

A
*mi esposa, Paula,
mi hermana, Josefina,
mi hermano, Juan,
y a todos mis hijos e hijas:
José Silva, Jr.
Isabel Silva de las Fuentes,
Ricardo Silva,
Margarita Silva Cantu,
Antonio Silva,
Ana María Silva Martínez,
Hilda Silva González,
Laura Silva,
Delia Silva Pérez,
Diana Silva.*

JOSÉ SILVA

Sumario

Introducción

Primera parte Las cuarenta sesiones

- Sesión 1^a La relajación es la clave
- Sesión 2^a Controle su cuerpo controlando su mente
- Sesión 3^a Empiece a ayudarse
- Sesión 4^a Una pizca de prevención
- Sesión 5^a Ayude a su médico
- Sesión 6^a Supere el estrés
- Sesión 7^a Sane a los demás
- Sesión 8^a Tú, el sanador
- Sesión 9^a Energía sanadora
- Sesión 10⁹ Deseo, expectación y creencia
- Sesión 11^a Evite los conflictos
- Sesión 12^a Ambiente para la sanación
- Sesión 13^a Necesidad de la fe
- Sesión 14^a Alcanzar la paz de espíritu
- Sesión 15^a Corrija los pensamientos destructivos
- Sesión 16^a Dolor e hipnosis
- Sesión 17^a Para usar en caso de emergencia
- Sesión 18^a Primeros auxilios
- Sesión 19^a El cerebro derecho y el pensamiento positivo
- Sesión 20^a Su cerebro derecho puede salvar su vida
- Sesión 21^a Evite los pensamientos perniciosos
- Sesión 22^a Viaje fantástico
- Sesión 23^a Autoimagen
- Sesión 24^a Conseguirlo sin intentarlo
- Sesión 25^a Mejore su visualización
- Sesión 26^a Corregir hábitos indeseados
- Sesión 27^a Repaso de las técnicas de sanación
- Sesión 28^a Ayúdese ayudando
- Sesión 29^a Sanar desde lejos
- Sesión 30^a Campos de energía
- Sesión 31^a Técnica de sanación a distancia
- Sesión 32^a Mecanismos de refuerzo
- Sesión 33^a Comunicación subjetiva
- Sesión 34^a Centrado y salud
- Sesión 35^a En alfa profundo
- Sesión 36^a Controle los peligros del entorno
- Sesión 37^a ¿Por qué sanar?
- Sesión 38^a Clarividencia
- Sesión 39^a Encuentre su propósito en la vida
- Sesión 40^a Paz de espíritu

Segunda parte Mi visión del mundo

Capítulo 41 El mundo mañana

Tercera parte Aplicaciones específicas

Capítulo 42 Corregir hábitos indeseados

Capítulo 43 Insomnio, jaquecas y cansancio

Capítulo 44 Depresión crónica severa

Capítulo 45 Dolores de espalda

Capítulo 46 Piedras en la vesícula, cálculos en el riñón

Capítulo 47 Enfermedades sin causa conocida

Capítulo 48 Problemas circulatorios

Capítulo 49 Identificar las alergias

Capítulo 50 Elegir pareja

Capítulo 51 Éxito con los hijos

Capítulo 52 Educación antes del nacimiento

Capítulo 53 Cambiar el clima

Referencias bibliográficas

Sobre los autores

Introducción

Una persona se sienta cómodamente en un sillón, cierra los ojos y toma tres respiraciones profundas. Si alguien la observa, no tiene modo de saber que con la primera exhalación esa persona ha representado mentalmente el número 3 tres veces; con la segunda, el número 2 tres veces y, con la tercera, el número 1 tres veces. Tampoco puede saber que luego ha contado en forma descendente del diez al uno y ha visualizado una escena curativa.

Si el observador pudiera introducirse en la mente de esa persona, vería que se está representando a sí misma dándose un masaje suave cerca del codo derecho, lugar en que sentía cierto malestar. Y se está imaginando el brazo completamente curado. Instantes después, esa persona habrá terminado su trabajo mental y volverá a abrir los ojos. Tal vez dentro de unas horas vaya a jugar un partido de tenis sin recibir el menor "mensaje" de su codo.

Esa persona es graduada del Método Silva. Ha recibido el entrenamiento adecuado para entrar en un nivel de conciencia en que sepa controlar su mente y así afectar a su cuerpo.

N.L. tenía artritis en las uniones de sus dedos, y esa artritis estaba interfiriendo su trabajo de delineante. Periódicamente se relajaba y visualizaba los nódulos de sus dedos. Luego se imaginaba que estaba limpiando sus dedos con una aspiradora. Representaba a su artritis como un polvo que era eliminado por la aspiradora. Por último imaginaba a sus dedos sin esos nódulos y se veía a sí mismo realizando su trabajo sin dolor.

N.L. hacía este ejercicio a diario, dedicando unos tres minutos a visualizar el problema resolviéndose y a sí mismo en perfecto estado de salud.

En el plazo de una semana, su inversión de tres minutos diarios empezó a producir beneficios: el dolor de sus nudillos comenzó a remitir. Tres semanas después estaba totalmente libre de su problema de artritis.

R.S. experimentaba dolores en el pecho. Su médico le diagnosticó angina de pecho. Le explicó que era el resultado del endurecimiento de las arterias, en las que se había formado una especie de placa que bloqueaba parcialmente las que suministraban sangre a su corazón. El doctor le recomendó una dieta con pocas grasas, baja en colesterol, con mucha fibra y que siguiera un programa de ejercicio suave, como caminar y nadar. R.S. siguió las instrucciones en lo que se refería a la dieta y al ejercicio pero añadió un paso más: la programación. Se relajó y visualizó las arterias parcialmente bloqueadas cerca del corazón. Luego imaginó que las limpiaba con una escobilla. Su última imagen era la de las arterias sin placas. Estas visualizaciones las realizaba diariamente y en el plazo de un mes observó que los dolores habían disminuido en frecuencia e intensidad.

Un mes después los dolores del pecho habían desaparecido por completo y años después siguen sin reaparecer.

Durante casi toda su edad adulta, M.W. había sufrido dolores menstruales muy intensos. Comenzó un programa en el que "charlaba" con su cuerpo y se representaba a sí misma sin experimentar el menor dolor en su menstruación durante dos minutos al día empezando una semana antes del comienzo previsto de su regla. Cuando tenía la hemorragia tras estas sesiones, estimaba que el dolor habitual había disminuido a la mitad. Gracias a la práctica, consiguió reducirlo incluso más.

HAY OTRO CAMINO

Si dispusiera de un modo con que deshacerse de sus dolores y molestias empleando su mente, ¿lo utilizaría?

Si tuviera una forma para dormirse usando su mente, ¿prescindiría de somníferos?

Si conociera un medio con el que ayudarse a usted mismo y a sus amigos para solucionar sus problemas más acuciantes de salud, ¿lo emplearía?

Finalmente, hasta la clase médica está empezando a tomar en consideración la participación de la mente en el proceso de enfermar y la manera en que puede ser entrenada para invertir el proceso y hacernos sentir bien. El Método Silva lleva empleando esta idea con todo éxito durante décadas.

