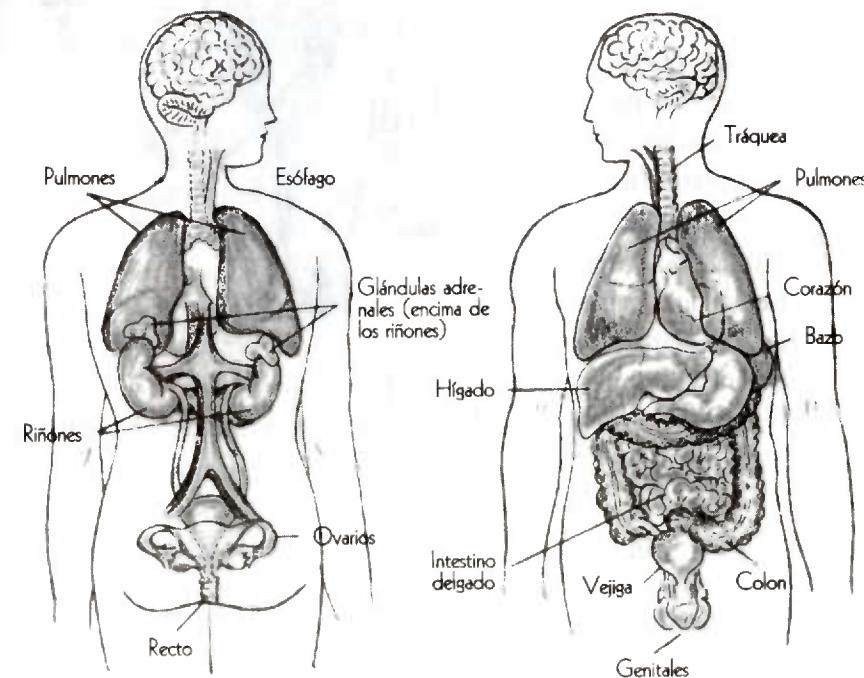


Órganos

La técnica del emparedado (sándwich) funciona bien en la mayoría de los órganos del cuerpo. Simplemente pones una mano a cada lado del cuerpo para que la energía fluya entre ellas. Dialoga con el paciente para estar al tanto de las sensaciones que experimente durante la sesión. Esta información puede llevarte a trabajar en lugares que no se te habrían ocurrido.

El simple hecho de llevar energía al corazón puede mejorar la presión sanguínea, la arritmia y las palpitaciones.

Cuando des energía a los riñones y las glándulas adrenales, lo más eficaz es trabajar directamente sobre los órganos. Este método funciona bien para otros órganos o partes del cuerpo que están cerca de la superficie, como los ojos, la garganta o la vejiga.

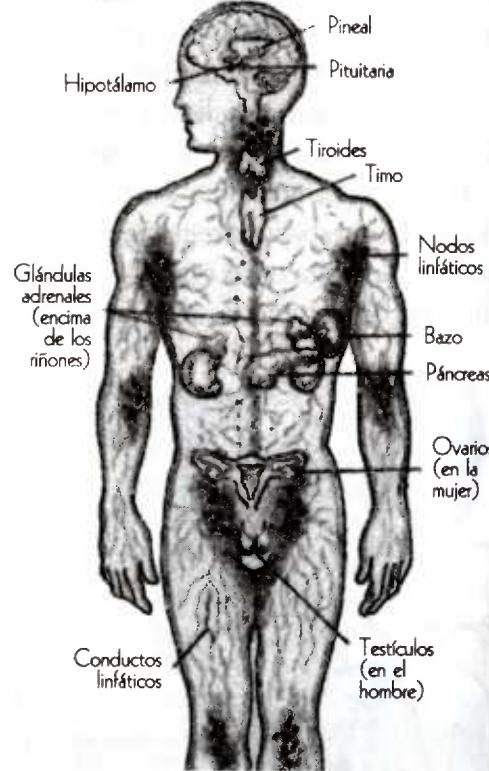




Sistema inmunológico

Puedes usar la energía para favorecer la recuperación y curación del sistema inmunológico.

- Haz fluir la energía hacia las glándulas endocrinas, entre las que se encuentran la pineal, pituitaria, tiroides, timo, las adrenales, los ovarios y los testículos.
- Dirige la energía al sistema linfático, situado principalmente alrededor del cuello, las axilas, el pecho, el estómago y la parte interna de los muslos.
- Dirige la energía hacia los principales órganos: corazón, pulmones, hígado y riñones.
- Dirige la energía a cualquier otro lugar donde el paciente sienta dolor.



Capítulo 10



Autocuración

El núcleo de la curación es el corazón.

Darte energía a ti mismo

Darte una sesión a ti mismo puede ser maravilloso. Dicho esto, me parece de justicia añadir que darse energía a uno mismo no suele ser tan eficaz e intenso como recibir una sesión de otra persona. Como ya estamos muy acostumbrados a la vibración de nuestra propia energía, irradiar energía sobre nosotros mismos no suele ser tan espectacular como recibirla de otros. Un amigo mío dijo: «Curarte a ti mismo con tu propia energía es parecido al sexo. Puedes hacerte a ti mismo, pero no es lo mismo.»

Recibir amor de otra persona no es algo previsible ni controlable. Esto es cierto tanto energética como emocionalmente. Creo que hay muchas variedades de amor: muchos sabores, por así decirlo. Cada persona expresa su combinación personal de estas cualidades. Algunas personas expresan su amor vibracionalmente en forma de atenciones, compasión, coraje, compromiso, confianza, empatía, honestidad, vulnerabilidad, intimidad, dando seguridad a otros, etc. El amor tiene muchos sabores deliciosos que no caben en una pequeña palabra de cuatro letras. Tal vez tu autosanación requiera un sabor de amor que no estés acostumbrado a dar.

He podido tratar adecuadamente algunas dolencias haciendo fluir energía hacia mí mismo, pero en otros casos el autotratamiento no ha sido eficaz. Por ejemplo, mientras que he logrado resultados con mis problemas de visión y mis lesiones, no he sido capaz de reajustar mi estructura esquelética. Ten presente que cada persona es diferente, y seguramente mis puntos fuertes o débiles no son los tuyos.

Hace algunos años, mirando la luna, me di cuenta de que la veía cada vez más borrosa, y me preguntaba por qué los astrónomos

no decían nada sobre este fenómeno. Además, cuando leía, tenía que alejar los libros cada vez más. Cuando empecé a irradiar energía hacia mis ojos (entre cinco y diez minutos dos veces al día), pude notar una intensa sensación de quemazón que duró las dos primeras semanas. Aproximadamente un mes después de haber empezado a practicar a diario este ejercicio, salí una noche al campo y miré la luna llena. La veía absolutamente nítida, no tenía los bordes borrosos. Tardé bastante más tiempo en poder leer cómodamente teniendo el texto más cerca de mí.

Tal vez sea la naturaleza humana, pero tiendo a sentir pereza cuando pienso en trabajarme los ojos. Cuando practico con regularidad, puedo leer cómodamente con la página a unos veinticinco centímetros y, cuando dejo de practicar, pasados un par de meses, me doy cuenta de que tengo que leer a treinta o treinta y cinco centímetros. Cuando vuelvo a retomar los ejercicios, sólo tardo unos días en recuperar la visión perdida.

Hace aproximadamente un año me sometí a una intervención quirúrgica en una muela. Cuando salí del dentista, la parte izquierda de mi cara empezó a hincharse considerablemente. Me senté detrás de la consulta, mirando a un río, y empecé a irradiar energía hacia la parte de mi mejilla donde había sufrido la intervención. Estuve como una hora y conseguí reducir el volumen de la inflamación en un noventa por ciento. A continuación tenía que visitar a mi asesor fiscal. (Esto es lo que yo llamo tener un buen día). No podía creerme que me hubieran abierto la encía para sacarme la raíz de la muela porque no sentía dolor y casi no tenía inflamación. Sólo sentí un poco de dolor al llegar a casa. Justo al salir del coche, sentí un intenso dolor repentino. El dolor sólo duró un segundo, y desapareció en cuanto volví a llevarme la mano a la mejilla. No necesité anestesia ninguna de las tres veces que el dentista me trató la muela, y sólo sentí algún asomo de molestia ocasionalmente, que desapareció en cuanto empecé a irradiarme energía.

Recuerdo que, en otra ocasión, algunos amigos estaban ayudándome a hacer una mudanza. Al ponerme de pie repentinamente para levantar una caja, me di un golpe en la cabeza con una

viga de madera. Aquello me hizo hincar las rodillas en tierra y «ver las estrellas». Mi impulso inmediato fue frotarme la cabeza, pero me obligué a tocar el área delicadamente con la punta de los dedos y empecé a darme energía. Después de un par de minutos, el dolor desapareció y volví a trabajar. Transcurridos unos veinte minutos me pregunté si me saldría uno de esos chichones que suelen mostrar los personajes de los dibujos animados. Me toqué con mucho cuidado la parte alta de la cabeza y no sentí dolor. Empecé a presionar con más fuerza, pero no pude encontrar la menor indicación de haber recibido un golpe.

Y para que veas que no soy el único que puede hacer este tipo de cosas, una de mis alumnas estaba cortando verduras cuando se le escurrió el cuchillo y se cortó un dedo hasta el hueso. Se agarró el dedo con la otra mano e inmediatamente comenzó a darse energía. A los pocos minutos el dolor y la hemorragia se detuvieron. El dolor no volvió, y no necesitó puntos de sutura ni ningún otro tratamiento.

Parece que las lesiones recientes son algo más accesibles al autotratamiento que las enfermedades crónicas, pues tu cuerpo aún no se ha identificado vibracionalmente con el problema.

Mientras pensaba cuál de los numerosos ejemplos de autocuración incluir en esta sección, he recibido una carta de una amiga. Esto es lo que me dice: «A propósito, últimamente estoy usando mucho el toque cuántico. Me resbalé en clase de danza, me di un golpe en la rodilla y me salió un bulto del tamaño de un huevo frito. Al acabar la clase dirigí la energía allí y, ahora, a las pocas horas, ya sólo me queda un rastro de color rosa; la hinchazón se ha reducido al mínimo y prácticamente ha desaparecido. Oye, iesto funciona!»





Directrices para las sesiones de autosanación

- Practica dándote energía con frecuencia y asiduidad. La auto-curación puede requerir muchas sesiones, de modo que cuando practiques los «barridos corporales» y los recorridos energéticos, puede ser una buena idea que te des energía a ti mismo. Puedes practicar mientras ves la televisión o una película, o incluso mientras lees un libro. Posiblemente tendrás que darte estas sesiones con una sola mano, a menos que encuentres otra manera de sostener el libro.
- Haz un emparedado en cualquier parte de tu cuerpo a la que puedas llegar cómodamente, y pon las manos directamente sobre los lugares que no puedes rodear. Por ejemplo, será difícil que puedas poner las manos a los lados del corazón, así que coloca las dos manos sobre él.
- Si estás trabajando un lugar inaccesible, como la parte media de la espalda, puedes usar técnicas de curación a distancia como las descritas en el capítulo 12.
- Para potenciar al máximo las sesiones, bombea la respiración exagerando las técnicas respiratorias. Si te tumbas, puedes practicar la respiración de fuego durante mucho tiempo sin marearte. De este modo puedes cambiar tu vibración más profundamente y ser más eficaz. (Es posible que las personas con ciertas enfermedades de corazón no puedan hacer esto de manera segura. Si no te sientes seguro, consulta con tu médico.)
- Éste puede ser un buen momento para probar combinaciones de técnicas; es decir, puedes hacer más de una técnica cada vez. Por ejemplo, mientras te trabajas, podrías practicar simultáneamente la entonación y la técnica de la resonancia amplificada (capítulo 12).

