

2 edición: diciembre 2006

Título original: QUANTUM-TOUCH: THE POWER TO HEAL

Traducido del inglés por Miguel Iribarren Berrade

Diseño de portada: Ettore Bottini

Ilustraciones de: Eleanor Barrow

© de la edición original
1999, Richard Gordon

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.	Nirvana Libros S.A. de C.V.	Ed. Sirio Argentina
C/ Panaderos, 9	3 ^a Cerrada de Minas, 501	C. Paracas 59
29005-Málaga	Bodega n ^o 8, Col. Arvide	1275- Capital Federal
España	Del. Alvaro Obregón	Buenos Aires
	Méjico D.F., 01280	(Argentina)

www.editorialsirio.com
E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 84-7808-459-2
Depósito Legal: B-54.496-2006

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

Richard Gordon

**El
toque
cuántico**

EL PODER DE CURAR

editorial  **sirio, s.a.**



**Elogios dedicados a
*El Toque Cuántico***

«Tanto para profesionales como para aficionados, *El Toque Cuántico* es una herramienta esencial y valiosísima.»

—Alternative Medicine Magazine, 2001

«El toque cuántico es fácil de aprender, ejerce un impacto significativo en los sistemas energéticos del cuerpo y puede crear profundos cambios en la vida de la gente.»

—Doctor Leonard Laskow

«Cada vez que aplico el toque cuántico, me quedo sorprendido con los resultados. Es asombroso lo rápido que desaparece el dolor de mis pacientes, en sólo unos minutos.»

—Roberta Horoho, enfermera.

«En la curación energética, el sanador es como la lente que enfoca la bioenergía, llevando y concentrando dicha energía en el campo energético de la persona que busca curación. Es importante que la lente sea lo más clara posible. En su simplicidad, el toque cuántico se desliza más allá del ego del sanador. De este modo se incrementa la claridad del sanador como lente enfocante. Estos efectos hacen del toque cuántico un accesorio útil de otras técnicas de sanación energética, además de una excelente técnica de sanación en sí misma. En su elegancia, el toque cuántico proporciona energía curativa tanto al sanador como a la persona que necesita curarse. El toque cuántico podría muy bien ser la técnica de referencia en el campo de la sanación energética.»

—Doctor Jerry Pittman

«El toque cuántico es una técnica fácil de aprender que puede proporcionar equilibrio, curación, comodidad y realineamiento postural. Admiro el don particular que tiene Richard Gordon para hacer fáciles los conceptos difíciles, y su compromiso de aportar este trabajo al mundo.»

—David Kamnitzer

«Como abogado, mi formación me ha llevado a sentir un escepticismo natural hacia los que se hacen llamar sanadores. Sin embargo, después de aprender el toque cuántico, he descubierto una técnica para dirigir la energía curativa que, además de funcionar, puede ser aprendida por cualquiera. He sido capaz de aliviar el dolor de espalda crónico que sufría mi hermano. Las taquicardias y las alergias de mi novia también han respondido bien a este trabajo energético. Lo recomiendo a todo el mundo.»

—John W. Noretto

Elogios dedicados a El Toque Cuántico

«El toque cuántico es una asombrosa técnica de curación, asombrosa porque es muy fácil de aprender. Ya posees las herramientas necesarias para practicarlo, ¡y funciona!

—Sandra Alstrand

«Me encanta el toque cuántico. He practicado la medicina energética durante muchos años, desde que aprendí en primer lugar la Terapia de la Polaridad, y el toque cuántico es una exaltación del trabajo energético. Uso el toque cuántico con mis pacientes y familiares, y obtengo excelentes resultados.»

—Habib Abdullah

«Richard Gordon abre las puertas de la sanación energética a todo el mundo. Técnicas simples, resultados profundos. El toque cuántico es un sistema que cualquiera puede aprender rápidamente y usar en su propia vida.»

—Chris Duffield, erudito invitado
de la Universidad de Stanford

«El toque cuántico permite acceder a la energía esencial para promover curaciones sorprendentemente rápidas y eficaces. Creo que su método es muy recomendable.»

—Jacquelyn Lorell

«El toque cuántico es un sistema maravillosamente poderoso, y accesible a todo el mundo. Este libro es un regalo iluminador.»

—Gloria Alvino

«En mi vasta experiencia, no he conocido nada con unos resultados comparables a los del toque cuántico. Ha permitido que los jugadores lesionados retomaran los partidos de competición oficial en un tiempo muy breve, y las mejoras parecen continuar después de acabadas las sesiones terapéuticas.»

—Duane Garner, entrenador del equipo de baloncesto masculino de la UCSC

«Richard Gordon posee una destreza insuperable para explicar la curación energética tanto a novatos como a profesionales. Su libro *Tus manos curan*, nos enseñó a muchos a usar la energía curativa en nuestras vidas cotidianas. Ahora Richard nos lleva a un viaje todavía más amplio, mostrándonos cómo activar los niveles más profundos de la curación. Entronca magistralmente las historias de sus descubrimientos del toque cuántico con ilustraciones excepcionalmente claras que facilitan el aprendizaje de esta nueva e inspiradora técnica. Este libro es valiosísimo para todos los profesionales de la salud. Para el investigador, el fenómeno del toque cuántico representa una oportunidad demasiado importante como para dejarla pasar.»

—Jim Oschman

«Para el terapeuta profesional que practica la medicina energética, el toque cuántico amplifica los efectos del reiki y de otras técnicas curativas a través de las manos. En el caso del aficionado, el toque cuántico permite activar las habilidades curativas innatas que todos poseemos.»

—Ellen DiNucci, Coordinadora del programa de medicina complementaria y alternativa de la Universidad de Stanford

Elogios dedicados a El Toque Cuántico

«¡El toque cuántico es asombroso! En sólo dos días ha conseguido sanarme el hombro, que no había respondido a varios meses de terapias físicas y otras modalidades de curación. Ahora se ha convertido en parte integral de mi práctica y recomendaría decididamente que todo el mundo aprendiera esta técnica fácil y poderosa.»

—Billie Wolf, terapeuta ocupacional

«El toque cuántico permite a las personas normales concentrarse intensamente y ampliar su energía vital, convirtiéndose en sanadores extremadamente eficaces. El trabajo de quienes practican la terapia de la polaridad, el masaje o el toque terapéutico puede adquirir una nueva e impresionante dimensión.»

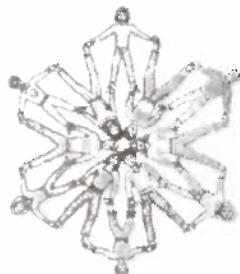
—Heather Wolfe, instructor de
Terapia de la Polaridad y de Toque Terapéutico

«Mucho mejor que la quiropraxia, la terapia física o la medicación, el toque cuántico ha revitalizado completamente mi espalda, gravemente afectada por dolores crónicos. El toque cuántico es un valioso recurso para las enfermeras que quieran dar un paso adelante en su profesión y trabajar a un nivel mucho más elevado. Debería estudiarse en todas las escuelas de enfermería del país. El toque cuántico es necesario para superar las limitaciones del trabajo de enfermería tal como se practica habitualmente.»

—Lauralyn C. McCurry

«Cuando combino el toque cuántico con el reiki o la terapia craneosacra, obtengo resultados mucho más eficaces. El toque cuántico despierta la magia de tus manos.»

—Roni Frank, terapeuta craneosacral,
maestro de reiki



Dedicatoria

Dedico este libro a la conciencia universal de que la curación no sólo es real, sino que es la disciplina más fácil de aprender. Con plena conciencia de que la Fuerza Vital es tangible e innegable, ofrezco este libro para apoyar el establecimiento y la creación de una nueva disciplina científica basada en el estudio de la Fuerza Vital: «La ciencia de la Fuerza Vital».

Creo que algún día la Ciencia de la Fuerza Vital nos permitirá incluir la dimensión de la conciencia en nuestra comprensión de la física, de la química, de la biología, de la medicina y de la psicología.

Dedico agradecido este libro a nuestro futuro compartido.

—Richard Gordon



Prefacio

Hace dos décadas, Dolores Kreiger introdujo el concepto de Toque Terapéutico, que ha sido empleado ampliamente por las enfermeras. Del mismo modo que hay muchos caminos que conducen a Roma, hay muchas técnicas de «sanación». Para mí, todas ellas parten de un concepto universal que denomino «sanación sagrada».

Conozco personalmente a Richard Gordon y he sido formado por él en esta modalidad de sanación, el toque cuántico. Buena parte de mi personal también recibió la formación, y pudimos demostrar que el toque cuántico, incluso sin tocar al paciente, es capaz de cambiar su electroencefalograma. También consiguió aliviar los síntomas de muchos de nuestros pacientes crónicos. En una joven se apreció una rápida remisión de los síntomas después de la extirpación quirúrgica de las muelas del juicio. En su libro *Todos somos sanadores*, publicado hace veinticinco años, Sally Hammond hizo hincapié en el potencial curativo de cada ser humano. El toque

cuántico parece ser la primera técnica que puede permitirnos a todos convertirnos en sanadores.

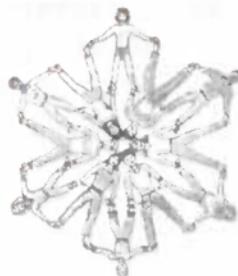
Sinceramente,

Doctor Norman Shealy

Fundador del *Shealy Institute for Comprehensive Health Care*

Presidente fundador de la *American Holistic Medical Association*

Profesor de psicología clínica e investigación en el *Forest Institute of Professional Psychology*.



Introducción

El toque cuántico es una técnica de curación a través de las manos que, literalmente, ha de ser vista para poder creer en ella. Empleando únicamente un leve toque sobre ti mismo o los demás, puedes acelerar enormemente la respuesta curativa del cuerpo. El efecto del toque es tan inmediato y extraordinario que puedes ver los huesos de tu cuerpo realinearse espontáneamente. Además, como el propio cuerpo decide dónde recolocar los huesos, nunca tienes que preocuparte de hacerlo bien. Además del realineamiento estructural, el dolor y la inflamación se reducen rápidamente, mientras que los órganos, sistemas y glándulas se equilibran.

Para poder usar la técnica del toque cuántico basta con aprender varias técnicas de respiración, meditaciones de conciencia corporal y posiciones de manos. Quienes apliquen los principios y técnicas expuestos en este libro pueden convertirse en terapeutas capaces en un solo día. Esto se debe a que la habilidad de curar forma parte inherente de la naturaleza esencial del ser humano. Del mismo

modo que los coches nuevos que salen de las cadenas de montaje van equipados con un volante, ventanas y puertas, la capacidad de ayudarnos mutuamente a curarnos viene incorporada de forma automática en nuestro sistema. Tal como los niños están dotados de la capacidad de caminar, aprender una lengua, reír, llorar y amar, todos somos capaces de ser sanadores.

Una vez que has aprendido el toque cuántico, no puedes olvidarlo. Es como aprender a montar en bicicleta. Antes de empezar, la idea de mantenerte en equilibrio sobre dos delgadas ruedas te puede parecer imposible. Cuando empiezas a mantenerte por primera vez, parece un milagro, pero, transcurrido algún tiempo, se vuelve algo completamente natural y esperado. Cuando observas por primera vez los resultados del toque cuántico, la experiencia suele ser sorprendente e inolvidable. Al igual que montar en bicicleta, lo que al principio parecía milagroso, con el tiempo se volverá natural, e incluso esperable. Además, hay una inmensa alegría y satisfacción en saber que puedes ayudar a otros en sus procesos de curación. Una pequeña nota de advertencia: creo que esta alegría es contagiosa.

Deepak Chopra escribió: «Para promover la respuesta de salud, debes ir más allá de los niveles más densos del cuerpo —células, tejidos, órganos y sistemas— y llegar al cruce de caminos entre mente y materia, el punto en que la conciencia comienza a tener efecto.» Creo que existe un punto en que conciencia y materia se cruzan, que este punto de encuentro existe a nivel cuántico (subatómico), y que esta extraordinaria conexión entre mente y materia es accesible a todos nosotros a través de nuestro amor y de nuestra intención. Utilizando el poder innato de nuestro amor, podemos activar dinámicamente y positivamente el propio proceso curativo del cuerpo. Desde el ADN hasta los huesos, todas las células y sistemas responden sin esfuerzo a la vibración curativa de tu amor.

Estas son algunas cosas interesantes que quiero que conozcas sobre el toque cuántico:

Terapeutas de todas las demás modalidades de curación con las manos que han estudiado el toque cuántico en los Estados Unidos,

Canadá y Europa me han dicho que ha incrementado significativamente la capacidad o la eficacia de su práctica curativa. Los quiroprácticos piensan en el toque cuántico como una forma avanzada de quiropraxia. Los terapeutas físicos piensan en él como una forma más eficaz de terapia física. Asimismo, los acupuntores me han asegurado que funciona como una forma avanzada de acupuntura. Los maestros de reiki lo llaman «potenciador o turbocargador del reiki». El toque cuántico se combina sin problema con muchas otras técnicas, potenciando su eficacia: masaje, shiatsu, jin shin do, acupresión, polaridad, craneosacral, toque terapéutico, toque curativo, etc.

El toque cuántico también es una maravillosa técnica de uso exclusivo para quienes no poseen formación previa.

Podría muy bien ser la técnica curativa más fácil de aprender. Casi todo el mundo puede aprender a hacer un trabajo extraordinario con sólo dos o tres días de formación. Es tan sencilla que puedes aprenderla sin problemas leyendo este libro. Los niños suelen aprender este trabajo inmediatamente.

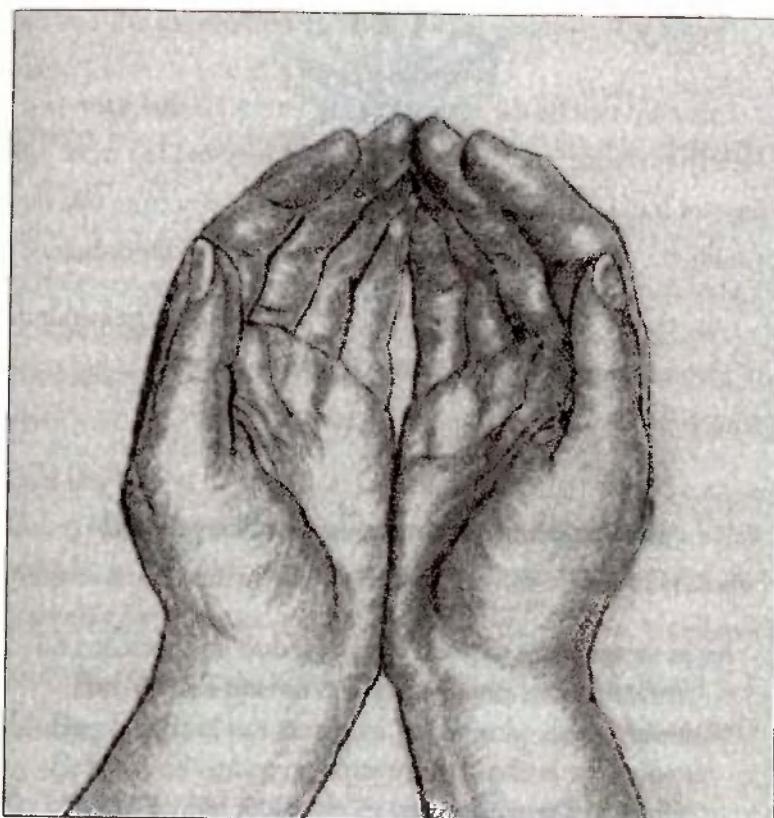
El toque cuántico permite al individuo aliviar gran cantidad de dolor y sufrimiento de sus amigos y seres queridos. Ciertamente es una de las disciplinas esenciales que todos deberíamos conocer en la vida.

A nivel puramente egoísta y personal, quiero vivir en un mundo donde la curación se considere algo real, donde se practique universalmente, y donde la bondadosa y generosa naturaleza de la humanidad pueda expresarse con facilidad. Para que se realicen estos y muchos otros deseos sinceros, te invito a que te unas a mí en este increíble viaje de descubrimiento: el descubrimiento del toque cuántico.

«No es importante que lo sepas todo; sólo las cosas importantes.»

—Miguel de Unamuno

Primer a parte



Preparación

Capítulo 1



Descubrimiento

Una bendición que traemos incorporada

La capacidad de trabajar como sanador simplemente es un don, un don interno que sólo tenemos que descubrir. Esta habilidad nos pertenece por derecho de nacimiento. Es parte del equipo que trae incorporado el ser humano: está integrada en nuestro sistema.

Sesiones de cafetería

«Mi madre siente mucho dolor, ¿podría sentarse aquí?», preguntó una mujer de unos sesenta años. Mi amiga y yo, que estábamos mirando un libro de fotografías de murciélagos, nos levantamos inmediatamente del banco e invitamos a las mujeres a ocupar nuestros asientos. La mujer mayor permanecía inclinada hacia delante y respiraba con gran dificultad mientras se sentaba muy lenta y dolorosamente. Pregunté a la mujer qué le pasaba a su madre, preocupado por si podría necesitar ayuda. Me dijo que su madre sufría un agudo dolor de espalda.

Durante aproximadamente treinta segundos me debatí entre implicarme en aquella situación o no, hasta que el «sanador» que hay en mí dio un paso al frente. Expliqué a la hija que, en mi profesión, usaba una técnica de curación a través de las manos en la que tocaba muy ligeramente el área dolorida y le pregunté si quería que lo probara. Ella se lo dijo a su madre en francés, y la anciana dijo que le parecía bien. Es muy típico en mí montar mi consulta dondequiera que esté. Muchas veces se me ha visto dar sesiones de curación en conciertos, conferencias, películas, cursos de golf, seminarios, supermercados, o cualquier otro lugar. Yo las denomino «sesiones de cafetería».

Pedí a la madre que me indicara el punto donde sentía el dolor. La hija tradujo y un momento después me puse de rodillas con las manos sobre la parte dolorida de la espalda de la madre. Cuando empecé a «hacer circular energía» por mis manos, ella respiraba con mucha pesadez y tenía la cara contorsionada por el dolor. En cinco

minutos, el rostro de la anciana adquirió una expresión serena. Se giró hacia mí y simplemente dijo: «Gracias, ahora estoy mucho mejor.» Las dos mujeres se pusieron de pie, me sonrieron y salieron de la librería sin añadir palabra.

Yo me senté inmediatamente en el banco y tomé el libro, dispuesto a seguir mirando donde lo había dejado. Para mi sorpresa, mi amiga se sintió conmovida por la experiencia. Aunque habíamos mantenido una amistad informal a lo largo de los años, ella había conseguido escapar a mis inexorables encuentros con el escepticismo de la gente. «¿Cómo puedes limitarte a abrir un libro después de una experiencia así?, me preguntó. Le expliqué que la curación era para mí una experiencia cotidiana. Aunque estas experiencias me habían sorprendido mucho cuando empecé a practicar el toque cuántico, con los años me había acostumbrado a ellas, e incluso había aprendido a esperarlas.

Primeras sorpresas

A lo largo de muchos años, sucesos como el que acabo de mencionar se han vuelto relativamente comunes para mí, pero a veces olvido que este tipo de acontecimientos pueden resultar muy sorprendentes para mucha gente. Siendo honesto, he de admitir que yo mismo me quedé anonadado las primeras veces que hice este tipo de trabajo.

En 1978, cuando mi primer libro, *Tus manos curan*, estaba a punto de salir al mercado, una amiga insistió en que asistiera al curso de un conocido sanador. Al principio me sorprendió que aquel hombre callado y corpulento, de unos sesenta años, que había estado sentado en soledad, fuera a dirigir el grupo.

Debería añadir que en aquella etapa de mi vida estaba muy orgulloso de mí mismo: sólo tenía 28 años, era joven, estaba en plena forma, y pronto iba a publicar mi primer libro, el único sobre la terapia de polaridad. Entonces hizo su aparición Bob Rasmusson, el hombre que iba a dirigir el encuentro. Bob, que disfrutaba contando

historias con su estilo franco y directo, contó una serie de anécdotas que me parecieron completamente increíbles. A continuación pidió que uno de los presentes se presentara voluntario. La amiga que me había invitado al curso se ofreció.

Dedicamos algunos minutos a examinar la postura de mi amiga. Nunca antes me había dado cuenta de que su columna dibujaba una profunda curva en forma de «S»: uno de sus hombros estaba mucho más alto que el otro, una cadera también estaba más alta, y cosas por el estilo. Bob trabajaba del modo más directo posible, tocando un lugar y luego otro. Nos mostró claramente que la prominencia occipital (en la base del cráneo), estaba muy desalineada. Empezó a respirar profundamente y tocó ligeramente la base de su cráneo durante unos pocos segundos. El hueso pareció alinearse de inmediato. Le tocó las caderas, los hombros y deslizó las manos por su columna. Francamente, apenas podía creer lo que veían mis ojos al comprobar que sus huesos parecían fundirse, volviendo a su lugar natural. En cuestión de diez o quince minutos su columna estaba casi recta, y sus caderas y hombros perfectamente alineados. No exagero cuando digo que me quedé completamente anonadado.

Extraje inmediatamente tres conclusiones fundamentales. La primera era que Bob Rasmussen tenía algún don raro e increíble. La segunda era que nadie más sería capaz de aprender aquello. La tercera fue que yo nunca sería capaz de aprender aquello. Al final del día, descubrí que empezaba a ser capaz de causar cambios en las posiciones de los huesos con un ligero toque. Estaba estupefacto. Por suerte mis tres suposiciones básicas eran erróneas.

Pronto me convertí en amigo y vecino de Bob, y solía pasar tiempo en su casa, observándole trabajar y tratando de descubrir por qué era mucho más eficaz que sus alumnos. Durante los dos años siguientes, dediqué varias horas al día a practicar, haciendo circular las energías. Finalmente, empecé a ser creativo en mis intentos de realizar aquel trabajo y fui capaz de descubrir nuevos modos de potenciar la energía e incrementar mi eficacia. Había llegado al punto en que a Bob le gustaba que yo le trabajara.

Margery

Creo que la mayor sorpresa que he tenido haciendo este trabajo de curación me la llevé dos años después haber aprendido la técnica básica de Bob. Estaba en Los Ángeles realizando una demostración del toque cuántico ante un grupo de unas ocho personas. Margery se había prestado voluntaria para que yo pudiera hacer la demostración. Sufría una osteoporosis extrema y estaba tan jorobada que al caminar miraba al suelo. Le pedí que se pusiera una camisa abrochada por detrás para que pudiéramos ver detenidamente su espalda.

Lo cierto es que me quedé asombrado cuando vi su espalda por primera vez. Cada una de sus vértebras estaba fuertemente desalineada. Una vértebra estaba muy desviada hacia la izquierda, la siguiente aún estaba mucho más a la izquierda y la siguiente estaba muy a la derecha. Algunos de sus huesos sobresalían mucho más de lo que yo hubiera imaginado como posible. Parecían huesos de dinosaurio. Otros estaban muy hundidos. Mirando su espalda era fácil entender por qué caminaba tan jorobada.

Empecé a hacer circular la energía por su espalda. Iba trabajando una vértebra cada vez, pasaba uno o dos minutos en ella, y a continuación pasaba a la siguiente y hacía lo mismo. Transcurridos unos quince minutos, las personas del grupo empezaron a comentar los efectos que veían: «¿Tiene mejor aspecto o es tan sólo mi imaginación?». Otros quince minutos después empecé a oír comentarios como: «Estoy muy segura de que ahora tiene mejor aspecto». Parecía que los huesos iban encontrando una posición mucho más alineada. Después de otros quince minutos, empezaron otros comentarios como: «Por Dios, ¡ahora está mucho mejor!». Después de una hora y cuarto, todos estábamos completamente maravillados.

Apenas podía creer lo que veían mis ojos. Todas las vértebras de su espalda estaban ahora perfectamente alineadas. Las vértebras que estaban claramente hacia fuera parecían haber recuperado su posición natural. Las vértebras que estaban claramente hacia dentro ahora parecían haber salido. Margery se puso de pie y de repente era mucho más alta que yo, cuando antes, en la posición jorobada, estábamos a la

par. La hija de Margery entró en la habitación y empezó a llorar al ver a su madre caminando erguida. Madre e hija se abrazaron y se echaron a llorar. Los presentes no podían dejar de comentar lo ocurrido, y yo estaba tan sorprendido como ellos.

Cuando llegué a la casa de la amiga donde estaba hospedado, los sucesos del día habían tirado por la borda mis agradables y cómodas creencias convencionales. Recuerdo que me senté en el suelo, con la espalda contra la pared, repasando lo que acababa de ocurrir. De repente, escuché una voz clara y audible en mi cabeza que decía: «¡ESO NO HA OCURRIDO!» Durante un momento, la creí. Después protesté dentro de mí, recordando los comentarios de la gente de que parecía que su columna me empezaba a tener mejor aspecto y cómo se habían movido las vértebras hasta realinearse completamente. Recordé que se había puesto de pie, muy erguida, y que era muy alta, y cómo lloraba agradecida con su hija. «No», protesté para mis adentros, «¡ha ocurrido! Esto es real.»

El conejito

La siguiente sorpresa que me llevé fue mucho más ligera. Mi amiga Carol había pasado unos días conmigo, y como ya era casi Semana Santa, había traído a casa un conejito. Al día siguiente, al llegar a casa descubrí que el animal no estaba en su caja, y que iba dejando pequeños rastros marrones por todas partes. Decidí capturarla y devolverla a su cubil. Después de perseguir al señor conejo durante uno o dos minutos, al fin conseguí detenerlo en una esquina.

Cuando puse las manos en su cuerpecito, pude sentir cómo temblaba de miedo, y me pregunté qué ocurriría si empezaba a darle energía. Después de dársela durante uno o dos minutos, pude sentir que dejaba de temblar y que sus pequeños músculos se relajaban en mis manos. Por curiosidad, seguí haciendo circular la energía. Pasados un par de minutos, el conejo hizo algo totalmente inesperado: estiró las patas delanteras hacia delante todo lo que pudo, las traseras hacia atrás, y se quedó completamente relajado. «Qué divertido», pensé. Seguí dándole energía y a continuación se giró de espaldas

con las patas delanteras estiradas hacia delante, las traseras hacia atrás y mis manos en su vientre. Aquel conejito tenía el aspecto de estar pasando un agradable día de playa, completamente estirado y bebiendo los rayos de sol. Nunca había visto a un conejo hacer algo parecido ni había oído de nada similar. En ese momento empecé a pensar que podrían ocurrir cosas muy notables durante las sesiones, pero no me sentí tan sorprendido como en la sesión con Margery.

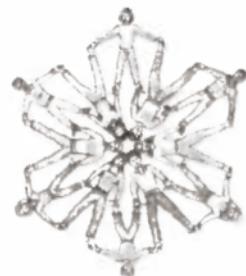
La vesícula biliar de Bob

Una mañana recibí una llamada diciéndome que Bob Rasmusson había sufrido un ataque biliar, que sentía mucho dolor y que no conocía ningún sanador en Los Ángeles. Me preguntaron si me importaría desplazarme desde Santa Cruz (unas siete horas en coche) para trabajar con él. Cancelé mis planes para ese día y en veinte minutos ya estaba montado en mi coche camino de Los Ángeles.

Cuando llegué, fui al motel donde estaba alojado y lo encontré en la cama. Me dijeron que los médicos querían extirparle la vesícula. A Bob no le gustaba la idea de que unos extraños lo abrieran y le extirparan uno de sus órganos vitales. De modo que subí a su cama, puse mis manos sobre su vesícula y me puse a trabajar dándole energía. Como más adelante aprenderéis, este trabajo exige mucha concentración, esfuerzo y trabajo respiratorio por parte del terapeuta. Transcurridas aproximadamente hora y media, Bob dejó de sentir dolor. Estuvo sudando mucho hacia el final de la sesión. Se levantó de la cama, se duchó, y cuando salió, simplemente me dio las gracias y me dijo que se sentía bien. Volví a Santa Cruz aquella misma tarde. Trece años después comprendí plenamente el resultado de esa sesión. Bob nunca volvió a tener problemas con su vesícula biliar.