Cari Simonton, que trabajaba como oncólogo en la Base de las Fuerzas Aéreas de Travis, California, y la psicoterapeuta Stephanie Matthews-Simonton,¹ adaptaron parte del Método Silva para tratar a pacientes de cáncer con lo que consiguieron un notable incremento en el número de remisiones. Los doctores Simonton tomaron el curso del Método Silva y profundizaron posteriormente sus estudios del mismo. Ahora su método se conoce como Enfoque Simonton. Por otro lado, cuando el doctor Dean Ornish estaba realizando su doctorado en la Facultad de Medicina de Harvard, diseñó ejercicios de relajación y visualización para pacientes coronarios y comprobó científicamente su eficacia al combinarlos con dieta y ejercicio. Descubrió que la mayor parte de los participantes afirmaban que los dolores del pecho provocados por la enfermedad coronaria disminuían notablemente y en muchos casos desaparecían por completo.

Cada vez resulta más frecuente que los trabajadores de la sanidad que trabajan con enfermos terminales empleen la relajación y la visualización por los efectos positivos que producen. En el año 1983, la portada de la revista *Time* hizo referencia al enfoque Simonton y en el artículo que acompañaba a dicha portada el psiquiatra Sanford Cohen de la Universidad de Boston decía: "Por extraño que parezca, esa técnica ha ayudado a un buen número de pacientes terminales a sobrevivir más allá de cualquier expectativa." Desde la asistencia de los Simonton a los cursos del Método Silva y la posterior integración de este Método a su programa de entrenamiento mundialmente célebre, cientos de médicos y miles de enfermeras han seguido el mismo aprendizaje.

Recuperar la salud, de Cari y Stephanie Simonton, y *Familia contra enfermedad*, de Stephanie Simonton, han sido publicados por Los *Libros del Comienzo*. (Nota del Editor.)

En 1973, el astronauta Edgar Mitchell fundó el Instituto de Ciencias Noéticas, dedicado a "ampliar el conocimiento de la naturaleza y de los potenciales de la mente y la conciencia, y a aplicar ese conocimiento a la mejora del bienestar de los seres humanos y de la calidad de vida de nuestro planeta".

Antes de esto, el único apoyo recibido por los Simonton provenía de lugares poco convencionales. En la actualidad, el Instituto de Ciencias Noéticas informa de que las siguientes ideas son comúnmente aceptadas en amplios sectores de la comunidad médica:

1. Podemos controlar nuestros propios procesos fisiológicos en mayor grado de lo que se creía.
2. La sanación implica siempre al cuerpo y a la mente, así como a lo que muchos llaman el espíritu.
3. Las emociones negativas pueden tener efectos psicofisiológicos adversos.
4. Las emociones positivas pueden tener efectos psicofisiológicos beneficiosos.
5. La mente tiene muchas avenidas en que se producen los contactos con los procesos corporales, y se pueden emplear esos caminos para conseguir la sanación.

Este cambio de clima ha empezado a tener lugar a partir de que yo presentara públicamente el Método Silva a mediados de los sesenta, lo que me causa una gran satisfacción. El enfoque alopático estricto, característico del tratamiento médico hasta entonces, ha dejado paso a la aceptación de que el uso sistemático de las imágenes mentales puede dar resultados reales y útiles.

Los atletas se entrenan hoy día para conseguir una mayor precisión y resistencia visualizando el juego perfecto, corriendo la carrera impecablemente. Cuando los aficionados se dirigen al campo de golf y lanzan miradas lastimeras a los charcos de la izquierda y a los terrenos irregulares de la derecha, se están programando para conseguir resultados mediocres. Los profesionales, que sólo ven la bandera en el hoyo, se están programando para conseguir el tiro correcto.

Las imágenes que mantenemos en nuestra mente tienen asimismo efectos demostrables en nuestros cuerpos. Las imágenes positivas producen resultados deseables. Las imágenes negativas producen efectos indeseables.

El hecho de que la mente puede hacernos enfermar y de que también puede hacer que recuperemos nuestra salud, tal vez sea uno de los descubrimientos más importantes de este siglo veinte.

Cada vez un mayor número de personas comienzan a comprender que cuando se cambia el marco mental, el cuerpo cambia a continuación. Si sabe hacerlo, puede usar su mente para mantenerse completamente sano, con su sistema inmunitario trabajando con plena eficacia y con sus niveles de energía bien altos.

Puede usar su mente para desembarazarse de todo tipo de problemas de salud, como resfriados, migrañas o dolores crónicos. Si sabe hacerlo, puede incluso ayudar a su médico para eliminar trastornos graves, como el mismo cáncer.

Y puede emplear también su mente para ayudar a otros a que disfruten de los mismos beneficios, incluso a distancia y sin que tengan la menor idea al respecto.

¿Le parece increíble? ¡Son hechos probados científicamente! La ciencia reconoce que la mente puede proyectarse a través de campos inteligentes e influir sobre la materia. Recientemente, en un laboratorio de Texas se demostró que los sujetos de la experimentación eran capaces de aumentar o disminuir la actividad eléctrica de la piel de otras personas que estaban a más de 20 metros de distancia y en otra sala. Y no se trataba de expertos, sino de gente normal de diversa procedencia.

En otro laboratorio, en la Fundación Backster en San Diego, California, los investigadores fueron capaces de demostrar (en presencia del autor Robert Stone) que el pensamiento humano es capaz de afectar a células humanas en el otro extremo de la sala.

Esos experimentos demuestran que usted y sus amigos pueden vivir vidas más largas, más felices y más saludables si aprenden a controlar sus propias mentes.

Este libro le enseña a hacerlo. Millones de graduados del Método Silva en más de noventa países son capaces de emplear su mente no sólo para mantener una mejor salud sino para controlar su intuición, incrementar su creatividad, elevar sus coeficientes intelectuales y mejorar su capacidad de resolver problemas. En este libro aprenderá todo lo que necesita para usar este método para estar bien, mantenerse sano y ayudar a sus amigos y familiares a que hagan lo mismo.

SU ORDENADOR MENTAL GOBIERNA SU CUERPO

El Método Silva le enseña a adquirir maestría sobre los poderes cibernéticos de su cerebro para adquirir una mejor salud y un funcionamiento mental superior. Una vez que haya leído este libro, conocerá el modo de evitar que su mente le haga enfermar. Sabrá aislarse del estrés. Podrá corregir problemas de salud y ayudar a su médico a que le ayude.

Aprendemos a enfermar a edad muy temprana. Se nos programa con mensajes como: "Si caminas descalzo, te resfriarás." Las neuronas cerebrales aceptan esa

programación como una instrucción, una orden que hay que cumplir. Y de esta forma esos mensajes se convierten en profecías que se cumplen a sí mismas.

Vemos como los demás enferman. Nos imaginamos que nos pueda llegar a suceder a nosotros. La preocupación es asimismo una programación. Las imágenes que proyectamos en nuestra mente también actúan como ordenes que hay que obedecer. Nuestros pensamientos y nuestras palabras nos programan.