Sé paciente. Muchas personas están encantadas de dedicar cincuenta minutos o una hora a un amigo, pero les cuesta encontrar cinco o diez minutos para sí mismas.

Capítulo 11



Curar animales



«Los monos son mi gente favorita.»

—Anónimo

Directrices para las sesiones de autoayudación

Trabajar con animales puede ser una alegría maravillosa porque dan su amor y su afecto con gran generosidad. Nuestras mascotas y los demás animales no nos juzgan por nuestra edad, peso, raza o estilo de vida. Y lo que es más, no tienen prejuicios a favor de la medicina alopática occidental: simplemente responden al amor.

El toque cuántico ha funcionado maravillosamente bien en todo tipo de animales: perros, gatos, caballos, ratones, tortugas, e incluso conejos. Parece no haber diferencia. Y como a todo el mundo le gustan las historias de animales, contaré unas pocas:

Cuando llegué a Maine para impartir un curso de toque cuántico el año pasado, me alojé en casa de Billie. Como ya me había advertido, tenía diez gatos, todo ellos de una raza autóctona de pelo largo. En mis conversaciones con Billie me enteré de que Julius (he descrito una técnica que lleva su nombre en el capítulo 5), el gato favorito de Billie, llevaba un par de meses muy enfermo. Ella lo había llevado varias veces al veterinario, que no había podido hacer nada por él; de hecho, ni siquiera pudo diagnosticar su dolencia. En cuanto llegué a casa de Billie, vi gatos por todas partes, pero a un lado había un gato con todo el pelo desaliñado que parecía haberse muerto sobre el brazo del sofá. Supe inmediatamente que había encontrado a Julius.

Dejé mis maletas en el suelo, fui directo hacia él y me presenté (en el lenguaje gatuno, esto implica dejar que el gato olisque mi mano). Julius parecía terriblemente flojo y debilitado, su pelo estaba ligeramente húmedo, y apenas parecía tener energía para levantar la cabeza. Empecé a irradiar energía hacia su abdomen y, en un minuto o dos, me di cuenta de que tenía lo que denomino un «patrón bloqueado» de energía, descrito en el capítulo 3. Estuve dándole

energía durante unos cinco minutos, pero la vibración apenas empezaba a fortalecerse. En ese punto, llamé a Billie y Heather y les pedí que me ayudaran. Tanto Heather como Billie son expertas terapeutas del toque cuántico, y las sesiones en grupo suelen ser más fáciles y rápidas.

Estuvimos los tres irradiando energía durante otros diez minutos; Julius se levantó para estirarse y saltó al suelo. En aquel momento la sesión no me pareció gran cosa. Un par de minutos después, encontré un juguete para gatos consistente en una bola atada con una cuerda a un palito. Mientras arrastraba la bola por el suelo, me vi rodeado por un círculo de gatos que esperaban educadamente a que la bola llegara junto a ellos para darle un buen zarpazo.

Cuando Julius vio el juego, hizo algo que Billie nunca antes le había visto hacer. Empezó a dar saltos en el aire de unos treinta centímetros de altura, casi como una gacela. Lo repitió tres o cuatro veces, como si saltara así para entrar en el juego. Cuando llegó al círculo, se puso en medio y empezó a saltar por todo el círculo para llegar a la pelota. Unos minutos después Billie abrió la puerta y Julius fue el primero en salir al aire libre.

Julius no ha vuelto a tener problemas de salud desde aquella única sesión. Cuando regresé siete meses después para dar otro curso de toque cuántico, tuve la oportunidad de volver a pasar tiempo con él. Pareció reconocerme y se mostró muy afectuoso. Decidí irradiarle energía para ver qué pasaba esta vez. Le encantó: se fue poniendo más contento cada vez. En un momento dado agarró mi mano y se puso a chuparla, morderla y arañarla de un modo que empezaba a hacerme un poco de daño. A los pocos segundos Julius me miró, vio que no me gustaba, y dejó de morderme inmediatamente. Se puso de pie y se alejó.

Una hora después, Billie me dijo que Julius había hecho otra cosa que tampoco había hecho nunca anteriormente: había cazado un pájaro. Parece que ambas sesiones habían sacado el «tigre interno» de aquel gatito. He escuchado historias parecidas sobre gatos que tenían ganas de cazar después de recibir sesiones de toque cuántico.

En otra ocasión, una amiga tenía un perro (un Terranova) con problemas en la articulación sacroilíaca. El perro no podía caminar, y tuvieron que llevarlo al veterinario en ambulancia. El veterinario le dijo que, en casos como aquel, la mayoría de las veces lo mejor es ponerle al perro la inyección final. Cuando yo lo vi, el perro estaba en casa y seguía sin poder caminar. Después de darle dos sesiones en dos días, el perro volvió a caminar sin el menor problema.

Tal vez recuerdes del primer capítulo que irradié energía sobre un conejito asustado y reaccionó rodando sobre su espalda y estirándose todo lo largo que era. Mi amigo Henri ha obtenido resultados similares con su tortuga, una tortuga africana de unos veinte centímetros de larga que es muy consciente de su necesidad de protegerse. En la naturaleza, su hábitat natural es estar cerca del agua o debajo de los helechos, y está acostumbrada a meterse en lugares angostos para protegerse de sus depredadores. Evita exponerse y nunca sale a tomar el sol. Henri escribió: «Cuando voy a irradiarle energía, la pongo en mi regazo. Apoyo una mano sobre su caparazón superior, y sitúo la otra por debajo. En unos segundos cierra los ojos. A medida que sigo irradiando energía, se relaja completamente, alarga el cuello y estira los brazos y piernas. Podemos estar así durante horas.»

Te contaré otra historia para abrirte el apetito y para que tengas más ganas de trabajar con animales. Una amiga me pidió que



hiciera trabajo de toque cuántico a su caballo. No soy el tipo de persona acostumbrada a pasar tiempo con caballos, pero pensé que disfrutaría de la experiencia. Una tarde soleada, mientras estaba irradiando energía en la espalda del caballo, mi amiga dijo:

—Lo estás durmiendo.

—Espero que no lo digas en el sentido que lo dicen los veterinarios (quitarle la vida) —le respondí.

—No —añadió ella— te lo digo en sentido literal, el caballo se está durmiendo.

—¿Cómo puedes saberlo? —pregunté.

—Mírale los ojos —contestó ella.

Miré a los ojos del caballo y vi que se le caían los párpados y le temblaba el labio inferior, como cuando una persona se queda dormida. El caballo volvió a despertar y reposó su cabeza sobre una barandilla metálica que había junto al establo. Durante el tiempo que estuve dándole energía, su cabeza se deslizó de la barandilla metálica tres veces más.

Como en el caso de los pacientes humanos, nunca sé lo que va a hacer la energía. Simplemente confío en que ocurra algo maravilloso.

Directrices para trabajar con animales

- Asegúrate de hacerle el emparedado o de dar energía directamente a la zona que creas que la necesita. Un diagnóstico del veterinario puede ayudarte a localizar el problema.
- Asegúrate de seguir practicando las técnicas respiratorias todo el tiempo que estés trabajando.
- Como el animal no puede hablar, presta mucha atención a las sensaciones de tus manos, como se describe en el capítulo 3. Esto te ayudará a saber cuánto tiempo tienes que mantener las manos en un lugar.
- Ten en cuenta que no puedes hacerlo «mal». La energía encuentra su camino hacia donde necesita ir y hace lo que tiene que hacer.

- Da una serie de sesiones si fuera necesario.
- Cuando estés cepillando el pelo de tu animal doméstico, procura irradiarle energía simultáneamente. Puedes hacerlo mientras lo acaricias, le rascas las orejas o le frotas el estómago.
- Procura irradiarle energía antes del baño o mientras lo bañas. En ocasiones especiales también puedes energetizar el agua del baño (véase capítulo 15). Esto funciona especialmente bien si los baños no están incluidos en la lista de actividades favoritas de tu animal doméstico.
- También puedes irradiar energía a su comida y agua, así como a las tuyas (véase capítulo 15). Para los animales que comen fundamentalmente comida enlatada, esto aumenta mucho el valor energético del alimento.

Te aseguro que te sentirás sorprendido y complacido con los resultados de tu trabajo.

Capítulo 12



Curación a distancia



*Infinitamente más rápidas que la velocidad de la luz,
nuestra compasión y nuestras oraciones
se mueven a la velocidad del amor.
¡Son instantáneas!*

Estamos conectados

Creo que todos estamos mucho más conectados unos a otros de lo que la opinión general quiere hacernos creer. A nivel personal, el bienestar de los familiares y amigos suele ser mucho más importante para nosotros de lo que reconocemos habitualmente. La pérdida repentina de un ser querido puede recordarnos este hecho de manera dramática. Aunque muchas personas se sienten indiferentes a la dosis cotidiana de malas noticias que nos brindan los medios de comunicación, a veces la historia de la pérdida de un niño o de un líder nos afecta personalmente. A nivel económico, vemos que los problemas en un continente impactan inmediatamente en todos los mercados mundiales. Globalmente, sólo tenemos un gran océano y todos compartimos la misma agua, el mismo aire y la misma tierra. Nuestras vidas y destinos están inseparablemente vinculados. De lo que tal vez no seas consciente es de que incluso las partículas más pequeñas están conectadas de una manera sorprendentemente profunda.

Se han escrito muchos libros sobre el extraño y casi mágico mundo de la física cuántica. En su estupendo libro *La Danza de los Maestros Wu Li*, Gary Zukav nos cuenta:

El teorema de Bell es una construcción matemática que, como tal, resulta indescifrable para quien no sea matemático. Sin embargo, sus implicaciones podrían afectar profundamente nuestra visión básica del mundo. Algunos físicos están convencidos de que es, posiblemente, el trabajo más importante de toda la historia de la física. Una de las implicaciones del teorema de Bell es que, a nivel profundo

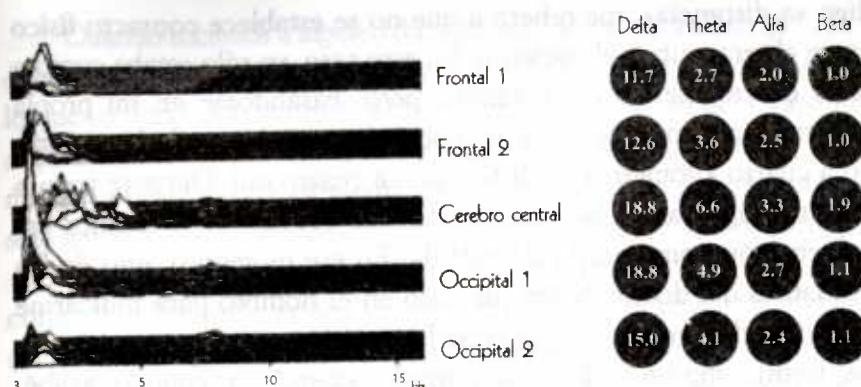
y fundamental, las «partes separadas» del universo están conectadas de manera íntima e inmediata... Supongamos que tenemos lo que los físicos denominan un sistema de dos partículas de spin (sentido de giro) cero. Esto significa que el spin de cada una de las partículas del sistema anula al otro. Una de las partículas de tal sistema tiene un spin hacia arriba, la otra partícula tiene un spin hacia abajo. Si la primera partícula gira a la derecha, la segunda gira hacia la izquierda. Independientemente de cómo estén orientadas, los spin de las partículas siempre son iguales y opuestos.

Muchos físicos cuánticos se sienten incómodos cuando tratan de descifrar cómo estos pares de fotones, alejándose uno de otro a la velocidad de la luz, son capaces de responder al otro de forma instantánea, infinitamente más rápido que la velocidad de la luz.