Estos primeros «choques» fueron muy útiles para la evolución de mi toque cuántico. Ver que los huesos recuperan repentinamente el alineamiento es algo que he aprendido a integrar sobre la marcha. Las grandes sorpresas ahora vienen cuando veo a mis alumnos hacer cosas que yo nunca he hecho. Ahora ya no me suelo sentir tan sorprendido, aunque sí profundamente conmovido, agradecido y maravillado.

Capítulo 2



Resonancia, fuerza vital y los principios del Toque Cuántico

Debajo de la superficie de nuestra conciencia reside un vasto mundo de vibración. Como los ditiscos, que se deslizan sobre la superficie del lago, a menudo nos perdemos extensos reinos que existen justo debajo de la línea de flotación de nuestra percepción inmediata.

Resonancia

La función aparentemente simple de la resonancia encierra un profundo y maravilloso misterio. Desde las galaxias hasta las partículas subatómicas, todos los seres danzan a su son.

Si un piano y una guitarra están afinados y tocamos la nota «si» en el piano, la cuerda «si» de la guitarra también vibrará. Las ondas sonoras que viajan por el aire transfieren energía acústica del piano a la guitarra. Asimismo, cuando los osciladores —aparatos que pueden vibrar a la misma frecuencia— están afinados, se requiere muy poco trabajo para transferir energía de uno a otro. En este ejemplo, la cuerda de la guitarra absorbe las ondas de energía del piano porque ambos están sintonizados a la misma frecuencia. Cuando los osciladores están igualmente sintonizados, forman lo que se denomina un sistema resonante. Las cuerdas del piano y de la guitarra se resuenan entre sí.

Si se instalaran en la misma pared diversos relojes de péndulo que oscilaran en desfase, en cuestión de días los péndulos se sincronizarían y vibrarían a la vez. En este caso, la transferencia de energía a través de la pared común sería suficiente para permitir que los relojes se sincronizaran entre sí. Este fenómeno es denominado arrastre, y permite que dos sistemas igualmente sintonizados alineen sus movimientos y su energía para tener ritmos y fases sincrónicos. Este fenómeno también se produce en el área de la electrónica. Si tenemos circuitos oscilantes vibrando a frecuencias similares, el circuito más lento se acelerará para compatibilizar su velocidad con el

más rápido. En ambos ejemplos, podemos ver cómo la energía se transfiere de un sistema a otro, siempre que estén sintonizados.

¿Qué podemos aprender de esto? En primer lugar, cuando dos sistemas oscilan a distintas frecuencias, hay una fuerza impulsora llamada resonancia que hace que ambos se transfieran energía. Cuando dos sistemas sintonizados de manera parecida vibran a diferentes frecuencias, hay otro aspecto de esta transferencia energética llamado arrastre, que hace que se alineen y vibren a la misma frecuencia. El arrastre o sincronización es el proceso por el que las cosas alinean su movimiento y su energía, compatibilizando su ritmo y su fase.

Esto también parece funcionar en el caso de los sistemas biológicos. En muchas partes del mundo, en las noches cálidas, las luciérnagas reunidas en un árbol encienden y apagan sus luces al azar. Al poco tiempo, empiezan a encender y apagar sus luces de manera coordinada. A menudo he oído a los grillos y a las ranas encontrar el mismo ritmo y coordinar sus sonidos. En estos casos, a la naturaleza le resulta útil, o quizás económico, sintonizar rítmicamente a los individuos. Mediante un proceso quizás aún más misterioso, las mujeres que comparten un mismo dormitorio, con el tiempo descubren que sus ciclos menstruales también se sincronizan. Los científicos han descubierto que incluso los corazones de animales muertos, cuando se los mantiene vivos en laboratorio y están cerca unos de otros, sincronizan sus movimientos: los corazones individuales empiezan a palpituar al unísono. El proceso parece ser universal.

Itzhak Bentov probablemente tenía razón en 1977 cuando, en su fascinante libro *Stalking the Wild Pendulum*, afirmó: «Podemos considerar a la enfermedad como una conducta desafinada de tal o cual órgano corporal. Cuando al cuerpo se le aplica un intenso ritmo armonizante, los órganos, que son interferencias de patrones de ondas, pueden empezar a vibrar de nuevo en sintonía.» Y sugiere que ésta podría ser la razón por la que la energía sanadora funciona. Yo estoy de acuerdo con él.

Cuando dos cosas vibran a distintas frecuencias, mediante la resonancia y la sincronización, o bien la vibración inferior aumenta, o la superior disminuye o se encuentran en el medio. En el toque

cuántico, los terapeutas aprenden, mediante la respiración y las técnicas de meditación, a elevar la vibración de sus manos a una frecuencia muy elevada. Cuando ponen sus manos sobre una persona dolorida, el cuerpo del paciente, como un circuito afinado a la misma nota, resonará y se sincronizará con las manos del terapeuta. El amor es la vibración universal que permite transferir energía curativa de una persona a otra.

En su libro, *Loving Hands Are Healing Hands*, Bruce Berger escribe: «La resonancia simpática describe la tendencia de dos ondas con el mismo grado de arco a vibrar en mutua simpatía, energétizándose y comunicándose universalmente una con otra. Así, las ondas de la misma longitud y frecuencia se sintonizan e influyen mutuamente en toda la creación. Ésta es la clave para comprender la dinámica que mantiene unificada a la creación, y para comprender nuestra teoría del cuerpo como energía del sonido sagrado.»

Cuando se trabaja con el toque cuántico, el terapeuta mantiene la vibración más alta, que se convierte en la frecuencia dominante. El «sanador» (también conocido como paciente o cliente), es decir, la persona cuyo cuerpo se está curando, simplemente se sintonizará con la vibración del terapeuta. Un maestro espiritual llamado Lazaris ha dicho: «La definición de gran sanador es: alguien que estaba muy enfermo y se recuperó rápidamente.» En mi opinión, cualquiera que se declare capaz de curar a otros es ignorante, o arrogante, o quiere engañar o está equivocado. Lo único que está haciendo es facilitar la energía resonante para permitir que el otro se cure a sí mismo.

El terapeuta simplemente contiene una energía armonizante tremadamente intensa, y los pacientes se ajustan a esa vibración. La inteligencia innata del cuerpo de la persona que recibe la energía hará cualquier cosa que su cuerpo estime oportuna para que se produzca la curación. El cuerpo se cura a sí mismo con una inteligencia increíble. La civilización occidental suele dar por supuesta la capacidad curativa del cuerpo. De hecho, ella es la verdadera sanadora. Si observamos las células de nuestro cuerpo, vemos que tenemos cientos de billones de células alimentándose constantemente de oxígeno

y de la comida que tomamos, y liberando dióxido de carbono y otros materiales de desecho. Estas células también están reproduciéndose y autocurándose, y hay miles de cambios microscópicos produciéndose cada minuto de cada día. Es una buena cosa que yo no tenga que llevar un registro de toda esta actividad, pues ya me cuesta bastante recordar dónde he dejado las llaves.

Sin la respiración y las técnicas meditativas aprendidas en el toque cuántico, es posible que el terapeuta descienda a la vibración del paciente, y acabe la experiencia sintiéndose agotado. Esto no ocurrirá en el toque cuántico mientras usemos las técnicas para mantener una resonancia naturalmente alta.

Tal vez un día los sanadores serán conocidos como médicos resonantes.

Capítulo 2 - Resonancia, fuerza vital y los principios del Toque Cuántico

La Fuerza Vital

—No, no tengo la menor idea de lo que es el agua —dijo el pez.
—¿Por qué lo preguntas?

En todo momento, cada uno de nosotros está bañado por el perpetuo movimiento de la Fuerza Vital que fluye a través de y alrededor de nuestro cuerpo. Como el pez, que no sabe qué es el agua, las modernas culturas occidentales han sido las únicas que han negado la existencia de la Fuerza Vital. Siguiendo las reglas del método científico, para admitir la existencia de algo, ese algo debe ser mensurable. Como los científicos no tienen instrumentos suficientemente sensibles como para medir o probar la existencia de la Fuerza Vital, niegan su realidad. Esto es como negar la existencia de un canal de televisión porque a tu aparato no le llegan las ondas de su emisora. También es negar la existencia del amor por no poder medir su longitud o su peso en una balanza.

La Fuerza Vital es la energía que diferencia a los seres vivos de los que no lo están. Es la corriente animada de vida que ha sido reconocida, apreciada y utilizada por numerosas culturas de todo el mundo durante miles de años. Los chinos la llaman «chi», y los japoneses la llaman «ki». Estos países y muchos otros usan la energía, aplicándola a través de una serie de técnicas de masaje, acupuntura y diversos tipos de artes marciales. Los yoguis indios la denominan «prana» y la han empleado para alcanzar niveles superiores de conciencia mediante la práctica del yoga, el pranayama, la meditación y diversas prácticas sanadoras. Los Kahunas hawaianos le dan el nombre de «Mana», y también la usan para curar con las manos, para curar a distancia y para rezar.

Lo irónico es que todo el mundo siente la energía vital en todo momento dentro de sí. Simplemente las personas no son conscientes de que la sienten. Para la mayoría de nosotros, las sensaciones de la Fuerza Vital pueden ser análogas al ruido de fondo de la calle donde vivimos. Estamos tan completamente acostumbrados a él que ya no lo percibimos. Sólo percibimos el ruido de fondo si nos detenemos y le prestamos mucha atención. A veces, las cosas más evidentes y patentes son las últimas que vemos o reconocemos, y la Fuerza Vital es una de estas cosas. Sin embargo, a pesar de nuestra falta de conciencia de la Fuerza Vital, la mayoría de los individuos

pueden sentirla sin mucho esfuerzo. Simplemente hemos de saber dónde buscarla.

Tal vez haya una especie de comprensión intuitiva de la Fuerza Vital y del Prana, incluso en las lenguas occidentales. Cuando alguien muere y su vitalidad y Fuerza Vital abandonan el cuerpo, decimos que la persona ha «expirado». Asimismo, cuando alguien vive un flujo increíblemente creativo decimos que está «inspirado». «Inspirar» y «expirar (espirar)» son las mismas palabras que usamos para describir la respiración, y resulta que la respiración es la principal fuente de Prana.

En resumen, la Fuerza Vital es la corriente de vida animadora y opera con un nivel de inteligencia que asombra a nuestra razón humana. La Fuerza Vital interpenetra a todos los seres vivos.



Principios del toque cuántico

- El amor es una vibración universal; el amor comunica a todas las especies, funciona a todos los niveles y expresa nuestra verdadera naturaleza. Es el fundamento básico de toda curación y el núcleo esencial de la Fuerza Vital.
- La capacidad de facilitar la curación es natural en el ser humano.
- La sanación es una capacidad que puede ser enseñada y aprendida, y que se fortalece con la práctica. Con el transcurso del tiempo, los terapeutas se vuelven más capaces de dar energía y de curar
- La energía sigue al pensamiento. El terapeuta usa su intención y diversas meditaciones para crear un campo de alta energía, empleando dicho campo para rodear la zona que ha de ser curada.
- La resonancia y el arrastre hacen que la zona que ha de ser curada cambie su vibración para acompañarse con la del terapeuta. El terapeuta simplemente eleva y mantiene la nueva resonancia.
- Nadie puede curar a otra persona. La persona que necesita curación es la que se cura. El terapeuta únicamente mantiene un nivel de resonancia para permitir que el cuerpo se cure a sí mismo.
- Es esencial confiar en el proceso. El trabajo puede causar un dolor temporal u otros síntomas inquietantes que forman parte de la curación. La Fuerza Vital y el proceso de sanación funcionan con una sabiduría y una complejidad que están más allá de nuestra concepción y comprensión.
- La energía sigue la inteligencia natural del cuerpo para realizar la curación necesaria. El terapeuta presta atención a la «inteligencia corporal» y «persigue el dolor».
- El terapeuta también se cura haciendo su trabajo.
- La respiración amplía la Fuerza Vital.

Capítulo 2 - Resonancia, fuerza vital y los principios del Toque Cuántico

- Combinando respiración y técnicas de meditación conseguimos que la energía se alinee, lo que incrementa mucho su poder, como si fuera un rayo láser.
- La sinergia es el efecto de múltiples sanadores trabajando simultáneamente, y es mayor que la suma de sus partes. Puede ser muy poderosa.
- Los dones de cada persona en la vida y para la curación son únicos. Algunas personas están especialmente dotadas para tratar ciertas enfermedades.
- La curación puede conseguirse a distancia; esta modalidad puede ser muy eticaz.
- El toque cuántico se combina fácil y eficazmente con otras modalidades de curación.
- La capacidad de conectarse con la propia espiritualidad, de cualquier modo que se haga, y la petición de ayuda añaden un nivel más de potencia a este trabajo.

Muchos de estos principios serán ampliados en los últimos capítulos de este libro.

Segunda parte



T é c n i c a s

Capítulo 3



Manos sanadoras

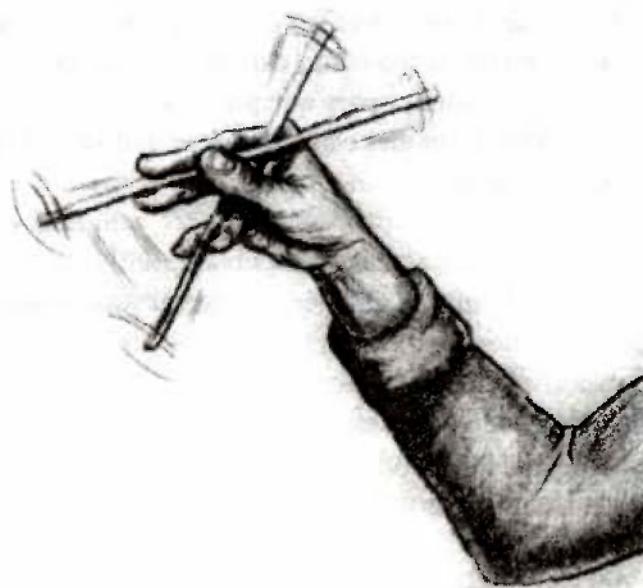
«Pienso que el mejor tipo de medicina es el tratamiento más delicado que produce la máxima respuesta curativa.»

—Andrew Weil, doctor en medicina.

Curación y palillos

*Mucho más simple que aprender a leer,
tan natural como aprender a abrazar a los seres queridos,
la curación es probablemente la disciplina más fácil de aprender.*

*Para muchas personas, aprender a curar con las manos es mucho más
fácil que aprender a comer con palillos.*



Ser «sanador»

Hay quienes quieren hacernos creer que se requieren muchos años de duro trabajo y disciplina para convertirnos en sanadores o terapeutas. Quieren hacernos creer que sólo los más dotados, brillantes y extensamente formados de entre nosotros pueden esperar conseguir tal título. En realidad, los niños, los ancianos y todos los que están entre estos dos grupos de edades pueden aprender a practicar la curación. Incluso me atrevería a decir que los médicos y las personas con estudios de postgrado pueden aprender a hacer este trabajo curativo.

Ha habido muchos «sanadores» conocidos cuyos talentos han estado bien documentados, siendo aceptados y considerados auténticos. Sin embargo, la mayoría de ellos no podían explicar lo que hacían ni qué estaba ocurriendo. Lo significativo del toque cuántico es que ahora tenemos una explicación cognitiva sobre cómo se estimula el proceso sanador, y contamos con una metodología probada para enseñar a hacerlo a otros.

Como el verdadero sanador es la persona que recibe la energía, el terapeuta simplemente actúa como catalizador para permitir que el sanador se cure a sí mismo, y para que pueda acceder y utilizar un campo de energía vibratoria más elevada. La verdad sobre el proceso de curación es la siguiente:

- La curación es real.
- Llegar a ser un sanador altamente eficaz es una de las habilidades más fáciles de aprender.
- La curación es una gran alegría.
- Cualquiera que tenga muchas ganas puede aprender este trabajo.
- ¡Puedes aprender a ser un terapeuta extraordinario empezando desde ahora mismo!

La curación comienza por el amor

El trabajo de sanación tiene mucho que ver con el amor, y el terapeuta aprende a mantener un campo vibratorio de amor. Intentaré clarificar los términos: cuando digo «amor», no me refiere a él en el sentido tradicional, como al tipo de amor que una madre siente por su hijo, un esposo por una esposa, ni me estoy refiriendo a un querubín alado con un arco y una flecha. Estoy hablando de una forma más básica de amor, de un amor más innato e intrínseco.

¿Has visto jugar a los niños alguna vez? Siempre parecen decir: «¡Mírame!». De modo que tanto si eres de la cultura del niño como de cualquier otra, tanto si hablas su lengua como si no, basta con que te sientes ahí observando al niño para que él se sienta amado. El simple hecho de dar tu atención al niño es experimentado como un acto de amor. Esto es lo que yo llamo amor no cultural o no asociativo, porque no tiene nada que ver con tu procedencia ni con tu raza, religión, opción política u otras creencias que puedas tener. El toque cuántico tiene que ver con estar presente, que es una expresión de tu esencia.

Yo creo que tu esencia y tu naturaleza misma están hechas del tejido del amor. Que tú creas que el amor está allí o no (en mi opinión) es irrelevante. Este amor es la naturaleza esencial de tu ser, que se expresa a través de tus manos, independientemente de tu estado de ánimo. Tu energía fundamental, instintiva y más básica es la del amor. No tienes que trabajártela, es quien tú eres. Del mismo modo que una piedra no tiene que intentar ser más «pétreo» y el agua no tiene que intentar ser más húmeda de lo que ya es, nosotros no tenemos que tratar de tener más esencia de amor. Podemos, no obstante, esforzarnos por reconocer todo el amor que está presente en nosotros.

La intención es algo que ocurre tan automáticamente que la mayoría de la gente no la percibe. Cuando cruzas caminando una habitación es porque habías generado la intención de hacerlo. Como ves, amor e intención son algunas de las cualidades más naturales que tenemos. De modo que no te preocupes. Si estás leyendo



este libro para aprender a sanar, ya tienes suficiente amor e intención para hacer un magnífico trabajo.

Ejercicios de energía básica

El toque cuántico es un poderoso trabajo de curación. Para practicar el toque cuántico es necesario empezar por aprender ejercicios energéticos de varios tipos. A la mayoría de la gente le parecerán fáciles de aprender y muy placenteros. Sin embargo, tienes que tomarte tu tiempo y practicar estas técnicas detenidamente. Estos ejercicios están diseñados para ayudarte a tomar más conciencia de la Fuerza Vital y de las sensaciones físicas que genera en tus manos. El tiempo extra y el esfuerzo que les dediques marcarán una gran diferencia en tu capacidad de dar energía e incrementarán la eficacia de tus sesiones curativas. Finalmente, sentirás una creciente sensación de maestría, y estos ejercicios serán como tu segunda naturaleza.

Los ejercicios energéticos están dispuestos en un orden particular que facilitará tu aprendizaje y la utilización de ellos. Cuando hayas completado la primera ronda de ejercicios energéticos, estarás preparado para aprender las técnicas de respiración básicas. En ese punto podrás empezar a combinar la respiración y los ejercicios energéticos para comenzar a hacer tu trabajo sanador.

Si pones el máximo esfuerzo en la realización de estos ejercicios tendrás más éxito. El mejor método es concentrarse manteniendo un estado mental muy relajado. Cuanta menos tensión tengas en tu cuerpo y manos, mejor te irá.

Ejercicio 1: Siente tu dedo

1. Levanta un dedo en el aire y dedica dos minutos o más a sentir en él la más intensa sensación posible. Presta atención a la sensación de tu dedo y céntrate en intensificar tu atención a ella.
2. Siente la piel que envuelve tu dedo. Procura sentir la sangre circulando por él. Usa tu imaginación y mira si puedes sentir cómo se asienta la uña en tu dedo. Trata de sentir la sensación bajo tu uña. La clave es usar tu atención enfocada para sentir completamente tu dedo.



La premisa básica es que la energía sigue al pensamiento. Pongas donde pongas tu atención, la energía le sigue. Cuando incrementas la sensación en tu dedo al llevar y mantener la energía allí, también estás haciendo que se produzcan cambios fisiológicos. Estas sensaciones pueden parecerse a las sensaciones normales que sientes en tu cuerpo, pero, como verás, en realidad estás sintiendo la energía de la Fuerza Vital. La mayoría de la gente dirá que siente un cosquilleo en el dedo. Algunos describen la sensación como vibración, zumbido, burbujeo o calor. Como cada persona experimenta las cosas a su manera, es probable que distintas personas empleen distintas palabras. Algunos describen la energía como calor, palpitar, grosor, pesadez, o simplemente como una mayor conciencia del propio dedo.

Sentir la energía de la Fuerza Vital no es algo extraño. Más bien, la Fuerza Vital es una energía que siempre hemos sentido, aunque no hayamos aprendido a identificarla. Si estás vivo, y dado que estás leyendo esto, supongo que lo estás, has estado sintiéndola cada minuto de cada día.

Si no sientes ninguna de estas sensaciones, trata de imaginarte que estás acariciándote el dedo con una pluma. Acaríciate el dedo en sentido de ida y vuelta con esa pluma imaginaria. Ahora, presta atención a la sensación que sientes en él. Tómate aproximadamente un minuto para notar las sensaciones. Es posible que esa sensación no te parezca gran cosa, y puede que uses una palabra para describirla que yo no he usado, pero, sea como sea, te sugiero que utilices esa sensación como punto de partida para experimentar la energía. Si no eres capaz de experimentar ninguna sensación en tu dedo, te sugiero que trabajes los demás ejercicios y veas si puedes generar sensación en las demás partes de tu cuerpo.

Mientras haces el ejercicio, puedes sentir cosquillas en toda tu mano, o incluso en otras partes de tu cuerpo. Si esto ocurriera, está bien: significa que estás haciéndolo estupendamente. Ya has empezado a hacer de manera espontánea el siguiente ejercicio.

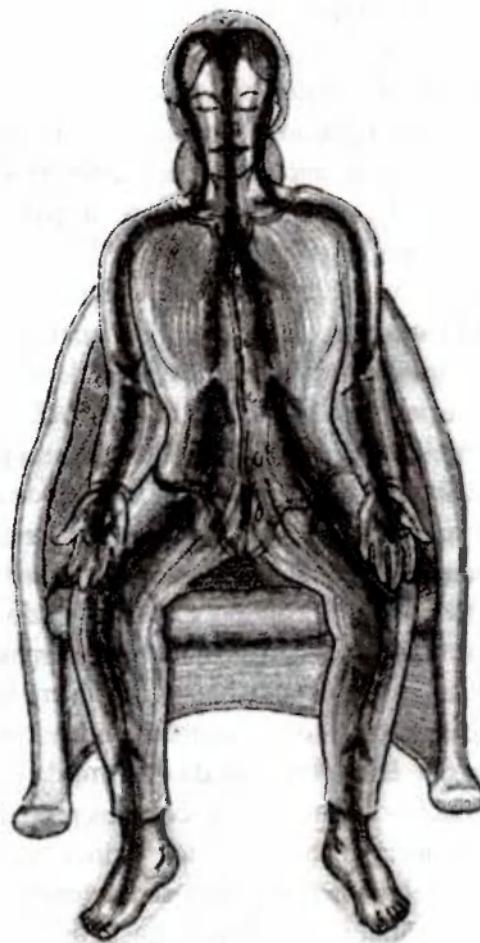
Ejercicio 2: Sentir las partes de tu cuerpo

En este ejercicio llevaremos la energía y la sensación a todas las partes de tu cuerpo. Probablemente las sensaciones serán similares a las experimentadas en tu dedo en el ejercicio anterior.

Muchos descubriréis que tenéis partes del cuerpo en las que os resulta difícil, o incluso imposible, notar sensación alguna, por mucho que enfoquéis la atención allí. Esto suele ser un problema temporal; es muy común y no hay que preocuparse por él, porque no impide hacer un estupendo trabajo de curación. Cuanto más practiques, más fácil te resultará sentir todas las partes de tu cuerpo.

Es preferible hacer este ejercicio con la ayuda de un amigo.

1. Quítate los zapatos y, estando sentado o tumbado, haz que un amigo te acaricie lentamente durante unos segundos desde los pies hasta los tobillos, en dirección ascendente. El toque debe cubrir toda la superficie posible de los pies y tobillos en un movimiento suave, como cuando se acaricia un



gato, durante sólo uno o dos segundos. Después de esa caricia ascendente, tu amigo debe dejar de tocarte. El propósito de este ejercicio es ayudarte a sentir todas las sensaciones posibles en los pies y tobillos. En el caso ideal, sentirás tus pies con el mismo nivel de intensidad que antes sentiste en tu dedo. El toque del amigo te ayudará a enfocar la atención. El hecho de que te suelte también es parte fundamental del ejercicio, porque te permite notar las sensaciones en tu cuerpo por ti mismo, sin estar siendo tocado. Si no puedes generar



sensación en los pies, pide a tu amigo que te los vuelva a acariciar. Si sigues sin poder sentir nada, pide a tu amigo que pase al punto siguiente.

2. Cuando estés preparado y estés sintiendo estas sensaciones bien, haz que tu amigo ponga las manos en la zona que está justo encima de los tobillos durante un par de segundos, en dirección ascendente hacia las espinillas; a continuación debe soltar.
3. Continuad subiendo por el resto del cuerpo, acariciando las espinillas, las rodillas, los muslos, las caderas, la parte inferior de la pelvis, el estómago, el pecho y el cuello hasta llegar a la cabeza. A continuación baja desde la cabeza por los hombros y los brazos hasta las manos. Estas caricias desde los dedos de los pies hasta la cabeza son útiles para estimular el flujo direccional de las energías cuando las estás haciendo circular por tu cuerpo y cuando estás haciendo una sesión de sanación. Más adelante trabajaremos la espalda.
4. Cuando hayas acabado de hacer fluir la energía por tu cuerpo, cambia de lugar con tu amigo y, empleando la misma técnica, haz que él también pueda disfrutar la experiencia.
5. Si estás haciendo esto solo, tócate tus propios pies y mueve las manos hacia arriba entre dos y cinco segundos; a continuación, suelta. Siente tantas sensaciones como puedas y repite el movimiento deslizante hacia arriba todas las veces que lo necesites. Como el toque de otra persona es menos previsible que el nuestro, es posible que tengas que poner un poco más de atención cuando trabajes solo. Continúa acariciándote el cuerpo hacia la cabeza, después baja por los hombros y los brazos para acabar en las manos.

A algunas personas les cuesta más sentir las sensaciones corporales que a otras. Si es este tu caso y eres incapaz de sentir una parte concreta de tu cuerpo, pasa a otras partes que puedas sentir. (Con el tiempo, el simple hecho de repetir este ejercicio te ayudará a aclarar las zonas bloqueadas). Cuanto más repitas el ejercicio, más fácilmente

sentirás sensaciones corporales. Tal vez descubras que ahora puedes sentir fácilmente en zonas del cuerpo donde antes no sentías nada.

La mayoría de la gente comenta que este ejercicio produce sensaciones corporales placenteras, de modo que disfruta. ¿Quién dijo que aprender a curar tenía que ser doloroso?

Qué hacer si no puedes sentir sensaciones en ninguna parte

He descubierto que entre un uno y un dos por ciento de mis alumnos tienen problemas quinestésicos. Es decir, les cuesta sentir sensaciones en su cuerpo. Pero incluso esta gente puede seguir aprendiendo este trabajo, aunque necesitan más esfuerzo y concentración que las personas que tienen pleno acceso a sus sensaciones corporales.