Los pensamientos y sentimientos negativos se constituyen en programaciones negativas e indeseadas. Los pensamientos y sentimientos positivos se constituyen en programaciones positivas y buscadas. Las programaciones negativas generan infelicidad, fracaso y enfermedad. Las programaciones positivas producen felicidad, éxito y buena salud.

Si usted está programado para pensar negativamente, está atrapado en un hábito negativo. Si no cambia su programación, todo seguirá siempre igual. Esta es la razón por la que personas que desean ser felices siguen llenando nuestros hospitales. Necesitan reprogramarse.

Cambiar la programación es una batalla contra corriente. Puede que usted cambie temporalmente, pero a menos de que cambie el programa, lo más probable es que vuelva a caer en su conducta programada. Lleva tiempo el cambio de programación. Usted puede, por ejemplo, cambiar sus hábitos alimenticios iniciando un nuevo régimen. Lo llamamos "estar a dieta". Pero pocas personas pueden vivir permanentemente a dieta. Cuando abandonan su dieta y vuelven a sus antiguos modos programados de comer, suelen recuperar todo el peso que perdieron durante el régimen. Necesitan reprogramar sus hábitos alimenticios. La programación negativa que produce enfermedad puede ser modificada de raíz con una nueva programación positiva.

LAS FÓRMULAS TÉCNICAS DEL MÉTODO SILVA

La reprogramación para tener mejor salud con el Método Silva se hace con la ayuda de la visualización en un estado mental o nivel de conciencia llamado nivel alfa o nivel 1.

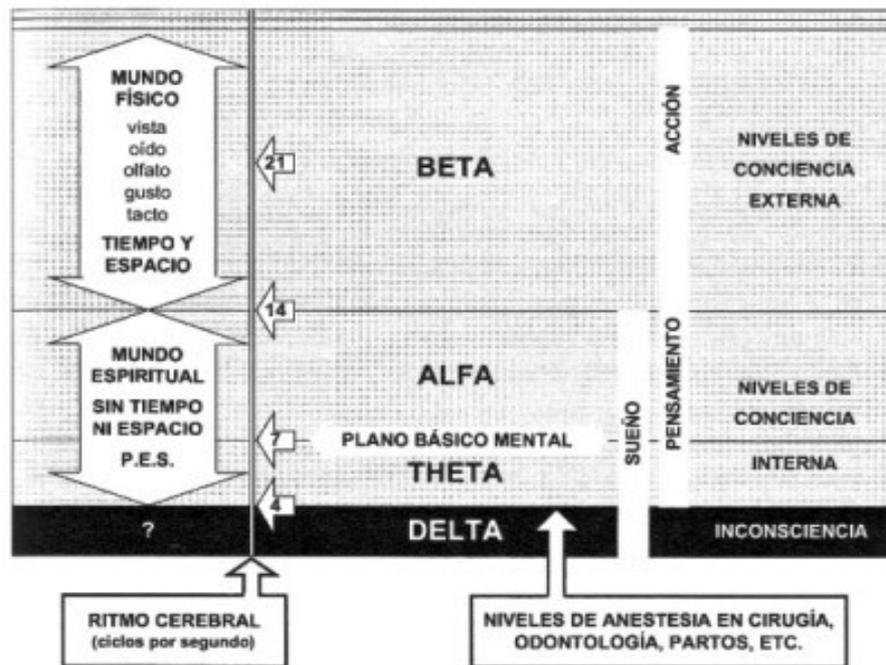
El nivel 1 es un estado en el que las ondas cerebrales disminuyen su frecuencia a la mitad de lo habitual en estado de vigilia. Las células de nuestro cerebro se cargan y descargan de electricidad con una frecuencia de 14 a 21 veces por segundo cuando estamos despiertos e involucrados en alguna actividad. En ese nivel predomina la frecuencia beta. Cuando por la noche nos acostamos y nos quedamos dormidos, esas pulsaciones cerebrales se apaciguan.

Un electroencefalógrafo —aparato que mide los ritmos cerebrales— muestra que cuando estamos tumbados, relajados, con los ojos cerrados, el ritmo cerebral disminuye a la mitad, predominando la frecuencia alfa en que las neuronas

pulsan entre siete y catorce veces por segundo. Éste es un nivel relajado intermedio entre el sueño y la vigilia. En el sueño ligero predomina el ritmo cerebral theta, entre cuatro y siete pulsaciones por segundo. En el sueño más profundo la frecuencia que predomina es delta, en que las neuronas se cargan y descargan de electricidad menos de cuatro veces por segundo.

La figura de la página siguiente ilustra las cuatro frecuencias cerebrales. En el centro de la gráfica se localiza el nivel 1 o plano básico mental. Este nivel en que predomina el ritmo cerebral alfa es el que se utiliza en la mayor parte de las técnicas del Método Silva. Se trata de ese estado natural, confortable, apacible y relajado que atravesamos cuando nos estamos quedando dormidos por la noche o por la mañana al despertar. En este libro aprenderá a permanecer en dicho nivel y a usarlo para reprogramarse y lograr una mejor salud para usted y para los demás.

¿Qué tiene que ver ese nivel 1 con los beneficios de salud de que hablamos? Los investigadores que trabajan con equipos de retroalimentación biológica (*biofeedback*) han descubierto que cuando nos encontramos en el nivel 1, con predominio del ritmo cerebral alfa, los órganos y sistemas sometidos a estrés se recuperan y revitalizan. La presión arterial se estabiliza. En Laredo, Texas, cuando investigábamos el modo de conseguir un mejor funcionamiento de nuestras mentes, descubrimos que en ese nivel 1 los sujetos adquirían control de funciones que anteriormente se consideraban automáticas. Facultades consideradas inconscientes se hacían más conscientes. Las funciones corporales automáticas se hacían más controlables. Igualmente las facultades más geniales de la mente que sólo surgen ocasionalmente en forma de brillantes intuiciones, pueden ser activadas de forma voluntaria en ese nivel 1 para resolver problemas de forma espectacular.



Escala de la evolución cerebral

VISION GENERAL DEL MÉTODO SILVA

Todos tenemos ya una buena cantidad de programaciones en nuestra vida. Nos levantamos por la mañana, nos vestimos, nos atamos los zapatos, nos cepillamos los dientes, conducimos un automóvil, etc. sin darnos apenas cuenta, sin pensarlo ni un segundo. Con el Método Silva aprenderá a usar su mente para tener un mayor control consciente de su vida. Aprenderá modos de usar su mente para:

- ◆dormirse de forma voluntaria;
- ◆despertarse a la hora que desee sin necesidad de despertador;
- ◆mantenerse despierto a voluntad;
- ◆eliminar los dolores de cabeza;
- ◆resolver problemas mediante sus sueños;
- ◆dejar de fumar;
- ◆disminuir de peso;
- ◆recordar largas listas fácilmente;
- ◆estudiar con mayor concentración y eficacia;
- ◆solucionar problemas complicados;
- ◆alcanzar sus objetivos;
- ◆eliminar dolores de su cuerpo;
- ◆corregir anomalías corporales;
- ◆potenciar sus dos hemisferios cerebrales para que trabajen para usted;
- ◆tener mayor creatividad y percepción;
- ◆corregir problemas de salud.