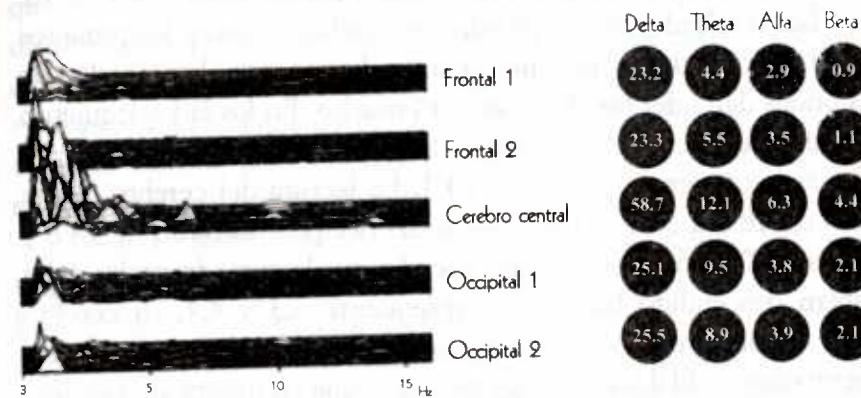
Si estas dos partículas son enviadas en direcciones opuestas, por muy separadas que estén, siguen estando vinculadas. Podrían estar separadas por una distancia de miles de años luz, pero si una de las partículas atraviesa un dispositivo magnético que cambie su spin (sentido de giro), digamos que pasa de girar hacia arriba a girar hacia abajo, la otra partícula, independientemente de la distancia, cambiará su spin de manera instantánea y espontánea. Creo que el impacto de nuestro amor viaja de manera similar.

A menudo he pensado en nuestra interconexión en sentido intelectual o espiritual, pero la verdadera sensación de estar físicamente interconectado con otro ser humano se me hizo evidente de manera abrumadora y personalizada cuando visité al doctor C. Norman Shealy en su clínica de Springfield (Missouri). Después de demostrarle el efecto del toque cuántico sobre la postura y de enseñarle lo eficaz que es para tratar a algunos pacientes con dolores crónicos, el doctor Shealy decidió ver el efecto a distancia del toque cuántico sobre las ondas cerebrales. Era algo que yo nunca había probado y, a decir verdad, lo cierto es que no tenía mucha fe en el resultado.

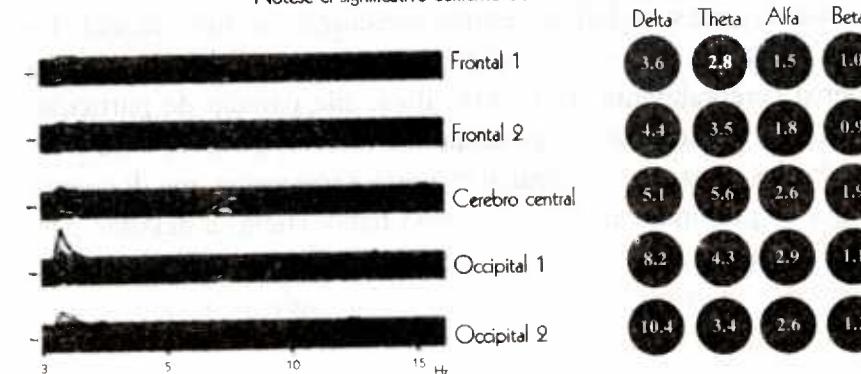
El doctor Shealy pidió a un señor mayor que se tumbara durante una hora para registrar sus ondas cerebrales. Al hombre no le dijeron que yo intentaría darle una sesión de curación a distancia. Cuando



Estos datos representan el punto de partida de la actividad de las ondas cerebrales después de que el sujeto hubiera estado descansando durante treinta minutos.



Cinco minutos después de comenzar la sesión de sanación a distancia.
Nótese el significativo aumento de actividad delta.



Después de treinta minutos de sanación a distancia toda la actividad cerebral se ha aquietado profundamente.



digo «a distancia», me refiero a que no se establece contacto físico entre el terapeuta y el paciente. En este caso, yo sólo estaba como a unos cuatro metros de distancia, pero, basándome en mi propia experiencia y en la de otros, no habría importado que hubiera estado a cuatro kilómetros de distancia o a cuatro mil. Durante treinta minutos registramos las ondas cerebrales del hombre y usamos esa información como punto de partida. En ese momento, uno de los ayudantes del doctor Norm me tocó en el hombro para indicarme que ya podía empezar a practicar la curación a distancia. Durante los treinta minutos siguientes, irradié energía, y cuando acabé, seguimos registrando las ondas cerebrales del hombre otros cinco minutos más para ver si el hecho de haber parado tenía algún efecto.

Los resultados me sorprendieron mucho. Durante los primeros cinco minutos desde que empecé a irradiar energía, la actividad de las ondas delta del hombre aumentó mucho. En los lados izquierdo y derecho del cerebro del hombre, las ondas delta saltaron de 11.7 y 12.6 respectivamente a 23.2 y 23.3. La lectura del cerebro medio saltó de 18.8 a 58.7, y las lecturas del occipital saltaron de 18.8 y 15.0 a 25.0 y 26.3. Al final de la sesión, sus lecturas frontales delta habían descendido hasta un sorprendente 3.3 y 4.4, su cerebro medio estaba en 5.1 y las lecturas occipitales eran de 8.2 y 10.4 respectivamente. El doctor Shealy me contó que en treinta años de lectura de ondas cerebrales, nunca había leído un patrón tan aquietado. Añadió que si no hubiera estado presente y sólo hubiera leído los datos de la última lectura, habría pensado que el hombre estaba muerto cerebralmente. Este comentario me pareció de particular interés por venir de un neurocirujano.

En las semanas que siguieron a esta experiencia, me di cuenta de que la profundidad de este trabajo había vuelto a dejarme perplejo. En el fondo no creía que mis pensamientos pudieran ejercer un impacto tan potente, pero estaba claro que lo habían tenido. Mientras consideraba lo ocurrido, pensé que el trabajo de curación a distancia demuestra lo conectados que estamos todos, y pude volver a probar el sabor de lo poderoso que es nuestro amor.

Cuando tocamos a alguien durante una sesión, está claro que ayudamos a cambiar la vibración de sus tejidos de manera directa. Esto es lo que yo denomino «curación local», por la proximidad del terapeuta al paciente. En la «curación no local», el terapeuta puede estar a dos metros, a cuatro, o posiblemente en la luna, y el impacto seguramente será igual de fuerte, ya que el campo es creado por el pensamiento.

Uno de los aspectos en que la curación local es diferente de la curación a distancia es que el campo creado en el trabajo a distancia no mueve fácilmente la estructura corporal del paciente. Es decir, los huesos no se ajustan simultáneamente como lo hacen en las curaciones locales. Teniendo en cuenta que ocurre esto, parece que el trabajo sanador a distancia establece un campo de otro tipo distinto al de la sanación local. Se me ocurrió que manteniendo el campo a distancia y el campo local simultáneamente, podríamos establecer una sinergia de vibración no muy diferente de la que se consigue cuando dos personas trabajan juntas. Los resultados son muy profundos y gratificantes.

Cuando doy clases de toque cuántico, dirijo grupos para que hagan curación a distancia sobre toda la gente que está en el aula. La experiencia es muy inmediata y espectacular, pues casi todo el mundo puede sentir la energía con claridad. Como cualquier otra cosa, el trabajo de curación a distancia parece tener sus puntos fuertes y sus limitaciones.

A continuación ofrezco un par de ejemplos para que veas cómo funciona este trabajo curativo. Uno de mis alumnos, llamado John, me dijo que su tía tenía un tumor. Él se sentía muy preocupado por ella. Exactamente a las siete de la tarde, John se dispuso a darle una sesión de curación a distancia. Se concentró profundamente, practicó las técnicas de respiración y continuó durante treinta minutos completos. Poco después de las ocho, la llamó por teléfono y comenzó a hablar con ella de todo tipo de cosas: de cómo estaba su marido, de cómo estaban los niños, de las últimas noticias... después de unos quince minutos de conversación, John preguntó a su tía cómo se sentía de salud, y en particular le preguntó por su tumor. De repente le cambió el tono de voz y se animó mucho; dijo que le había ocurrido



algo extraordinario exactamente a las siete de la tarde. Había podido sentir «una gran energía yendo hacia su tumor», y le dijo que le parecía que se estaba secando y reduciendo de tamaño. Él le preguntó cuánto tiempo había durado aquello, y ella le dijo que había durado exactamente treinta minutos, pero que ahora tenía una sensación cálida y agradable, y que le entusiasmaba la posibilidad de curarse. John no quiso decirle lo que había estado haciendo porque creía que no lo entendería. Por lo visto podía apreciar el amor de su sobrino, pero no su explicación.

Una noche estaba hablando con mi amiga Lauri por teléfono y me dijo que estaba sufriendo un fuerte ataque de alergia, y que sentía un intenso dolor en la espalda. Como Lauri era enfermera en activo, quería medicarse, pero se mostraba reacia porque sabía que la medicación la dejaría «fuera de combate» un par de días, y no podría funcionar tan eficazmente. La invitó a venir a casa para tratarla, pero me dijo que era muy tarde y que no se sentía suficientemente bien como para conducir. «Entonces déjame que te haga una curación a distancia», le sugerí. Ella tenía muy claro que iba a tomar la medicación y yo protesté. Finalmente llegamos al acuerdo de que si no se sentía mejor en el plazo de una hora, tomaría la medicación. Empecé a enviarle energía y a los veinticinco minutos, sonó el teléfono. Me contó que todos los síntomas de la alergia habían desaparecido, y también había desaparecido su dolor de espalda.

Directrices para practicar la curación a distancia

- **Obtén permiso.** Siempre es una buena idea obtener permiso para hacer curación a distancia. Si por una u otra razón no puedes conseguir el permiso, simplemente pide que la energía sea usada para el mayor bien, y envíasela a la persona. Enviar energía para el mayor bien es muy positivo en cualquier caso.
- **Conecta con la persona que está siendo curada.** Tanto si envías energía a una persona, animal o planta, necesitas saber a quién le llegará. Si no conoces al sujeto personalmente,

puede ser muy positivo tener una fotografía que te ayude a enfocar y dirigir la energía.

- **Conecta con el nivel espiritual.** Esto es útil para quienes tienen tendencias espirituales. Pedir ayuda sólo puede mejorar el trabajo.
- **Usa un sustituto del sujeto que te ayude a enfocarte.** Hay que admitir que se requiere más concentración para mantenerse enfocado cuando se hace una curación a distancia. No puedes limitarte a poner las manos en la persona y concentrarte en la respiración; tienes que mantener la intención de que la energía vaya a donde la estás enviando. Por este motivo, muchas personas prefieren hacer uso de un objeto, como un osito de peluche, una almohada o una manta, para tener un punto de enfoque concreto. No es necesario usar un objeto sustitutorio, pero es una opción que puedes elegir.
- **Lleva la atención al lugar que necesite la energía e imagina que lo tienes entre las manos.** Puedes imaginar y visualizar que el lugar al que estás enviando la energía está entre tus manos. Como estás haciendo uso de la imaginación, puedes trabajar directamente con los órganos u otros tejidos. En este caso, la clave reside no sólo en llevar tu atención al lugar adonde quieras enviar la energía, sino también en mantener la atención allí mientras la irradias.
- **Usa la técnica respiratoria e irradia energía.** Como en todo el trabajo cuántico, sigue respirando y haz fluir vigorosamente la energía desde tus manos.
- **Combina técnicas diferentes.** La curación a distancia puede ser una gran oportunidad para experimentar y combinar varias técnicas en una sesión.
- **Tómate tu tiempo.** Las sesiones de curación a distancia pueden durar treinta, cuarenta y cinco o sesenta minutos. Esto puede requerir mucho compromiso por parte del terapeuta.
- **No te apegues al resultado.** Como en otros trabajos de toque cuántico, es importante recordar que simplemente estás manteniendo una resonancia, y que la persona es responsable de su propia curación.