Si descubres que no puedes sentir ninguna sensación corporal, procura mantener tu atención dentro de las partes de tu cuerpo que están siendo acariciadas. Con el tiempo la sensación despertará. Está claro que esto no es fácil, pero, con la práctica, he visto que la mayoría de la gente puede empezar a generar sensaciones. Podrás seguir haciendo trabajo sanador, aunque tal vez te exija más concentración.

Ejercicio 3: Barridos de 30 centímetros

1. Seguiremos la misma pauta de las caricias suaves que usamos en el último ejercicio. Sin embargo, esta vez, haz que tu amigo realice toques y caricias más largos, como de unos treinta centímetros. Una vez más, el toque debe ser ligero (tu amigo no está haciendo una curación en este caso) y ha de durar entre dos y cinco segundos. Haz que tu amigo use un toque general desde los pies hasta las rodillas. Esta caricia también debe completarse en uno o dos segundos. Emplea tu

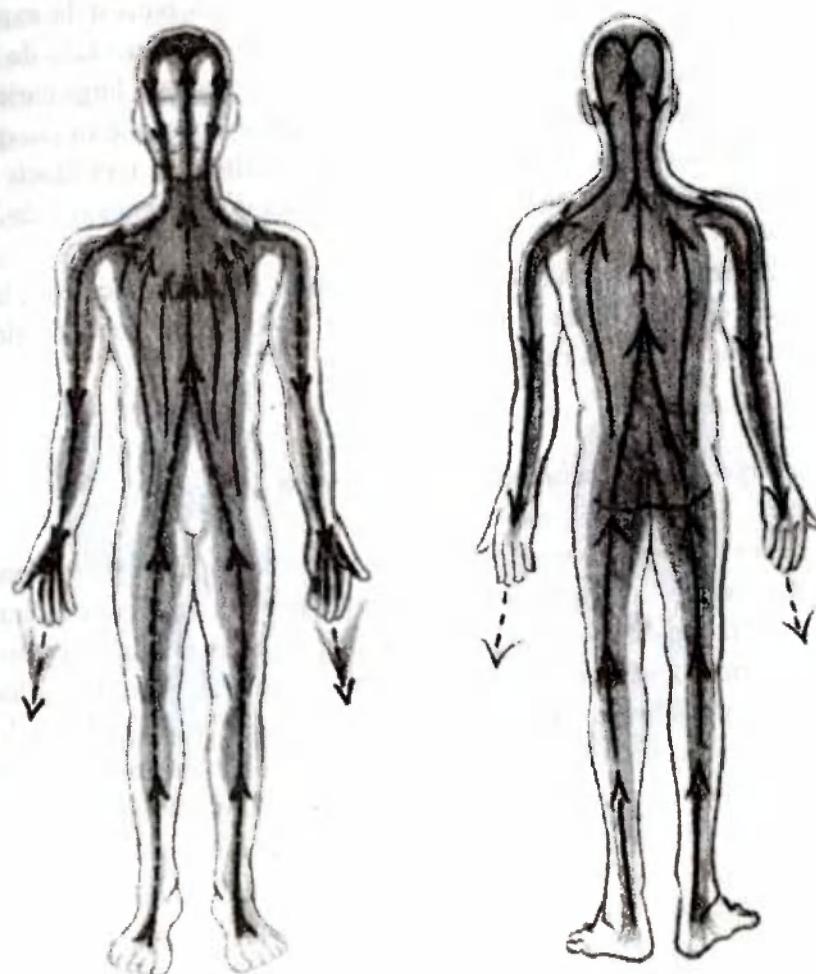
atención y tu intención para llevar la atención a esa zona, y di a tu amigo que repita el movimiento o que siga adelante.

2. El propósito de este toque alargado es movilizar la energía por tu cuerpo de manera más fluida y consciente. Estamos creando una suave ola de energía que fluya por nuestro cuerpo. Cuando tu amigo haya retirado las manos, siente las sensaciones en tu cuerpo con tanta intensidad como puedas. El objetivo es sentir cosquillas, vibración, zumbido o calor en esas zonas de tu cuerpo, como te ocurrió en el primer ejercicio del dedo. Si no sientes ninguna sensación, o si deseas una repetición del toque, pide a tu amigo que vuelva a tocarte. Asegúrate de esperar hasta estar listo antes de pasar a la siguiente posición. Cuando tu amigo haya completado el proceso, podéis intercambiar lugares y repetirlo.
3. Si estás haciendo este ejercicio solo, acaríciate suavemente desde los pies hasta las rodillas durante unos segundos y detente para notar sensaciones. Siente todo lo que puedas. Repite las caricias si no estás sintiendo ninguna sensación. Trabaja gradualmente y ve ascendiendo hacia la cabeza, después baja por los hombros hasta las manos.

Áreas bloqueadas

Si tienes problemas para sentir una zona en particular, puedes pedir a tu amigo que te toque esa parte otra vez para ayudarte a sentirla. Si no puedes llevar la sensación a esa zona después de tres intentos, no te preocupes más por ella y pasa a la zona siguiente. Con el tiempo esa zona de tu cuerpo «despertará» y será capaz de sentir la energía. La mayor parte de las veces, la gente aprende a despertar las zonas difíciles en horas o tal vez en semanas. En casos raros, se puede tardar más de un año. Nótese que esto no afecta significativamente la intensidad y la eficacia de tus sesiones de toque cuántico.

**Ejercicio 4: Barridos corporales generales
sobre la parte frontal y la espalda.**



Una larga caricia subiendo por la parte frontal.

Con una larga caricia, asciende desde los pies, sube por las piernas hasta el torso y la parte alta de la cabeza, baja por el cuello, pasando por encima de los hombros y baja por los brazos hasta las manos. Todo este largo toque debe completarse en aproximadamente dos segundos.

Si estás recibiendo el toque, date tiempo de recrear la experiencia y extender la sensación por el cuerpo en la medida de lo posible. Sigue adelante y pide a tu amigo que repita esta larga caricia una vez o dos, dejando tiempo en cada ocasión para que tu cuerpo recree la sensación. Repítelo hasta que te resulte fácil reproducir la sensación corporal general mediante el poder de la atención y de la intención.

Si estás practicando en solitario, puedes acariciarte los pies, las piernas, el torso hasta la cabeza, cruzar los brazos y acariciártelos hacia abajo hasta las manos.

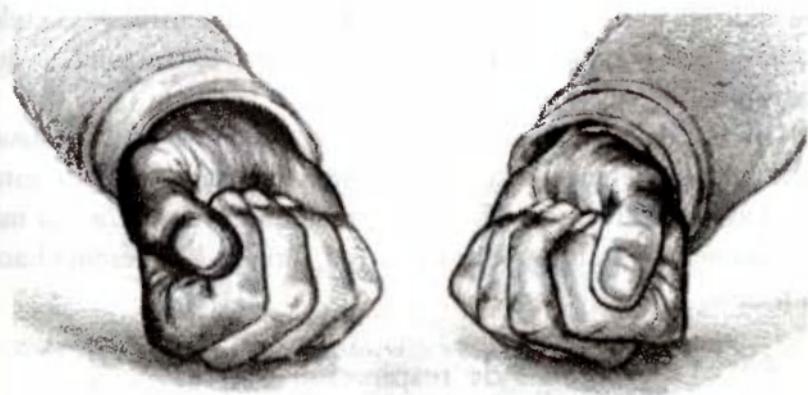
Una largo barrido subiendo por la espalda

En este ejercicio seguimos la misma pauta que en la parte frontal del cuerpo, sólo que esta vez extendemos el toque para incluir también la espalda. Estando tu amigo de pie, hazle una larga y continua caricia desde los pies hasta lo alto de la cabeza, bajando por los hombros y los brazos hasta llegar a las manos. Si estás trabajando solo, este paso no será tan fácil ni tan fluido. Simplemente trata de hacerlo lo mejor posible. Acariciar la espalda no es esencial.

Siente la sensación con toda la intensidad que puedas en cada parte del cuerpo. Si quieres que tu amigo repita alguno de los toques, pídeselo. En otro caso dile «vale» cuando estés preparado para que pase a la zona siguiente.

Ejercicio energético 5: Barrido energético corporal usando la mente

En este paso, recreas mentalmente las sensaciones del barrido corporal general. Usando tu imaginación, visualízate recibiendo un barrido completo. Déjate sentir cosquillas, vibración u otras sensaciones por todo tu cuerpo, y siéntelas con toda la intensidad que puedas. Deja que fluya la sensación haciendo el mismo recorrido que antes: desde los pies, subiendo por las piernas, seguidamente por el torso y bajando de la cabeza por los hombros hasta los brazos y las manos. Este patrón de energía en movimiento desde los pies hasta la parte superior del cuerpo, bajando a continuación por los hombros y brazos hasta las manos es lo que denomino un barrido corporal completo.



Cierra las manos en forma de puño, pero sin apretar. Ahora dirige tu energía corporal hacia las manos. Siente las sensaciones que se concentran ahora en tus manos. Prueba este ejercicio con las manos cerradas sin apretar, y también con las manos abiertas.

Resumen

Ahora que has completado la primera serie de ejercicios para hacer circular la energía, echemos una ojeada a lo ocurrido.

En primer lugar has aprendido a llevar la atención y la sensación a cualquier parte de tu cuerpo. Si aún hay partes de tu cuerpo a las que no puedes llevar la sensación con tu atención, sigue practicando y se abrirán para ti. No es necesario que tengas todas las partes del cuerpo abiertas y «cosquilleantes» para realizar un gran trabajo de curación. Hazlo lo mejor que puedas y poco a poco irás mejorando.

Si has realizado estos ejercicios, probablemente estarás en el punto en el que ya no necesitas ser tocado para despertar este proceso en ti. Serás capaz de sentir las sensaciones por ti mismo.

Puedes practicar los recorridos energéticos casi en cualquier momento y lugar: por ejemplo mientras esperas haciendo cola en el banco o en la tienda de comestibles, cuando hablas por teléfono, en una aburrida reunión de negocios, en el cine o mientras ves la televisión. Como la experiencia es tan placentera, te recomiendo que practiques este ejercicio con frecuencia.

A medida que practiques, deberías descubrir que consigues hacer circular la energía con mucha más intensidad. Repite estos ejercicios según tus necesidades y aprende a llevar la energía más vigorosamente a cada parte de tu cuerpo, dirigiéndola después hacia tus manos.

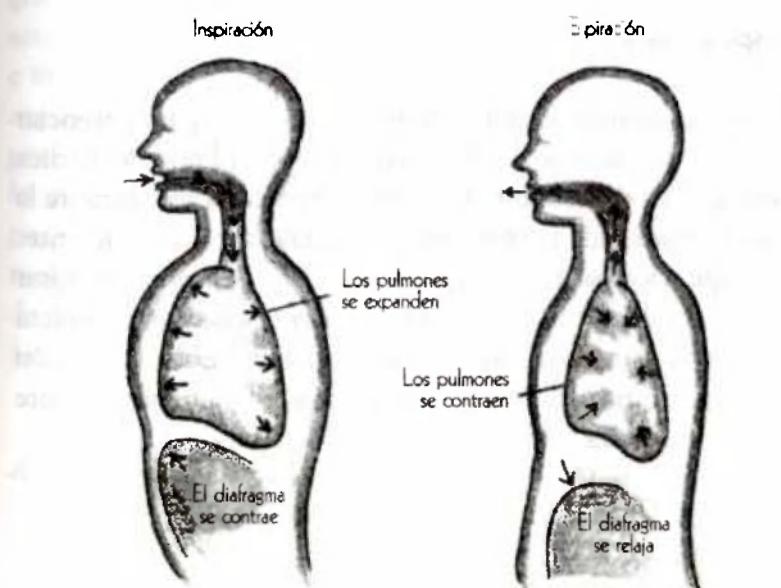
Técnicas de respiración básicas

En los trabajos con el toque cuántico es importante usar las técnicas de respiración el 100 por 100 del tiempo en el 100 por 100 de las sesiones. Si estuvieras en mi clase, te repetiría esto una y otra vez durante todo el tiempo que estuvieras dando energía.

Las técnicas respiratorias son parte esencial y crucial de dar energía. La respiración aumenta el poder de la Fuerza Vital, y su valor no puede ser sobreestimado. Los yoguis indios llaman «prana»

a la Fuerza Vital contenida en el aire que respiramos. Los kahunas hawaianos sintieron la Fuerza Vital en la respiración y la llamaron «Mana», considerándola un factor esencial en el proceso de oración y sanación. Me parece interesante y un poco divertido que los hawaianos se sintieran perplejos y sorprendidos cuando vieron a los primeros sacerdotes occidentales ponerse de rodillas y rezar sin hacer ningún tipo de respiración particular. La palabra «haole», que hace referencia a los visitantes del continente, significa «sin respiración».

La mayoría de la gente respira superficialmente. Por lo general las personas respiran con la «parte alta del pecho». Si te has observado respirar, probablemente habrás comprobado que respiras con la parte alta del pecho. Otras personas que también respiran superficialmente lo hacen con el «estómago». Éstas (entre las que me incluyo) tienden a tomar respiraciones superficiales en la zona del estómago.





Todas las técnicas respiratorias del toque cuántico requieren practicar la respiración completa. Respira siempre por la nariz, a menos que el volumen de aire inspirado haga que te resulte más fácil respirar por la boca. El toque cuántico funciona igualmente bien respirando por la boca o por la nariz. Una respiración completa comienza por debajo del ombligo y saca el vientre hacia fuera durante la inspiración. Cuando los pulmones estén llenos, la respiración debería elevarse ligeramente hacia los hombros. Practica algunas respiraciones completas ahora mismo. Ponte las manos sobre el vientre, debajo del ombligo, e inspira sintiendo que la inspiración empuja tus manos hacia fuera. Lleva la inspiración hasta la parte superior de los hombros, de modo que se eleven ligeramente. Al principio, esto puede resultarle incómodo a la gente que no está acostumbrada a la respiración profunda.

Técnicas de respiración

1. La respiración 2-6

Esta es una técnica de respiración muy poderosa para potenciar la energía durante tus sesiones de toque cuántico. El nombre lo dice todo: cuenta hasta dos durante la inspiración y hasta seis durante la espiración. Cuenta cada número en un segundo aproximadamente.

Esta respiración exige un pequeño esfuerzo. Tienes que inspirar mucho aire para llenar tus pulmones con una respiración completa contando únicamente hasta dos. No se debe contener la respiración en ésta ni en ninguna otra técnica. Espira suave y equilibradamente mientras cuentas hasta seis.

2. La respiración 1-4

La respiración 1-4 es una técnica potenciadora extremadamente poderosa. En este caso tomas una respiración completa contando hasta uno y espiras completamente contando hasta cuatro. Inspirar contando sólo hasta uno exige un intenso esfuerzo, además de respirar por la boca. Si empiezas a sentirte mareado, déjalo.

3. Respiración de fuego seguida por la 2-6 o la 1-4

Ésta es la respiración más poderosa para incrementar la energía, y puedes practicarla una vez por minuto como máximo. Si abusas de esta respiración podrías desmayarte. Deja de usar la técnica si empiezas a sentirte mareado. (No hagas uso de esta técnica mientras conduces o manejas maquinaria pesada). Espira e inspira rápidamente grandes cantidades de aire de cinco a siete veces seguidas. Tus pulmones deben funcionar como grandes fuelles, moviendo grandes volúmenes de aire. Puedes imaginar que en la espiración estás apagando una vela situada a unos cuarenta centímetros de ti, e imagina que en la inspiración retomas todo el aire que acabas de expulsar. Tanto la inspiración como la espiración han de hacerse por la boca y deben ser muy rápidas, como un jadeo acelerado, por lo que completarás la serie de cinco a siete respiraciones en unos pocos segundos. Cuando hayas completado la inspiración y la espiración rápidas, toma una inspiración muy completa y espira contando hasta cuatro o hasta seis, y a continuación sigue con las técnicas 1 o 2.

4. La respiración 4-4

La respiración 4-4 se ha convertido en la técnica respiratoria favorita para muchos de mis alumnos. Mientras inspiras contando hasta cuatro, haz un barrido corporal muy completo desde los pies

hasta la punta de la cabeza. Asegúrate de sentir la sensación al máximo, extendiendo la conciencia por todo tu cuerpo. En la respiración, deja que la sensación generada surja en tus manos con toda la fuerza posible. Este ejercicio respiratorio es fácil de hacer, pero es preciso concentrarse mucho para realizarlo bien.

Conecta la energía con la respiración

Ahora que has movido la energía por tu cuerpo y que has practicado las técnicas respiratorias básicas, es el momento de combinar estos elementos. Utilizo los términos «dar, hacer correr, o hacer circular, la energía» para describir el proceso de vincular los ejercicios de conciencia corporal con las técnicas de respiración. En el toque cuántico, la combinación de la respiración con el movimiento de energía es lo que hace que el sistema funcione tan eficazmente.



1. De pie o sentado, realiza mentalmente un barrido completo (véase p. 36). La clave es sentir la máxima sensación posible desplazándose por todo tu cuerpo. Una vez practicados los ejercicios anteriores, la mayoría de la gente podrá usar su intención enfocada con suficiente destreza como para generar sensaciones en todo el cuerpo, o al menos en la mayor parte del mismo. Junta las manos en forma de copa o ciérralas suavemente en forma de puño, pero sin apretar. Haz dos o tres barridos corporales y siente que la energía se acumula en tus manos. Cuando puedas notar la acumulación de sensaciones en las manos será el momento de coordinar la sensación con la respiración.
2. Empieza a practicar la técnica respiratoria 2-6. Realiza inspiraciones completas contando hasta dos, espira completamente contando hasta seis, y lleva toda la atención a las manos. Siente que la energía se acumula en la espiración. Practica esto durante unos minutos, coordinando la respiración con la sensación. En estos ejercicios trata siempre de incrementar la sensación en la espiración. No te preocupes de acumular energía en las manos durante la inspiración. Concéntrate en contar hasta seis durante la espiración. Si haces el ejercicio correctamente, sentirás cómo aumenta la sensación en tus manos.
3. Manteniendo las manos ligeramente cerradas o en forma de copa, empieza a practicar la técnica respiratoria 1-4. Siente cómo cambian las sensaciones en tus manos a medida que practicas. Trata de sentir el aumento de sensación en la espiración. Basta con que mantengas la atención en las manos y tengas la intención de incrementar la sensación. Desarrollar la capacidad de incrementar la sensación y vincularla con la respiración es uno de los aspectos más importantes del toque cuántico. Si lo haces correctamente, deberías notar que la sensación de tus manos aumenta al cambiar el ritmo de tu respiración. Siempre que no te marees y te caigas, cuanto más aire muevas, más aumentará la Fuerza Vital.

4. Empieza a practicar la técnica de la respiración de fuego. Una vez más, debes mantener las manos suavemente cerradas o semiabiertas en forma de copa durante la práctica. Cuando hayas acabado las inspiraciones y espiraciones rápidas, realiza una inspiración más larga y pasa a las técnicas de respiración 1-4 o 2-6. Siente cómo han cambiado las sensaciones en tus manos. Si notas que la sensación aumenta al espirar, estás haciendo un buen trabajo y ya estás preparado para dar el siguiente paso: una sesión de sanación.

Sintetizar las prácticas anteriores

Ha llegado el momento de poner a prueba las habilidades que acabas de adquirir. A estas alturas la mayoría de la gente es capaz de generar alguna sensación en sus manos, de hacer los barridos completos y de practicar bastante bien las técnicas de respiración. Además, la mayoría de la gente es capaz de aunar estos elementos y sentir un incremento de sensación en sus manos. Y aquí viene la sorpresa: la mayoría no son conscientes de lo eficazmente que pueden ayudar con estas habilidades rudimentarias a otra persona que esté sintiendo dolor.

Incluso parece que no creer esta última afirmación o mostrarse escéptico no tiene la menor importancia. El hecho de poder cambiar la vibración de tus manos creará un campo energético que favorece la curación y el alivio del dolor. La práctica y la experiencia te permitirán descubrir el poder de la energía curativa y adquirir confianza en tu capacidad.

La sección siguiente te dará algunas indicaciones sobre cómo poner en práctica lo que acabas de aprender. Más adelante se ampliará la información relativa a estas instrucciones.

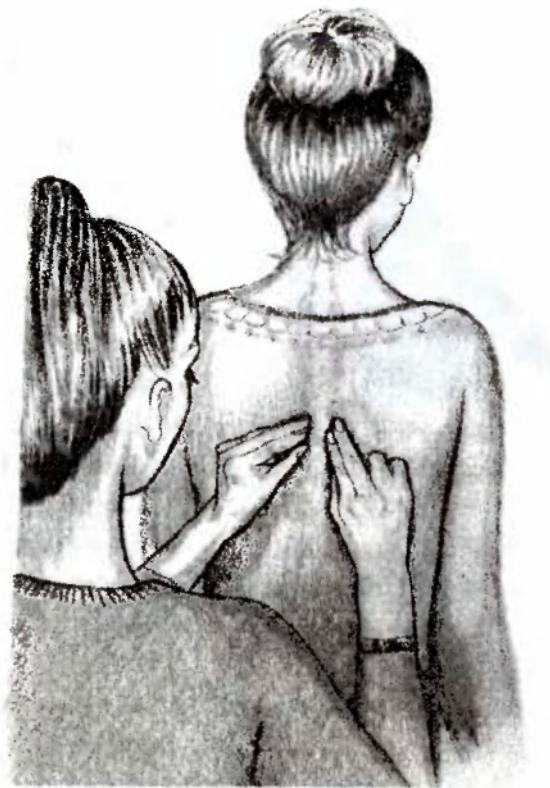
Tu primera sesión de sanación

1. Encuentra a alguna persona conocida que sienta dolor. Pregunta a tu amigo qué grado de dolor o molestia está sintiendo. Haz que clasifique su molestia en una escala de 1 a 10, en la que 10 es el máximo. Sorprendentemente, la gente suele olvidar lo agudo que ha sido el dolor, cuando desaparece.
2. Pregunta a tu amigo dónde le duele. Lo más importante es que no hagas ninguna suposición respecto a la ubicación de su dolor. Si preguntas a alguien dónde le duele, y él te dice que le duele el hombro izquierdo, tienes que seguir preguntándole qué parte del hombro le duele. A menos que tengas poderes psíquicos, tus suposiciones en este sentido a menudo estarán equivocadas. El mejor modo de averiguar dónde siente dolor tu amigo es preguntárselo y pedirle que lo señale con el dedo, o que lleve tus manos al lugar exacto. Esto es lo que yo he venido denominando la técnica del «¿Dónde te duele?»
3. Asegúrate de poner las manos o bien directamente encima, o a ambos lados de las áreas donde tu amigo experimenta dolor. Al hacer este sándwich con tus manos en torno a la zona dolorida, de hecho estás creando un fuerte campo de resonancia que permitirá a ese tejido cambiar de vibración y curarse.
4. Si estás trabajando un problema en la espalda o en el cuello de alguien, ponle las manos a ambos lados de las vértebras de la columna.





5. Experimenta con las técnicas de respiración, prestando mucha atención a cualquier sensación que percibas en las manos durante la espiración. Asegúrate de practicar estas técnicas durante todo el tiempo que estés trabajando. Si empiezas a sentirte ligeramente mareado, detente un momento.
6. Asegúrate de tener las manos relajadas, pues la energía fluirá más fácilmente de unas manos relajadas y abiertas. Recuerda siempre que tienes que usar las dos manos durante la sesión. Esto te ayudará a generar un mejor campo en el tejido o a través de él. **Mientras trabajas, presta mucha atención a cómo cambian las sensaciones en tus manos.** En breve comentaré esta información, que demostrará ser muy útil.



7. «Persigue» el dolor. Pide a tu amigo que te mantenga informado si cambian sus sensaciones corporales. Es muy común que el paciente comente que el dolor se ha trasladado, o que está sintiendo más sensaciones en otro lugar. Cuando esto ocurra, traslada las manos a ese lugar. Es como si estuvieras «persiguiendo el dolor».
8. Deja tus manos en el lugar entre veinte y treinta minutos, o más, si el dolor no desaparece.
9. Al final de la sesión, pide al paciente que vuelva a evaluar su dolor.

Entender las sensaciones que percibes en las manos durante una sesión de curación

Los terapeutas que usan el toque cuántico probablemente experimentarán una amplia variedad de sensaciones en sus manos. Es importante prestar mucha atención a dichas sensaciones, ya que frecuentemente te darán valiosas claves respecto a lo que está ocurriendo en la sesión y sobre qué hacer a continuación. La intensidad de las sensaciones sentidas es un indicador directo de cuánta de la energía que has generado con tu toque sanador está siendo recibida. Cuanto más abierto esté el cuerpo del paciente a la energía que estás generando, más fuertes serán tus sensaciones.

Los cinco patrones básicos de la energía

Hay cinco patrones energéticos básicos que probablemente sentirás en las manos cuando practiques el toque cuántico:

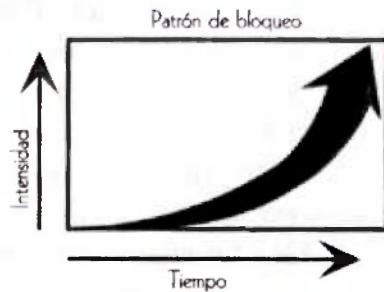
1. **El patrón de bloqueo.** Al principio sientes muy poca sensación en las manos y, a partir de ahí, las sensaciones van aumentando progresivamente hasta llegar a un máximo. Las zonas muy bloqueadas suelen ser áreas de problemas crónicos,

de órganos enfermos, o a veces de dolor agudo (aunque no frecuentemente).

Cuando trabajes un área muy bloqueada, probablemente sentirás muy poco en las manos. No obstante, en la mayoría de los casos, cuanto más tiempo mantengas las manos allí, más sentirás que la energía se va acumulando lentamente pero con firmeza. Esto puede requerir algún tiempo. Puedes dejar las manos en una posición determinada durante diez, veinte, cuarenta minutos, o incluso una hora. Con el tiempo, la energía de tus manos se irá fortaleciendo hasta que parezca alcanzar un máximo de intensidad. A veces la sensación energética permanecerá en ese máximo durante mucho tiempo y de repente ascenderá a un nivel de intensidad aún mayor. Más frecuentemente, la energía empezará a equilibrarse en algún momento, y a partir de ahí puede descender ligeramente.

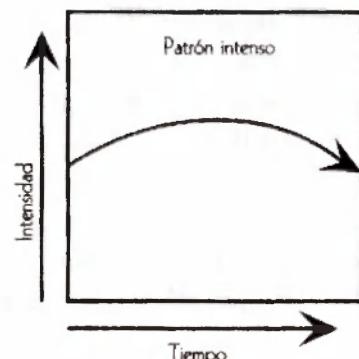
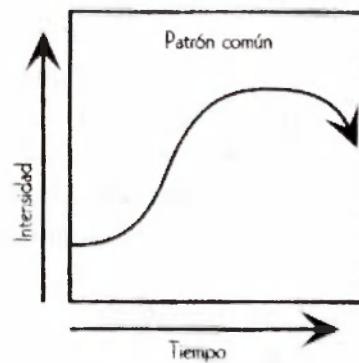
2. El patrón común. Sientes una cantidad moderada de sensación en tus manos, que llega a un máximo y a continuación disminuye. Probablemente, éste será el patrón más habitual la mayor parte del tiempo.

A veces, la sensación de energía experimentada se acumulará hasta un punto muy alto en el que parece nivelarse. Llegado a ese punto, suele ser conveniente usar la respiración del fuego para ver si puedes elevarla a un nivel aún superior. A medida que trabajes dando energía e incrementando su intensidad, finalmente descubrirás que se nivela o empieza a descender. Cuando esto ocurra, será el momento de llevar tus manos a otra parte.