Estos dieciséis beneficios los conseguirá con lo que yo denomino fórmulas técnicas. Al hablar de *fórmula* me refiero a instrucciones sencillas realizadas en el nivel 1 del estilo de "Primero haga esto, luego esto y entonces esto otro".

Más de ocho millones de personas en más de noventa países de todo el mundo han tomado el curso del Método Silva que tiene una duración de unas cuarenta horas. El curso conduce a los participantes a través de diez horas de ejercicios de relajación controlada para que aprendan a corregir problemas como fatiga, insomnio, dolores de cabeza producidos por la tensión o jaquecas. Durante la primera parte del entrenamiento los sujetos aprenden a entrar rápidamente en el nivel 1 y a usarlo para controlar fácilmente su vitalidad y sus energías y a resolver problemas sin dificultad.

En la parte siguiente del entrenamiento, los participantes aprenden a adquirir un mayor control de funciones psicológicas y fisiológicas que tradicionalmente se consideraba que no eran susceptibles de ser controladas conscientemente. Aprenden claves para mejorar la memoria y la concentración, técnicas para eliminar dolores crónicos o repentinos, medios para corregir hábitos indeseados y modos para usar mejor la mente para resolver problemas.

En la tercera y cuarta partes del entrenamiento hay un conjunto secuencial de ejercicios de visualización diseñados para establecer puntos de referencia que permitan un mayor control del funcionamiento subjetivo. El hemisferio izquierdo del cerebro se encuentra orientado al mundo físico, mientras que el derecho es el creativo y está orientado a lo no físico, a lo que podemos llamar mundo espiritual. Los nuevos puntos de referencia transmiten al hemisferio derecho los beneficios del hemisferio izquierdo permitiéndole funcionar bajo control consciente para que tenga una mayor conciencia, superior creatividad y control de la salud. Esta fase del entrenamiento permite a los graduados visualizar sus cuerpos, imaginar que se están corrigiendo los problemas y experimentar la mejoría. En las últimas horas del curso los participantes verifican de modo incuestionable su capacidad de "sentir" a otras personas totalmente desconocidas para ellas, identificar sus problemas de salud y hacer las correcciones pertinentes.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Para conseguir con este libro los beneficios de las cuarenta horas del curso, necesitará dedicar más tiempo a la tarea, que invertirá leyendo los ejercicios y practicándolos.

Si usted sigue al pie de la letra las instrucciones de la Primera Parte, conseguirá la mayor parte de los beneficios del curso. Puede empezar a disfrutarlos a partir de mañana por la mañana y los tendrá bajo su control en seis semanas.

Para conseguirlos, debe practicar unos minutos todas las mañanas cuando se despierte. Éste es un tiempo en que la relajación se da de manera natural por lo que la práctica resulta mucho más eficaz. Con esta práctica se estará entrenando para relajarse aún más profundamente y entrar así en el nivel 1. La relajación tiene en sí misma efectos terapéuticos, y desde el momento en que comience a practicarla su cuerpo se sentirá a sus anchas con ella.

Posteriormente, a medida que vaya consiguiendo una relajación más y más profunda, podrá emplear el nivel 1 para programar su cerebro del mismo modo en que lo haría con un ordenador, cambiando los síntomas físicos indeseados y corrigiendo cualquier eventual problema.

Lea este libro de seguido si así lo desea, pero luego vuelva atrás y haga las cuarenta sesiones, una al día durante cuarenta días. Al final de este período, conseguirá una profunda sanación tanto en usted como en los demás.

El entrenamiento en los cursos es más rápido, pues en los cursos se cuenta con un instructor especialmente preparado que le ayuda a relajarse leyendo en voz alta ejercicios, con los que se aprenden las técnicas y se alcanzan niveles de relajación muy profunda. Al usar este libro, suele ser preciso abrir los ojos para leer los ejercicios, lo cual interfiere con la relajación. Sin embargo usted puede entrenarse por su cuenta en cuarenta sesiones matutinas para conseguir la profundidad de relajación precisa. En ese momento estará listo para comenzar la programación positiva que le ayudará a eliminar las enfermedades.

PRIMERA PARTE: LAS CUARENTA SESIONES

Sesión 1

La relajación es la clave

En abril de 1975, M.B., que contaba 34 años, abrió los ojos en un hospital de Filadelfia tras haber sido sometido a una intervención quirúrgica. Sus médicos habían descubierto que un tumor que tenía en la columna vertebral, junto al cuello, era la causa de una parálisis progresiva que estaba experimentando en sus brazos y piernas durante los dos últimos meses. Una vez concluida la operación, los médicos le dieron malas noticias. No habían podido eliminar el tumor por su proximidad a la columna vertebral. Era maligno. Le quedaba a lo sumo un año o dos de vida.

Un año después, en el primer aniversario de su operación, M.B. acudió a ser examinado. El médico no encontró nada, ni la menor evidencia del tumor. El mismo que un año antes le dijo que estaba terminalmente enfermo, ahora le decía que él, el médico, se debía haber equivocado.

¿Qué había hecho M.B. durante ese tiempo? Había usado el Método Silva. Unos diez meses después de la operación, M.B. oyó hablar del Método Silva y acudió a un curso. Practicó lo que allí aprendió durante sólo dos meses antes de presentarse en el hospital para ser examinado.

Durante unos quince minutos, tres veces al día —al levantarse, después de la comida y antes de dormirse— M.B. se relajaba profundamente. Usaba una técnica de relajación progresiva, relajando primero la cabeza, luego el cuello, luego sus hombros y así progresivamente el resto de su cuerpo hasta llegar a los dedos de los pies. Una vez relajado, representaba mentalmente una imagen de su cuerpo y del tumor. Imaginaba que el tumor disminuía de tamaño. En cada una de estas sesiones imaginaba que el tumor era un poco menor que la vez anterior. También imaginaba que podía ver su sistema inmunitario —los leucocitos de su sangre— acudiendo a la zona del tumor y dispersando y eliminando las células cancerosas. Se decía a sí mismo que esas células salían de su cuerpo cada vez que iba a orinar. M.B. también se daba órdenes positivas, repitiéndose una y otra vez en ese estado relajado y meditativo: "Cada día que pasa y en toda forma me siento mejor, mejor y mejor."

Cuando M.B. empezó a contar a su médico lo que había hecho, el médico abandonó la sala. El proceso le resultaba totalmente ajeno. Los médicos no suelen aceptar la idea de que podamos dirigir nuestras mentes para

corregir nuestros cuerpos. Estas interacciones no se enseñan aún en las facultades de medicina.

Emplearemos sólo iniciales en muchos de los ejemplos de curación citados en este libro para proteger a los graduados del Método Silva de los escépticos que pueda haber en sus lugares de residencia. Con cierta frecuencia recibimos informes escritos de graduados que nos dan permiso para que empleemos sus nombres para así poder compartir su éxito con los demás. En muchos casos esos informes vienen firmados por testigos o incluso ante notario. Cuando es el caso, he incluido los nombres completos en el ejemplo.