Es maravilloso comprobar que nuestro amor puede ser sentido y tener un impacto en las personas a las que se lo queremos enviar. Ahora, cuando estoy a punto de emplear la frase: «Envíale mi amor», de repente me doy cuenta y pienso: «¡También puedo enviárselo yo mismo!»

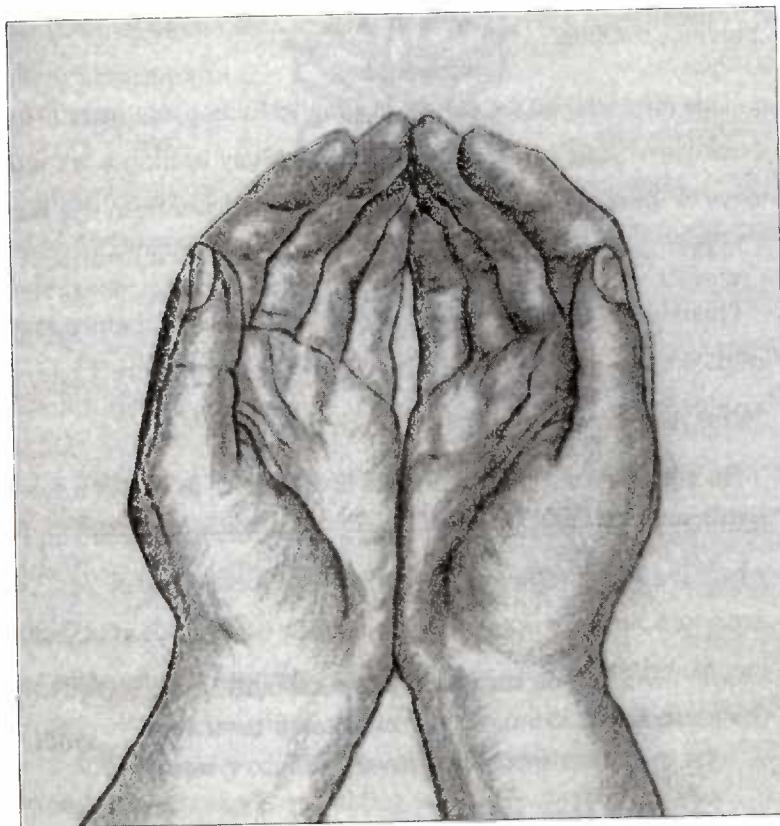
La técnica de la resonancia amplificada

La técnica de la resonancia amplificada es una técnica de curación a través de las manos que también utiliza las habilidades de la sanación a distancia, y por eso la he incluido en este capítulo. Es una técnica extraordinariamente poderosa, y se ha convertido en uno de mis métodos favoritos de irradiar energía. La técnica RA, como venimos llamándola, requiere mucha habilidad y concentración, pues exige hacer dos cosas a la vez.

1. Pon las manos sobre el paciente, como harías normalmente, y empieza a irradiar energía.
2. Mientras irradias energía con las manos, usa la mente para «entrar dentro» del tejido que estás tratando. Con cada respiración, pon tu mente dentro del tejido que estás trabajando y manténla allí mientras irradias simultáneamente energía por las manos.

Cuando digo que uses tu mente para penetrar en el tejido, te estoy sugiriendo que mantengas tu punto de atención dentro de la parte del cuerpo que estés trabajando. No tienes que visualizar concretamente lo que está ocurriendo en el tejido que estás trabajando; basta con usar tu intención para mantener la conciencia allí. Si quieres, puedes imaginar que la parte del cuerpo hacia la que estás dirigiendo tu atención irradia una luz interna. Otra posibilidad es imaginar que pones una bola de energía dentro de la zona que estás trabajando. El punto principal es mantener la atención enfocada en ese lugar. Irradia energía de tu mente a su cuerpo, continúa practicando la respiración e irradia al mismo tiempo energía desde tus manos.

C u a r t a p a r t e



Otros puntos esenciales

Capítulo 13



Curación emocional

Bajo las aguas cenagosas de las emociones indeseadas y no reconocidas yacen los vastos y ocultos tesoros de nuestro verdadero ser.

Las emociones y el proceso de sanación

Cinco terapeutas estábamos dando una sesión a Helen. Ella era una de las pacientes más difíciles del doctor Norman Shealy, y padecía unos dolores crónicos que no habían respondido a ninguna terapia tradicional ni alternativa. Aproximadamente a los veinte minutos de haber comenzado la sesión, empezó a sentirse extremadamente inquieta. Cuando le pregunté qué le pasaba, dijo: «Están surgiendo emociones que no quiero sentir y son tan oscuras que tengo miedo de que, si las siento, nunca volveré a encontrarme bien». Era agosto de 1998 y yo estaba mostrando al doctor Shealy y a su personal lo eficaz que es el toque cuántico para tratar pacientes con dolores crónicos. En aquel momento, Helen estaba recibiendo una sesión de toque cuántico dirigida por mí, en la que también participaban el doctor Shealy y tres miembros de su equipo. A lo largo de los minutos siguientes su nivel de inquietud continuó aumentando, y el doctor Shealy habló con ella mientras el resto de nosotros continuaba respirando.

Del modo más bondadoso y atento, el doctor Shealy animó a Helen a permitirse sentir las emociones que surgieran. «No, no, no», protestó ella, «si me permito sentir esas emociones, me quedare atrapada en ellas el resto de mi vida». Después de unos minutos de suave y compasiva persuasión, el doctor Shealy le ayudó a sentirse suficientemente segura como para dejar que sus emociones comenzaran aemerger. Entonces pasó por una intensa oleada de llanto que duró unos cinco minutos, y poco después empezó a sentirse estupendamente. Transcurridos otros quince minutos de sesión, empezó

a sentir otra oleada de tristeza. Una vez más se puso a protestar diciendo que si se permitía sentir esas emociones, se quedaría atrapada en ellas para siempre. El doctor Shealy volvió a asegurarle que no sería así, y que ella estaría bien. Sintiéndose más segura, dejó que sugiera la nueva oleada de emociones. Esta segunda oleada de dolor fue aún más intensa que la anterior. Después de algunos minutos de lágrimas, la alegría volvió a llenar el lugar que había ocupado el dolor.

Al acercarnos al final de la sesión, ella comentó que sus dolores físicos se habían aliviado en un 70 por ciento. Se trataba de un dolor que no había respondido a ninguna terapia tradicional ni alternativa que se le hubiera aplicado. Cuando le preguntamos qué emociones había experimentado, dijo que había estado lamentándose porque sabía que en esta vida nunca tendría un hijo. De algún modo, al dejarse sentir completamente la intensidad de esa emoción, buena parte de su dolor físico desapareció. Helen continuó diciendo que ahora se sentía animada respecto a su futuro, y que podía aceptarse como una persona creativa y exitosa aunque no hubiera tenido un hijo.

Las emociones que surgen durante las sesiones de toque cuántico no nos son desconocidas. Me resulta fascinante que las emociones específicas que producen experiencias catárticas parecen ser emociones que habían estado reprimidas, oprimidas o suprimidas. A menudo, el acto de permitirse experimentar valiente y plenamente estas emociones es exactamente lo que se necesita para aliviar y transformar las dolencias físicas. Estoy convencido de que el mayor bloqueo humano es la negativa a experimentar la intensidad de nuestras emociones.

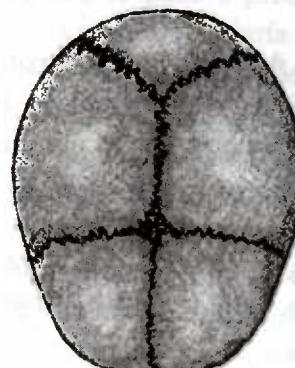
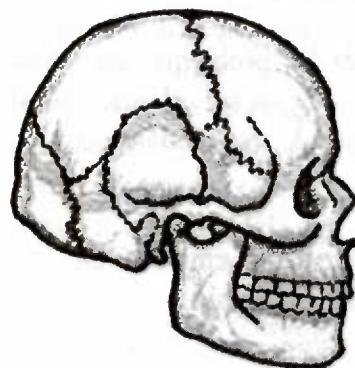
Para la mayoría de la gente es particularmente difícil y aterrador expresar los sentimientos de ira. Y frecuentemente hay otra serie de emociones que tampoco son fáciles de expresar, como dolor, humillación, vergüenza, miedo, rabia y odio. Por desgracia, las emociones positivas también suelen reprimirse. Muchas personas viven una vida dolorosa, llena de vergüenza, rabia y temor, y por eso evitan sentir las cosas que más miedo les dan, como las maravillosas profundidades de su propia magnificencia.

Cuando enciendes una luz en la oscuridad, ésta desaparece

Abordar las principales causas de los problemas emocionales está más allá del ámbito de este libro. Estos son algunos planteamientos que puedes usar en tus sesiones de toque cuántico.

Directrices para trabajar con las emociones que surgen durante una sesión

- **Confía en el proceso.** Está claro que puede resultar molesto observar a alguien que está atravesando intensos estados emocionales. La instrucción básica que he seguido a lo largo de estos años es la de simplemente confiar en el proceso. Suelo continuar irradiando energía hasta que las cosas se resuelven de manera natural. Lo peor que se puede hacer es asustarse y acabar la sesión. Es preferible dar seguridad bondadosamente al paciente, diciéndole que está bien sentir lo que esté sintiendo, y seguir respirando y emitiendo energía.
- **Enraizamiento.** Mantén las sensaciones dentro de tu cuerpo como he descrito en el capítulo 3. Esto te ayudará a mantenerte centrado, enraizado, y en mejor disposición para ayudar. (Las técnicas de enraizamiento se describen en el capítulo 4).
- **Sigue respirando.** Sigue respirando y anima a tu amigo o paciente a que también respire. Esto puede acelerar el proceso y proteger a las personas que tienden a tomar los síntomas y emociones de otras.
- **Dirige energía hacia la parte del cuerpo donde estás sintiendo las emociones.** Ésta es una técnica maravillosa que puede ayudar mucho a tu paciente o amigo a encontrar el lugar de equilibrio y a ir más allá de los sentimientos que surjan. Haz un emparedado en la zona, de modo que la persona se sienta acunada en tus manos. Si está sentada, podrías pedirle que se inclinara un poco hacia delante mientras sostienes su peso. (Conozco a varios psicoterapeutas que emplean



este método para ayudar a sus pacientes a centrarse y a procesar sus emociones más responsablemente.)

- **Dirige la energía hacia las suturas y el cerebro.** Las suturas son las líneas y espacios donde los huesos craneales se conectan unos con otros. Los desequilibrios emocionales pueden hacer que las suturas pierdan su alineamiento. Dedicar entre cinco y quince minutos a irradiar energía a las suturas puede ayudar mucho a que la persona reencuentre su equilibrio emocional. A Bob Rasmusson le gustaba contar la historia de una mujer que lloraba desconsolada cuando su niño murió. No es que después de dirigir energía hacia sus suturas dejará de lamentarse, pero también pudo sentirse agradecida por haber conocido a la criatura.
- **Dirige energía hacia los chakras.** Dirigir energía a cada chakra es un buen modo de equilibrar las emociones, y también puede ayudar a liberarlas. Puedes dirigir energía a cada uno de los chakras, prestando una atención especial a los que están más cerca de la parte de su cuerpo donde sientes las emociones más profundamente. Hacer un emparedado en los puntos de los chakras poniendo las manos por delante y por detrás puede funcionar muy bien.