3. El patrón intenso. Sientes una energía muy intensa en tus manos, que va disminuyendo con el tiempo. Este patrón suele ser más habitual cuando se trabaja con síntomas agudos, o con una persona cuyo cuerpo, por la razón que sea, es muy receptivo a la energía. Tiene este perfil:

Ser consciente de las sensaciones en tus manos y de los patrones que acostumbra a seguir el trabajo energético puede ayudarte a determinar cuánto tiempo has de mantener las manos en una postura particular. También puedes preguntar a tu amigo cómo se siente. Cuando todo el dolor desaparece o disminuye considerablemente, suele ser un buen indicador de que, de momento, el trabajo está hecho.

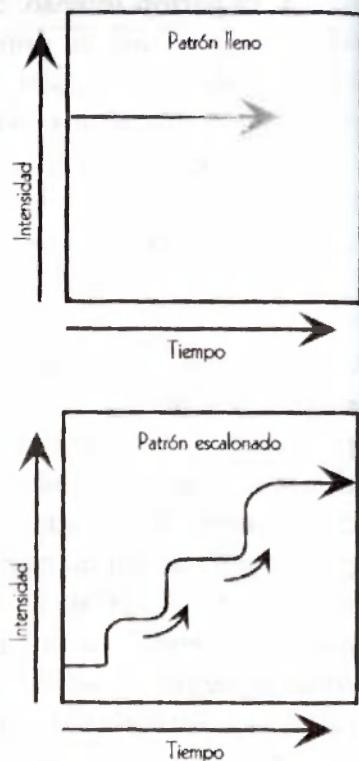


4. El patrón lleno. A veces, cuando das energía, todo parece funcionar perfectamente, y a continuación, en algún momento de la sesión, notas que no sientes nada en las manos. Cuando retires las manos, sentirás mucho cosquilleo en ellas. Esto es un indicio del patrón lleno.

El patrón lleno se produce cuando la persona ha absorbido toda la energía que su cuerpo desea absorber. En ese momento no sientes más sensaciones en tus manos cuando tocas a la persona. Si vuelves después de diez o veinte minutos, su cuerpo puede ser capaz de resonar a una vibración superior y de «tomar» más energía.

5. El patrón escalonado. A veces, cuando haces circular la energía, puedes sentir que la energía llega a un máximo. En ese momento, si practicas la respiración del fuego, descubrirás que tus manos están vibrando a una frecuencia aún mayor. Y justo cuando piensas que la energía ha llegado a un nuevo máximo y no subirá más, practicar de nuevo la respiración del fuego hará que la energía vuelva a subir una y otra vez, como si fuera ascendiendo escalones. Al final, la energía acaba nivelándose definitivamente, desciende, o la sensación desaparece de tus manos, y entonces sabes que has acabado.

La percepción de estos patrones no es una ciencia exacta. No vas a hacer daño a una persona por darle demasiada energía, y si no completas la curación, la persona te dirá que ha quedado algo pendiente. Lo importante es que disfrutes y que estés presente para la persona con la que estás trabajando.



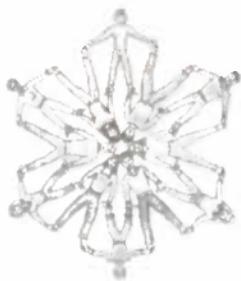
Energía estática

La mayor parte del tiempo, cuando das sesiones de toque cuántico, las sensaciones de tus manos serán las normales. Usando las técnicas de respiración que he descrito, los terapeutas están protegidos

de manera natural y no permiten que su energía reciba la vibración de la persona con la que están trabajando. Ocasionalmente, puedes sentir una especie de «energía estática» que se acumula en tus manos. Puedes soltarla lavándote las manos, muñecas y antebrazos con agua fresca después de cada sesión. Puedes sentir esa energía como una «densidad» en torno a tus manos, como si llevaras puestos unos «guantes energéticos». La sensación no es particularmente incómoda, pero es recomendable que te laves las manos en cuanto tengas oportunidad. Para mucha gente, lavarse las manos en ese punto produce una sensación de alivio muy real. Sacudirse las manos como si uno fuera a sacudirse el agua tiene un efecto parecido, pero, en mi experiencia, no parece ser tan eficaz como enjuagarse las manos y antebrazos con agua fresca. Encuentro que la necesidad de lavarse las manos con agua es mínima desde el punto de vista del toque cuántico; sin embargo, cuando practicaba terapia de polaridad, me parecía vitalmente importante desde el punto de vista energético. También es conveniente lavarse las manos desde el punto de vista higiénico.

Algunos de mis alumnos que practican terapia de polaridad y reiki me han contado que a veces se han sentido agotados después de una sesión de sus respectivas disciplinas. **El truco consiste en usar siempre las técnicas de respiración durante las sesiones.** Una amiga que practica reiki y había aprendido toque cuántico intercambió sesiones conmigo durante una temporada. Un día se quejó de que sentía la energía ascendiendo por su brazo. Le pregunté si había dejado de respirar y, evidentemente, lo había hecho. Cuando le recordé que continuara practicando las técnicas respiratorias, el problema desapareció de inmediato.

Capítulo 4



Preguntas más habituales

*«La vida no es un problema por resolver,
sino un misterio por experimentar.»*

—**Frank Herbert**

A lo largo de los muchos años que llevo impartiendo talleres de toque cuántico, parece que hay una serie de preguntas que se repiten una y otra vez. Así, incluyéndote, a mi manera, en una de mis clases, voy a dedicar un capítulo a preguntas y respuestas. Para mayor comodidad, las preguntas han sido ordenadas por temas generales. Disfruta.

Práctica de las técnicas de toque cuántico

¿Te vas fortaleciendo con la práctica?

Sí, absolutamente. Cuando aprendas a dar energía, probablemente sorprenderás a tus amigos con tus habilidades recién adquiridas. Con la práctica regular, tus habilidades seguirán desarrollándose todavía más. Irradiar energía es una capacidad que requiere concentración física y mental. Te irás fortaleciendo como un atleta al usar diversos músculos. Calculo que después de 100 horas de irradiar energía, tu fuerza se habrá duplicado, o quizás triplicado.

¿Qué pasa si no practico durante mucho tiempo?

¿Perderé mi habilidad?

Cuando caminas por la acera, no tienes que preocuparte de no caerte. Cuando respondes el teléfono, no te preocupa haberte olvidado de hablar. Aprender a irradiar energía y a practicar el toque cuántico es mucho más fácil que aprender a hablar o a caminar. Una



vez que has adquirido las habilidades básicas, son tuyas para toda la vida. A las pocas horas de abrir este libro serás capaz de hacer un profundo trabajo sanador.

Si no has dado energía durante algún tiempo, unos meses o tal vez unos años, puede que quieras dedicar cinco o diez minutos a acumular energía antes de dar una sesión. Otra opción es acumular energía durante la sesión. Simplemente haz circular la energía mientras das la sesión.

¿Puedes hacer circular la energía cuando estás solo?

Es una gran idea hacer circular la energía en cualquier momento que se te ocurra. Generalmente hago circular la energía durante cinco minutos antes de levantarme por la mañana y otros cinco minutos antes de dormir por la noche. También hago circular la energía de vez en cuando a lo largo del día.

Me preocupa no hacerlo suficientemente bien. ¿Qué puedo hacer para asegurarme de estar haciendo circular la energía correctamente?

Este miedo a la inadecuación suele ser algo que hemos aprendido en otras áreas de la vida, como al examinarnos para ingresar en la universidad o para obtener el carné de conducir, pero no es aplicable al toque cuántico.

Cuando comes en tu restaurante favorito, no te preocupa olvidarte de tragarse o de no saber agarrar el tenedor. Estas capacidades son totalmente naturales. Si sientes tus manos, puedes hacer un barrido corporal y practicas las técnicas respiratorias, ya lo estás haciendo suficientemente bien. Ahora simplemente es cuestión de práctica y de desarrollar tus dones. No puedes hacerlo mal. Con el tiempo aprenderás a hacerlo mejor y a ser más eficaz.

¡Hasta el momento no he conocido a nadie que se quejase de que un milagro había requerido seis sesiones en lugar de una!

Uno de los temores de la gente es que no se sienten suficientemente amorosos o espirituales como para hacer un gran trabajo. Recuerdo que, en una ocasión, tenía concerrada una sesión un día que me sentía extremadamente deprimido. La mujer con la que estaba trabajando tenía graves problemas de cuello. De modo que allí estaba yo, dándole energía lo mejor que podía. Ella estaba tumbada de espaldas sobre la camilla y yo estaba sentado en la silla, sosteniendo su cuello. Como llevaba manteniendo esta postura más de cuarenta minutos, dejé descansar mi cabeza sobre la camilla. De repente hice un movimiento brusco y me di cuenta de que me había quedado dormido durante la sesión; miré el reloj y vi que había estado dormido más de diez minutos, y sin embargo mis manos seguían dando energía con tremenda intensidad. Al final de la sesión, la paciente me dijo que había sido la mejor sesión que había recibido en su vida.

Las dudas e inseguridades respecto a uno mismo son algo que mucha gente siente en otras áreas de su vida y que trasladan al toque cuántico. Para muchos terapeutas, lo único que acaba curando las dudas que sienten respecto a sí mismos es la experiencia. Viendo lo increíblemente eficaz que puedes ser en el cuello, la espalda u otras dolencias de tus amigos, acabarás convenciéndote de que estás haciendo un trabajo fabuloso.

La experiencia no tiene sustituto posible.

¿Es importante que la persona que recibe la sesión o el terapeuta crea en el toque cuántico para que la técnica funcione?

Como escribí en mi primer libro, *Tus manos curan*, no tienes que creer en el mar para que te moje, lo único que tienes que hacer es meterte en él. Aquí pasa lo mismo: no tienes que creer en el toque cuántico para experimentarlo intensamente. Los cínicos y los escépticos no pueden bloquear la energía intelectualmente. El toque cuántico funciona, punto.

¿Cuáles son los principales errores que cometen los terapeutas principiantes que les impiden ser más eficaces?

En general, los terapeutas principiantes suelen ser muy hábiles y eficaces en este trabajo. Pero, para responder esta pregunta, diré que suelen cometerse tres errores más comunes. El primero es olvidarse de seguir respirando. Animo a todos los maestros de toque cuántico a que amonesten cariñosamente a sus alumnos para que no dejen de respirar. «Sigue respirando» se convierte en una especie de mantra repetido cada diez minutos en las sesiones prácticas. «Sigue respirando, ¡siempre sigue respirando!».

El segundo error es que los principiantes suelen necesitar relajar sus manos. Es mucho más fácil hacer circular la energía cuando se tienen las manos relajadas. En los talleres suelo darme una vuelta para comprobar que las manos de todo el mundo están relajadas. Suelo tomar las manos de la gente y las sacudo ligeramente, animándoles a relajarlas más. El trabajo del toque cuántico se hace con energía; las manos tensas y apretadas no favorecen la circulación energética, y podrían bloquear la energía.

El tercer error es dejar de trabajar antes de que la sesión esté acabada. Los principiantes, tanto si están trabajando con una dificultad crónica o aguda, tienden a parar antes de que se complete la curación. La regla intuitiva es que cuando creas que has acabado de hacer circular la energía por la zona que la necesita, es conveniente dedicar al menos unos pocos minutos extra a trabajar esa misma zona. Existen dos razones para ello:

Puede que descubras que la resonancia (que notarás por la cantidad de sensación en tus manos) está dispuesta a incrementarse de nuevo si te quedas más tiempo en un lugar. Los principiantes suelen tener poca experiencia a la hora de juzgar cuánto tiempo deben dar energía en una zona.

Prolongar la circulación energética puede ayudar a estabilizar la nueva vibración en el tejido, con lo que su curación será más duradera.

Toque cuántico y energía personal

Cuando practicas el toque cuántico, ¿estás consumiendo tu propia energía personal?

No, en absoluto. Estamos usando el poder de nuestro amor y de nuestra intención. Basándome en mi experiencia, diría que cuanta más energía uses, más energía tendrás. Simplemente no la agotas. Cuando quieres mucho a alguien, no vas dando vueltas por ahí todo el día quejándote: «Pobre de mí, he consumido todo el amor del día. No tengo más que dar.» Al menos, espero que no lo vivas así. Cuando amas mucho, sientes que tienes mucha más energía que dar, a menudo en todas las direcciones. Todas las personas de tu entorno pueden convertirse en beneficiarias de tu amor, desde tus amigos hasta los desconocidos que ves por la calle. Simplemente, cuanto más amor sientas, más tendrás para dar. Lo mismo ocurre con la intención: cuanto más uses el poder de tu intención, más intención tendrás disponible.

¿Te sientes agotado cuando haces sesiones de toque cuántico?

No, no te cansas en absoluto. Como ya he mencionado varias veces, las técnicas de respiración son parte esencial del trabajo. Mientras mantengas la respiración, serás capaz de mantener una resonancia muy elevada. La otra persona empezará a compartir tu vibración de manera automática. En realidad no le estás dando tu energía; estás manteniendo un campo y dejando que la persona venga y resuene con tu campo, de modo que el toque cuántico no te agota. Más bien suele ocurrir lo contrario: la práctica de este trabajo parece hacer que el terapeuta se sienta más sano y ligero.

Personalmente, cuando hago varias horas de trabajo sanador, me entra mucha hambre, y éste es un síntoma muy fácil de corregir.

Algunos terapeutas han comentado que se sentían tan energizados al hacer las sesiones a última hora de la noche que tenían

problemas para dormir. Esto parece ocurrir a un pequeño porcentaje de los que practican el toque cuántico, de modo que les recomendaría que hicieran sus sesiones a otras horas. Ocasionalmente, un terapeuta que haga una sesión puede sentirse cansado al acabar, pero esa parece ser su reacción al recibir él mismo la curación mientras hace el trabajo. Recuerda, cuando das una sesión, elevas tu vibración, y eso hace que te cures. A veces necesitarás dormir después. Esto, no obstante, no tiene nada que ver con el agotamiento de tu energía.

A menudo me ocurre que cuando hago sesiones de toque cuántico me siento más despierto después de la sesión que al empezar. ¿Por qué me pasa esto?

Cuando haces circular la energía y practicas las respiraciones, tú también te beneficias de la energía. Ha habido varias veces en las que me he sentido cansado justo antes de dar una de mis conferencias, que suelen ir acompañadas de demostraciones. A medida que voy dando breves sesiones de demostración al público, noto que me voy despertando y energetizando. Una vez que he completado 20 o 30 demostraciones, me siento muy despierto y energetizado. Cuanto más tiempo hagas circular la energía, más fuerte te sentirás, tanto física como energéticamente.

Cuando das energía, ¿descubres que al final del día la energía no es tan fuerte como cuando empezaste?

Suele ocurrir lo contrario. Cuanta más energía das, más fuerte te sientes. Durante las conferencias largas, en las que puedo dar energía a docenas de personas durante dos horas o más, las últimas sesiones que doy son mucho más intensas que las primeras. A veces la energía es tan fuerte que la gente puede tener un pequeño sobresalto al sentir un gran chorro de energía que les atraviesa en el

momento en que les toco. Puedo estar físicamente cansado de impartir una conferencia durante dos horas y de hacer tantas sesiones de curación, pero la energía no disminuye en absoluto. Más bien tiende a aumentar considerablemente.

Preparación para una sesión de toque cuántico

¿Qué debo hacer para prepararme para dar una sesión?

Si quieras prepararte previamente, puede ser útil hacer barridos corporales completos y ver con qué intensidad puedes sentir la energía recorrer el cuerpo. Mientras los haces, también resulta útil emplear cualquiera de las técnicas de respiración para elevar tu nivel de energía. A la mayoría de los terapeutas les parece que por el simple hecho de dar una sesión también les ocurre todo lo anterior.

¿Es importante estar bien asentado antes de dar una sesión?

Para los que no están familiarizados con el término «asentarse», hace referencia a la práctica de centrar las energías y conectar con la tierra. Así, la persona se siente más equilibrada y menos proclive a tomar energías no deseadas. Por lo general, no me parece necesario hacer un asentamiento formal, siempre que haga barridos corporales completos y mantenga activa la respiración. A algunos terapeutas los ejercicios de asentamiento les parecen útiles, pues el trabajo puede hacerles sentir ligereza en la cabeza. Otros descubren que el propio proceso de hacer circular la energía produce automáticamente el asentamiento.

Algunos de mis alumnos que afirman poder ver las energías se han quedado muy sorprendidos cuando toda la clase acaba de hacer «barridos completos» porque todos los presentes se quedan perfectamente centrados y asentados.

Si deseas hacer una práctica particular de asentamiento, además de los barridos corporales completos, a continuación te propongo un ejercicio sencillo. Imagina un rayo luz que desciende por lo alto de tu cabeza, atraviesa tu torso, baja por tus piernas, llega hasta tus pies y pasa a la tierra. Siente que desciende profundamente dentro de la tierra y que te vincula con ella. Realiza unas cuantas respiraciones profundas, inspirando la energía de la tierra y centrándote. Uno de los secretos del asentamiento es hacerlo de tal modo que sientas sensaciones táctiles por todo el cuerpo. Mientras lo haces, practica el ritmo respiratorio 2-6. Cuando hayas recorrido todo el cuerpo, extiende las sensaciones corporales hacia la tierra. Este ejercicio puede completarse en sólo un minuto o dos. Una vez que estés centrado y asentado, tómate unos minutos y haz circular la energía por la totalidad de tu cuerpo. Ahora estás perfectamente preparado para iniciar una sesión.

¿Es importante que la persona con la que estás trabajando se quite la ropa?

En las sesiones de toque cuántico no es en absoluto necesario que el paciente se quite la ropa. Puede ser útil que se quite la ropa más pesada, como chaquetas o jerséis. Recomendaría que la persona se quitara cualquier cosa de cuero durante la sesión. Esto puede parecer extraño, pero el cuero bloquea el flujo de la energía de vida. Las fibras sintéticas, como el poliéster, reducen la cantidad de flujo energético, de modo que te sugiero que lleves prendas de algodón, lana o seda.

Uso de las manos en una sesión de toque cuántico

¿Cuánta presión aplicas con las manos cuando haces circular energía?

En realidad no necesitas nada de presión. Lo que mejor funciona es un toque ligero. Les digo esto a mis estudiantes y cinco minutos después, mientras paso a su lado tocándoles las manos, descubro que muchos de ellos tienen mucha tensión en sus manos y dedos. En este punto, les tomo las manos y las sacudo ligeramente para soltar tensión. Mucha gente acostumbra a usar masajes enérgicos, acupresión, shiatsu, rolfing, trabajo del tejido profundo, y cosas por el estilo. Lo más paradójico es que puedes destensar y liberar mejor la tensión muscular si no aplicas presión, o si aplicas muy poca. El secreto reside en emplear más la energía que la fuerza bruta. En la mayoría de los casos, el uso de la fuerza bruta es contraproducente.

En realidad es más fácil hacer circular la energía cuando tienes los dedos muy relajados. Como no estoy contigo para cogerte la mano y sacudirla ligeramente a fin de soltar la tensión, podrías probar este simple ejercicio. Cierra las manos suavemente sin apretar los puños y siente que se relajan por completo. Procura hacer circular la energía por tus manos. Siente cómo fluye la energía. Ahora trata de apretar los puños, e intenta que la energía recorra tus manos. Probablemente descubrirás que es mucho más difícil sentir la energía cuando estás tenso.

¿Por qué es importante rodear con las dos manos las zonas en las que estás trabajando? ¿Por qué no usar una sola mano?

Al tener dos puntos de contacto se crea un campo vibratorio más intenso entre tú y la persona con la que estás trabajando. Hacer un sándwich con tus manos sobre el lugar dolorido es un excelente modo de elevar la resonancia del tejido. Como describo en el apartado sobre sesiones de grupo, en el capítulo 5, cuando tienes cuatro

manos, incluso seis, trabajando, pronto establecen la resonancia dominante. Te recomiendo decididamente que siempre que puedas, uses las dos manos. Además, te sugiero que pongas las manos a ambos lados de la zona problemática con el fin de rodearla.

Nota que a veces, cuando haces demostraciones del toque cuántico, usas las palmas y otras veces usas los pulgares o las puntas de los dedos. ¿Por qué?

Cuando quiero concentrar energía en un área reducida, como la articulación temporo-mandibular (véase p. 176), o a los lados de las vértebras, utilizo las puntas de los dedos para concentrar la energía. Se trata de una técnica inventada por Bob Rasmussen que denominaba «trípode». Simplemente junta el pulgar, el índice y el dedo medio y dirige la energía a través de las puntas de los dedos. Enfocar tu energía de este modo puede ayudarte a ser más eficaz cuando trabajes en lugares muy reducidos.



Se te recomienda usar las palmas de las manos la mayor parte del tiempo. Si durante una sesión te resulta físicamente extraño o incómodo aplicar las palmas, usa las puntas de los dedos o el trípode. Pero no dejes que las reglas que te estoy dando se interpongan en tu manera personal de colocar las manos sobre alguien para hacer el trabajo de curación. Sobre todo, siéntete cómodo cuando practiques el toque cuántico.

No siento sensaciones en mis manos ni en ninguna parte de mi cuerpo, ¿qué debería hacer?

En mis clases he descubierto que un pequeño porcentaje de gente tiene problemas para sentir sensaciones. Esto hace un poco más difícil aprender el toque cuántico, pero con tiempo y persistencia han aprendido a dar energía muy eficazmente. Algunos de los mejores sanadores que conozco tuvieron problemas para sentir algunas partes de sus cuerpos al empezar.

La primera pregunta que debes plantearte es si puedes sentir sensaciones en alguna parte de tu cuerpo sin tocarla. ¿Puedes sentir cualquier parte de tu cuerpo sin tocarte? Si puedes sentir tus manos, pies, o cualquier otra parte de tu cuerpo llevando tu atención a ella, entonces dispones de un punto de partida desde el que empezar a construir.

El poder de la energía enfocada

¿Es muy importante permanecer enfocado durante las sesiones?

Si quieras incrementar mucho el poder de tus sesiones, lo que establecerá una gran diferencia es tratar de enfocarte al cien por cien en dar energía. Está claro que esto requiere un gran esfuerzo por parte del terapeuta. Cuando digo «esfuerzo», me refiero a concentrarte en hacer circular la energía, concentrarte en la respiración, y conectar la energía con tu respiración. Quienes han desarrollado una gran habilidad dando energía suelen hablar de entregarse completamente al proceso.

Si me concentro al 100 por 100 en dar energía, ¿significa eso que no debo hablar mientras doy la sesión?

No necesariamente. Recomiendo decididamente que te concentres en divertirte mientras das sesiones de toque cuántico. Este



trabajo tiene que ver con el amor, la alegría, la gratitud y el prodigo, no con la rigidez ni con estar completamente serio. Cuando vas conduciendo tu coche por la autopista y necesitas acelerar, puede que tengas que pisar mucho para conseguir la velocidad deseada. Pero cuando la has conseguido, puedes soltar el acelerador y mantener constante la velocidad. Asimismo, cuando estás haciendo circular la energía, puede que necesites mucho trabajo para llevar la vibración a un «punto elevado». Pero, una vez hecho eso, puedes mantener la respiración en marcha y dejar que la energía siga haciendo el trabajo.

Está bien hablar con el paciente de vez en cuando. Lo importante es que te acuerdes de seguir usando las técnicas de respiración mientras hablas. Si haces un esfuerzo, puedes tomar grandes inspiraciones mientras hablas. Asegúrate de seguir preguntando al paciente qué experimenta, porque eso puede darte información valiosa. Continuando con la analogía del coche, puede que desees acelerar para adelantar a otro coche en la carretera. En el toque cuántico, a veces querrás hacer algunas respiraciones de fuego para elevar la energía hasta una vibración superior. En este punto, dejarías de hablar y te concentrarías al cien por cien en dar energía.

La experiencia de un paciente de una sesión de toque cuántico

¿Cuánto tiempo tarda la gente en saber que les está ocurriendo algo cuando reciben una sesión?

Frecuentemente, la gente nota cambios y alteraciones en sus niveles de dolor a los pocos segundos de ser tocados. Durante mis conferencias, me gusta dar todas las sesiones de tres o cuatro minutos que puedo. Pido a la gente que me diga una única zona donde siente dolor. Si tengo mucho público, a veces llevo a algunos de mis alumnos u otros maestros de toque cuántico al estrado para que me ayuden. Habitualmente, hasta un 90 por 100 de la gente que recibe

estas sesiones cortas informa de alguna mejora importante en sus síntomas. Muchas veces la gente se me acerca seis meses o un año después para decirme que el dolor no le ha vuelto, a pesar de que la sesión fuera bastante breve.

Me gusta realizar sesiones breves porque hacen el trabajo creíble. La gente suele necesitar sentir la energía por sí misma antes de creer en ella o en que pueden usarla.

¿Qué suele sentir la gente cuando recibe una sesión de toque cuántico?

Cada persona es única y experimenta la energía a su manera. Algunas personas no sienten la energía en absoluto. Muchos experimentan la energía como sensaciones de calor, frío o cosquilleo. Es importante comprender que todas las sensaciones que experimenta la persona a partir del trabajo —desde el menor hasta el más intenso— son excelentes señales de que la sesión está funcionando. La sensación más común que percibe la gente es la de calor. El calor puede ser desde suave y levemente cálido hasta ardiente y doloroso. Si un toque ligero es capaz de producir un fuerte dolor físico, por muy incómodo que pueda ser para el paciente a corto plazo, es un signo muy positivo de que estás haciendo un progreso sensacional en la curación. Recuerdo a un estudiante que me trabajó durante una clase; no sólo sentí calor en la parte baja de la espalda donde me había trabajado: la sensación era la de estar quemado por el sol.

Cuando las personas sienten calor o frío, ¿están respondiendo a la temperatura de tus manos?

Parece que no es así. Hace poco trabajé con un hombre que sentía un calor insoportable cuando le trabajaba la espalda. Le dejé tocar mis dedos y, para su sorpresa, descubrió que estaban fríos. Cuando volví a tocarle la espalda, él volvió a sentir la misma sensación

ardiente que había experimentado anteriormente. Y poco después sintió una sensación de frescura alrededor de sus caderas. No es muy habitual que una persona sienta a la vez la energía como calor y como frío, pero a veces ocurre.

En otra ocasión, estaba trabajando con un hombre que tenía problemas en un brazo. Aquel individuo estaba seguro de que el calor ardiente que sentía era debido a mi calor corporal. Para demostrarse a sí mismo que era una sensación puramente física, se puso una chaqueta de plumas que le aislaba del calor procedente de mis manos. Pude reírme muy a gusto porque casi saltó de la silla cuando volvió a sentir la misma sensación ardiente que antes, aunque llevara puesta la chaqueta.

La sensación de calor es probablemente la más común, si tenemos en cuenta los comentarios de la gente en las sesiones de toque cuántico. Otras sensaciones frecuentes que la gente experimenta son las de frío, cosquilleo o vibración, y dolor.

¿A veces es doloroso recibir la energía?

Sí, en ocasiones lo es. A veces la gente tiene una reacción de dolor cuando recibe energía. Ese dolor no suele durar mucho. No me gusta ver sufrir a la gente, pero siempre me alegro cuando esto ocurre, porque ha venido siendo un indicador coherente de que se está produciendo una sanación importante. Aquí la clave reside en prolongar la sesión al menos hasta que el dolor haya desaparecido.

