

Richard Gordon

El toque cuántico

EL PODER DE CURAR

2ª 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.
C/ Panaderos, 9
29005-Málaga
España

Nirvana Libros S.A. de C.V.
3ª Cerrada de Minas, 501
Bodega n° 8 , Col. Arvide
Del.: Alvaro Obregón
México D.F., 01280

Ed. Sirio Argentina
C/ Paracas 59
1275- Capital Federal
Buenos Aires
(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)

editorial  irio, 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**

«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

«¡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.»

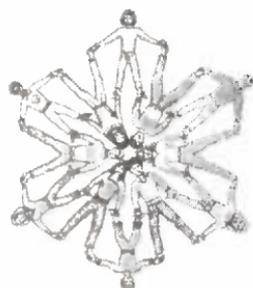
—**Heather Wolfe**, instructor de Terapia de la Polaridad y de Toque Terapéutico

«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 consciencia universal de que la curación no sólo es real, sino que es la disciplina más fácil de aprender. Con plena consciencia 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 consciencia 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



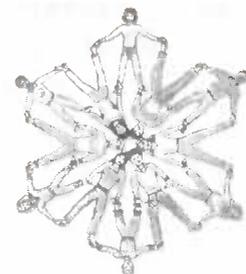
Prefacio

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 consciencia 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 consciencia comienza a tener efecto.» Creo que existe un punto en que consciencia 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.

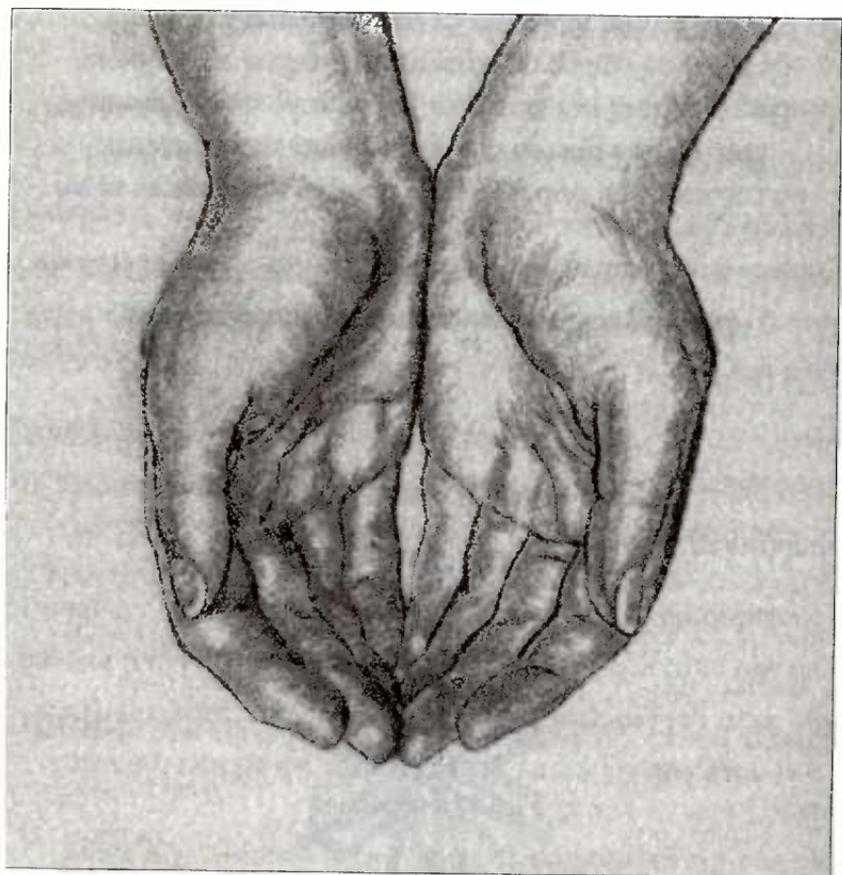
El toque cuántico permite al individuo aliviar gran cantidad de dolor y sufrimiento de sus amigos y seres queridos. Ciertamente es una de las disciplinas esenciales que todos deberíamos conocer en la vida.

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

P r e p a r a c i ó n



P r i m e r a p a r t e

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 Rasmusson 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 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 traseiras 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 consciencia 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 quizá económico, sintonizar rítmicamente a los individuos. Mediante un proceso quizá 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 palpitar 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, energizándose 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 tremendamente 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.

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 consciencia 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 consciencia 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 acompasarse 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.