En la mayoría de los casos, resultaría extraño o embarazoso tocar a la gente su primer y segundo chakras. Una alternativa a poner las manos en el perineo, que está entre el ano y los genitales, es conectar con el punto que está unos tres centímetros por debajo del ombligo. Este punto refleja el primer chakra. La otra mano puede tocar el cóccix, de modo que juntas establecen un buen contacto con el primer chakra. Se puede conectar con el segundo chakra poniendo las puntas de los dedos encima del hueso púbico. Si esto le resulta demasiado inquietante a tu paciente o amigo, puedes irradiarle energía en la parte interna y externa de los talones. Si presionas ligeramente a los lados de los talones, es muy probable que encuentres puntos blandos. Esos son los lugares ideales por los que irradiar energía.

- **Dirige energía hacia la prominencia occipital.** Esto puede ayudar a romper los viejos patrones de pensamiento y emoción, y a veces ayuda a remediar las adicciones.
- **Usa la curación a distancia.** La curación a distancia puede ser útil cuando se trata a pacientes sometidos a psicoterapia y tocarles directamente no resulta terapéutico, está contraindicado o no es físicamente posible.

Creo que es importante volver a recordar que el objetivo de trabajar con las emociones de la gente no es sanarlas, sino ayudarles a liberar lo que haya de ser liberado, dejando que lleguen de manera natural a su propia estabilidad emocional. Como el agua que busca nivelarse, el cuerpo emocional trata de encontrar un equilibrio. Tu trabajo no es curar a nadie, pero has de saber que, cuando tienen oportunidad, las personas se curan a sí mismas de manera natural.

Capítulo 14



Sanación nutricional y estilo de vida

Si hay un agujero en el fondo del recipiente, por más agua que viertas en él, se saldrá.

Arrégleme, doctor

No estoy seguro de cómo ha llegado a extenderse la idea, pero mucha gente cree que puede tratar su cuerpo con menos respeto que a su coche y aun así esperar que funcione bien. En último término, toda curación debe tener lugar dentro de las células, porque la salud de las células es la salud del cuerpo. Cualquier granjero o jardinero sabe que si riegas una planta adecuadamente y cuidas de ella, resistirá las plagas y las enfermedades. De modo que es de sentido común que si tratamos bien nuestro cuerpo, con unos hábitos de nutrición y un estilo de vida saludables, también nosotros nos mantendremos sanos.

A lo largo de los años, he visto a muchas personas venir a mí con el deseo de que las «arreglara», como si fueran un reloj o una radio que pueden ser reparados. Si una persona no se esfuerza por tener una buena nutrición y un estilo de vida sano, mi trabajo, aunque le puede proporcionar cierto alivio, a menudo será como verter agua en un recipiente agujereado. La persona enferma es la sanadora, y debe aprender a responsabilizarse de su propia salud. Espero que este concepto no sea nuevo.

Como ya existe un número considerable de libros escritos sobre nutrición y hábitos de vida saludables, no entrará aquí en detalles, aunque deseo resumir algunas ideas que deberían ser evidentes, y algunas otras que podrían no serlo tanto. Antes de empezar, me gustaría decir que las personas son muy diferentes unas de otras. Es posible que lo que es bueno para mucha gente no lo sea para ti. Presta atención a tu cuerpo y experimenta para averiguar qué te va

mejor. Muchos descubrirán que se inclinan de manera natural hacia dietas y estilos de vida saludables, y las ideas presentadas en este capítulo pueden ser un recordatorio de lo que ya sabes. Creo que lo más importante aquí es darse cuenta de que tomar buenos alimentos y vivir una vida sana suele ser parte de los rituales de amor hacia sí mismo del individuo. De modo que sigue adelante, juega con estas ideas y descubre los rituales de amor que mejor funcionen en tu caso.

Hábitos y estilos de vida que podrías considerar

- Encuentra algunos ejercicios de estiramiento y cardiovasculares que te gusten y practícalos regularmente. El ejercicio moderado es el más beneficioso.
- Practica la relajación al menos diez minutos diarios. La meditación puede ayudar.
- Deja que tus pensamientos y emociones se centren en lo que amas, en tus sueños y en una actitud de agradecimiento.
- Expresa honestamente y libera las emociones almacenadas de un modo que te realice y te haga crecer como persona.
- Haz lo que más te guste, aunque sólo sea unos minutos al día, e involúcrate en la vida.
- Deja de fumar, de beber alcohol en exceso y de tomar drogas peligrosas.

Sugerencias nutricionales

Como he dicho, cada persona es diferente, y lo que sigue sólo son sugerencias basadas en mi experiencia e investigaciones. Averigua qué funciona mejor en tu caso, y si tienes preguntas, por favor consulta a un profesional competente, ya sea médico, naturópata, quiropráctico o acupuntor.

- Renuncia a la cafeína. La cafeína altera los niveles de azúcar en la sangre y los hábitos de sueño, y puede desmineralizar el cuerpo y contribuir a la osteoporosis. Contrarrestar estas tendencias no es tan complicado como pudiera parecer si alimentas el cuerpo con una dieta nutritiva. Toma café descafeinado.
- Recorta y finalmente renuncia al azúcar y a todas sus variedades acabadas en «osa», como glucosa, sacarosa, fructosa, etc. Esto incluye los refrescos, además de los zumos de fruta, miel, melaza, sirope de maíz, dátiles, caramelo, chocolate, helado, pasteles, copos de cereales envasados... El americano medio ingiere aproximadamente 75 kilos de azúcar al año. Los dulces son adictivos, pero puedes renunciar al azúcar comiendo cantidades apropiadas de proteínas y remineralizando el cuerpo. Esto suele ayudar a mejorar el estado de ánimo de la persona y su nivel de energía a lo largo del día.
- Renuncia a las frituras y a las grasas solidificadas, como la margarina. Estos ácidos transgrasos producen desastres en el cuerpo, acelerando el proceso de envejecimiento y contribuyendo a una amplia gama de enfermedades degenerativas. Elimina cualquier alimento que haya sido frito en aceite, como las patatas fritas, los aros de cebolla, frituras, etc.
- Elimina los aditivos de los alimentos, así como los conservantes y los alimentos procesados, como la harina y el arroz blancos.
- Algunas personas prueban el régimen vegetariano y les va muy bien, pero a otras no. La señal más común de falta de proteínas es un intenso deseo de tomar dulces. Quien quiera ser vegetariano y compruebe cada día que desea tomar dulces, puede intentar tomar más soja, espirulina y frutos secos. Si eso no funciona, procura añadir a tu dieta huevos, pescado o carne de ave.
- Reabastece tu cuerpo de microminerales usando minerales coloidales derivados de plantas. El uso de estos minerales a menudo reducirá o eliminará el deseo descontrolado de alimentos fritos, azúcar, cafeína, alcohol e incluso tabaco.



- Mucha gente no puede tolerar el trigo, el queso o la leche; y puede haber otros alimentos que produzcan reacciones alérgicas. Si tienes dudas, realiza esta simple prueba: tómate el pulso con el estómago vacío y a continuación ingiere el alimento sospechoso. Vuelve a tomarte el pulso a los quince, treinta y sesenta minutos. Si tu pulso se ha acelerado en un diez por ciento o más, probablemente eres alérgico a ese alimento y es posible que tengas que renunciar a él.
- Come cereales, almidones y verduras de hoja. Aproximadamente el 25 por ciento de la dieta debería estar compuesta por carne, pescado, frutos secos, semillas y leche.
- Toma suplementos, entre los que se puede incluir los siguientes:

- Vitamina A, 10.000 unidades al día.
- Complejo vitamínico B.
- Vitamina C, 1.000 mg. con bioflavonoides una o dos veces al día.
- Vitamina D, como una cápsula de aceite de hígado de bacalao.
- Vitamina E, de 400 a 1.200 unidades diarias.
- Selenio, 200 mcgs al día.
- Calcio MCHA 1000-1.500 mg al día dependiendo de la necesidad.
- Magnesio con glicina o taurina, de 500 a 750 mg. diarios
- Zinc 15-25 mg diarios.
- Cobre 1.5-2.5 mg al día.
- Sulfuro MSM de 500 a 1.000 mg. diarios.
- Enzimas, con amilasa, proteasa, lipasa y celulasa.
- Cápsulas de aceite de linaza para los ácidos grasos esenciales, tres cápsulas de 1.000 mg., tres veces al día.
- Minerales coloidales. Toma 287 decigramos por cada 50 kg de peso corporal dos veces al día, mientras persista el antojo de comer dulces.

Síndrome de deficiencia de calcio

Los escritos de Luke Bucci, Alan Pressman, Herbert Goodman, Jason Theodosakis y Joel Wallach han llamado mi atención sobre el hecho de que muchas dolencias sin relación aparente pueden estar causadas por deficiencias de calcio producidas por la osteoporosis. He pensado en compartir algunas opiniones sobre el tema, ya que la mayoría de los alumnos que asisten a mis cursos parecen sufrir algún tipo de deficiencia de calcio. Estas deficiencias se hacen patentes en cuellos que suenan como gravilla, articulaciones que saltan o crujen, numerosos dolores de cuello y de espalda, u osteoartritis y cifosis. La mala noticia es que estas enfermedades pueden resultar muy dolorosas y debilitantes. La buena noticia es que suelen ser reversibles.

El proceso funciona como sigue: el cuerpo necesita cierto nivel de calcio en la sangre para mantener la salud, y si no obtiene el calcio del alimento ingerido, lo roba de los huesos corporales y de los dientes. A medida que los huesos se van debilitando por dentro (osteoporosis y huesos rotos), el cuerpo recubre con tejidos duros la parte externa de los huesos, haciéndolos más gruesos. Esto suele producir mucho dolor cuando la gente envejece y los huesos agrandados presionan contra los nervios. En zonas donde se hayan producido lesiones, los huesos, ahora debilitados, se vuelven proclives a nuevas lesiones. El cuerpo compensa esto almacenando tejido protector en torno al cuello o la espalda (cifosis, enfermedad de Legg-Perthe) y calcio extra en las articulaciones (osteoartritis).

En otros casos, el calcio se almacena como depósitos de calcio o espuelas óseas, dependiendo de su forma y localización. A medida que el cuerpo retira hueso de la mandíbula, la persona puede tener problemas en las encías, con lo que pueden aflojársele los dientes, pudiendo llegar a perderlos. Si también hay una deficiencia de magnesio, el calcio puede almacenarse en los vasos sanguíneos mediante un proceso de calcificación maligna, causando el endurecimiento de las arterias y el aumento de la presión sanguínea. Este problema suele ser achacado injustamente al colesterol. A medida que los huesos de la cabeza se hacen más gruesos, pueden presionar sobre

los nervios que van al cerebro, y producir el síndrome de Ménière (vértigos), tinnitus (zumbidos en los oídos), o parálisis de Bell. Las deficiencias de calcio también pueden causar insomnio, calambres, tirones musculares, dolores de espalda, ciática, y posiblemente pueden desempeñar su papel en los ataques de pánico y agravar el síndrome premenstrual.

Por diversas razones, el calcio tomado de los huesos no es tan absorbible por el organismo como el tomado de otras fuentes. El cuerpo compensa este hecho tomando cantidades de calcio cada vez mayores. Cuando la gente con osteoporosis galopante recibe un diagnóstico médico, es probable que se les diga que tienen niveles altos de calcio. Se les suele aconsejar que sigan una dieta baja en calcio y que tomen bloqueadores del calcio. Esto puede ser una idea nefasta para quien esté sufriendo una osteoporosis aguda, cuando lo que se necesita es más calcio y no menos. Asimismo, si los niveles de calcio en la sangre son demasiado altos, pueden formarse piedras en el riñón, y en muchos casos los médicos dicen a sus pacientes que eviten el calcio completamente. Por suerte, hay estudios recientes que demuestran que cuanto más calcio consume la persona, menos probabilidades tiene de que se formen piedras en el riñón.