Hace unos años, mi amigo Dan me pidió si podía trabajar con su hijo de 13 años, que se había roto la rodilla y, cuando le quitaron la escayola, cojeaba un poco. Cuando empecé a hacer circular energía por su rodilla, él protestó: «¡Huy, qué daño! La rodilla me está matando». Le pedí que respirara profundamente y le dije que esas sensaciones no durarían mucho. Como un par de minutos después volvió a protestar: «Ahora tengo la rodilla ardiente. ¿Qué me estás haciendo?». Le expliqué que todo aquello formaba parte del proceso de curación. Transcurridos otro par de minutos me informó

de que ahora sentía pinchazos como de agujas y alfileres, y dos minutos después dijo que sentía calidez y una sensación muy agradable. En doce minutos su rodilla estaba perfectamente, y no volvió a cojear.

¿Te llegan alguna vez señales de otras zonas que necesitan curación, aparte de aquellas en las que el paciente siente dolor?

Existen dos modos de hacer esto. El primero exige conocimientos anatómicos y hacer uso de la lógica. Las directrices para seguir este método pueden hallarse en varios capítulos de este libro. El segundo método requiere dejar que el cuerpo te diga exactamente dónde es necesaria la energía y, en mi opinión, este segundo método es mucho más profundo. Cuando haces circular la energía en una zona del cuerpo durante un largo periodo, el cuerpo de la persona priorizará el uso de la energía como le parezca conveniente. Como ocurre en toda curación, el proceso es muy automático. La única explicación lógica de este hecho es la magnífica inteligencia innata del propio cuerpo.

Si estuvieras trabajando con el dolor de espalda de una persona, por ejemplo, ella podría comentarte que nota una sensación, o incluso dolor, en algún otro lugar, quizás en otra parte de la espalda, o tal vez en el cuello o la rodilla. Me gusta preguntar a los pacientes si sienten que la energía va a algún otro lugar diferente del que estoy trabajando. A medida que la inteligencia corporal vaya dirigiendo la Fuerza Vital a áreas específicas de su cuerpo, la persona que esté recibiendo la sesión sentirá las sensaciones correspondientes y te informará de ellas.

Cuando la persona te diga que siente que la energía está dirigiéndose a otra parte de su cuerpo, te sugiero que tomes nota mentalmente de ello. En cuanto acabes de dar energía en la zona que estás trabajando, simplemente lleva las manos a esa otra zona que ahora siente la nueva sensación o dolor, y trabájala también. Esto es lo que yo denomino «perseguir el dolor». En muchos casos, simplemente perseguirás el dolor de un lugar a otro hasta que desaparezca.

En una ocasión estaba haciendo una demostración del toque cuántico a una acupuntora que tenía una serie de quemaduras en la parte posterior de la mano. Cuando llevé la energía a su mano, le pedí que describiera lo que estuviera sintiendo. Dijo que toda la energía se le iba hacia el codo. Cuando le pregunté para qué necesitaba el codo la energía, ella me explicó que se lo había roto hacía dos años y que desde entonces nunca lo había sentido completamente curado. En ese punto, dejé de trabajarle la mano y pasé a trabajarle el codo. La energía fue hacia su codo durante unos cinco minutos. Cuando la energía cambió y perdió intensidad, le pregunté qué sensaciones notaba en el codo. Se quedó sorprendida de que todo el dolor y la incomodidad que sentía allí hubieran desaparecido.

Habitualmente los principiantes descubren que cuando están trabajando un problema de espalda, en algún momento de la sesión el paciente les comenta que siente brotes de energía en el cuello. Como el cuello y la parte baja de la espalda se reflejan mutuamente, el cuerpo está diciendo que es importante trabajar ambas zonas. Asimismo, cuando se trabaja una lesión de la muñeca, por ejemplo, la gente suele comentar que la energía se le va al codo, a los hombros, al cuello, a la cabeza o a la espalda. Es muy probable que esos puntos tengan relación con la enfermedad, y que se den a conocer a través de este proceso de sensaciones secundarias.

¿Ocurre alguna vez que la energía cure enfermedades distintas de las que el terapeuta está trabajando?

Sucede con frecuencia. Como la energía va «a donde quiere», pueden ocurrir todo tipo de curaciones por sorpresa. La más común es que la persona que sufre dolores de cabeza descubra que el dolor de sinus también ha desaparecido. La cosa también puede funcionar en el otro sentido. La gente aquejada de sinusitis a menudo comenta que su dolor de cabeza también ha desaparecido.

En una ocasión, durante una de mis clases, dos alumnos estaban trabajando con una mujer que sentía un agudo dolor tipo sinusitis.

Cuando acabó la sesión, la mujer dijo que todavía sentía dolor en los senos nasales. Le expliqué que el sistema no es perfecto y que había que darle tiempo. A la mañana siguiente me llamó para decirme que seguía sintiendo dolor en los senos nasales. Yo le comenté que esto ocurre ocasionalmente, y ella continuó diciéndome que la visión de su ojo derecho, que siempre había sido de 20/200, había mejorado repentinamente y ahora era 20/25, aunque seguía teniendo dolor, ¡estaba encantada!

Lo cierto es que su visión no se estabilizó en 20/25, y ha venido fluctuando desde entonces. A medida que continúa llevando energía a sus ojos, su visión va mejorando gradualmente.

Si la energía va automáticamente a los lugares que la necesitan, ¿por qué es importante intentar poner las manos en las partes del cuerpo más problemáticas?

Si dispusieras de tiempo ilimitado, en realidad no importaría. Teniendo en cuenta que todos tenemos limitaciones de tiempo, simplemente es mucho más rápido y eficaz dirigirse a los lugares específicos que necesitan curación. Puedes llenar la piscina abriendo la manguera en el jardín, pero es mucho más fácil llenarla poniéndola directamente dentro de la piscina.

Toque cuántico y emociones

¿Cómo afecta el toque cuántico a las emociones de la persona con la que estoy trabajando?

Generalmente, las emociones del paciente se equilibrarán y se volverán más armoniosas. La energía no establece diferencias entre problemas físicos y emocionales. Va a donde se la necesita y hace lo que la persona necesita. Recuerdo que en una ocasión visité a un amigo para trabajar un rato. Cuando llegué a su puerta, me advirtió:

—Tengo que avisarte de que hoy estoy muy irritable.

Yo le pregunté:

—¿En qué parte de tu cuerpo estás irritable?

Y él dijo:

—Ésa es una pregunta muy interesante; siento irritabilidad en la parte alta del pecho, en la garganta y en la parte posterior del cuello.

Le dije que se sentara y que vería qué podía hacer. Llevé la energía entre seis y ocho minutos a esos lugares. Ante su sorpresa, cuando terminé, su irritabilidad había desaparecido.

—¿Qué me has hecho? —preguntó.

—Bueno —dije— te he practicado un simple reajuste de actitud.

El propósito de las sesiones de toque cuántico no es curar los problemas emocionales del paciente, sino ayudarle a encontrar un lugar de mayor equilibrio emocional en el que se pueda sentir más centrado, de modo que pueda trabajar responsablemente con sus emociones y procesarlas de manera más eficaz. Conozco a una psicoterapeuta que usa el toque cuántico y sus pacientes se lo agradecen mucho. Ella pregunta al paciente en qué parte del cuerpo está sintiendo esas emociones. A continuación, con permiso del paciente, pone sus manos en esos lugares y hace circular la energía. Pone todo el cuidado en asegurarse de que el contacto no implique insinuaciones sexuales. El resultado es que sus pacientes se trasladan a otro lugar interno que les permite ocuparse mucho mejor de sus emociones.

Los problemas emocionales no resueltos pueden bloquear las vibraciones sanadoras o provocar el retorno de la enfermedad. Este trabajo no evita que los pacientes tengan que realizar su curación emocional y psicológica personal. Si el toque cuántico pudiera reemplazar el procesamiento emocional y una sana expresión de las emociones, lo consideraría un impedimento. Creo que aprender a ser emocionalmente sinceros con nosotros mismos, sentir y liberar nuestras emociones, son habilidades básicas. Cualquier cosa que interfiera en esa parte fundamental de nuestro crecimiento sería contraproducente. Por suerte, el toque cuántico sólo ayuda a la gente a estar en un

lugar de mayor equilibrio, en el que a continuación puedan expresar, perdonar o hacer la liberación necesaria para su crecimiento.

Cuando lo uso, ¿cómo afecta el toque cuántico a mis emociones?

Cada vez que un terapeuta de toque cuántico hace circular energía —tanto si lo hace para sí mismo en la práctica de los barridos corporales como si trabaja con un paciente—, está elevando su propia vibración y recibiendo algún beneficio de la energía. Más allá de esta suave curación que se produce por el mero hecho de hacer circular la energía, es bien sabido que el acto de dar obra maravillas gracias al estado emocional del terapeuta. He experimentado por mí mismo que el hecho de dar una sesión de toque cuántico eleva mis emociones, y muchos estudiantes de esta disciplina me lo han confirmado.

Finalizar la sesión de toque cuántico

¿Cambian las sensaciones de tus manos cuando llega el momento de acabar la sesión?

He descubierto que suele ocurrir así. Cuando el paciente ha recibido toda la energía que puede manejar, su cuerpo simplemente no acepta más, y quizás sentirás que el cosquilleo y cualquier otra sensación se ralentiza o se detiene. En muchos casos, con el tiempo, tal vez sientas que su cuerpo se adapta a la vibración energética de tus manos. Cuando las vibraciones se igualan, es posible que ya no puedas sentir ninguna vibración en absoluto aunque lo sigas tocando. Es divertido que todos los que practican el toque cuántico parecen pensar: «No debo estar haciendo circular la energía porque no siento nada en las manos». A continuación, cuando retiras las manos de tu amigo, sientes que zumban alocadamente. Vuelves a poner las manos en la otra persona y no sientes nada. Esto es normal. Es señal de que el proceso se ha completado por el momento.

Suelo usar una técnica secreta. Me gusta preguntar a la persona cómo se siente. Si sigue sintiendo dolor, tiendo a pensar que la sesión aún no ha terminado. Sin embargo, no siempre puedo llegar a ese punto. Con la práctica, notarás hasta qué punto la persona está dispuesta a cambiar su vibración en una sesión determinada.

La persona en la que estaba trabajando me pidió que me detuviera a los diez minutos y me dijo que sentía que esa era toda la energía que su cuerpo podía recibir. ¿Es eso cierto?

De vez en cuando, la energía produce una sensación incómoda a la persona que la recibe, pues su reacción a la curación es muy intensa. Esto es comprensible. Si te detienes en ese punto, ten en cuenta que la sesión no está acabada, y es posible que dejes a la persona en un estado de incomodidad. Si una persona está teniendo esta intensa reacción a la curación, te recomiendo que la animes delicadamente a continuar con la sesión. Con el tiempo, a medida que la energía se equilibre, tanto el paciente como tú deberíais sentir que la reacción disminuye. Detenerse cuando la energía está en un punto de intensidad como ese sería prematuro.

¿Cómo determinas cuántas sesiones necesita una persona?

No hay reglas fijas respecto a cuántas sesiones necesitará una persona. Si la persona ha sufrido una larga enfermedad crónica, ayudarle suele requerir más tiempo que si su dolencia es aguda o más reciente. La regla intuitiva es continuar trabajando con el paciente mientras necesite ayuda. Yo dejaría que el paciente decidiera con qué frecuencia necesita venir. Para ciertas enfermedades puede querer recibir una sesión dos o tres veces por semana, o quizás cada día durante algunos días. Todo depende. En caso de una enfermedad crónica de la espalda, por ejemplo, lo conveniente es programar una serie de sesiones. Para mí es muy importante ver que se produce un progreso a largo plazo.

Después de la sesión

¿Qué puede hacer el paciente después de la sesión para mejorar su curación?

Cuando acabe la sesión, si la persona que la recibe es capaz de seguir haciendo circular la energía por todas las partes de su cuerpo que tú le has trabajado, puede intensificar y prolongar los efectos curativos.

¿Hay algo que el terapeuta debería hacer por el paciente o amigo una vez completada la sesión?

Sugiero que le des a beber un vaso de agua. La sesión puede haber provocado una liberación de toxinas, y el agua ayuda a limpiarlas. Pienso que es una idea genial cargar el agua haciendo circular la energía a través de ella y después dársela a beber. (Véase p. 234). Cuando se acabe la sesión, la energía seguirá circulando por tus manos con una vibración muy elevada. Probablemente podrás cargar muy poderosamente un gran vaso de agua en tres o cuatro minutos.

¿Puede resultar dañino el toque cuántico?

¿Puedes dañar a alguien haciendo circular mucha energía por él?

Que yo sepa, esto no ha ocurrido nunca. En realidad no puedes dar demasiada energía a nadie. Si una parte del cuerpo recibe más energía de la que precisa, enviará el exceso a otras partes del cuerpo que la necesiten más. El receptor sentirá que las sensaciones van a otro lugar, y eso puede ser una información útil. Cuando visité al doctor Norman Shealy y le enseñé a hacer circular la energía, surgió esta cuestión. Desde su perspectiva, no puedes dañar a la persona porque esta

energía únicamente es equilibrante. Cuando se ha obtenido el equilibrio, la energía deja de fluir, o simplemente circula sin detenerse.

¿Hay algún peligro en la práctica del toque cuántico?

Que yo sepa, el toque cuántico no es peligroso. Lo he visto obrar maravillas en niños recién nacidos, en animales y en ancianos. A lo largo de más de veinte años, no he observado nada perjudicial. Como he dicho antes, si das a una persona más energía de la que puede usar, su cuerpo no la absorberá.

Puedo recordar un caso en el que tuve miedo de dar a una persona una sesión de toque cuántico. Hace unos años, conocí a un hombre al que le habían trasplantado el hígado y estaba tomando medicación para evitar que su sistema inmunológico rechazara el hígado transplantado. Me preocupaba que, al darle más energía, su sistema inmunológico funcionase más eficazmente, potenciando el peligro de rechazo. Como no sabía qué ocurriría, preferí optar por la prudencia.

¿Puede alguien usar estas técnicas para dañar a otros?

Teóricamente sí, pero no sé de nadie que lo haya hecho. El problema de intentar usar la energía negativamente es que de inmediato se vuelve contra quien la manipula. Por la razón que sea, el mundo parece funcionar de tal modo que uno tiende a recibir rápidamente de vuelta lo que ha dado. Aparte de esto, dañar conscientemente a otros es un modo seguro de reducir la propia autoestima. A cualquiera que se sienta tentado de descargar su odio de esta manera le sugeriría que encontrara algún modo sano de liberar su ira, ya que este proceso puede ser increíblemente beneficioso y fortalecedor.

Toque cuántico y otras modalidades

¿Tienes alguna sugerencia para usar el toque cuántico conjuntamente con otras técnicas de curación manual?

Sí. Por lo que sé, el toque cuántico es compatible y potencia la eficacia de cualquier otra modalidad de curación manual. Considero que es una terapia transparente, porque es muy fácil de combinar con otras prácticas. Si usas el reiki, simplemente practica el toque cuántico durante tus sesiones de reiki. A los terapeutas de shiatsu o acupresión les basta con hacer circular energía por sus dedos o pulgares mientras realizan su trabajo normalmente. Los masajistas comentan que les cuesta mucho trabajo y concentración hacer circular la energía durante la sesión de masaje, pero con un poco de práctica pueden conseguirlo. Me han dicho que después de una sesión de masaje combinado con toque cuántico, los pacientes resplandecen. Los quiroprácticos han descubierto que pueden usar el toque cuántico en lugar de la mayoría de los ajustes de «alta velocidad». Los terapeutas craneosacrales me han comentado que este trabajo ha transformado su práctica. La lista se extiende indefinidamente. En esencia, el toque cuántico puede aumentar la eficacia de muchas otras técnicas.

¿Puede cualquiera aprender a practicar el toque cuántico?

¿Puede una persona ciega, sorda o con alguna minusvalía aprender este trabajo?

Sí. Hacer circular la energía depende de la intención, de la atención y de la respiración. Una persona que no tiene las distracciones de la vista o el sonido puede mantenerse muy concentrada, y posiblemente trabajará aún mejor que las personas que pueden ver y oír.

¿Pueden los niños aprender a practicar el toque cuántico?

Sin duda. Los niños no suelen tener ningún problema para aprender este trabajo. Si tienen deseos de hacer trabajo de sanación, pueden ser tan eficaces como los adultos. Habitualmente algunos niños asisten a mis clases y, para deleite de sus padres, realizan un estupendo trabajo de sanación.

En uno de los cursos que impartí, una mujer trajo a clase a Zack, su hijo de 11 años. Zack se lo pasó estupendamente descubriendo que podía hacer trabajo de curación tan bien como los adultos, y fue capaz de ayudar a su madre cuando trabajaba con sus numerosas lesiones de patinaje y desalineamientos posturales. El amor que él y su madre compartían es una de las cosas más hermosas que he visto nunca.

En el camino de vuelta a casa, Zack dijo:

—Sabes, deseaba secretamente tener poderes sobrehumanos, y ahora siento que los tengo.

Al día siguiente, en la escuela, Zack dijo a su mejor amigo que había aprendido a curar a la gente. Su amigo dijo:

—Cúrame.

Zack preguntó a su amigo qué le dolía y éste le dijo que no le dolía nada, a lo que Zack respondió:

—No puedo ayudarte a menos que sientas dolor.

Al oír eso, el amigo dio un golpe en la mesa con todas sus fuerzas. La mano se le empezó a hinchar y a cambiar de color. Zack tomó la mano tranquilamente y empezó a hacer circular la energía por ella. A los pocos minutos, el amigo dijo:

—Esto es genial.

Poco después ambos corrieron a jugar.

¿Tienes que usar la intuición para practicar este tipo de trabajo?

Ser intuitivo no es un requisito indispensable cuando practicas el toque cuántico. Mientras que algunas personas parecen saber

exactamente dónde poner las manos, yo he descubierto que se puede ser muy eficaz usando la técnica del: «¿Dónde te duele?» La mayoría de los grandes resultados se han conseguido haciendo uso de este modo tan «antiquado» de conocer.

¿Hay mucha diferencia entre un terapeuta de toque cuántico y otro?

Así como cada flor es única en su hermosura, cada terapeuta parece tener una energía igualmente única y hermosa. No todas las energías son iguales. Algunos terapeutas parecen trabajar bien los huesos rotos, mientras que a otros les van mejor los tumores. Yo he descubierto que las lesiones, las inflamaciones, los alineamientos estructurales y la reducción del dolor me van particularmente bien. Otros sanadores parecen estar más dotados para otras áreas. Creo que algún día tendremos un modo de determinar en qué consiste la especialidad de cada terapeuta del toque cuántico. Además, pienso que en el futuro descubriremos que las distintas personas podrán especializarse en áreas como la atención al trauma, las enfermedades de corazón, el cáncer, y dolencias por el estilo.

¿Podrías darme algunos consejos para dar una sesión de toque cuántico?

- Practica las técnicas respiratorias en todo momento.
- Mantén siempre la respiración conectada con las sensaciones mientras das energía. (Esto se convierte rápidamente en un hábito y una segunda naturaleza para los terapeutas).
- Mantén la concentración para que la energía tenga la máxima intensidad posible.
- Presta mucha atención a lo que sientes en las manos y usa esa información apropiadamente.

Sigo estando confuso. ¿Cómo puedo estar haciendo este trabajo del toque cuántico y no ser sanador?

A veces nuestro lenguaje puede ser muy limitado. La persona que practica el toque cuántico en realidad no es un «sanador», aunque está claro que hace un trabajo de sanación. Cuando hacemos el trabajo del toque cuántico, estamos creando un campo de energía con nuestras manos. Con esa energía, creamos un entorno vibratorio en el que la persona que está siendo trabajada puede curarse a sí misma. Creo que, en realidad, cuando trabajamos sobre otra persona, no estamos consumiendo nuestra energía, sino usando la energía universal para mantener ese campo energético en su proximidad. El cuerpo comprende ese campo de energía, y mediante el poder de la resonancia y el arrastre, sus células van adaptando gradualmente su vibración a la de tus manos. De algún modo, en este proceso, la «inteligencia corporal» y la «inteligencia espiritual» de la persona usan esta nueva vibración para producir la curación adecuada a las necesidades del receptor.

Del mismo modo que nadie puede reírse ni comer por ti, nadie puede curarte. Por mucho trabajo de curación que recibas de otros, recuerda que es tu cuerpo y sólo él quien está realizando la curación. Dicho de manera simple, el cuerpo se cura a sí mismo. En mi opinión, cualquiera que afirme que puede curarte no comprende el mecanismo de la curación.

La persona que hace trabajo de «sanación» está ahí para crear el entorno donde pueda darse la curación, ni más ni menos. Así, cuando digo a la gente que mi profesión es la de sanador, hago uso de la jerga común para que me entiendan. Muy pocos me entenderían si les dijera que yo mantengo un campo de resonancia para que el paciente pueda armonizarse con mi vibración y curarse a sí mismo.

Capítulo 5



Técnicas intermedias

La Fuerza Vital es una energía que rodea y penetra todas las cosas vivas. Quizá se pueda decir lo mismo del amor. La íntima conexión entre la Fuerza Vital y nuestro amor es uno de los mayores y más persistentes misterios.

Si has sido capaz de hacer los ejercicios energéticos y de respiración esbozados en el capítulo 3, ya has aprendido las habilidades básicas que necesitas para ser un terapeuta sanador extraordinariamente eficaz. La manera más simple de confirmar que esto es cierto es trabajar con personas doloridas.

A estas alturas estás preparado para aprender las técnicas intermedias. Estas habilidades potencian aún más las técnicas básicas, pero no las sustituyen. Te recomiendo decididamente que sigas practicando también las técnicas introductorias; nunca se practican demasiado. Estas técnicas intermedias que voy a compartir contigo son opcionales, en el sentido de que algunos terapeutas se inclinarán por algunas de estas técnicas y no por otras. Te sugiero que encuentres las que más te gusten y mejor funcionen para ti.

Factores de resonancia

Cuando enseño a la gente a dar energía, quiero que vean lo fácil que es inducir profundos cambios. Si has practicado las técnicas del capítulo 3, lo habrás descubierto por ti mismo. Ahora es un buen momento para examinar lo que denomino «factores de resonancia» cuando hacemos circular la energía. Estos factores de resonancia son técnicas que puedes introducir para elevar tu nivel de resonancia y mejorar la calidad y poder de tu trabajo sanador. Quiero presentar estos factores en este momento porque se basan en lo que ya has aprendido, y pueden incrementar todavía más la eficacia de tus sesiones de sanación.

Tómate tiempo para pensar en estos factores de resonancia y trabajarlos con detenimiento, pues potenciarán enormemente tus sesiones de curación.

- 1. Haz circular la energía:** los barridos completos y otras técnicas orientadas al cuerpo que intensifican tu propia sensación corporal y la llevan a las manos son un componente esencial del toque cuántico. Cuanta más sensación seas capaz de generar en tu cuerpo mediante la atención y la intención, más eficaz será tu trabajo.
- 2. Usa las técnicas de respiración:** como los fuelles que avivan el fuego de un herrero, la respiración es un componente esencial para elevar la resonancia de tu trabajo sanador. Hacer circular la energía es valioso en sí mismo, pero combinarlo con la respiración es mucho más poderoso que hacer sólo lo uno o lo otro. Hablando en términos generales, cuanto mayor sea el volumen de aire que movilices, más eficaz será tu trabajo. Recuerda que debes practicar las técnicas de respiración en todo momento a lo largo de las sesiones. Esto, además de elevar tu vibración para la curación, te protege de recoger la energía de la otra persona y de quedarte agotado. Respira grandes cantidades de aire: cuanto más aire, mejor, siempre que no te marees.
- 3. Conecta la respiración con la energía.** Más importante que simplemente practicar la respiración o hacer circular la energía es conectar ambas. Con la práctica, la respiración y tus sensaciones se aunarán por completo. Cuando tu respiración y la sensación de tus manos estén totalmente conectadas, podrás sentir que cada respiración que realizas afecta, y a menudo incrementa, la sensación de tus manos. Una vez que llegas a ese punto es cuando verdaderamente estás haciendo bien el trabajo. Es como soplar sobre las brasas para avivarlas; cuanto más aire muevas, más intensa será la energía.
- 4. Recuerda tu intención:** tu intención de curar es un aspecto importante del trabajo. Para la mayoría de la gente, este

deseo de ayudar a otro en su proceso de sanación es una respuesta natural, casi instintiva. Cuando vemos a alguien sufriendo, sentimos el deseo de ayudarle. Esta reacción, este deseo de ayudar, es lo único que se necesita.

Tal vez te sorprenda, pero has de saber que puedes estar muy enfadado, deprimido, acongojado, e incluso enfurecido, y aun así hacer un estupendo trabajo de «curación». La mayoría de las veces, el proceso mismo de practicar el toque cuántico elevará tus emociones. Tu simple intención de ayudar es suficiente para hacer un buen trabajo. Cuando hablo de «tener la intención de curar», algunas personas empiezan a dudar de sí mismas y de sus intenciones. Lo cierto es que su deseo de curar ya era evidente en el hecho de haber asistido a mi taller, o de tomarse el tiempo de leer este libro. No tienes que esperar a ser «perfecto» o a estar en algún estado de santidad o iluminación para ayudar. Además, es importante darse cuenta de que en realidad tu intención trasciende tu estado emocional actual. Es decir, tu deseo de curar importa mucho más que las emociones concretas que puedas estar sintiendo en un momento dado.

5. Elige sentir amor y gratitud. Como has visto, el simple hecho de hacer circular la energía por tu cuerpo y de conectarla con las técnicas respiratorias puede darte un tremendo poder curativo. Ya he descrito antes que creo que el amor forma parte de nuestra naturaleza, y que el simple hecho de observar jugar a un niño puede hacer que se sienta querido, ya que el acto de atención es una forma de amor. No tenemos que «intentar» ser cariñosos durante una sesión, porque ésa es nuestra naturaleza. Los perros no se proponen «ser más esencialmente perros», y los árboles no se esfuerzan por «ser más árboles». Los seres humanos somos criaturas cariñosas de manera natural, y en el toque cuántico no tenemos que hacer ningún esfuerzo especial para serlo. Por eso, hacer circular la energía puede tener unos resultados tan profundos y magníficos.

Dicho esto, añadiré que puedes mejorar el trabajo para ti mismo y para la persona con la que estás trabajando eligiendo conscientemente entrar en un estado de amor o gratitud. Hagas lo que hagas, no te esfuerces por tratar de sentir algo que no eres. Si no te sientes cariñoso o agradecido, no te sientas culpable de estar dando una mala sesión (porque no lo estás haciendo). Pero, si puedes, evoca conscientemente tus sentimientos de amor y gratitud. Permítete disfrutar plenamente y sentir las sensaciones corporales que el amor y la gratitud te harán sentir. La gratitud y el amor pueden tener que ver con cualquier aspecto de tu vida. Aquí la clave es elevar tu vibración. Creo que los resultados te harán muy feliz. El amor y la gratitud son lo opuesto de la autocompasión y el engreimiento, que son factores de resonancia que más vale evitar. Situarte de manera consciente en un estado de gratitud puede elevar tu resonancia y mejorar enormemente tu trabajo.

6. **Mantén una expectativa positiva.** Mantener una expectativa honesta de que el cuerpo no sólo puede curarse, sino de que tiene la sabiduría necesaria para hacerlo, puede elevar y mejorar tu resonancia. La clave de la expectativa es ser siempre completamente sincero respecto a dónde te encuentras y esperar lo mejor basándote en tu nivel de experiencia y confianza. Un buen punto de partida es decirte a ti mismo: «No sé si es posible curar esto o no, pero estoy dispuesto a ver qué ocurre». No tienes que saber cómo lo hace, simplemente abrirte al hecho de que eso ocurre. A medida que lo hagas, recuerda que el cuerpo tiene una sabiduría y una habilidad para sanarse a sí mismo que sobrepasa con mucho la comprensión humana. Creyendo que es posible que ocurran milagros abre una ventana a esa posibilidad. Como la atención y la intención son necesarias para hacer circular la energía, la expectativa es un potente y valioso factor para elevar tu vibración. Muchos de los grandes sanadores que he conocido han mantenido el firme conocimiento y expectativa

de que ocurren cosas increíbles muy a menudo, por lo que se aproximan a sus sesiones con expectativas muy alegres y positivas.