- 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 eficaz.
- 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.

T é c n i c a s



S e g u n d a p a r t e

[Faint, illegible text on the right page, possibly bleed-through from the reverse side.]

Capítulo 3



Manos sanadoras

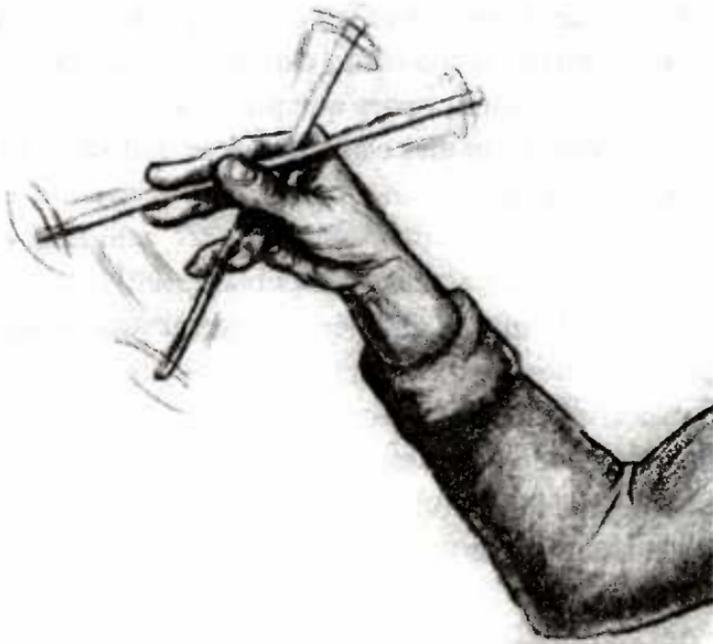
«Pienso que el mejor tipo de medicina es el tratamiento más delicado que produce la máxima respuesta curativa.»

—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 refiero 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 consciencia 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, palpitación, grosor, pesadez, o simplemente como una mayor consciencia 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.

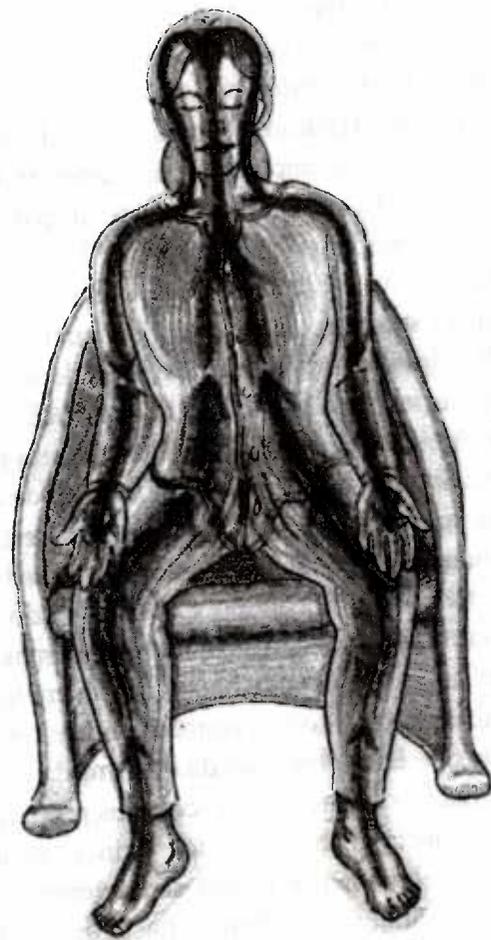
Ejercicio 2: Sentir las partes de tu cuerpo

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. Continúa 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 quínticos. 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