La buena nueva es que este proceso suele ser reversible. ¿Has hecho alguna vez sopa hirviendo huesos? Cuando refrigeras la sopa, ésta adquiere la consistencia de una gelatina. Los huesos están compuestos de gelatina en un 30 por ciento, y es la gelatina la que mantiene los minerales del hueso en su lugar. Si pusieras un hueso de gallina en un tarro lleno de vinagre durante unas semanas y después lo sacaras, el ácido del vinagre habría absorbido los minerales del hueso, y sólo quedaría la gelatina. Con ese hueso podrías hacer un nudo.

Tomando gelatina de vacuno, o cartílago de gallina o de tiburón (que podrás encontrar en las mejores tiendas de comida sana), puedes aportar a tu organismo el colágeno que le falta para permitir que los suplementos de calcio que tomas reconstruyan tus huesos y cartílagos. Puedes mezclar una cucharada de gelatina o cartílago con una pequeña cantidad de zumo y beberla dos o tres veces al día (tomará el sabor del zumo). Te sugiero que la tomes con

enzimas para ayudar a deshacer la gelatina y poder digerirla. Muchas de las mejores empresas ahora fabrican combinación de calcio MCHA, y las personas que quieran reconstruirse los huesos pueden tomar con este fin hasta el doble de la cantidad sugerida anteriormente. (Por favor, consulta con un médico informado). El calcio MCHA parece ser el más absorbible, y suele ser ofrecido con valiosos complementos como boro, magnesio, vitaminas B y D, zinc, cobre y sulfuro MSM. Tomar el calcio sin gelatina es como hacer un pastel sin leche ni huevos: ¡Simplemente no funciona! La gelatina y el cartílago se componen fundamentalmente de colágeno, y de aproximadamente un 10 por ciento de glucosamina y 10 por ciento de sulfatos condroitín. Tomar cantidades extra de glucosamina y condroitinas puede ser benéfico, pero no sustituye la gelatina ni el cartílago.

Estas son algunas notas sobre el calcio. Una cápsula de aceite de hígado de bacalao al día puede ser una buena fuente de vitamina D, otro factor importante para absorber el calcio. Los ejercicios de levantamiento de peso ayudan a mantener la masa ósea; en cambio, un exceso de proteína animal hace que se pierda calcio y cartílago.

Puedo decirte, a partir de mis investigaciones, de mis experiencias personales y de las de mis alumnos, que este programa funciona estupendamente. Por desgracia, no conozco ninguna alternativa vegetariana que contenga colágeno y pueda conseguir el mismo efecto.

Hagas lo que hagas, sé cuidadoso contigo mismo. Me doy cuenta de que he cubierto mucho terreno muy rápidamente y sólo he arañado la superficie del tema. Pero creo que esta información os resultará muy útil.

Capítulo 15



Cosas divertidas

«*La vida es un regalo, y lo que tenemos que hacer nosotros es aprender a recibirllo.*»

—Lazaris

Cuando era niño, recuerdo que mientras estaba en la escuela soñaba e imaginaba lo genial que sería inventar o descubrir algo verdaderamente maravilloso. Mi pensamiento siguiente era más descorazonador: ya se habían inventado muchas cosas geniales y, de todos modos, ¿quién era yo para inventar algo?

Uno de los aspectos del toque cuántico que me colma de satisfacción es que prácticamente cualquiera que decide experimentar y jugar con la energía vital puede descubrir e inventar nuevas aplicaciones y técnicas. Esta experimentación puede ser poco más que una exploración divertida y juguetona, y sin embargo permite aprender y descubrir cosas muy valiosas.

He dividido este capítulo en tres secciones: «Diversión con objetos inanimados», «diversión con objetos animados» y «diversión con la gente». Me gusta pensar que la creatividad y la exploración son divertidas, y sin embargo me tomo la diversión en serio. Descubrimientos aparentemente casuales a menudo conducen a algunas de las innovaciones más importantes. De modo que te animo a jugar con estas sugerencias, a divertirte, a realizar tus propios descubrimientos; y, cuando hayas descubierto algo nuevo, a escribirnos y contarnos tus hallazgos. Esperamos publicar un noticiario de vez en cuando para compartir historias, novedades, intuiciones y, por supuesto, noticias. De modo que, si estás listo, vamos a jugar.

Diversión con objetos inanimados

Cinturones y guantes

Toma un cinturón de cuero y sujétalo delicadamente sobre las sienes de tu amigo, como si fuera una felpa. Pon delicadamente el pulgar, el índice y los anulares de cada mano (posición del trípode) sobre el cinturón, directamente sobre las sienes de tu amigo, y dirige la energía hacia el cinturón durante unos dos minutos. Hecho esto, vuelve a irradiar energía directamente sobre las sienes de tu amigo después de haberle quitado el cinturón de la frente. He realizado muchas veces esta pequeña prueba y he comprobado que personas capaces de sentir la energía cuando se las toca directamente no son capaces de sentirla cuando se irradia sobre el cinturón.

Una propiedad fascinante y extremadamente interesante del cuero es que parece absorber la energía vital y no soltarla. Según mi experiencia, por más energía que des a un cinturón de piel, nunca consigues «llenarlo de energía». Por más tiempo que estés dando energía al cuero, nunca se llega al punto en que la energía empieza a circular por él o que la irradie hacia el otro lado.



Esta simple información sin importancia aparente puede ser extremadamente valiosa cuando se llevan a cabo pruebas a ciegas. El simple hecho de que terapeutas sin formación lleven puestos guantes de cuero fino bloqueará las propiedades curativas de la Fuerza Vital ambiental. Las «sesiones con guantes» servirán, por tanto, para demostrar el efecto placebo.

Hemos hecho pruebas con guantes de cuero, parecidas a las de los cinturones, y hemos comprobado que sólo una fracción de la energía los atraviesa. Aunque resulta difícil dar cifras exactas, la opinión generalizada es que aproximadamente sólo un tercio de la energía es capaz de atravesar el guante. Mientras tratamos este tema debo añadir que una gruesa capa de nailon o poliéster también puede bloquear la energía. No sé con certeza si esto tiene alguna implicación para la salud de la persona que viste prendas de cuero, nailon o poliéster, pero creo que merece la pena mencionarlo.

Como el cuero fue tejido vivo, tal vez absorba la energía en un intento ineficaz de curarse. Esto podría sonar un poco exagerado, pero cuando leas la experiencia que tuve con una guitarra, tal vez quieras reconsiderarlo.

Diviértete con tu guitarra cara o con tu Stradivarius

Poseo una guitarra de cuerdas de nailon que tiene un excelente sonido, claro y brillante; la tengo desde hace 35 años. Un día tuve la estupenda idea de irradiar energía hacia la madera de mi guitarra. Como posiblemente habrás deducido a estas alturas, me gusta probar cosas nuevas. Esto podría sonar un poco loco, pero he sido acusado de cosas peores.

Estuve dándole energía durante seis y ocho minutos sin sentir ninguna conexión energética; es decir, parecía que la madera no respondía a la energía. A esto me refería antes al hablar de un «patrón bloqueado». Entonces, poco a poco, empecé a sentir un campo energético cada vez más intenso entre mis manos y la madera. Transcurridos unos cincuenta minutos, había irradiado energía a



toda la parte anterior y posterior de la guitarra. Tenía muchas ganas de tocarla y comprobar lo bien que sonaba. Giré la guitarra y rasgueé una cuerda. En lugar de oír ese sonido claro y brillante, tenía un sonido opaco, apagado, como si estuviera llena de agua. Tocara lo que tocara, sonaba como si estuviera tocando una guitarra de veinte euros con unas cuerdas de hace diez años.

Mi primera reacción fue sentirme muy animado, encantado, pensando que podía producir un efecto tan radical en la resonancia de la madera. Mi reacción siguiente fue de negación, aquello no podía ser verdad. Limpié la guitarra y salí a comprar unas cuerdas nuevas pensando que debía ser mi imaginación. Cuando las cuerdas nuevas llevaban tres días puestas, afiné cuidadosamente la guitarra con mi afinador eléctrico pensando que seguramente ahora sonaría bien, porque lo más probable era que me hubiera inventado todo aquel efecto. Las nuevas cuerdas sonaban como un 5 por ciento mejor que las antiguas. Mi tercera reacción fue de lamento. «Oh, Dios, me he cargado la guitarra».

A continuación pensé en el precio de una guitarra nueva y decidí que no me gustaba aquella opción. Como última posibilidad, usé un truco utilizado por los fabricantes de guitarras. Apoyé la guitarra en un altavoz estéreo y hacía sonar música a través de ella cuando me iba de casa. Después de que la madera hubiera reverberado, la guitarra empezó a sonar muy bien otra vez. Creo que ahora suena tan bien como antes de comenzar con mis experimentos, quizá incluso algo mejor, pero no estoy seguro.

Como ocurre con tantos otros descubrimientos, uno se queda con más preguntas que respuestas. Mi teoría preferida es que, de algún modo, la energía alteró la posición de las moléculas de agua, afectando así a la resonancia de la madera y haciendo que sonase como si estuviera llena de agua. Tal vez, como en el caso de los guantes de cuero, la energía intentaba devolver la vida a la madera.

Tengo un último comentario. Por favor, date cuenta de que el título de esta sección es «Diviértete con **tu** guitarra cara o con **tu** Stradivarius». La palabra «tu» ha sido incluida con toda intención; yo no voy a volver a intentarlo con la mía!

Diviértete con el agua y el alimento

Cargar agua

Si quieres enviar energía vital a cada una de tus billones de células, lo único que tienes que hacer es cargar agua y bebértela. Es muy fácil cargar agua o cualquier otro fluido. Usando las dos manos, sostén el vaso o botella entre tus palmas o entre las puntas de los dedos evitando que tus manos se toquen; a continuación, da energía al agua durante algunos minutos. Esta posición manual obliga a la energía a pasar al fluido que tienes entre las manos.

Una pareja de físicos me explicó que el agua tiene la capacidad de alterar su enlace hidrógeno y puede presentar una infinita variedad de estructuras. Creo que el toque cuántico opera al nivel subatómico, lo que podría explicar la posibilidad anterior.

El agua cambia de gusto cuando le irradias energía, y la amplitud del cambio depende del origen del agua y de la intensidad de la carga. Durante algunos años me dediqué a cargar informalmente uno de dos vasos de agua cuando nadie me veía y después se los daba a la gente a probar y les preguntaba si notaban algo. Sin ninguna información previa, la gente usaba palabras muy parecidas para describir el agua cargada como «más sedosa», «más suave», «más lisa», «sabe mejor», «menos metálica», «con menos gusto a cloro», y ocasionalmente,



algunos decían que el agua cargada era más «densa» o incluso «más como sirope».

Hace unos pocos años estuve documentando las sesiones de toque cuántico que recibían los miembros masculinos y femeninos de los equipos de baloncesto de la Universidad de California en Santa Cruz; la sesión media de diez minutos llegaba a reducir el dolor de los jugadores lesionados hasta en un 50 por ciento. Una noche, dos de las jugadoras se quejaron en voz alta de lo mal que sabía el agua del grifo. Habían llenado de agua sus botellas de plástico y estaban poniendo caras de desagrado y haciendo comentarios de desaprobación cada vez que bebían de las botellas. Le pedí a una de ellas que me dejara ver si podía ayudarle. Sostuve la botella en mis manos durante dos o tres minutos, irradiándole energía. Cuando acabé, ella recuperó su botella y tomó un trago. «No sabe bien», dijo. A continuación tomó otro trago de la botella de su amiga, y puso muy mala cara e hizo algunos comentarios de desaprobación que no repetiré aquí. Su amiga bebió de ambas botellas y tuvo las mismas reacciones.