ACTIVE MÁS SU MENTE

Ya habrá podido darse cuenta de que la clave; del Método Silva es la relajación. Pero no se trata de una relajación pasiva, sino que aprenderá a relajarse activamente. Tanto alcanzar ese estado de relajación, como usarlo, es un proceso activo. Al usar nuestras mentes para relajarnos y representar luego escenas positivas, estamos activando la función creativa de nuestro cerebro, una función del hemisferio derecho que raramente interviene en nuestro modo de pensar.

Dicho simplemente, el Método Silva nos hace tener control consciente de niveles mentales profundos. Nos permite emplear ondas cerebrales lentas (alfa) para ampliar nuestra conciencia y nuestras capacidades de resolver problemas. Los problemas de salud son los más fáciles de resolver, porque tenemos el control de su origen.

PROGRAME SU CONDUCTA CON PALABRAS E IMÁGENES

Nuestros cuerpos están equipados para la autocuración. Interferimos ese proceso natural al reaccionar con estrés y preocupación a los acontecimientos. Podemos eliminar esa interferencia respondiendo a los acontecimientos externos con reacciones relajadas.

Asimismo podemos potenciar una energía sanadora con imágenes mentales positivas e instrucciones verbalizadas positivas.

El Método Silva para conseguir una mejor salud se basa en el uso de instrucciones mentales positivas durante la relajación. El método es sencillo y fácil, incrementando su eficacia a medida que se practica. Incluso aunque usted acabe de empezar, espere milagros. Su creencia y sus

expectaciones son la "luz verde" que permite a sus neuronas cambiar su condición corporal para bien.

El momento de la decisión ha llegado. ¿Desea tener un mayor control sobre su vida? Si su respuesta es que sí, esto le aprovechará no sólo en lo que se refiere a su salud sino respecto a cualquier otra faceta de su vida, pues sus neuronas que han sido tan eficaces echándolo todo a perder o trabajando en su contra, ahora van a ponerse a trabajar para su mejoría.

Como no es posible leer el libro y relajarse mismo al tiempo, emplee la siguiente estrategia. Primero lea las instrucciones; luego deje el libro, cierre los ojos y siga las recomendaciones. Este es el primer juego de instrucciones.

1. Siéntese cómodamente y cierre los ojos.
2. Tome una respiración profunda y al exhalar relaje su cuerpo.
3. Cuente lentamente del 100 al 1.
4. Recuerde algún lugar apacible que conozca.
5. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
6. Dígase mentalmente que va a contar del 1 al 5 y que cuando llegue al 5 abrirá sus ojos y estará bien despierto y mejor que antes. Cuando llegue al 3 vuelva a repetirlo. Cuando abra los ojos vuelva a afirmarlo: "Estoy bien despierto, bien descansado y me siento mejor que antes."

Lea las instrucciones una vez más. Deje el libro y sígalas.

Acaba de experimentar lo que es *la programación*.

Su capacidad de programar mejorará con la práctica. Se relajará más rápida y más profundamente. Visualizará con más realismo y su creencia y su expectación aumentarán, consiguiendo de este modo mejores resultados.

Yo le guiaré por el camino. A medida que se acerque al final de este libro conseguirá una mejor salud y podrá usar la energía de su mente para programar a otros a distancia para que también la disfruten.

Sesión 2

Controle su cuerpo controlando su mente

1. Siéntese cómodamente y cierre los ojos.
2. Tome una respiración profunda y al exhalar relaje su cuerpo.
3. Cuente lentamente del 100 al 1.
4. Recuerde algún lugar apacible que conozca.
5. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
6. Dígase mentalmente que va a contar del 1 al 5 y que cuando llegue al 5 abrirá sus ojos y estará bien despierto y mejor que antes. Cuando llegue al 3 vuelva a repetirlo. Cuando abra los ojos vuelva a afirmarlo ("Estoy bien despierto, bien descansado y me siento mejor que antes.")

Para poder controlar su cuerpo, es necesario que controle su mente. Para aprender a controlar su mente, debe controlar el nivel 1. Para controlar el nivel 1, debe controlar su estado de relajación.

El punto inicial es el control de la relajación. Permítame compartir con usted una anécdota de M.R., teniente en la marina de los Estados Unidos:

Recientemente mi carrera militar de ocho años se vio seriamente amenazada. Sufrí una reacción alérgica a un medicamento que me produjo una arritmia cardíaca.

Los exámenes que me realizaron en el Hospital Militar de Brooke revelaron que tenía un prolapso de la válvula mitral. Se trata de un defecto congénito que sólo puede diagnosticarse con la ayuda de equipo muy sofisticado. Los reglamentos de la armada prohíben pilotar aviones a personas con este defecto. Dos segundas opiniones confirmaron el diagnóstico. Mi caso parecía abierto y cerrado. En el plazo de tres semanas debía ser examinado por los médicos militares del Instituto Naval Aeroespacial.

No había practicado demasiado las técnicas del Método pero recordaba que era posible corregir las anomalías. Entré a nivel con frecuencia y visualicé un corazón perfecto y sin el menor defecto. También me repetí una y otra vez que mi corazón estaba en perfecto estado de salud. Este pensamiento no me abandonaba hasta que llegué a creerlo.

Tres semanas después fui examinado por tres médicos de la marina. ¡El prolapso de la válvula mitral había desaparecido! Un defecto congénito de 33 años se había desvanecido. Todos los equipos y pruebas de diagnóstico revelaron un corazón perfecto. Volví a la escala de vuelos.

Ahora creo firmemente en el poder que tenemos para mejorar nuestras vidas.

M.R. se relajaba y visualizaba su corazón perfectamente sano. Lo que la mente representa, la mente lo crea, pero...

Hay un gran *pero*. La mente crea lo que representa *pero* para ello es preciso que esté funcionando en la frecuencia alfa. El cerebro es un órgano de un kilo y medio que se encuentra encerrado en el cráneo. La mente, aunque totalmente ilimitada, depende del cerebro. Es cuando el cerebro — y especialmente el hemisferio derecho, reino del pensamiento, de los sentimientos y emociones— se encuentra en el nivel 1 cuando mejor trabaja para nosotros. M.R. representaba su corazón sano y se daba instrucciones mentales cuando su cerebro se encontraba en esa frecuencia. Las imágenes mentales y las instrucciones verbales son los mecanismos necesarios para realizar cambios físicos en el nivel subjetivo, o alfa, o nivel 1. El empleo de estos mecanismos es lo que llamamos programación. M.R., mientras que estaba en el nivel 1, representaba su corazón como perfecto y de este modo programaba su ordenador mental para que lo hiciera perfecto. La mente gobierna el cerebro y el cerebro gobierna el cuerpo. Y el cuerpo obedeció.

Alfa es la clave. Le traslada de lo objetivo, del mundo físico, al mundo subjetivo, al reino causativo o creativo, al reino que es la *fuentes y origen* del mundo físico. Existir en este nivel proporciona un sentimiento inefable de estar a solas con nosotros mismos. Seguimos siendo conscientes de los ires y venires del mundo exterior, pero no estamos activamente en él.

Estamos física y mentalmente en paz.

"SENTIR" EL NIVEL 1

Con cada día que practique entrará más profundamente en el nivel 1. Cuando lo alcance, cada día le dará una mayor profundidad, sin que se quede dormido, con lo que podrá usar su mente para tener una mayor salud —para usted y para su entorno— mientras que sigue en alfa.