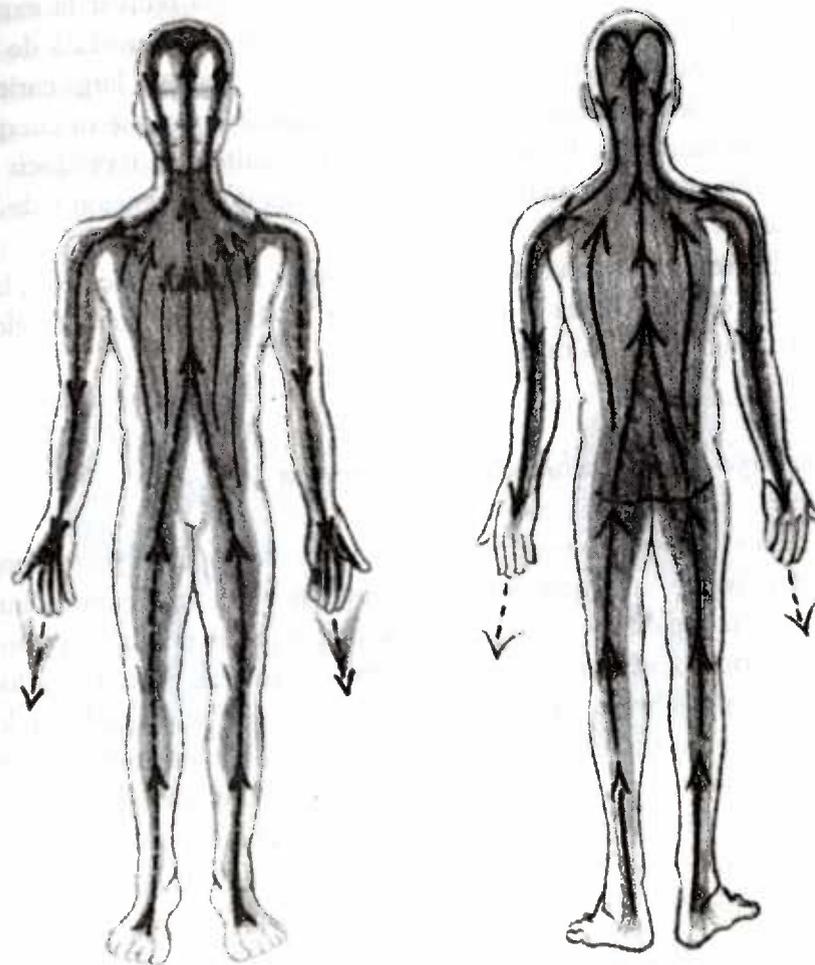
atención y tu intención para llevar la atención a esa zona, y di a tu amigo que repita el movimiento o que siga adelante.

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.

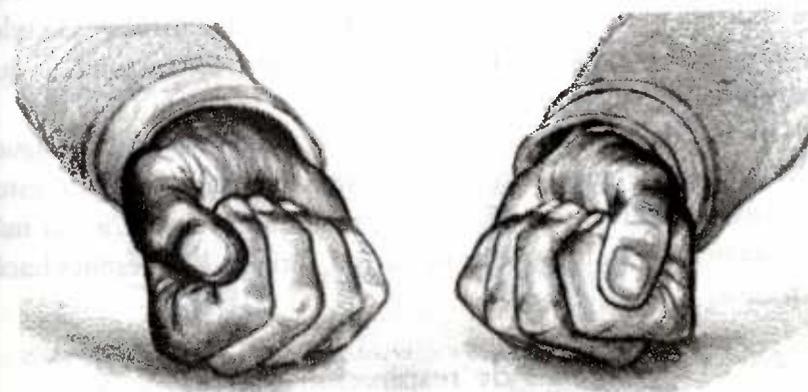
Una largo barrido subiendo por la espalda

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.

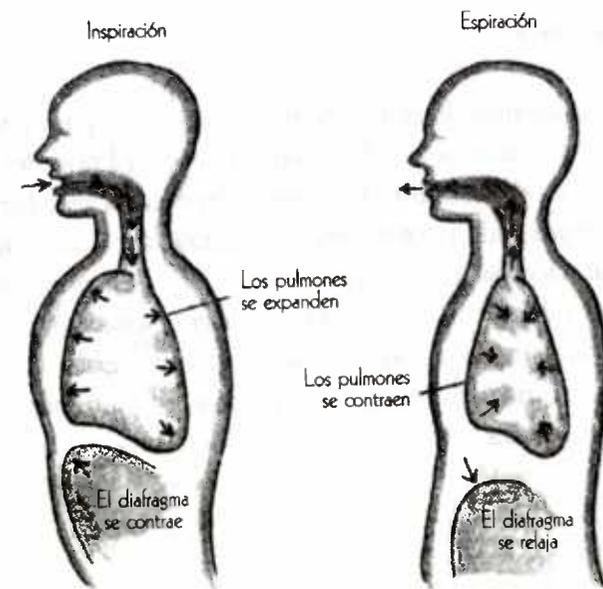
Técnicas de respiración básicas

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 consciencia por todo tu cuerpo. En la espiración, 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 consciencia 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 espiración 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. Preguntale 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. Preguntale a tu amigo dónde le duele. Lo más importante es que no hagas ninguna suposición respecto a la ubicación de su dolor. Si preguntales 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 fluye 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.