Para llevar a cabo sus propios experimentos, estas jugadoras llamaron a otras dos jugadoras de la cancha, y sin explicarles nada, les ofrecieron las dos botellas diciendo: «Probad estas dos botellas de agua y contadnos lo que pensáis». Las dos mujeres probaron el agua y tuvieron exactamente las mismas reacciones que las que me habían visto cargar las botellas de agua. Todas dijeron que el agua cargada no sabía bien, pero, cuando probaban el agua sin cargar, pusieron caras de asco y añadieron comentarios muy desfavorables.

Cargar agua con alguien que amas

Ésta es una pequeña variante de cargar agua. Llena un vaso de agua y cárgalo conjuntamente con un amigo. Usa la técnica de apilar las manos que hemos descrito anteriormente. Cuando cargáis agua juntos, se produce un maravilloso efecto sinérgico que hace que la energía final sea mayor que la suma de las partes. Cuando acabéis, compartid el agua que habéis cargado. Esto puede ser un ritual precioso, una bendición o una oración.

Cargar el vino

Cargar el vino puede ser muy divertido. He descubierto que es más fácil hacer una demostración cargando vino blanco que vino tinto. La gente me ha dicho muchas veces que el gusto residual se reduce mucho cuando se carga el vino blanco, y la mayoría de las personas con las que he hablado aprecian la diferencia. Un día, por curiosidad, fui a una tienda y pedí a la mujer que atendía si podría ayudarme a entender qué busca la gente cuando saborea el vino. Ella vertió distintas muestras de vino y me hizo apreciar el buqué, la complejidad, el sabor residual, etc. Entonces le pregunté si estaría dispuesta a probar vino cargado por mí y a decirme qué le parecía. Al principio se negó porque estaba segura de que no cambiaría nada.

Finalmente le imploré que me siguiera la corriente y me ayudara a superar mi falsa creencia de que podía cambiar el gusto del vino.

Ella probó cuidadosamente cada una de las muestras, comparando la que estaba cargada con la que no lo estaba. Probó una segunda vez para confirmar sus apreciaciones y me preguntó:

—¿Te das cuenta de lo que has hecho? ¿Te das cuenta de lo que has hecho?

—No. Por favor, dímelo —le pedí.

—Has destruido la complejidad de este vino, y casi has demostrado también el sabor residual.

—¿Eso es bueno? —le pregunté mansamente.

—¡NO! ¡Es muy malo!

Sólo para asegurarme de que era eso lo que me quería decir, le tomé un poco el pelo y levantando los brazos, le dije:

—Si quieres, podría cargar todas estas botellas de una vez.

Ella me dijo en voz alta y con una claridad meridiana, moviendo los brazos y gritando:

—¡No, no lo hagas!

Zumo de uva

Es divertido irradiar energía al zumo de uva porque tiende a retirar el picor del sabor residual. A la mayoría de la gente le gusta el picor residual y por eso no les gusta tanto el zumo cargado, pero es divertido comprobar la diferencia.

Cargar el alimento, la bebida y las vitaminas con energía

Carga de energía el alimento, la bebida y los suplementos nutricionales. Basta con poner las manos sobre el alimento e irradiar energía. Tu campo energético cargará los alimentos. Carga también las vitaminas y suplementos. Si bendices tus alimentos, puedes incluir esta pequeña ceremonia en tu bendición.

Diversión con la gente

Cargar los chakras para dos

Ésta es una técnica maravillosa para sanarse y equilibrarse en la que las dos personas dan y reciben simultáneamente. Cargarse mutuamente los chakras puede ser una manera genial de compartir amor, de relajarse y experimentar la curación, o de entrar en maravillosos estados de conciencia alterada.



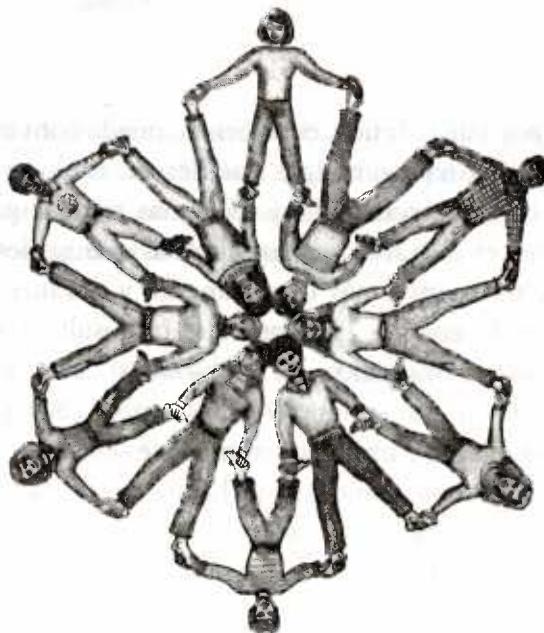
Con un poco de práctica, esta técnica puede convertirse en una favorita para las parejas o amigos que deseen explorar sus posibilidades. Para hacerla bien, las dos personas tienen que saber dar energía y conocer el trabajo de los chakras que se describe en los capítulos 5 y 6. Cuanto más intensamente y durante más tiempo hagáis circular la energía (siempre que os resulte cómodo), más satisfactorio será el resultado.

En la posición que se muestra más arriba, cada persona hace girar su primer chakra e irradiia energía desde sus manos a los pies de la otra. Cuando ambos sintáis que habéis acumulado una buena carga, podéis pasar al segundo chakra. Continuad así a lo largo de los siete chakras, y a continuación trabajad los chakras del ocho al doce.

Moveos de vez en cuando si la postura os resulta incómoda. Mantener una postura incómoda puede producir dolor de espalda. En general, como esta posición es un poco extraña, no hay una ubicación precisa para los brazos y piernas. ¡Acuérdate de respirar!

La estrella solar

Abrochaos los cinturones y preparaos para el despegue. He inventado esta técnica curativa que llamo la estrella solar, y las personas que la han utilizado han tenido profundas y maravillosas experiencias. Muchos han dicho que esta práctica les ha conducido a estados de una quietud maravillosa, a tener experiencias espirituales o salidas del cuerpo. Unas pocas personas han comentado que sus cambios corporales han resultado extremadamente incómodos durante los primeros cinco o diez minutos, antes de empezar a sentirse maravillosamente. Cada persona del círculo tiene que comprometerse a practicar el ejercicio durante al menos 15 minutos.



Haz que un número par de personas tomen las posiciones reflejadas en el dibujo de la página anterior. Cada persona envía energía a través de sus manos a los pies de otras dos personas. Puedes usar la técnica de entonar en grupo, el trabajo de los vórtices, puedes hacer girar los chakras, practicar las técnicas de resonancia ampliada, y, por supuesto, la respiración del fuego. Cuanto más experimentado y poderoso sea cada miembro del grupo, más intensos serán los resultados. La sinergia de tantas vibraciones diferentes mezclándose es una experiencia increíble y deliciosa. Además, la estrella solar es muy divertida.

Abrazar a un compañero

Algo tan simple como abrazar a otra persona, tanto de pie como tumbados, puede adquirir un nuevo significado y una nueva cualidad si ambos hacéis circular la energía por todo el cuerpo y desde las manos mientras os abrazáis. Cuanto más tiempo dure el abrazo, más energía se intercambia.

¡Acuérdate de respirar!

Sexo - Cómo hacer que algo bueno mejore

Practicar estas técnicas con un amante puede aportar toda una nueva dimensión de placer a este trabajo. Es una estupenda manera de conectar, soltar tensión y sintonizarse mutuamente, y de hacer que vuestras vibraciones sean más compatibles. Cuando ambas personas saben hacer circular la energía por su propio cuerpo y hacia el cuerpo del otro, el toque cuántico puede prolongar los placeres sensuales e intensificar las experiencias orgásmicas íntimas para disfrutar una vida sexual más dinámica y excitante. La circulación de energías también es un estupendo juego preliminar. La clave está en practicar juntos. Cuando haces esto, te curas y compartes energía de manera natural.

Abrazo grupal

Incluso el habitual «abrazo de grupo» puede ser algo muy especial si todas las personas usan el toque cuántico para hacer circular la energía a través de sus manos mientras abrazan. Acordaos de seguir respirando. El abrazo funciona todavía mejor si os quitáis los zapatos y ponéis delicadamente la parte anterior de vuestros pies sobre los dedos del pie de la persona que está a vuestro lado para que todo el mundo esté conectado.

Trabaja con lo que conoces

Toma cualquier técnica curativa y combínala con el toque cuántico. Los acupuntores me han dicho que irradiar energía a sus pacientes después de insertarles las agujas ha transformado su práctica. Los reflexólogos se han sentido igualmente impresionados al combinar el toque cuántico con los puntos de reflexología. Utiliza lo que conozcas.

La clave de este capítulo es darte libertad para que puedas divertirte y experimentar con la energía. Una amiga me dijo que las demás empleadas de su oficina se habían sentido celosas porque, cada mes, cuando el jefe reparte rosas a todas las empleadas, su rosa siempre dura mucho más tiempo que las demás. Su secreto es que ella irradia energía a la flor y al agua. Adelante, experimenta y juega, y cuéntame lo que descubras.

Quinta parte



Visión

Capítulo 16



El futuro de la energía sanadora

En el año 2000,
el mundo se ha
transformado
en un gran
laboratorio
de experimentación
y desarrollo.
Los científicos
y los ingenieros
están trabajando
en la creación
de tecnologías
que podrán
transformar
nuestras vidas
en el siglo
siguiente.

La energía es la verdadera sustancia detrás de la apariencia de la materia y de las formas.

—Doctor Randolph Stone

Imagina

Creo que éste es un buen momento para compartir un sueño que he tenido durante más de veinte años y que, en esta época fundamental, tal vez pueda echar raíces y empezar a manifestarse. En un lugar profundo de mí, como una oración silenciosa, he custodiado una visión cerca de mi corazón. Imagino un futuro en el que la Fuerza Vital es universalmente aceptada y considerada real: real en el mismo sentido en que aceptamos el magnetismo o la gravedad. Mientras que hay cada vez una mayor conciencia popular del ki, el chi y el prana, en los círculos científicos la energía vital sigue siendo considerada poco más que un mito o algo folclórico.

De modo que únete a mi indagación, si lo deseas, y considera cómo sería el mundo si hubiera un consenso general en torno a la realidad de la Fuerza Vital. Tener nuevas herramientas para medir o evaluar el impacto de la Fuerza Vital sería como ver el mundo con un nuevo par de gafas. Cada faceta de la vida podría ser juzgada en función de si potencia la Fuerza Vital o la reduce; y se podrían hacer nuevas series de elecciones. Daré algunos ejemplos:

- Imaginaos que, cuando la Fuerza Vital sea considerada real, se establecerá una nueva rama de la ciencia llamada «Ciencia de la Fuerza Vital», que será estudiada en profundidad en todas las universidades prestigiosas. Se harán nuevos descubrimientos a una velocidad extraordinaria, y se aceptará y reconocerá la energía que diferencia a los seres vivos de los inanimados. La comprensión de que la conciencia afecta a la

materia a través de la Fuerza Vital tendrá un fuerte impacto en los estudios de física, química, biología, medicina y psicología.