7. **Pide ayuda a lo alto.** Para quienes operan con un sistema de creencias espiritual, pedir ayuda al poder superior, como quiera que lo percibas, sólo puede mejorar las cosas. Pedir ayuda sinceramente es muy positivo. Ésta es la clave: cuando pidas ayuda, siente las sensaciones táctiles de la ayuda que estás recibiendo.
8. **Entrégate por completo.** Cuando estés dando una sesión, dedícate a ella al cien por cien, y los resultados mejorarán enormemente. Dar todo lo que puedes significa dejar pasar cualquier otro pensamiento, concentrándote en la respiración y vinculándola con la sensación de las manos, apartándote de tu propio camino e incluso perdiendo la noción del espacio y del tiempo. A veces, cuando lo das todo, sentirás como si desaparecieras en el proceso; es decir, parece que te quitas de en medio y dejas que la energía haga su trabajo. Puedes sentir que lo das todo cuando te esfuerzas al máximo, en un estado de tanta relajación como sea posible. No tienes por qué sentir tensión en tu cuerpo ni en tus manos, ni tampoco en tu mente.
9. **Abandona el apego a un resultado.** Como recordarás, dije que podemos definir a un gran sanador como aquel que estaba muy enfermo y se curó muy rápidamente. Si piensas en ello, queda claro que, en realidad, el «sanador» es un facilitador de la sanación. Cuando practicas el toque cuántico, en realidad no estás curando a nadie. Lo que haces es elevar tu campo vibratorio para permitir que la vibración corporal de la persona se eleve mediante la resonancia y el arrastre. Cuando practicas el toque cuántico, no es responsabilidad tuya que el paciente se cure, ya que sólo puedes curarte a ti mismo. No obstante, tu responsabilidad es mantener la vibración lo más elevada posible y durante todo el tiempo que sea necesario para hacer el mejor trabajo posible.

En algunas de las sesiones que doy, a pesar de esforzarme al máximo, no se producen beneficios evidentes. Del mismo modo que en realidad no puedo arrogarme el mérito de que mis pacientes se pongan bien, tampoco puedo atribuirme la culpa cuando no lo hacen. El modo que uno tiene de responder al trabajo depende de su propia habilidad para recibir la energía sanadora y mantener esa vibración. No siempre podemos juzgar la eficacia de lo que estamos haciendo mientras lo hacemos. El trabajo del sanador es mantener la vibración más elevada posible, punto. A veces, en determinados momentos, hay factores que impiden que se produzca la curación. Es posible que tu energía no sea la energía específica que la persona necesita en esa ocasión.

A veces, una persona puede no estar preparada para curarse: puede que tenga que aprender algunas lecciones emocionales, o pueden concurrir otros factores. Seremos capaces de comprender algunos de esos factores, pero otros podrían estar más allá de nuestra comprensión. La cuestión es que no tenemos que juzgarnos a nosotros mismos como buenos o malos, ni apegarnos al resultado de una sesión. Puedes tener las mejores esperanzas y expectativas, pero el factor que te ayudará a establecer tu propia resonancia es tomar conciencia de que, en definitiva, no eres responsable de la curación. Simplemente actúas como un catalizador para permitir que tus pacientes se curen a sí mismos.

10. Confianza. La confianza en ti mismo puede producir un efecto maravilloso a la hora de mantener un alto nivel de resonancia. Esta confianza tiene diversas facetas: puedes confiar en que amas suficientemente y en que tienes suficiente capacidad de elevar tu resonancia. Puedes confiar en que, pase lo que pase durante la sesión, tanto si se produce una intensa liberación emocional como algún tipo de dramática liberación física, es para mejor. Por último, puedes simplemente confiar en el proceso, independientemente de su apariencia externa. Si los síntomas parecen empeorar,

mantén una actitud de calma y sigue dando energía con mano segura hasta que el dolor haya seguido su curso.

Tómate tiempo y aplica conscientemente los factores de resonancia mientras das sesiones de toque cuántico. Puede que esto requiera un poco de esfuerzo, pero los resultados merecen la pena. Los factores de resonancia son mucho más que una lista que puedes leer rápidamente. *Concédate algún tiempo para trabajar con cada uno de ellos y notar su impacto en las sensaciones de tus manos.* Haz que los factores de resonancia sean para ti lo más reales posible, y notarás que tu trabajo sanador mejora notablemente.

Ejercicios intermedios para hacer circular la energía

Crear un vórtice de energía

La energía no se mueve en línea recta. Desde los electrones hasta los planetas y galaxias, todo está en movimiento, todo gira. Según nos enseña la física, el movimiento de rotación hace que un balón de fútbol o un *frisbee* corten mejor el aire. Las balas salen del arma en espiral, y su movimiento de giro les ayuda a ir más rectas y a ser más penetrantes. Cuando haces girar la energía, estás elevando tanto su vibración como su capacidad de penetrar.

Cuando deslices la energía por tu cuerpo en los barridos, procura hacerla girar, bien en el sentido de las agujas del reloj o en el contrario (la dirección no importa), en torno a la totalidad de tu organismo. Estando de pie o sentado,



siente la energía espiral ascendiendo por tus piernas, rotando por tu torso hacia tu cabeza, y bajando por los brazos hacia las manos. Cuando la energía llegue a tus manos, hazla girar en las palmas.

Esta técnica requiere mucha práctica, pero merece la pena. Con paciencia, podrás sentir una gran cantidad de energía girando poderosamente por tu cuerpo en el momento que elijas. Recuerda, aquí la clave consiste en usar tu imaginación y tu intención para sentir sensaciones táctiles. Cuando más sientas la sensación, más eficaz será. El simple hecho de imaginarse la energía no es, ni de lejos, tan eficaz como generar sensaciones corporales.

Trabajo con los chakras y los colores

Antes de conocer a Rosalyn Bruyere, una sanadora muy respetada, me habían dicho que ella podía ver la energía. A pesar de su excelente reputación, yo dudaba de cualquiera que afirmase que podía ver la energía, y había desarrollado una pequeña prueba para ver si el presunto vidente decía la verdad. Hasta ese momento, ninguno había pasado mi prueba. El examen consistía en hacer que una de mis manos irradiara toda la energía posible y preguntar al vidente qué veía. De modo que cuando tuve la oportunidad, acumulé una fuerte carga energética en mi mano y pedí a Rosalyn que me mirase. Rosalyn me miró a los ojos y me preguntó: «¿Por qué estás acumulando toda esa energía en tu mano?». Le dije que quería asegurarme de que era cierto que ella podía ver la energía. Se echó a reír y dijo: «Veo la energía con toda claridad, gracias». Recibí el mensaje.

Más adelante, en clase, Rosalyn explicó que cuando llevas la atención a los centros energéticos conocidos como chakras, la energía que sale por tus manos toma el color del chakra al que prestas atención. Una vez más puse su afirmación a prueba. «¿Qué color ves en mi mano ahora?», le pregunté mientras mantenía la atención en mi tercer chakra. Ella dijo sin dudar «amarillo». Dos segundos después volví a preguntar mientras mantenía la atención en el quinto chakra, «¿qué color ves ahora?». Y ella contestó con la misma rapidez:

«Azul». «De acuerdo, ¿qué color ves ahora?», y ella dijo: «Verde». Pude ver que aquel juego le estaba aburriendo, pero yo confirmé dos cosas: en primer lugar, era cierto que ella podía ver la energía y, en segundo lugar, enfocar la atención en los chakras cambia la vibración y el color de la energía que sale por nuestras manos.

Hacer circular la energía por uno de los chakras puede incrementar la vibración que liberas a través de tus manos. En lugar de tratar de ser psíquica o intelectualmente brillante para calcular exactamente qué color necesita una parte del cuerpo, puedes desplegar todo el espectro de colores del arco iris y dejar que sea el propio cuerpo quien decida qué color necesita. Me gusta pensar en ello como el planteamiento «multivitamina» de la curación. Simplemente ofrece todos los colores y deja que el propio cuerpo decida con cuál se queda. Del mismo modo que a las plantas no les va bien recibir una única frecuencia luminosa, parece razonable que al cuerpo no le vaya bien una única frecuencia energética. Creo que tanto para las plantas como para las personas, lo mejor es poder disponer de todo el espectro.

Técnica del espectro completo de los chakras

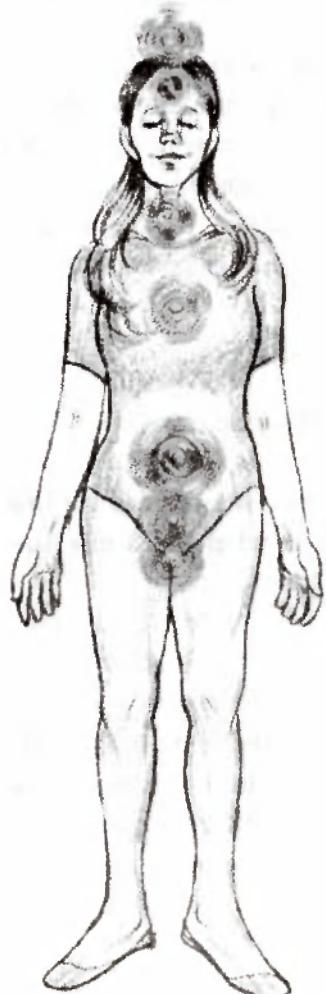
Lazaris, un maestro espiritual, me enseñó esta técnica meditativa para trabajar con los chakras, que yo he adaptado a mis fines curativos.

Primer chakra

Lleva toda la atención a la base de la columna (extremo del cóccix y la zona del perineo, entre los genitales y el ano) y siente allí una bola de energía roja. Su color es rojo-fuego brillante. La sensación táctil es mucho más importante que la propia visualización. La visualización se usa fundamentalmente para ayudar a producir la sensación corporal. Emplea la técnica respiratoria 2-6 y, al contar hasta seis mientras espiras, mantén la atención en la zona del primer chakra.

Cuando tengas una sensación táctil en la zona del primer chakra, empieza a hacer girar la «bola de luz» en la dirección de las agujas del reloj o en la contraria, la que te resulte más cómoda. Lo importante es que tu intención potencie la sensación. Como la energía sigue al pensamiento, cuanto mayor sean tu atención y tu intención, mayor será la sensación. Tómate unos minutos para ver con qué intensidad puedes llevar la sensación a tu primer chakra.

Segundo chakra



Lleva toda tu atención a la zona de los genitales y justo detrás de ellos. Siente una bola de brillante luz naranja, del mismo color de la fruta, pero brillante. Usa la técnica respiratoria 2-6 para enviar energía al chakra y haz girar la bola en la dirección que te resulte más cómoda. No hace falta que la dirección de giro coincida con la del primer chakra. Dedica unos pocos minutos a llevar toda la sensación que puedas al segundo chakra.

Tercer chakra

El tercer chakra está a la altura del plexo solar, por encima y por debajo de tu ombligo, y es aproximadamente del tamaño de una mano extendida. Siente una bola de luz amarilla brillante en tu vientre, y siente que gira en la dirección que te resulte más cómoda. Dedica unos minutos a acumular

e intensificar la sensación todo lo que puedas, y practica la respiración 2-6 para incrementar la sensación en esa zona.

Cuarto chakra

Lleva la atención a la zona del corazón, y siente una bola de brillante luz esmeralda del tamaño aproximado de tu puño. Haz que gire en la dirección que te resulte cómoda, y practica la respiración 2-6 para llevar más sensación a esa zona. Dedica unos minutos a llevar allí toda la sensación que puedas.

Quinto chakra

Siente una pequeña pero intensa bola de luz azul zafiro en la zona de la garganta. Haz que gire en cualquier dirección que te resulte cómoda, y vuelve a practicar la respiración 2-6 para llevar más sensación al chakra. Como antes, dedica unos minutos a llevar a esa zona toda la atención que puedas.

Sexto chakra

En la zona por encima de las cejas, en el centro de la frente, está situado el sexto chakra, a veces denominado el tercer ojo. Siente una pequeña bola de luz índigo (el color de las amatistas, violeta rojizo) y haz que gire en la dirección que te resulte más cómoda. Emplea la respiración 2-6 para aumentar la intensidad de la sensación mientras te concentras en esa zona durante unos minutos.

Séptimo chakra

Siente una bola de intensa luz violeta en la zona de la coronilla. Siente que gira en la dirección que te resulte más cómoda, y practica la respiración 2-6 para llevar más sensación a esa zona. Dedica unos minutos a incrementar la sensación.

Espectro completo, un chakra cada vez

Trata de hacer circular la energía hacia la persona pasando de chakra en chakra. Enfócate en tu primer chakra y realiza unas cuantas respiraciones, haciendo girar el chakra e irradiando energía a través de tus manos. Repite este proceso con cada uno de los chakras. Asegúrate de usar todos los chakras en este protocolo concreto para que el cuerpo pueda elegir las energías que deseé utilizar en su proceso de sanación.

Recientemente, en clase, uno de mis alumnos estaba haciendo circular energía hacia su amigo desde cada chakra. Cuando llegó al sexto chakra, el amigo dijo que se sentía flotar. Sin decir nada, el alumno volvió a hacer circular energía desde cada chakra, y cada vez que hacía circular energía desde su sexto chakra, su amigo se sentía flotar.

El espectro completo, todos los chakras

Imagina una bola de luz coloreada que gira en cada chakra, pero esta vez esfuérzate por mantener los siete chakras girando simultáneamente. Comienza por el primero, pasa al segundo, tercero, etc., pero a medida que vayas avanzando comprueba que los chakras anteriores siguen girando. Da un pequeño empujón a cualquier chakra que no esté girando. Al final del ejercicio deberías poder sentir que los siete chakras giran al unísono. Cuando todos los chakras

giran a la vez, se produce la luz blanca. Sigue practicando la respiración 2-6 para incrementar la sensación e intensidad de este ejercicio.

Para facilitarte la realización del ejercicio, imagina que tienes una palanca manual, y que al activarla haces que todos los chakras giren simultáneamente. Continúa practicando la respiración 2-6 mientras los haces girar.

Repite el ejercicio, sólo que esta vez, mientras haces girar cada chakra, imagina que puedes oírlo girar. Cuando más rápido gire, más elevada será la frecuencia del sonido emitido. Haz que los chakras giren de uno en uno y óyelos emitir un sonido que se va haciendo más agudo a medida que ganan velocidad angular. Usando la imaginación, trata de visualizar que los chakras despiden chispas de luz al girar. Continúa practicando la respiración 2-6 para incrementar la intensidad y las sensaciones del ejercicio.

Puede ser muy conveniente practicar este ejercicio antes de dar una sesión. Ocasionalmente, puede que desees hacer girar tus chakras durante la sesión.

Entonar

Entonar es un método extremadamente eficaz de incrementar el impacto de tus sesiones de sanación. Esta manera de activar la energía acaba convirtiéndose en la favorita de muchos terapeutas. Entonar implica cantar un tono, bien a viva voz o mentalmente. Entonando mentalmente o en voz alta incrementas la intensidad del toque cuántico. Como cantar en voz alta puede parecer extraño, y muchos pueden creer que está fuera de lugar, e incluso podría darte miedo, te conviene saber que entonar mentalmente resulta igualmente eficaz.

Cierra la mano ligeramente y empieza a hacer circular energía por ella. Cuando la sensación energética sea intensa, empieza a cantar un tono en voz alta. Presta mucha atención y siente los cambios energéticos en tus manos. Ahora procura entonar distintas notas.



Puedes cantar una serie de notas altas y ver cuál de ellas produce la vibración más intensa en tus manos.

Cuando te hayas acostumbrado a entonar en voz alta, prueba a hacerlo en silencio. Entona mentalmente diversas notas y presta mucha atención a las sensaciones en tus manos. La mayoría de la gente notará que ciertos tonos mentales generan más sensación que otros.

Cuando estés dando una sesión de toque cuántico, encuentra los tonos (bien en voz alta o mentalmente) que produzcan más sensación en tus manos, y entónalos mientras haces circular la energía. Puedes afinar los tonos explorando los distintos sonidos vocales para descubrir cuál o cuáles de ellos tienen más cualidades resonantes.

El problema de entonar en voz alta durante una sesión es que a menudo ralentizarás la respiración por tener que espirar lentamente. Cuando ralentizas la respiración, tiendes a bajar tu vibración y te vuelves vulnerable a la energía de la persona con la que estás trabajando. La solución a este problema es usar la técnica del «tono respiratorio».

Técnica del tono respiratorio

Mientras entonas, asegúrate de expulsar todo el aire contando hasta cuatro o hasta seis. Esto produce un tono que podríamos llamar respiratorio. Si tratas de susurrar en voz alta, tendrás una sensación de lo que es el tono respiratorio. Puede que no suene tan bien, pero mantendrá tu energía en niveles elevados para que puedas ser más eficaz y estés más protegido durante las sesiones. Es vital seguir respirando con la misma fuerza cuando entonas y cuando no lo haces. La respiración impide que tu vibración se iguale a la de la persona con la que estás trabajando. Lo conseguirás espirando una gran cantidad de aire mientras cantas el tono.

Hacer que el paciente eleve su propia vibración

Otra manera de elevar la vibración de una sesión es que la persona que está recibiendo la sesión te eche una mano. La manera más fácil de hacerlo es pedir al paciente que ponga toda su atención allí donde esté siendo tocado. Dale instrucciones para que preste mucha atención y sienta toda la sensación posible bajo tus manos o en cualquier otra parte del cuerpo. Lo segundo que puedes hacer es pedir al paciente que respire profundamente, como si respirara directamente hacia los lugares que le estás tocando. Es decir, debería sentir como si la respiración entrara por la zona de contacto. La tercera cosa que puedes hacer es pedir al paciente que te informe de cualquier cambio de sensación en la zona que le estás trabajando o en cualquier otra parte de su cuerpo. Puedes hacer que practique la respiración 1-4 o 2-6. Usa la 1-4 cuando sienta dolor, y la 2-6 o la respiración circular durante el resto de la sesión.

Llevando su atención al área que está siendo tocada, el paciente está llevando conciencia a ese punto. Cuando el paciente lleve el poder de su respiración a esa zona, aumentará todavía más la vibración, y sentirás que se incrementa la sensación en tus manos. Otra manera de elevar la vibración es pedir a tu paciente que siga el mismo patrón respiratorio que tú para que vuestras respiraciones se sincronicen. Esto puede ser muy intenso, y los resultados hablarán por sí mismos.

Colocar unas manos sobre otras y sesiones de grupo

Los resultados de las sesiones grupales pueden ser proporcionalmente más poderosos que cuando una persona trabaja en solitario. A veces, cuando realizo demostraciones de mi trabajo ante grandes audiencias, me encuentro con alguien que no parece responder a la energía.

Cuando esto ocurre, suelo enviar a esa persona un par de estudiantes que por lo general serán capaces de hacer lo que yo solo no he podido.

Cuando una persona abarca con sus manos una zona que necesita curación, está estableciendo una intensa resonancia entre sus manos y la zona dolorida. Sin embargo, cuando dos personas trabajan a una tercera, en lugar de crear una resonancia entre ellas y la persona lesionada, los terapeutas generan una resonancia entre sí. Esa nueva y extraordinaria resonancia suele hacer que el trabajo sea proporcionalmente más poderoso que cuando se trabaja en solitario.



Me encanta trabajar en grupo, quizá porque soy perezoso o quizá porque me gusta ser eficaz. En cualquier caso, cuando tengas un paciente o amigo que parezca no responder a tu tratamiento, prueba con una sesión grupal. Cuando dos o tres terapeutas se reúnen, ocurre algo verdaderamente mágico.

Cuando dos personas desean trabajar juntas, existe una modalidad de trabajo muy interesante que hemos llamado el *Club del emparedado*. Los dos terapeutas rodearán con sus manos la zona que quieren trabajar. Cada terapeuta tendrá una mano directamente sobre el paciente y la otra sobre la mano del otro terapeuta.

Recuerdo cuando mi amigo Paul me llamó y me dijo que su amigo Rick se había caído de un andamio de cinco metros de altura. Una costilla le había perforado el pulmón derecho, y los médicos tuvieron que bombearte más de dos litros de sangre del pulmón para salvarle la vida. Cuando Rick salió del hospital, aproximadamente una semana después del accidente, apenas podía andar, y era incapaz de girar o doblarse. Cuando respiraba, le dolía mucho el pulmón derecho.

Como Paul acababa de terminar los cursos de toque cuántico una semana antes del accidente, decidí hacer la sesión con su ayuda. Para incrementar la eficacia usamos la técnica de amontonar las manos. Yo puse una mano sobre el pecho de Rick, e hice que Paul pusiera una mano en su espalda, frente a la mano que yo tenía en su pecho. Puse mi otra mano encima de la de Paul, y él puso su otra mano encima de la mía. De modo que cada uno de nosotros teníamos una mano directamente sobre Rick, y la otra apoyada sobre la mano del otro terapeuta.

Así, Paul y yo establecimos una intensa resonancia que Rick pudo usar para curarse. A medida que progresaba la sesión, Rick empezó a gemir y a doblarse por el torso. Hice una broma diciéndole que, por el sonido, o bien aquello le estaba haciendo sentirse muy bien o estaba disfrutando de un sexo estupendo. Él se rió, y quejándose del dolor dijo: «Esto es mucho mejor que el sexo». A medida que continuamos trabajando, su respiración fue abriéndose y liberándose notablemente. En aproximadamente una hora era capaz de doblarse y girarse con bastante libertad, cuando antes había estado tremadamente rígido. Al día siguiente, Rick visitó a su médico, que se sobresaltó al comprobar que ya estaba usando el 60 por 100 de su pulmón derecho. El médico le preguntó si había practicado el ejercicio de toser que él le había prescrito. Rick dijo que no, pero que sus amigos habían dirigido energía hacia su pulmón. En ese punto el médico dijo algo muy interesante: «No quiero oír nada más al respecto». Entonces Rick le preguntó si la medicina es una ciencia empírica o una religión dogmática. El médico consideró la pregunta un momento y repitió estas reflexivas y memorables palabras: «No quiero oír nada más al respecto».

Te animo a explorar esta área de trabajo. Cuando puedas, da una sesión con otro terapeuta debidamente formado en el toque cuántico; es una estupenda manera de potenciar la eficacia de las sesiones, y además es muy divertido.

Capítulo 5



Técnicas avanzadas

*La profundidad, maravilla, poder y resplandor
de tu amor no sólo es más de lo que sabes,
también es más de lo que podrías imaginar nunca.*

Te recomiendo que establezcas unos sólidos cimientos de confianza y habilidad en las técnicas para principiantes y en las intermedias antes de trabajar las técnicas avanzadas. Como verás, no es necesario usar todas las técnicas intermedias; lo esencial es que desarrolles tu habilidad en el uso de las técnicas para los principiantes, pues son el fundamento de las siguientes. Las técnicas intermedias y avanzadas pueden incrementar la eficacia de tu trabajo sanador. Las técnicas avanzadas suelen requerir habilidades que se aprenden de manera natural después de haber practicado las básicas e intermedias. Te recomiendo decididamente que practiques las técnicas básicas e intermedias durante un mínimo de entre veinte y cincuenta horas antes de probar las avanzadas. También quiero que sepas que hay muchos sanadores extraordinarios que sólo usan las técnicas para principiantes, y obtienen unos resultados increíbles. Lo importante no es conocer muchas técnicas, sino practicarlas repetidamente y adquirir mucha habilidad.

Cuando imparto talleres de toque cuántico, me resulta muy interesante llegar a esta parte del curso. Generalmente, cuando llegamos a las técnicas avanzadas, el nivel de entusiasmo en la sala es muy alto porque hemos oído a mucha gente hablar de curaciones extraordinarias que han experimentado o en las que han participado.

Los ejercicios y técnicas «avanzados» se basan en las habilidades adquiridas al practicar los ejercicios y técnicas básicas e intermedios. Te animo a desarrollar una sólida base antes de comenzar con estos ejercicios avanzados. Estas técnicas suelen ser más poderosas que las básicas e intermedias, y requieren un mayor nivel de habilidad y confianza, que puede conseguirse con la experiencia.

La técnica de «Lo que más amas» (también conocida como «Técnica de Julius»)

Ésta es una de las técnicas más fáciles y naturales. A lo largo de los años, he oído repetidamente historias de personas sin formación previa en la sanación manual que de repente se sentían inspiradas a realizar este trabajo y se sorprendían cuando obtenían unos resultados increíbles. Más adelante, cuando trataban de repetirlos, no tenían la menor idea de qué había ocurrido ni de cómo lo habían hecho. En mi opinión, el secreto de su éxito singular probablemente residía en la técnica de «Lo que más amas».



Cuando puedes conectar con las profundidades de tu amor, cambias la vibración de tus manos. Mi amiga Billie tiene unos diez gatos a los que adora. Todos sus gatos son especiales, los compañeros más maravillosos y amorosos, pero, como ella dice: hay un gato concreto que hace «burbujear» su corazón. El gato se llama Julius, y tiene una mirada de absoluta adoración que es muy sorprendente (véase la fotografía). Billie ha aprendido a acceder al amor que siente por este gato especial para mejorar sus sesiones de sanación, y tú puedes hacer lo mismo. La gratitud, la alegría y el amor son contagiosos.

He situado esta técnica en la sección avanzada del libro no porque sea difícil, sino porque quería que estuvieras completamente seguro de que no tenías que usarla para conseguir estupendos resultados. Cuando algunos de mis estudiantes se han forzado a usar esta técnica, lo único que han conseguido es sentirse bastante incómodos. El secreto de la técnica «Lo que más amas» es emplearla únicamente

cuando su uso no requiere un esfuerzo especial para cambiar tu estado de ánimo.

Puedes utilizar tu amor para convertirlo en una fuerza curativa potente y maravillosa.

1. Permite recordar y reexperimentar algo o a alguien de tu vida que te haga sentir mucho amor, gratitud, felicidad o alegría. Simplemente abre tus emociones al pensar en esa persona, situación, animal, planta, o cualquier otra cosa que encienda e inspire tu pasión.
2. Deja que esta emoción llene todo tu cuerpo de tantas sensaciones físicas como sea posible. Presta atención a la zona del cuerpo donde sientes la emoción. Por ejemplo, si sientes el amor en tu pecho, genera toda la sensación que puedas acumular y deja que se extienda por tu cuerpo.
3. Haz circular las sensaciones táctiles de tu amor, alegría, felicidad o gratitud a través de tus manos, combinándolas con las técnicas respiratorias. Es así de simple. Sencillamente usa tu intención para trasladar las sensaciones de tu emoción por tu cuerpo y seguidamente a través de tus manos.

También puedes usar cualquier otra emoción extremadamente positiva en lugar del amor; entre otras, puedes recurrir al entusiasmo, la satisfacción, el asombro o la inspiración.

Por favor, no te fuerces a sentir emociones positivas, ya que no es eficaz ni divertido. Haz uso de las emociones que te vengan fácilmente, y emplea esta técnica tan solo si te encuentras en el estado de ánimo idóneo para hacerlo.



La respiración de la pendiente

Descubrí la respiración de la pendiente porque después de veinte años de práctica me di cuenta de que la hacía automáticamente. Requiere un nivel de habilidad que a muchos principiantes les puede resultar complicado.