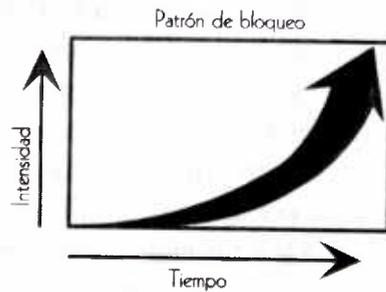
Los cinco patrones básicos de la energía

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.

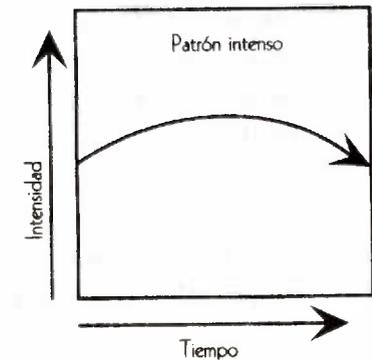
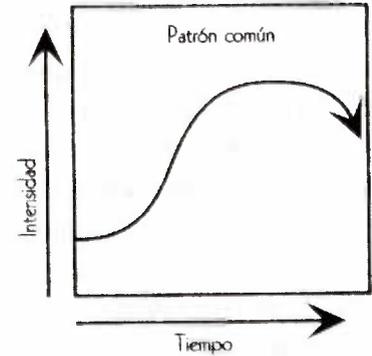


2. **El patrón común.** Sientes una cantidad moderada de sensación en tus manos, que llega a un máximo y a continuación disminuye. Probablemente, éste será el patrón más habitual la mayor parte del tiempo.

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:

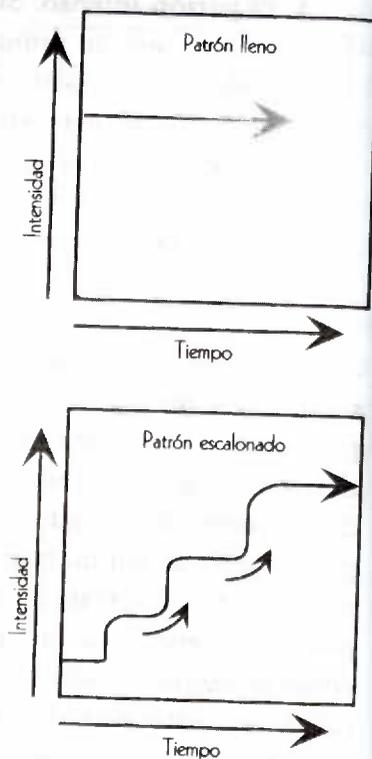
Ser consciente de las sensaciones en tus manos y de los patrones que acostumbra a seguir el trabajo energético puede ayudarte a determinar cuánto tiempo has de mantener las manos en una postura particular. También puedes preguntar a tu amigo cómo se siente. Cuando todo el dolor desaparece o disminuye 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 quizá 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 tragar 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 concertada 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 cuanto 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 energizando. Una vez que he completado 20 o 30 demostraciones, me siento muy despierto y energizado. 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 quieres 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 temporomandibular (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 Rasmusson 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 tocarla? 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 quieres 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 centres en divertirte mientras das sesiones de toque cuántico. Este

trabajo tiene que ver con el amor, la alegría, la gratitud y el prodigio, 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 ardiendo. ¿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, quizá 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 ayudarlo 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 quizá 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 trasplantado. 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 «anticuado» 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.



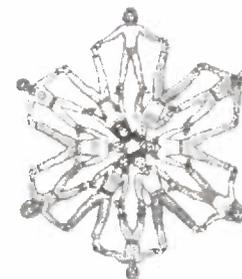
Sigo estando confuso. ¿Cómo puedo estar haciendo este trabajo del toque cuántico y no ser sanador?

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 ayudarlo. 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 de 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 se 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 abres 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 enmedio 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.