La famosa investigadora en el campo del *biofeedback*, Barbara Brown, ha entrenado a sujetos para que controlen su nivel alfa asociándolo con sentimientos placenteros.

Sin duda el nivel 1 es maravilloso. Tal vez la razón se encuentre en que al entrar en él nos separamos un paso del mundo físico para entrar en nuestro mundo interno... nos encontramos un paso más cerca del cielo.

Cuando entre en este nivel, no espere escuchar campanas, ni sirenas, ni voz alguna le anunciará que está en alfa. Sólo se sentirá bien.

UNA ACTITUD POSITIVA

En esencia, el Método Silva entrena la conciencia para que funcione a una frecuencia cerebral baja y consiga beneficios específicos. Este control de la conciencia capacita al estudiante para que mejore su productividad y su capacidad de resolver problemas.

Pero supongamos que cree que aunque el Método funcione para cualquiera, no funcionará para usted. Esta actitud también es una programación. Mantenerla supondría estar programando a sus neuronas para que ignoren el entrenamiento y mantengan la situación actual.

O suponga igualmente que tras concluir el entrenamiento adopta la actitud de que no va a servirle para su problema concreto. Esa expectación de fracaso es asimismo una programación que podría llegar a anular lo adquirido en el entrenamiento manteniéndole enfermo. El deseo, la creencia y la expectación son las componentes de la *fe*, el vínculo entre la mente y el cerebro que permite que los programas se realicen. El cerebro funciona tanto en el mundo objetivo como en el subjetivo.

Considere el ejemplo de un brillante universitario cuyo padre desea que sea abogado. Él no lo desea, pero su padre tiene un buen bufete y es respetado por su comunidad. Por lo que, alentado por su padre, se hace

abogado. ¿Tiene tanto éxito como su padre? No, porque sus esfuerzos carecen de entusiasmo. Esa carencia de entusiasmo afecta a toda su vida profesional. Llega a ser un mediocre abogado.

Compare su motivación con la de su padre en su juventud. Tenía un deseo ardiente de ser un brillante letrado. A pesar de las dificultades financieras y de los problemas que se le presentaron, se aplicó y llegó a conseguir el éxito. El deseo, la creencia y la expectación allanaron el camino de su triunfo tanto en el mundo objetivo como en el subjetivo.

Cuando el doctor Cari Simonton recibe a un nuevo paciente, le muestra fotografías de antiguos pacientes "antes" y "después" de trabajar con él. "Ahora puede ver el cáncer; ahora no lo ve." No se trata de mera charlatanería. Está estimulando el cambio de expectación y creencias negativas del paciente para que se transformen en positivas. A veces proyecta estas fotografías como diapositivas a varios pacientes juntos. Incluso insiste para que los familiares de los pacientes las vean. Desea cambiar sus creencias y sus expectativas sobre los pronósticos para que puedan comunicarlas a los pacientes y ayudarles así a que vuelvan a programarse positivamente.

La creencia pone en funcionamiento el ordenador mental introduciendo el mensaje de que la programación está en marcha.

La creencia igualmente nos permite representar un resultado final con entusiasmo, y el entusiasmo incrementa el flujo de energía que gobierna dicho ordenador. El cerebro procesa la información suministrada con confianza. Su capacidad crítica da luz verde: "Voy a conseguirlo."

Cuando el segundo receptor de un trasplante de corazón abandonó su lecho del hospital de Louisville sólo unos días después de la operación, los médicos estaban exultantes. Uno de ellos afirmó la importancia de la actitud mental positiva del paciente en lo relativo a la recuperación.

PROCEDIMIENTO DE REFUERZO

La mente es el controlador. Esta es la razón por la que nos beneficiamos cuando controlamos nuestra mente generando éxito con nuestra creencia y nuestra expectación.

1. Por la mañana, cuando se despierte, vaya al baño si lo necesita. Vuelva a la cama y ponga el despertador para que suene a los 15 minutos.

2. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba (unos 20 grados).

He analizado el proceso de visualización y he averiguado cómo funciona mejor. Observe cómo las personas miran hacia arriba cuándo buscan la respuesta a una pregunta como si la pregunta estuviera escrita en el techo o en el cielo.

He descubierto que volver los ojos hacia arriba incrementa la producción de ritmo alfa en el cerebro. Al mismo tiempo, mirar hacia arriba y desenfocar la vista incrementa asimismo la actividad del cerebro derecho.

LA PANTALLA MENTAL

Los beneficios del control mental se incrementan cuando los ojos están vueltos hacia arriba unos veinte grados sobre la horizontal. A esa área la llamo la pantalla mental.

Nuestro uso de la pantalla mental en el nivel 1 es un medio muy importante para mejorar nuestra salud.

Teniendo presentes estas explicaciones, continuemos el procedimiento anterior.

1. Cuente lentamente del 100 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
2. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
3. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
4. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
5. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

OCHO PASOS QUE SON SOLO TRES

Estudie las explicaciones de cada uno de los ocho pasos para comprender sus razones y familiarizarse con la secuencia.

1. La mente no puede relajarse por completo si el cuerpo no está relajado. Es por ello preferible que vaya al baño y luego permita que su cuerpo esté cómodo. Además, el hecho de levantarse le asegura de que está completamente despierto. Por si no se siente seguro ante la idea de quedarse dormido, conecte el despertador para que su horario cotidiano no corra riesgos.
2. Como señalamos antes, volver los ojos hacia arriba potencia la producción de ondas alfa y la actividad del hemisferio derecho.
3. Las cuentas descendentes relajan, mientras que las ascendentes activan. Contar 1, 2, 3 es como "preparados, listos, ya". Contar de 3 a 1 resulta tranquilizador. No nos lleva a ninguna parte. Sólo dentro de nosotros.
4. Mientras se relaja, imagine que es del modo que desea. Los hipocondríacos que se relajan y se imaginan que están enfermos, suelen conseguir los síntomas que imaginan. Haga lo contrario. Su imagen mental producirá los resultados deseados: juventud, belleza y atractivo físico.
5. Las palabras que se repiten mentalmente mientras que se está relajado, crean esa realidad. Las imágenes y las palabras programan a la mente para que lo consiga.
6. 7, 8. Como hemos dicho, las cuentas ascendentes activan. Pero sigue siendo una buena idea darse "órdenes" que se pongan en marcha a la cuenta de 5. Hágalo antes de empezar a contar, cuando va por el 3, y cuando llegue al 5 y abra los ojos.

Cuando mañana despierte y se disponga a hacer este ejercicio, descubrirá que los ocho pasos no son más que tres. Con los ojos ligeramente vueltos hacia arriba:

1. Cuente en forma descendente del 100 al 1.
2. Imagínese totalmente sano y afirme su salud.
3. Cuente del 1 al 5, afirmando su buena salud y que está

completamente despierto.

CUARENTA DÍAS QUE PUEDEN CAMBIAR SU VIDA

Ya sabe lo que tiene que hacer mañana por la mañana. ¿Y después de esto qué? Este es el programa:

- ◆Cuenta de 100 a 1 diez mañanas seguidas.
- ◆Cuenta de 50 a 1 a lo largo de diez mañanas.
- ◆Cuenta de 25 a 1 a lo largo de diez mañanas.
- ◆Cuenta de 10 a 1 a lo largo de diez mañanas.