- Cuando la Fuerza Vital se considere real, veremos sanadores trabajando en cada hospital, en cada sala de emergencias y en cada ambulancia. Grupos de sanadores tratarán a sus pacientes varias veces al día. El doctor Norman Shealy sugirió que los pacientes en cuidados intensivos podrían recibir sesiones grupales de toque cuántico en diversos momentos del día. Las sesiones de sanación se darán rutinariamente antes, durante y después de las intervenciones quirúrgicas. Según los criterios actuales de recuperación de pacientes, la curación será algo de ciencia ficción. Cuando las compañías de seguros calculen los millones de euros que se ahorrarían pagando las sesiones de toque cuántico, creo que veremos la aplicación generalizada de este trabajo.
- Visualizo un día en que cada niño aprenderá a realizar trabajo sanador en preescolar. Cuando un niño se caiga y se haga daño, los demás niños correrán a hacerle una sesión curativa de manera natural. Cuando un niño sea hiperactivo y cause problemas en clase, en lugar de castigarle, el profesor podrá preguntar a los demás niños quién de ellos quiere darle amor. Cuando un niño acabe su educación, será un sanador increíblemente hábil y eficaz.
- Cuando la Fuerza Vital sea aceptada, espero ver el día en que la gente se dé mutuamente sesiones de sanación de manera natural dondequiera que estén: haciendo cola para entrar al teatro, en la librería, en una fiesta, en las estaciones de tren, dondequiera que uno se encuentre.
- Cuando la Fuerza Vital sea aceptada universalmente, espero que todos los equipos deportivos profesionales viajen con un equipo de terapeutas consumados. No cabe duda de que este trabajo acelerará la curación de las lesiones.
- Puedo imaginar que el trabajo sanador de la Fuerza Vital será ampliamente empleado tanto en los países desarrollados como en los países en vías de desarrollo.

- Finalmente, puedo imaginar que este trabajo generará innovaciones que actualmente son inimaginables.

En nuestros tiempos, los científicos parecen ser los modernos sacerdotes que dicen al mundo cómo son las cosas, y yo creo que puede ser muy valioso trabajar con el modelo científico de los experimentos «dblemente a ciegas». Los científicos escépticos apuntan rápidamente que «la supuesta energía» de la que tanto nos gusta hablar no es energía en absoluto, pues no «puede desarrollar trabajo» en el plano físico. Hay que tener en cuenta que «trabajo» es un término preciso, usado por los físicos para describir cómo la energía afecta a la materia. Numerosos experimentos llevados a cabo durante la década de los 60 por el doctor Bernard Grad de la Universidad McGill de Montreal revelaron, entre otros efectos, que los sanadores eran capaces de producir una reducción, leve pero mensurable, en la tensión superficial del agua. El cambio de los enlaces del hidrógeno de la molécula de agua y la afectación de la tensión superficial es una demostración clara de que se ha producido «trabajo» en el plano físico.

Más recientemente, el doctor Glen Rein, director del *Quantum Biology Research Lab* en Northport (Nueva York), llevó a cabo experimentos similares, mostrando que los sanadores eran capaces de hacer que las muestras de espirales de ADN se tensaran o se aflojaran en función de las intenciones del terapeuta. Creo que sólo es cuestión de tiempo que podamos probar concluyentemente que lo que llamamos «energía» es verdaderamente energía, incluso desde el punto de vista de la física.

Creo que también es necesario probar que la Fuerza Vital no es un fenómeno psicológico. Para corroborar este hecho, podríamos acudir a las universidades y decírles que tenemos una «terapia placebo» que está consiguiendo unos resultados inexplicablemente buenos, y que nos gustaría comprender el «mecanismo psicológico» involucrado. Podría diseñarse un experimento simple para trabajar con personas a las que se les acabe de extraer las muelas del juicio. Un grupo recibiría una sesión de un terapeuta profesional con las

manos ligeramente apoyadas sobre la mandíbula. Un segundo grupo recibiría otra sesión idéntica de un individuo sin formación terapéutica, y un tercer grupo de control no recibiría ninguna sesión en absoluto. Existen nuevos medicamentos capaces de bloquear la parte del cerebro que permite que opere el efecto placebo, la sugerencia y el hábito. Algunos de los sujetos recibirían estos medicamentos. Creo que el resultado de estos experimentos demostraría que la curación no se debe a un mecanismo psicológico. A continuación, cuando surgiera la cuestión de cuáles son los mecanismos que podrían explicar esos resultados, podríamos repetir los trabajos del doctor Bernard Grad o del doctor Glen Rein y demostrar la intervención de una fuerza física.

Si comprobamos que un fenómeno no se debe a un mecanismo psicológico y está causado por una fuerza física, disponemos de un argumento para proponer la creación de una nueva rama de la ciencia. Me gusta pensar en ella como la «Ciencia de la Fuerza Vital», ya que el nombre es universal y podría incluir una mirada de modalidades de sanación natural.

Aunque todo lo anterior pueda parecer evidente en sí mismo para los terapeutas del trabajo energético, existen razones políticas, religiosas, sociales y económicas por las que estos puntos de vista siguen siendo un misterio para la cultura en general. Puedo imaginar lo maravilloso que sería vivir en un mundo donde la Fuerza Vital, además de reconocida, fuera atesorada e integrada.

Cuando la Fuerza Vital sea considerada real, tendremos una nueva lente con la que mirar el mundo. Nuestra manera de cultivar los alimentos y los alimentos que comemos serán evaluados en función de cómo afectan a nuestra Fuerza Vital. La educación será evaluada en función de cómo los procesos creativos y amorosos potencian la Fuerza Vital del niño. Las prácticas médicas serán evaluadas en función de cómo potencian la Fuerza Vital del paciente. El ejercicio, el yoga, el pranayama, el tai chi y otros tipos de trabajos corporales pueden adquirir un nuevo valor e importancia. Comprobaríamos que la risa, la expresión sincera de las emociones, y el impacto del amor, del cuidado, de la ternura y del toque potencian

la Fuerza Vital. Cuando consideremos que la Fuerza Vital es real, viviremos en un mundo dispuesto a cambiar sus prioridades, en un lugar más sano y satisfactorio para todos nosotros.

Veo un día en que la sanación se convertirá en una práctica universal, y el nivel de dolor y sufrimiento en el planeta quedará reducido a una pequeña fracción de lo que vemos actualmente. He visto familias estrechar sus mutuas relaciones gracias a la práctica conjunta de la curación. Preveo que, un día, toda la familia humana estrechará más sus relaciones gracias al poder innato y universal del amor mutuo mediante el uso de la energía curativa.

Sobre el autor

Richard Gordon está reconocido como uno de los pioneros en el campo de la curación energética. Su libro, *Tus manos curan*, es un *best seller* que ha sido traducido a nueve idiomas y constituye una de las clásicas guías de introducción al trabajo energético. Actualmente, Richard Gordon, como fundador del toque cuántico, es un orador internacionalmente aclamado en conferencias, centros médicos, facultades de quiropraxia e institutos de salud holística. Ha formado parte del cuerpo docente del Heartwood Institute y del Holistic Health Institute.

Para informarse sobre talleres, eventos, certificados profesionales y otros asuntos relacionados con el toque cuántico, por favor, contacta con nosotros en:

www.quantumtouch.com
Quantum-Touch
P.O. Box 852
Santa Cruz, CA 95061-0852



47	Curación y paliativos
45	CAP. 3 - MANOS SANADORAS
43	Segunda parte - Técnicas	Segunda parte - Técnicas
40	Principios del toque cuántico
37	La Fuerza Vital
33	Resonancia	Resonancia
31	PRINCIPIOS DEL TOQUE CUÁNTICO	CAP. 2 - RESONANCIA, FUERZA VITAL Y LOS
30	La vesícula biliar de Bob
29	El congelito
28	Margery	Margery
26	Primeras sorpresas	Primeras sorpresas
25	Sesiones de cafetería	Sesiones de cafetería
23	CAP. 1 - DESCUBRIMIENTO	CAP. 1 - DESCUBRIMIENTO
21	Primera parte - Preparación	Primera parte - Preparación
17	Introducción	Introducción
15	Prefacio	Prefacio
13	Dedicatoria	Dedicatoria

Indice





Ser «sanador»	48
La curación comienza por el amor	49
Ejercicios de energía básica	50
Técnicas de respiración básicas	60
Técnicas de respiración	62
Sintetizar las prácticas anteriores	66
Tu primera sesión de sanación	67
Entender las sensaciones que percibes en las manos durante una sesión de curación	69
Los cinco patrones básicos de la energía	69
Energía estática	72
CAP. 4 - PREGUNTAS MÁS HABITUALES.....	75
Práctica de las técnicas de toque cuántico	77
Toque cuántico y energía personal	81
Preparación para una sesión de toque cuántico	83
Uso de las manos en una sesión de toque cuántico	85
El poder de la energía enfocada	87
La experiencia de un paciente de una sesión de toque cuántico	88
Toque cuántico y emociones	93
Finalizar la sesión de toque cuántico	95
Después de la sesión	97
¿Puede resultar dañino el toque cuántico?	97
Toque cuántico y otras modalidades	99
¿Puede cualquiera aprender a practicar el toque cuántico?	99
CAP. 5 - TÉCNICAS INTERMEDIAS.....	103
Factores de resonancia	105
Ejercicios intermedios para hacer ircular la energía	111
CAP. 6 - TÉCNICAS AVANZADAS.....	123
La técnica de «Lo que más amas» (también conocida como «Técnica de Julius»)	126

La respiración de la pendiente	128
Tonos armónicos	128
El ciclón	129
Flores	130
Trabajar con los chakras del ocho al doce	131
Pedir ayuda	133
Elevar las expectativas	133
Sanar el pasado	134
Combinación de múltiples técnicas	135
Claves a recordar en todo momento	136
Más preguntas y respuestas	136
Tercera parte - Aplicaciones	139
CAP. 7 - ALTERAR LA POSTURA MEDIANTE LA ENERGÍA.....	141
Afrontar lo imposible	143
Recuerda	144
Medir y cambiar la posición de las caderas	146
Medir y alterar la posición de la prominencia occipital	148
CAP. 8 - TRABAJAR LOS PROBLEMAS DE ESPALDA Y CUELLO....	155
Trabajar a ambos lados de las vértebras	157
Puntos generales que han de tenerse en cuenta para tratar los dolores de cuello y espalda	159
Tratamiento del dolor de cuello	161
Tratamiento del dolor en la parte baja de la espalda	163
Tratamiento de la ciática	164
Dolor en la parte media de la espalda	165
CAP. 9 - TRABAJAR LA TOTALIDAD DEL CUERPO.....	167
Manos sanadoras	169
Dolencias específicas	173



CAP. 10 - AUTOCURACIÓN	181
Darte energía a ti mismo	183
Directrices para las sesiones de autosanación	186
CAP. 11 - CURAR ANIMALES	187
Directrices para trabajar con animales	192
CAP. 12 - CURACIÓN A DISTANCIA.....	195
Estamos conectados	197
Directrices para practicar la curación a distancia ...	202
La técnica de la resonancia amplificada	204
Cuarta parte - Otros puntos esenciales	205
CAP. 13 - CURACIÓN EMOCIONAL	207
Las emociones y el proceso de sanación	209
Directrices para trabajar con las emociones que surgen durante una sesión	211
CAP. 14 - SANACIÓN NUTRICIONAL Y ESTILO DE VIDA.....	215
Arrégleme, doctor	217
Hábitos y estilos de vida que podrías considerar	218
Sugerencias nutricionales	218
Síndrome de deficiencia de calcio	221
CAP. 15 - COSAS DIVERTIDAS	225
Diversión con objetos inanimados	228
Quinta parte - Visión	239
CAP. 16 - EL FUTURO DE LA ENERGÍA SANADORA.....	241
Imagina	243
Sobre el autor	249