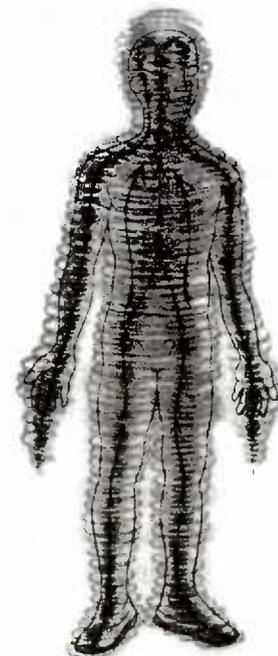
Tómate tiempo y aplica conscientemente los factores de resonancia mientras das sesiones de toque cuántico. Puede que esto requiera un poco de esfuerzo, pero los resultados merecen la pena. Los factores de resonancia son mucho más que una lista que puedes leer rápidamente. *Concédete algún tiempo para 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.

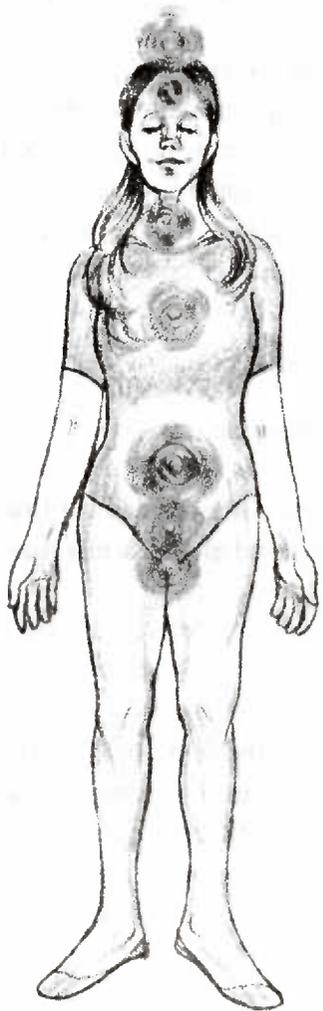
Cuando tengas una sensación táctil en la zona del primer chakra, empieza a hacer girar la «bola de luz» en la dirección de las agujas del reloj o en la contraria, la que te resulte más cómoda. Lo importante es que tu intención potencie la sensación. Como la energía sigue al pensamiento, cuanto mayor 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. Dedicar 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. Dedicar 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. Dedicar 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. Dedicar 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 desee 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 oyes 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 darles 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 consciencia 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 bombarle 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 tremendamente 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 6



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 intermedias. 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. Permítete 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 ensoñación 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 quinesésica 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 quinesésicas 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 oído 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 llesves 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.

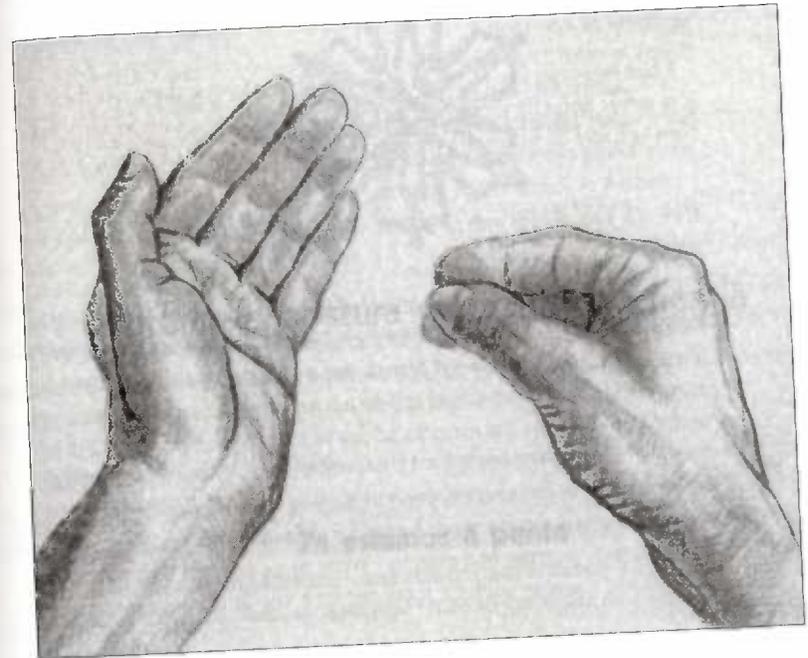
Siguiendo con esta historia, Jane fue al médico al día siguiente para hacerse un chequeo. El médico le preguntó: «¿Con cuánta fuerza te presionó en la parte posterior de la cabeza?». Ella explicó que apenas la había tocado, con lo que el doctor proclamó: «Entonces no pudo haberte hecho nada».

¡Y eso que yo me creía lo bastante fuerte como para «tumbiar 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 pruebes 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.

T e r c e r a p a r t e



A p l i c a c i o n e s