Tras estas cuarenta mañanas de práctica de la relajación con cuentas descendentes, cuente sólo del 5 al 1 y empiece a usar su nivel 1 para conseguir beneficios.

Posteriormente veremos el modo de hacer esto. Siga leyendo a medida que practica, pues hay muchos beneficios que podrá conseguir incluso antes de que hayan pasado los cuarenta días.

- ◆Puede cambiar su representación mental para ayudarse en algún problema específico.
- ◆Puede ayudar a otras personas.
- ◆Puede ampliar sus perspectivas sobre lo que su mente puede hacer para resolver problemas y alcanzar metas en otros aspectos de su vida.
- ◆Puede mejorar su creencia y su expectativa y mejorar de esta forma su capacidad para recuperar la salud.

Si realiza este simple ejercicio durante cuarenta días, adquirirá la capacidad de controlar su mente en el nivel 1.

Tal vez le parezca pueril el hecho de estar tumbado contando del 100 al 1. Lo cierto es que cada vez que lo hace establece un punto de referencia para la siguiente vez. Entrará en *un* nivel más y más profundo, sus ondas cerebrales serán más lentas y usted tendrá la situación bajo control. Esta última liase implica dos cosas: (1) lo está haciendo conscientemente, y (2) no se dormirá. Es decir, que este control le lleva al nivel 1 y le mantiene allí. Resulta útil emplear la misma rutina todas las mañanas mientras que esté realizando el entrenamiento: dé los mismos pasos en el mismo lugar y a la

misma hora. El único cambio es la variación de 100 a 50 tras diez mañanas de práctica y los cambios posteriores a 25, 10 y 5 las diez mañanas posteriores. Añadir otras variables haría que el punto de referencia perdiera nitidez y posiblemente haría que sus resultados disminuyeran.

¿Cuáles serán los resultados después de cuarenta días? Podrá sentarse en una silla, contar del 5 al 1 con los ojos ligeramente vueltos hacia arriba y programarse para:

- ◆ tener mayor energía;
- ◆ tener más entusiasmo;
- ◆ tener un día más productivo;
- ◆ tener mejor salud;

Sesión 3

Empiece a ayudarse

Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.

1. Cuente lentamente del 100 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
2. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
3. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
4. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
5. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

Buenos días. ¿Se sintió usted maravillosamente relajado cuando llegó a la cuenta de 1?

A medida que practique cada mañana, se irá sintiendo cada vez más relajado. Todo el proceso le resultará cada vez más familiar. Se sentirá más cómodo con el mismo. La comodidad es la clave para la relajación.

A medida que siga practicando, el ejercicio se hará más automático. Después de hacerlo diez días, la cuenta descendente del 50 al 1 tendrá el mismo efecto que la del 100 al 1. Y cuando hayan pasado treinta mañanas más, usted será un "profesional de la relajación" que tendrá el control del nivel 1, el nivel en que las imágenes *crean*.

Podría enumerarle todos los modos en que usar el Método Silva para crear condiciones físicas normales gracias a la imaginación... borrar manchas de los pulmones y curar un resfriado, eliminar una piedra en el riñón imaginando que la tritura entre los dedos y que la excreta por la mañana, corregir la rigidez de la artritis imaginando que es un polvillo que retira de sus articulaciones con un plumero... Pero mis palabras posiblemente no le resultaran tan convincentes como las experiencias de primera mano, así que deje que le presente a Tag Powell, de Florida. Aquí cuenta con sus propias palabras la historia de su curación. Desde entonces ha llegado a ser uno de los instructores de más éxito del Método Silva.

HISTORIA DE TAG POWELL

Me diagnosticaron osteomielitis a los 14 años. No es cáncer de huesos, pero se le parece bastante. En mi caso, el deterioro del hueso era mayor en la zona de la rodilla. Nadie sabe de qué modo contraí la enfermedad. Fue todo un misterio... tal vez fue debido a condiciones no estériles tras una operación... tal vez, no. Me atiborraron de antibióticos. Lo habitual es que la osteomielitis desaparezca así, pero no funcionó.

Necesitaba ser operado cada tres años. Los cirujanos cortaban los tejidos infectados, raspaban el hueso y colocaban todo de nuevo en su sitio. Me sentía bien durante dos años o a lo sumo tres; entonces tenían que volver a operarme. Me trataron con radiaciones, bombardeando la zona para matar el germen. Esto no duró más que dos años. Hicieron un nuevo ensayo en el que sacaban el germen de la pierna, lo bombardeaban con radiaciones y volvían a colocarlo en mi pierna, dos veces a la semana durante seis meses. No hubo suerte. Intenté todos los remedios conocidos sin la menor fortuna.

Entonces hice el curso del Método Silva.

Seis meses después de terminarlo, mi rodilla empezó a inflamarse. Era tan grande como un globo. Tuve que empezar a usar muletas. Usé las técnicas del Método para controlar el dolor, pero cuando algo está tan inflamado uno

se golpea invariablemente con cualquier objeto y como no piensas en esos momentos en utilizar las técnicas, sufres dolores realmente intensos.

Mi médico de cabecera quería enviarme al Hospital Clínico de la Universidad de Florida en Gainesville, donde pensaban cortarme toda la rótula, hervirla durante 24 horas, congelarla durante un mes y luego volver a ponérmela. Me dijo que tal vez funcionara. Tal vez. Lo dijo con tan poca seguridad que no me sentí en modo alguno entusiasmado ante la idea. Ese sistema se usa actualmente en casos extremos, generalmente sólo cuando la persona está a punto de perder la pierna. Pedí antibióticos para que me aliviaran temporalmente y él dijo: "Ya lo pensaré."

Regresé a casa. No podía estar de pie y me pasaba el día en la cama. ¿Creía de verdad en el Método Silva? Si era así, debería utilizarlo. Era a principios de 1978, unos seis meses después de haberme graduado en el curso.

Así que entré a nivel. Recordaba que me habían dicho que los leucocitos podían destruir la osteomielitis. Recordaba las visualizaciones que habíamos hecho en el curso, así que convoqué a los leucocitos de todo mi cuerpo. Empezando por los dedos de los pies, les pedí mentalmente que acudieran a trabajar a las rodillas. Estaba reclutando un ejército al que iba a conducir al campo de batalla.

Cuando todo un ejército se formó en mi cadera izquierda, imaginé que los leucocitos se subían en hermosos corceles blancos con escudos blancos y grandes sables. Cuando estuvieron dispuestos les grité mentalmente "¡A la carga!" e imaginé que olas de esas criaturas se dirigían al galope al teatro de operaciones, atacando con sus grandes sables y matando a las células malignas. Éstas eran oscuras, pequeñas, con pequeñas espadas y pequeños escudos... no demasiado efectivas.

Los mandaba a oleadas y me sentía dentro de la visualización. Entonces tuve la impresión de que no estábamos venciendo, sino sólo resistiendo. Pensé: ¿qué hace un médico? Raspa el hueso. Así que cogí un rayo láser del estilo de los empleados en La Guerra de las Galaxias. Lo programé para que sólo dañara los gérmenes, y no los leucocitos. Acerqué el láser y lo dirigí a la zona infectada.