Inspira con la respiración 1-4 o 2-6, y cuando hayas acabado de inspirar, suelta el aire muy lentamente al principio de la espiración. A medida que sigas espirando, acelera la espiración hasta expulsar todo el aire al contar cuatro o seis, dependiendo de la respiración que estés practicando. La espiración se acelera más cuanto más aire espiras, como cuando aumenta la velocidad al bajar por una pendiente. El truco para hacer bien esta técnica es prestar mucha atención a las sensaciones de tus manos. Tienes que notar que las sensaciones de tus manos aumentan a medida que espiras más aire. Una imagen para ayudarte a visualizar lo que estoy describiendo es imaginar que estás soplando sobre una brasa ardiente. Cuanto más fuerza tenga tu espiración, más brillante será la brasa.

He situado esta técnica en la sección avanzada porque es necesario sentir con claridad que la intensidad de las sensaciones de las manos aumenta con la espiración. Asegúrate de realizar respiraciones completas y no prolongues la espiración más allá de seis.

Tonos armónicos

Para los aficionados a entonar, los tonos armónicos son una estupenda manera de ampliar la eficacia de sus sesiones de toque cuántico. Como en otros ejercicios de entonar combinados con el toque cuántico, asegúrate de completar la espiración al contar seis. En el entonar armónico puedes hacer sonar mentalmente más de una nota para crear armonías. Experimenta con diversos tonos y sonidos vocales para encontrar los tonos que generan la mayor cantidad de sensaciones en tus manos.

Otra variante de esta técnica es emitir una nota mentalmente y elevar el tono cada vez más hasta que esté por encima del rango audible para el oído humano. No te sorprendas de no poder imaginar que la oyes, porque se trata de eso. A continuación emite otras dos notas y eleva sus tonos hasta que también estén por encima de la frecuencia audible, manteniéndose en armonía con la primera nota. De modo que ahora tienes tres tonos que están en armonía entre sí y por encima del rango audible. Mientras lo haces, imagina que la persona con quien estás trabajando disfruta de salud y bienestar. Imagina que alguna perfección se expresa a través de su vida. Aunque no sepas de qué perfección se trata, eso no impide su expresión. Continúa esta agradable ensoración permitiéndote perderte y mantener el tono. Es como si estuvieras teniendo un delicado sueño.

El ciclón

Ésta es una variante del ejercicio en que se hace girar la energía. Imagina que tienes un ciclón de energía sobre tu cabeza. Un extremo del ciclón entra por tu cabeza y recorre todo tu cuerpo. Lo importante —lo único relevante aquí— es que puedas sentir el ciclón como una sensación quinestésica en tu cuerpo. En este caso no basta con imaginarse el torbellino, tienes que poder sentirlo en tu cuerpo para que esta técnica sea plenamente eficaz.

Siente la energía girando a través de ti mientras la extiendes hacia el paciente. Esta técnica puede amplificar la energía de tus sesiones de curación. Cuando usas el toque cuántico combinado con visualizaciones, lo verdaderamente importante no es lo que visualizas, sino que puedas experimentar intensas sensaciones quinestésicas en tu cuerpo y manos como consecuencia de la visualización. Recuerda, la clave es la sensación.



Flores

Esta es una técnica maravillosa en la que cambias tu propia vibración usando el sentido del olfato. Muchos descubren que esta deliciosa técnica puede hacer portentos.

Imagina que estás oliendo una rosa o cualquier otra flor que te guste. Permítete inspirar profundamente el aroma de la rosa y, en la espiración, dirige la energía hacia tus manos. Presta mucha atención a cómo cambia la vibración de tus manos cuando lo haces. Además, probablemente te darás cuenta de que el simple hecho de oler la flor afecta a toda tu vibración corporal, a tus sensaciones y actitudes. Experimenta con tus flores favoritas. A mí gustan especialmente el jazmín, las rosas y las gardenias. Quizá notes que unas personas responden a una flor y no a otra. Tal vez quieras imaginar que estás oliendo todo un ramo de flores. Si tienes flores a mano, podrías inspirar periódicamente con profundidad para recordar cómo huelen. La clave de este método consiste en dejar que el aroma de la flor te afecte tan profundamente que provoque sensaciones en tu cuerpo, las cuales, a continuación puedes dirigir hacia tus manos para hacer el trabajo de sanación.



Trabajar con los chakras del ocho al doce

Muchas personas han oido hablar y han trabajado con los siete grandes chakras del cuerpo. Los chakras del ocho al doce son menos conocidos; yo los aprendí de Lazaris. Si te ha gustado la técnica de los chakras del capítulo cinco, creo que te encantará trabajar con estos otros chakras. Ahora que ya sabes hacer girar los chakras del uno al siete, puedes potenciar aún más la energía de tus sesiones de toque cuántico aprendiendo a trabajar con los chakras ocho al doce. Emplea la misma técnica meditativa para hacer girar los chakras, uno a uno, y para irradiar su energía por tus manos. Mucha gente me ha comentado que el uso de los chakras ocho al doce les ha abierto a una mayor conexión espiritual durante sus sesiones, obteniendo a veces éxitos increíbles. *Acuérdate de usar una de las técnicas respiratorias durante este ejercicio.*



Octavo chakra

Simbólicamente, el octavo chakra representa realidades probables y el plano astral, y se puede establecer el contacto por debajo de los pies. Imagina una bola de brillante y resplandeciente luz blanca como unos veinticinco o treinta centímetros por debajo de tus pies. Haz que la bola gire en cualquier dirección que te resulte agradable. La clave está en que, además de imaginártela girando, puedas sentir alguna sensación física de su giro.



Noveno chakra

Simbólicamente, el noveno chakra representa realidades posibles, así como el hogar de tu yo superior, y está situado por encima de la coronilla. Imagina una bola de luz blanca brillante y resplandeciente como unos veinte o veinticinco centímetros por encima de la cabeza. Haz que la bola gire en cualquier dirección que te resulte cómoda. No te limites a imaginar que gira, siente la sensación física de su giro.

Décimo, undécimo y duodécimo chakras

Simbólicamente, el décimo chakra representa lo que es verdaderamente real, más allá de la ilusión que experimentamos. El undécimo chakra representa el alma y el espíritu. El duodécimo chakra representa tu relación personal con Dios, el Universo, la Diosa, Todo Lo Que Es, el Gran Espíritu, o como tú elijas llamarlo.

El décimo chakra está situado unos veinte centímetros por encima del noveno. Repite las instrucciones que hemos dado en la descripción del noveno chakra. El undécimo está unos veinte o veinticinco centímetros por encima del décimo. El duodécimo está situado a la misma distancia por encima del undécimo. Sigue el mismo procedimiento para hacerlos girar mientras practicas las técnicas de respiración.

Cuando hayas experimentado que los chakras del ocho al doce están girando, existen dos métodos populares para trabajar con los chakras. El primero es ir ascendiendo por los chakras del uno al doce y transmitir la energía con tus manos desde cada chakra. Dedica más tiempo al chakra que te haga sentir más sensaciones en tus manos. Esto indica que allí hay una mayor resonancia. El segundo método es un poco más exigente. Consiste en conseguir que los doce chakras den vueltas al mismo tiempo y entonces transmitir la energía a través de tus manos. Mientras lleves intensas sensaciones táctiles a tus manos al hacer girar los chakras, cualquiera de los

métodos funcionará bien. Algunas personas comentan que el simple hecho de conseguir que el duodécimo chakra gire bien puede hacer que los demás chakras empiecen también a girar.

A menos que tengas otros conocimientos, te sugiero que hagas fluir tu energía desde todos tus chakras. Puedes hacerlos girar uno a uno o todos a la vez, y a continuación transmitir energía con tus manos.

Pedir ayuda

Para aquellos de vosotros a los que os gusta trabajar con vuestro yo superior, ángeles, guías o maestros espirituales, pedir ayuda para vuestras sesiones puede mejorar las cosas. Conectar con tus sentimientos espirituales puede elevar tu vibración, y las expectativas positivas y la ayuda recibida sólo pueden mejorar las cosas. Para hacer que este trabajo sea aún más eficaz, siente la mano de aquel o aquello a quien hayas pedido ayuda. Permítete sentir la sensación táctil de sus manos sobre las tuyas y siente gratitud por su ayuda.

Elevar las expectativas

En 1980, dedicaba tiempo a hablar con Bob Rasmusson para tratar de entender por qué era capaz de irradiar una energía mucho más intensa a través de sus manos que cualquier otra persona. Le planteé todas las preguntas que podía imaginar para descubrir sus secretos. Creo que uno de esos secretos tenía que ver con las expectativas.

He elegido poner esta técnica en este capítulo a propósito, porque he visto a alguna gente hacer un mal uso de ella. Mantener unas expectativas elevadas respecto al resultado de una sesión incrementa claramente tu nivel de resonancia y puede ser el factor determinante que conforme el resultado de la sesión. Sin embargo, pedir a alguien que mantenga un alto nivel de expectativas antes de estar preparado para hacerlo sólo le hará dudar de sí mismo. A propósito,

la duda de sí mismo no es uno de los estados más indicados para hacer este trabajo.

Aunque todavía no hayas llegado al punto de saber lo maravilloso que es el toque cuántico, puedes creer que cualquier cosa es posible. Como las creencias preceden a las expectativas, puedes elegir creer que la curación es posible, que el cuerpo sabe cómo curarse a sí mismo, que hay una perfección a la que el cuerpo se puede acercar. Si todo lo demás fracasa, puedes aproximarte a una sesión con la expectativa totalmente neutral de «no sé qué pasará». Incluso una expectativa neutral puede funcionar perfectamente bien. La principal cuestión aquí es elevar el nivel de expectativas honestamente todo lo que puedas y sin dudar de ti mismo.

Sanar el pasado

La primera vez que recurrí a esta técnica, simplemente me quedé sorprendido y encantado de sus resultados. Me había llamado la atención el hecho constatado de que a la mayoría de los niños de la civilización occidental no se les abraza tanto como a los niños de muchas culturas primitivas o subdesarrolladas. Jean Liedloff, una antropóloga que escribió un gran libro llamado *The Continuum Concept*, dijo que en algunas sociedades primitivas los niños nunca se pegan unos a otros. En esas sociedades, los padres llevan a los niños a todas partes y no se les deja en el suelo. Ella sostenía que los niños tienen un exceso de energía que deben liberar, y que cuando se les coge en brazos o se llevan a la espalda, dan parte de esa energía a sus padres. Cuando los niños no son abrazados y cogidos en brazos, se vuelven agresivos y violentos. Sospecho que buena parte de la insatisfacción y alienación tan dolorosamente visibles en la civilización occidental puede hundir sus raíces en la grave falta de contacto físico de su gente. Somos lo suficientemente ricos como para estar aislados y alienados.

Un día decidí meditar sobre la sanación de mi infancia y en darme parte del contacto físico que no había recibido. Durante esta

meditación, retrocedí en el tiempo y me imaginé abrazándome a mí mismo de niño. Cuando estaba sosteniendo a ese niño en brazos, decidí empezar a irradiar energía hacia el bebé. A los pocos segundos de darle energía, tuve una experiencia que no había tenido antes ni he vuelto a tener después. De repente, una enorme ola de energía me atravesó. Mi columna cambió espontáneamente, haciendo que me sentara un poco más erguido. No sé qué ocurrió, pero fue muy inesperado y espectacular.

La técnica es muy fácil. Simplemente relájate mucho en un estado meditativo e imagina que retrocedes en el tiempo. Coge en brazos a cualquier versión de ti mismo que desees, a la edad que quieras. Mientras sostienes al bebé o al niño en brazos, empieza a darle energía a través de las manos y practica la respiración como en cualquier otra sesión de sanación.

Combinación de múltiples técnicas

Con la práctica serás capaz de combinar técnicas de manera muy ventajosa. La combinación de técnicas requiere más concentración por parte del terapeuta, y en último término, cuanto más puedas entregarte al proceso, más eficaz se volverá. La combinación de tus técnicas favoritas puede permitirte añadir aspectos creativos a tu trabajo y averiguar qué te conviene más.

Estos son algunos ejemplos de cómo combinar técnicas mientras haces fluir energía de tus manos y practicas las técnicas de respiración.

- Entona mientras haces girar la energía, como en la técnica del vórtice o en la técnica del ciclón. Cuanto más elevada sea la nota, más rápido girará la energía.
- Haz girar los chakras de uno en uno mientras usas la técnica de «Lo que más amas».

- Entra en el tejido que está siendo curado como se describe en el capítulo 12, mientras entonas y mantienes unas expectativas elevadas.

Creo que ya tienes una idea de a qué me refiero. Continúa probando y haz las combinaciones que más te gusten. ¡Diviértete!

Claves a recordar en todo momento

Es esencial confiar en el proceso. El trabajo sanador puede causar un dolor temporal u otros síntomas molestos que forman parte del proceso de curación. La Fuerza Vital y el proceso de curación funcionan con una complejidad y sabiduría que están más allá de nuestra concepción o comprensión. Si surgen problemas, sigue dando energía.

- Sigue practicando las técnicas de respiración.
- Conecta la respiración con las sensaciones de las manos.
- En realidad nadie puede curar a otra persona. La persona que necesita curarse es el sanador. El terapeuta sólo ofrece un campo de resonancia para permitir que eso ocurra.
- La energía sigue la inteligencia natural del cuerpo para hacer la curación necesaria. El terapeuta presta atención a la «inteligencia corporal» y «persigue el dolor».

Más preguntas y respuestas

¿Tengo que seguir contando para medir cada una de las respiraciones que realizo?

No, la cuenta sólo es una directriz para hacer que practiques las técnicas de respiración. Cuando estés practicando la respiración, puedes establecer un ritmo. Es muy importante ser consciente de las sensaciones en las manos. Con cada respiración, haz un seguimiento

de cómo cambian las sensaciones en tus manos. Ésta puede ser una información muy útil, y por sí misma puede convertirse en un recordatorio que te permita seguir respirando. Con el tiempo, cada persona encuentra su propio ritmo de respiración, el que mejor le va.

¿Te ha dado miedo alguna vez lo que ocurría en la sesión?

Ha habido algunos casos en los que la gente tuvo fuertes reacciones a la energía. Visto ahora, me doy cuenta de que esto se debía a que su cuerpo estaba pasando por un proceso de curación extremadamente rápido.

En una ocasión estaba haciendo una demostración de la utilidad del toque cuántico para tratar lesiones causadas por tensiones repetitivas, como el síndrome del túnel carpal. Me encontraba en una gran empresa de Silicon Valley, con varios miles de empleados. La mujer que me había invitado (la llamaré Jane) era la directora del área de salud de la empresa, y el director de seguridad estaba presente en la habitación, contemplando mi trabajo.

Jane parecía actuar como una neoyorquina nerviosa que se hubiera tomado seis tazas de café. Antes de empezar la sesión con las seis personas que tenían dolores en la muñeca, decidí (estúpidamente) que sería conveniente hacer una demostración de mi trabajo directamente sobre Jane. Me di cuenta de que la parte posterior de su prominencia occipital estaba muy fuera de lugar. Una de las personas con problemas de muñeca era una ingeniera, y presionando con sus pulgares contra la prominencia occipital de Jane confirmó que estaba muy fuera de lugar.

Me puse de pie detrás de Jane y coloqué mis pulgares sobre su prominencia occipital, con mis dedos a los lados de su cabeza. A los pocos segundos, me di cuenta de que se inclinaba hacia delante; lo siguiente que supe era que sus rodillas cedían. Rápidamente le agarré de las axilas y le ayudé a tumbarse en el suelo.

De modo que allí estaba Jane, yaciendo en el suelo con los ojos abiertos de par en par. El director de seguridad tomó su radio portátil

y gritó: Código azul, emergencia en la sala de conferencias número 4. «Los enfermeros llegarán enseguida», anunció. Durante aquel rato, seguí dando energía a la cabeza de Jane. En un minuto, Jane despertó y nos dijo que se sentía estupendamente, muy fresca, aunque se preguntaba qué hacía en el suelo. La ingeniera tanteó la posición de su prominencia occipital y se sorprendió al comprobar que los huesos parecían estar totalmente alineados.

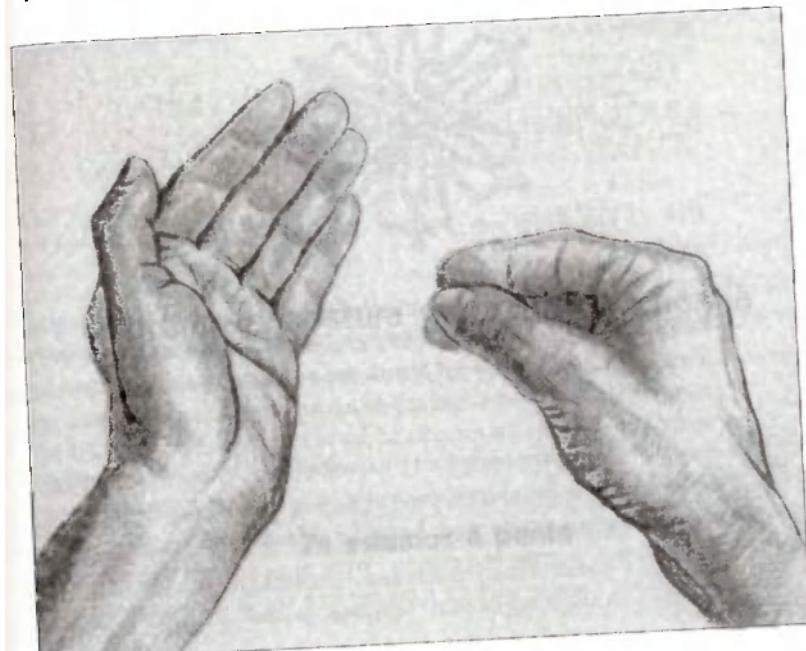
La lección de esta historia es que, cuando la energía haga cosas imprevisibles, e incluso inquietantes, la respuesta es más, y no menos, energía.

Siguiendo con esta historia, Jane fue al médico al día siguiente para hacerse un chequeo. El médico le preguntó: «¡Con cuánta fuerza te presionó en la parte posterior de la cabeza?». Ella explicó que apenas la había tocado, con lo que el doctor proclamó: «Entonces no pudo haberte hecho nada».

¡Y eso que yo me creía lo bastante fuerte como para «tumbar a un gorila»! Simplemente nunca pensé que mi leve toque surtiría aquel efecto en ella. Ahora, cuando hago una demostración de mover el hueso occipital, pido a las personas que se sienten.

¿Cómo decides cuál de las diversas técnicas debes emplear en cada caso?

Os he dado más técnicas de las que necesitáis. Simplemente descubrid aquellas que más os gusten y practicadlas. Mi intención no es que la gente haga uso de todos esos métodos. Lo importante es encontrar lo que funciona bien para ti y que te diviertas con ello. En cuanto comprendes los principios teóricos del trabajo, puedes encontrar formas originales de emitir energía. Siempre que practiques la respiración y la conectes con la energía, todo lo que pruebas funcionará bien. Algunos planteamientos funcionarán mejor que otros. Éste es un sistema pensado para crecer y evolucionar. Escríbenos y dinos qué has aprendido, y es posible que lo incluyamos en nuestra página web: www.quantumtouch.com.



Aplicaciones

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 de 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 ilíacas (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.

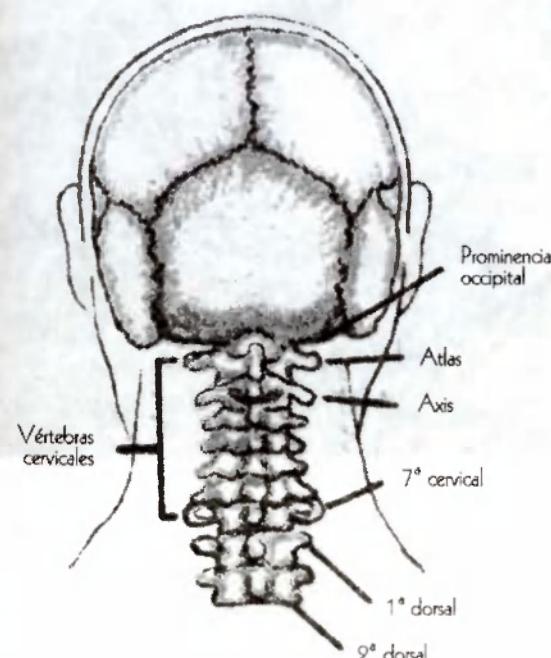
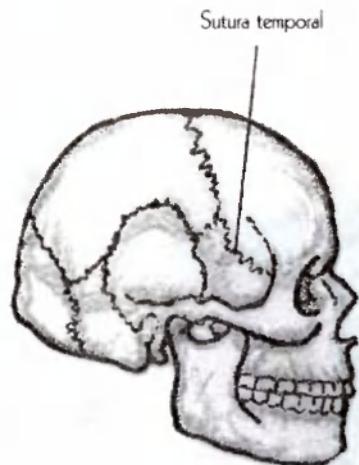
4. Sigue las mismas instrucciones en el lado posterior del ilion. El ilion es una estructura sorprendentemente compleja, en el sentido de que puede estar girado lateralmente, hacia arriba, hacia abajo, y todas las combinaciones posibles de los casos anteriores. A veces un lado estará más alto en la parte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

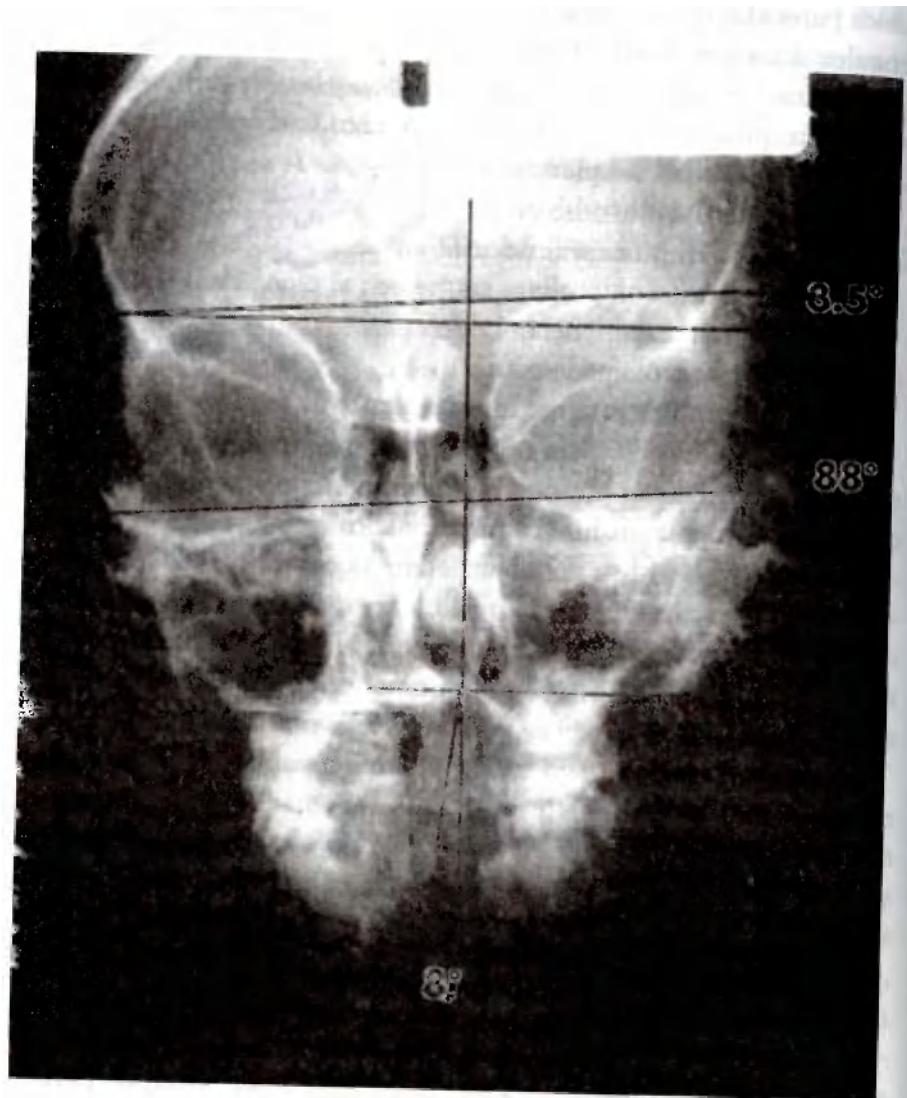
Basándome en más de veinte años de experiencia con este fenómeno, puedo decir que el cuerpo humano tiene un tremendo deseo de alinear su estructura esquelética, y especialmente el cráneo. La prominencia occipital es probablemente la estructura corporal más fácil de mover con la energía vital. Paradójicamente, 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.

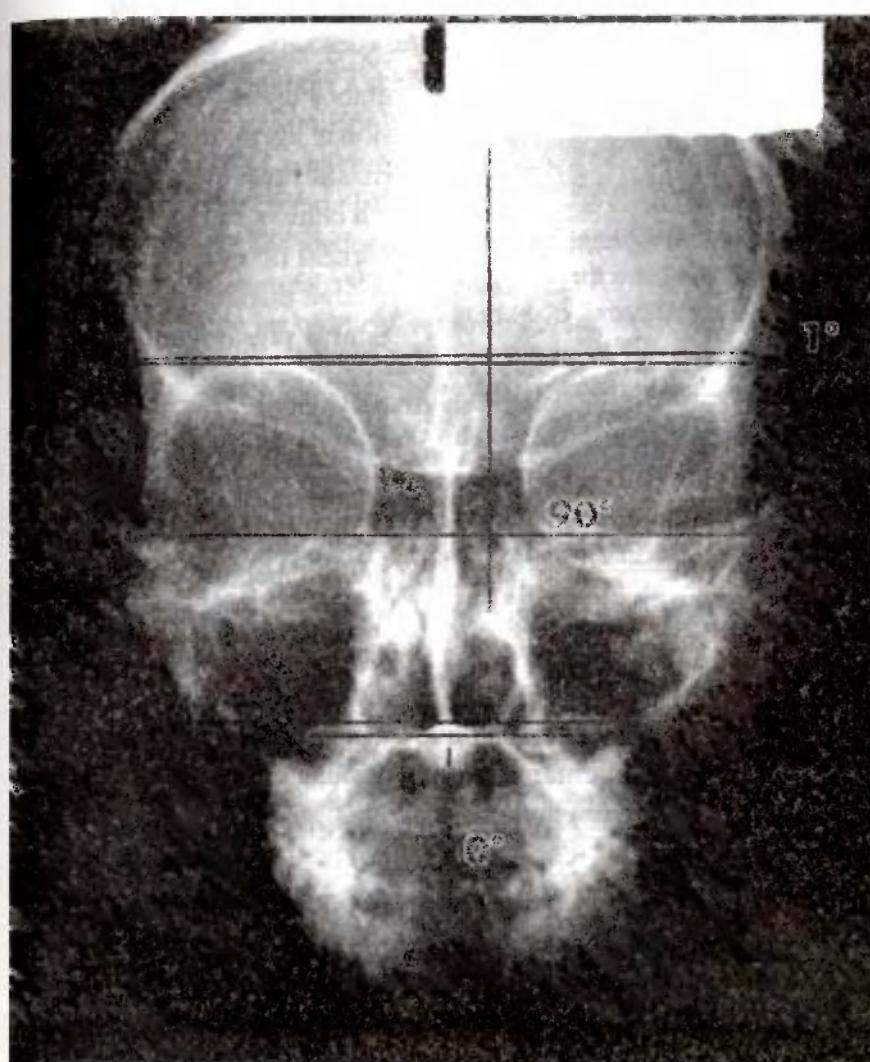
A lo largo de los últimos veinte años, he observado cambios parecidos de los huesos craneales unas cincuenta veces. Si encuentro a una persona que tiene la prominencia occipital muy desalineada, le pido que mantenga los ojos abiertos durante los treinta segundos siguientes para comprobar si tiene la 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.



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

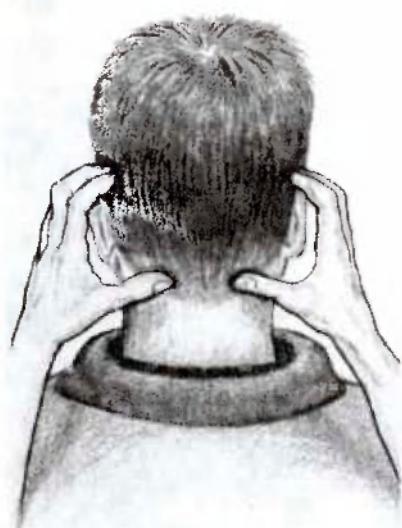


Radiografía del cráneo y de las vértebras cervicales hecha antes de una sesión de toque cuántico; nótense que la vértebra axis tiene una inclinación de 8 grados hacia la fosa nasal izquierda.



Radiografía del cráneo y de las vértebras cervicales tomada después de una sesión de toque cuántico.
Nótese 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.

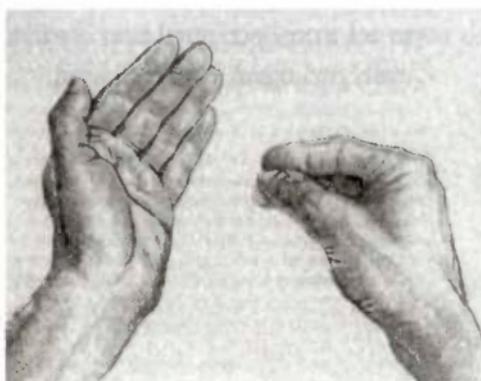


1. Si deslizas los pulgares a ambos lados del cuello y presionas ligeramente hacia dentro, al final llegarás a la base del cráneo. El tejido de la base craneal no es tan suave como el del cuello, porque ahora estarás presionando contra el hueso.
2. Procura situar tus pulgares a los lados, de tal modo 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

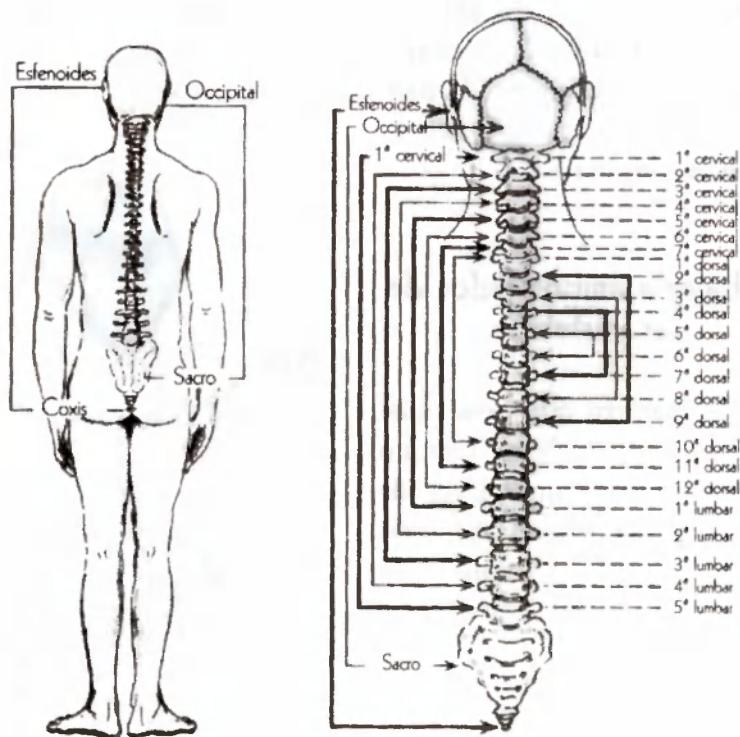
Lo primero que tienes que hacer cuando trabajas con un paciente que sufra dolores de espalda o de cuello es trabajarle los dos lados de la columna. El mejor lugar donde apoyar las manos o las puntas de los dedos son los límites externos de cada vértebra. No es conveniente



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.

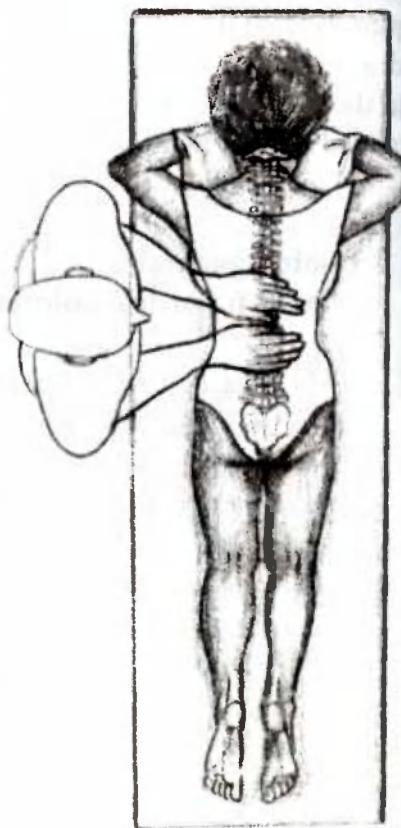
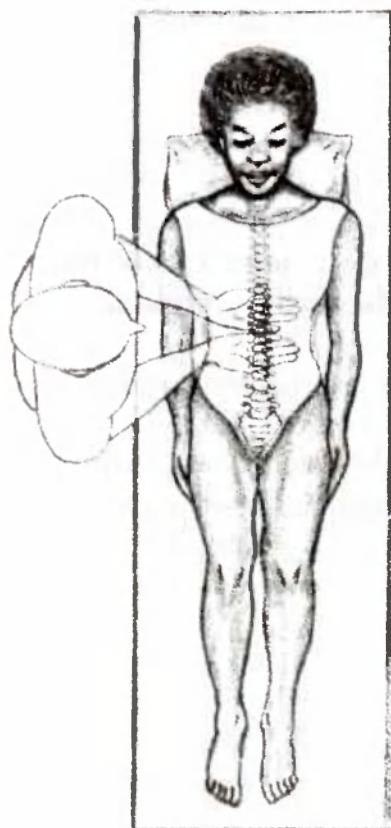
Cuando hay dolor o una lesión en una parte de la columna, el cuerpo suele compensarlo tensando también otras partes. Esto tiene sentido si piensas que la columna es una estructura completa y unificada más que una serie de secciones separadas. Suele producirse una especie de reacción refleja entre la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

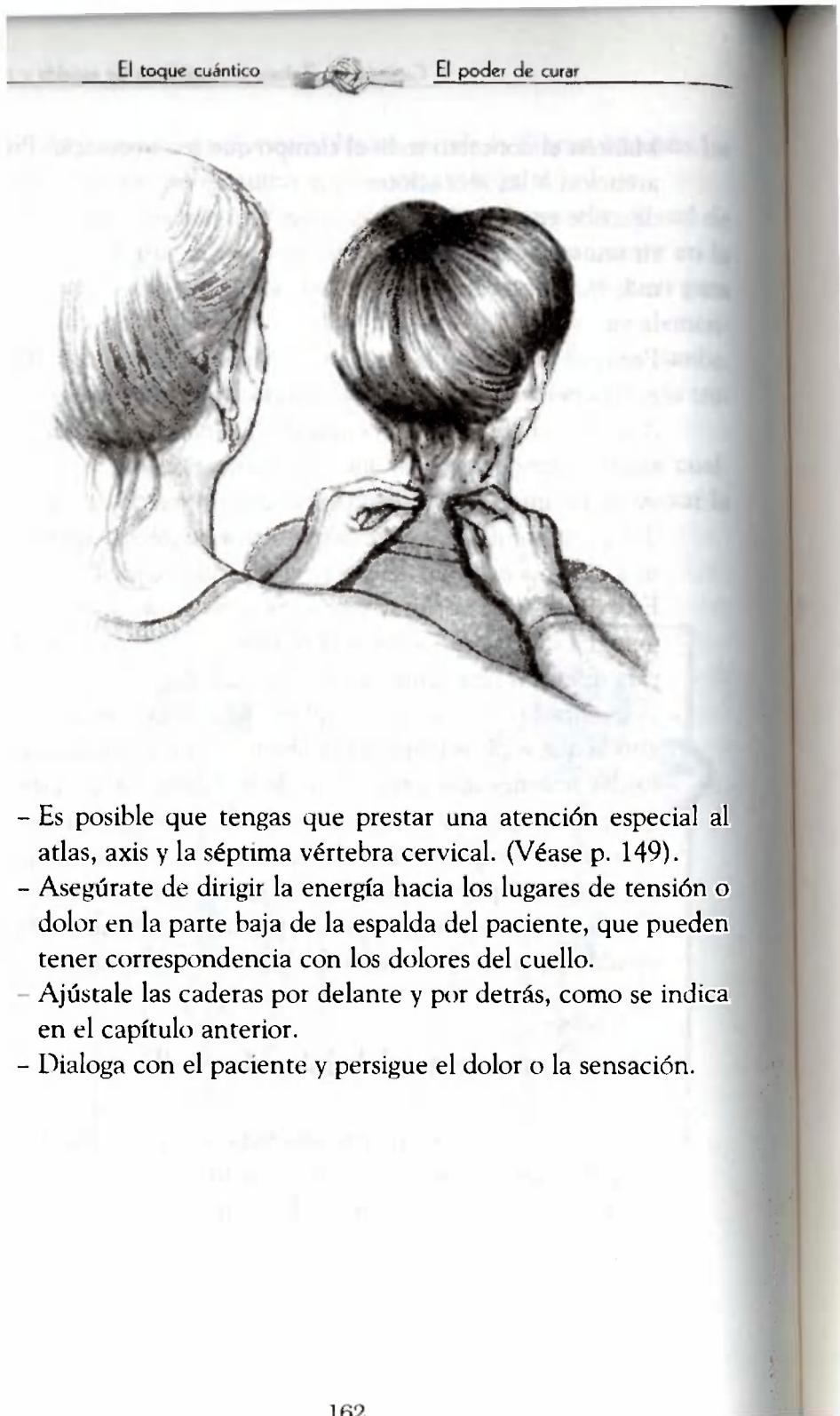


Capítulo 8 - Trabajar los problemas de espalda y cuello

- 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

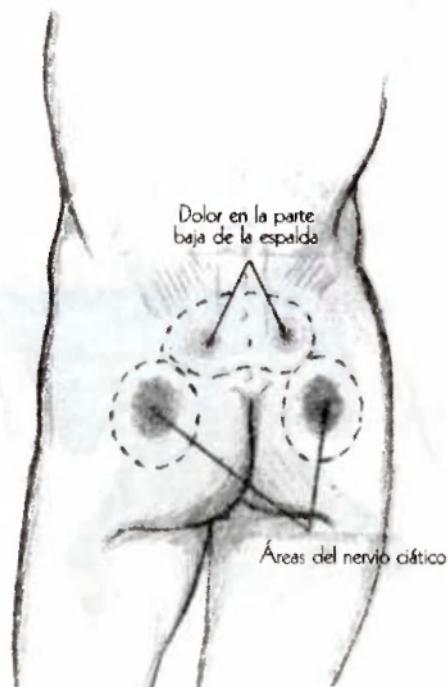
- Ajusta las caderas tanto por delante como por detrás, tal como se ha descrito anteriormente.
- Lleva la energía a las zonas doloridas.
- Da energía al cuello, especialmente en zonas de tirantez o dolor. Sigue las directrices para trabajar el cuello que se han dado en la sección anterior.
- Mantente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

Si 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.

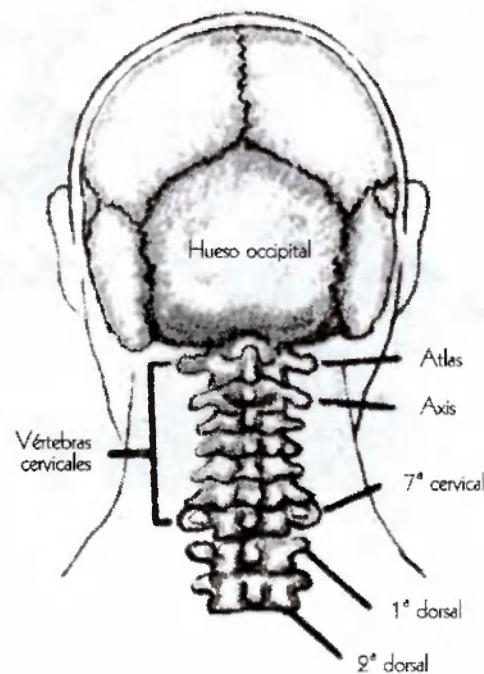
Como no estoy ahí contigo para guiar tu práctica, tendré que conformarme con reñirte a distancia: ¡Sigue respirando!



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 ojo cansado?

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

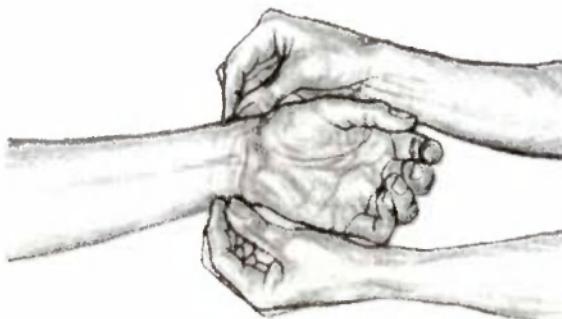
Coloca delicadamente las manos sobre o alrededor de la garganta de la persona. No dejes que la posibilidad de hacerlo mal te preocupe.

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

Problemas de los 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.

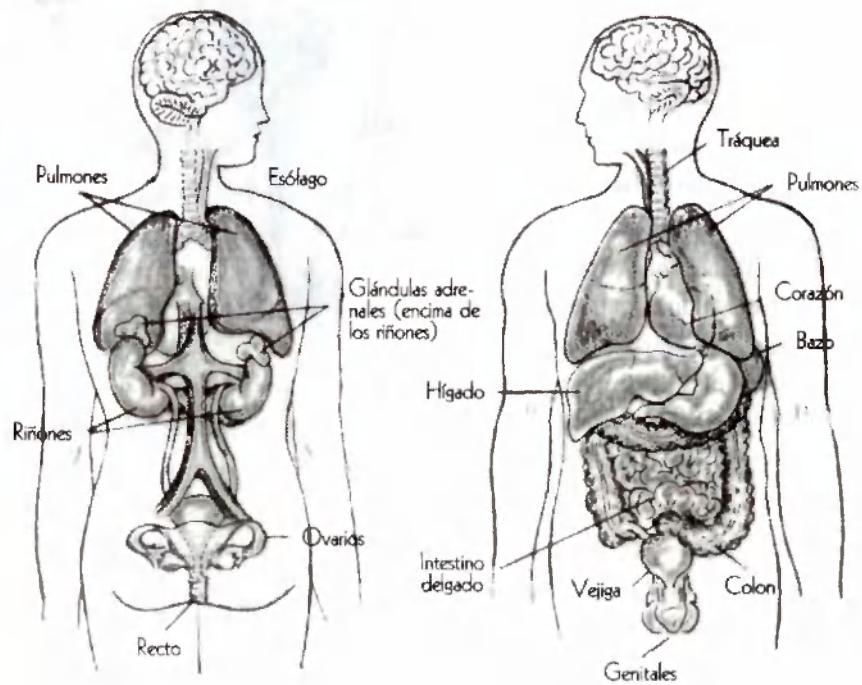


Órganos

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.

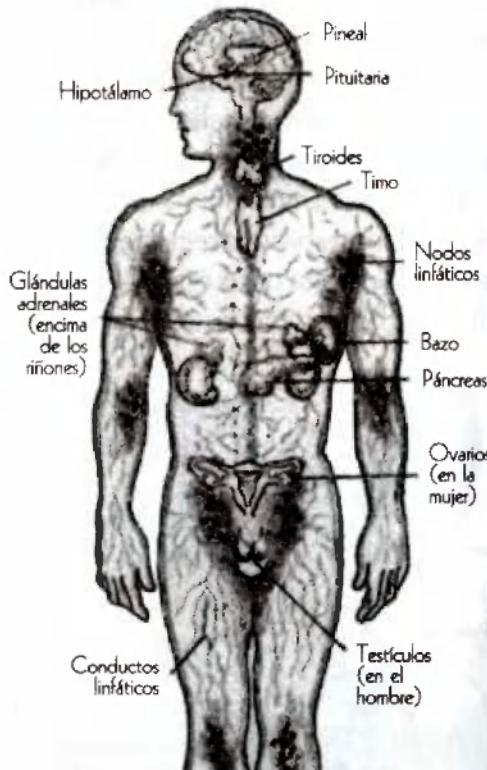
Cuando des energía a los riñones y las glándulas adrenales, lo más eficaz es trabajar directamente sobre los órganos. Este método funciona bien para otros órganos o partes del cuerpo que están cerca de la superficie, como los ojos, la garganta o la vejiga.



Sistema inmunológico

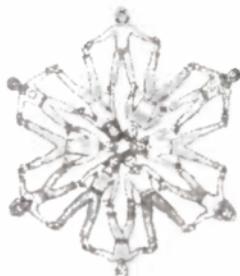
Puedes usar la energía para favorecer la recuperación y curación del sistema inmunológico.

- Haz fluir la energía hacia las glándulas endocrinas, entre las que se encuentran la pineal, pituitaria, tiroídes, 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.



Con estas simples directrices, podrás dar unas increíbles sesiones de sanación a tus familiares, amigos y a quienes tengan la suerte de tenerte cerca.

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 hacérte-lo 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 trabajar 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 creerse 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, ¡esto funciona!»



Directrices para las sesiones de autosanación

- Practica dándote energía con frecuencia y asiduidad. La autocuración 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 puedas 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

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

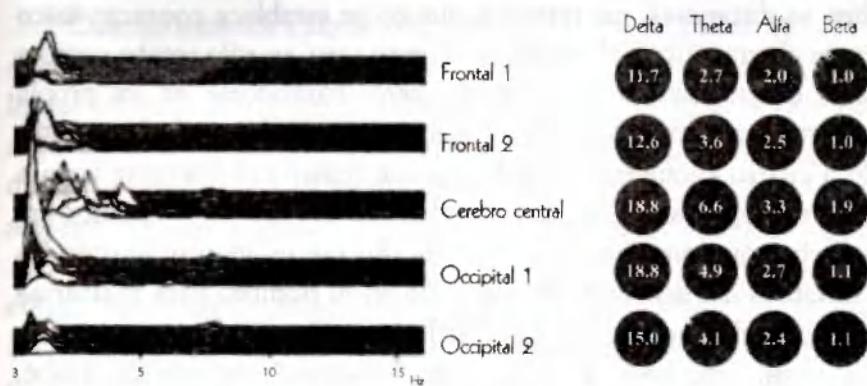
y fundamental, las «partes separadas» del universo están conectadas de manera íntima e inmediata... Supongamos que tenemos lo que los físicos denominan un sistema de dos partículas de spin (sentido de giro) cero. Esto significa que el spin de cada una de las partículas del sistema anula al otro. Una 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.

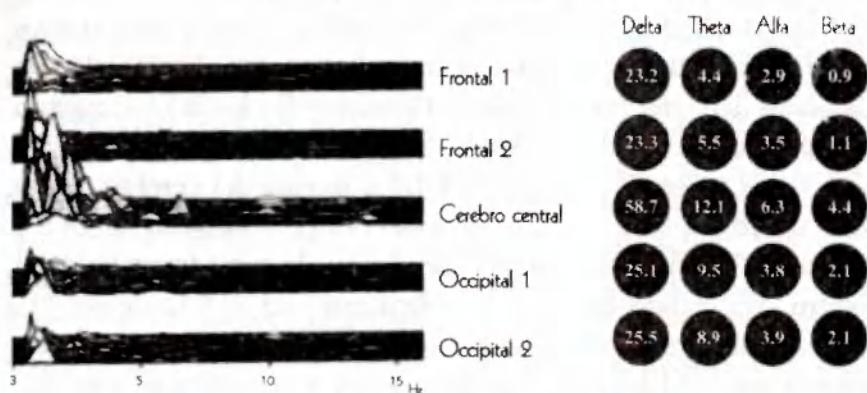
Si estas dos partículas son enviadas en direcciones opuestas, por muy separadas que estén, siguen estando vinculadas. Podrían estar separadas por una distancia de miles de años luz, pero si una de las partículas atraviesa un dispositivo magnético que cambie su spin (sentido de giro), digamos que pasa 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.

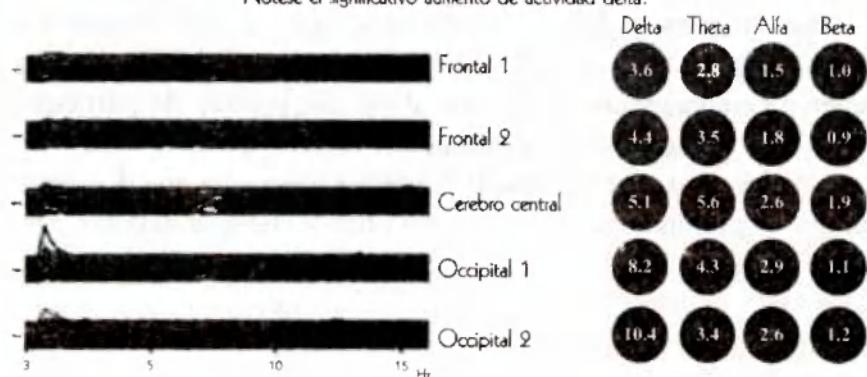
El doctor Shealy pidió a un señor mayor que se tumbara durante una hora para registrar sus ondas cerebrales. Al hombre no le dijeron que yo intentaría darle una sesión de curación a distancia. Cuando



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 empezó 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 invité 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 mantenla 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. Siquieres, puedes imaginar que la parte del cuerpo hacia la que estás dirigiendo tu atención irradiía 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 irradiia al mismo tiempo energía desde tus manos.



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 a emerger. 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.

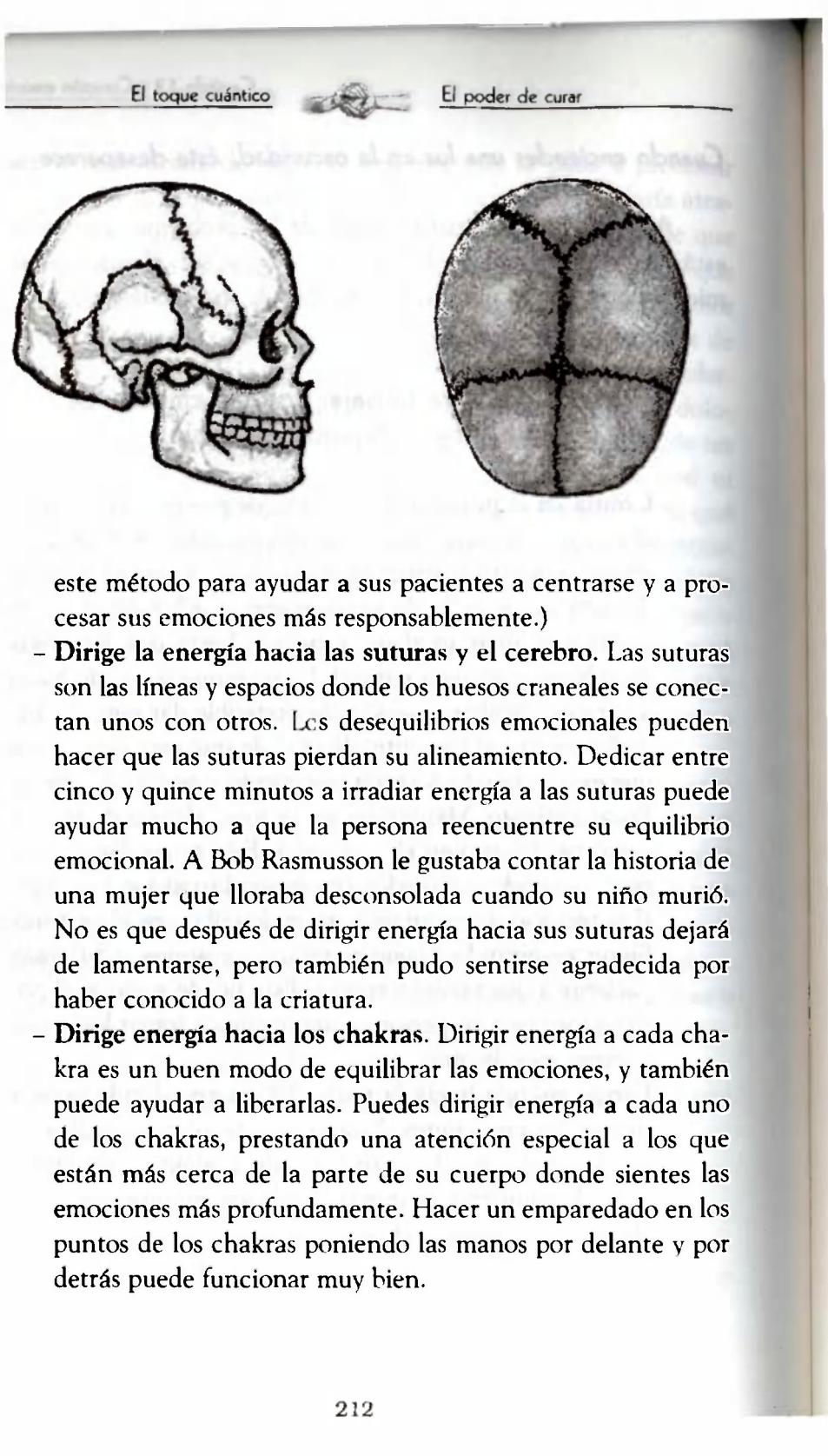
Para la mayoría de la gente es particularmente difícil y aterrador expresar los sentimientos de ira. Y frecuentemente hay otra serie de emociones que tampoco son fáciles de expresar, como dolor, humillación, vergüenza, miedo, rabia y odio. Por desgracia, las emociones positivas también suelen reprimirse. 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 entraré 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 práctícalos 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 noticia 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 recibirla.*»

—**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 desco-razonador: 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, atiné 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, quizás 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 apreciaban 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 demolido 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:

—Siquieres, podría cargar rodas 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.



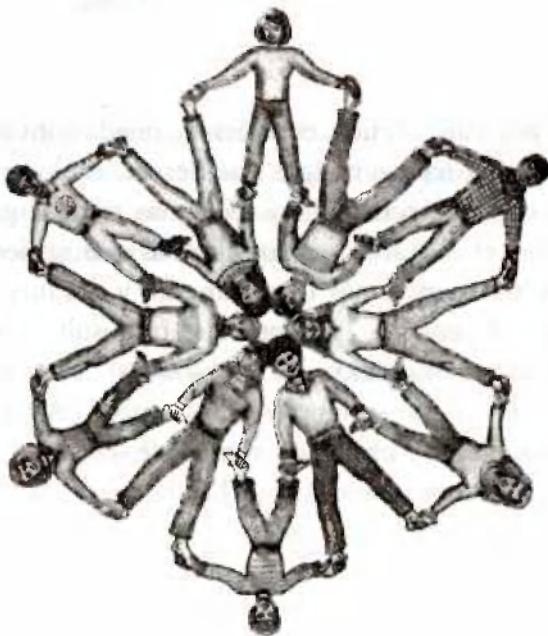
Con un poco de práctica, esta técnica puede convertirse en una favorita para las parejas o amigos que deseen explorar sus posibilidades. Para hacerla bien, las dos personas tienen que saber dar energía y conocer el trabajo de los chakras que se describe en los capítulos 5 y 6. Cuanto más intensamente 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 irradia 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 irradiaba energía a la flor y al agua. Adelante, experimenta y juega, y cuéntame lo que descubras.

Quinta parte



V i s i ó n

Capítulo 16



El futuro de la energía sanadora

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 «doblemente 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 miríada 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





Índice

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



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 tí 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