Estaba tan involucrado que creí que iba a sentir algún dolor cuando enfoqué el haz del láser, pero no fue así. Sólo sentí un cierto calor. Manipulé el láser para que alcanzara todas las zonas que limpiaban

habitualmente los médicos. Luego apagué el rayo. Estaba tan cansado por el dolor y los esfuerzos, que me quedé completamente dormido.

A la mañana siguiente, al despertar descubrí una bola de pus del tamaño de la mitad de una pelota de golf en esa zona. Hacia mediodía se reventó y se vació. La rodilla seguía mejorando.

No he vuelto a tener más problemas desde entonces.

Durante el verano, después de la operación psíquica-mental-Silva o como quiera llamarla, salí de excursión con un grupo y jugué al balón bolea por primera vez en mi vida. Si antes lo hubiera hecho, habría acabado en el hospital.

Pasé todo el día jugando al balón. Cuando volví a casa esa noche, me dolía la pierna. Me dolía la rodilla. Pero era un dolor alegre, porque eran los músculos los que dolían. ¡Tenía agujetas! No había usado esos músculos desde que tenía 14 años.

Continué mejorando. Ahora puedo sentarme en posiciones de yoga. Me compré un hermoso deportivo porque puedo entrar y salir del mismo. La prueba de fuego de la curación la tuve cuando el año pasado fui de viaje a Egipto y escalé y descendí la Gran Pirámide. Jamás habría podido hacerlo antes. Cuando acabé estaba físicamente rendido, pero al día siguiente estaba bien.

La programación me llevó entre media hora y tres cuartos. Mi deseo, creencia y expectación eran lo suficientemente fuertes entonces. Estaba casi en una situación de vida o muerte, con ese médico que quería congelarme la rodilla durante un mes y demás. No podía soportar esa idea.

Creo que la razón por la que hice toda la sanación de un tirón es porque sentí que tenía que hacerlo así. No había posibilidad de "intentarlo". Tenía que hacerlo. No "esperaba" que funcionara... si no lo conseguía me iban a cortar parte de la pierna.

Ese deseo, esa necesidad de vida o muerte, le da las energías necesarias para conseguir cualquier cosa. Si puede descubrir el modo de generar ese tipo de deseo, conseguirá sus objetivos. Lo sé porque yo lo hice. Mi deseo, acoplado con una técnica del Método Silva aplicada en el nivel alfa, consiguió el resultado.

DESCENDIENDO EN LA ESCALA DE FRECUENCIAS

Lo que Tag Powell hizo en el nivel 1, otras muchas personas lo están haciendo con las técnicas del Método Silva. A medida que sus relajaciones matutinas se hagan cada vez más efectivas, aumentará su capacidad para manejar problemas de salud para usted y para los demás.

El cerebro es un órgano de sanación que controla el cuerpo. Con demasiada frecuencia lo empleamos inconscientemente como un órgano de aflicción. Entre los afanes cotidianos y las crisis de nuestras vidas, hay un mundo de enfermedad que está causándonos estrés y tensión.

El hecho de que no podamos identificar qué acontecimiento estresante causa un síntoma concreto no significa que no podamos eliminar dicho síntoma. Tag Powell no identificó la causa que en su juventud fue responsable del problema. Pero pudo usar su mente para sanarla.

A medida que siga practicando, adquirirá un reflejo automático. Cuando llegue el estrés, se aislará del mismo, su actitud será más resistente y el estrés le afectará cada vez menos. Usando las imágenes mentales podrá llegar a detener la causa de los síntomas originales de la enfermedad que desee aliviar, pero es posible que otros síntomas indeseados también desaparezcan.

VER CON EL OJO DE LA MENTE: NUESTRO MAYOR DON

A se imagina débil y vulnerable a las enfermedades. Teme cualquier virus o germen que ande por los alrededores. Imagina que la enfermedad le asedia. Le aterra envejecer.

B se imagina fuerte y saludable. En vez de tener imágenes de enfermedad en su mente, se imagina eternamente joven, activo y atractivo.

B tenderá a vivir su imagen mental y tendrá mayores probabilidades de disfrutar de una buena salud. *A*, el hipocondríaco, también tenderá a vivir sus imágenes mentales, por lo que su cuerpo se verá afectado de muchos modos que pueden producir incomodidades y enfermedades muy reales.

La capacidad imaginativa de la mente es una función creativa. Nada de lo que el ser humano ha creado habría existido si no hubiera empezado con una imagen mental. Esa maravillosa rosa leda tuvo que ser imaginada por

el jardinero. Ese cuadro tuvo que ser imaginado por el artista. La silla en la que usted está sentado tuvo que ser imaginada por su creador antes de que fuera diseñada y fabricada.

Pregúntese quién imaginó sus ropas antes de que fueran realizadas, o el edificio en el que se encuentra ahora antes de que fuera esbozado, dibujado en perspectiva, antes de que se realizaran sus planos, antes de que se establecieran las especificaciones o de que se solicitaran los créditos por parte de los constructores. Alguien hizo esa imagen, pues si no esos objetos no estarían aquí. La capacidad imaginativa es el poder creativo de la humanidad. Viene de dentro.

Nikola Tesla, inventor americano de principios de siglo, muy avanzado para su época, era capaz de visualizar lo que luego inventaba. En menos de dos meses fue capaz de crear a partir de su imaginación casi todos los tipos de motores y de modificaciones de sistemas asociados con su nombre. Escribió en una ocasión: "Las piezas de los aparatos que he inventado eran completamente reales y tangibles para mí en todos sus detalles, hasta en las más pequeñas marcas o signos de envejecimiento."

Las imágenes mentales del ejército de leucocitos de Tag Powell eran tan reales como las imágenes de Tesla. Cuando usó el rayo láser imaginario, esperaba que le doliera.

Imaginar las cosas *como si* fueran reales es parte de la fórmula del éxito. Cuando llegue a la cuenta del 1 y se vea vibrante y saludable en cada sesión matutina, estará creando lo que imagina.

Sea consciente de que sus imágenes mentales son *realmente* usted. La situación "menos buena" en la que tal vez se encuentra ahora no es en absoluto lo normal, sino lo anormal. El antídoto consiste en desear lo que usted es en realidad, en creer que está restaurando eso que usted es y en esperar alcanzar el éxito en ese cambio para volver a ser el que en realidad es.

¿Es preciso hacer esquemas o diagramas antes de empezar a visualizar? En absoluto. A decir verdad, lo contrario suele ser lo cierto: es preciso visualizar antes de hacer esquemas o diagramas de ningún tipo. Tesla decía que le sorprendía el hecho de visualizar tan fácilmente. No necesitaba modelos, dibujos ni experimentos y podía representar esos inventos en su mente *como si* fueran reales.

Todos nosotros tenemos unas enormes reservas creativas .1 nuestra entera disposición. Apaciguar las frecuencias cerebrales es precisamente el modo de acceder a esas reservas. Al apaciguar las ondas cerebrales, se activa el hemisferio cerebral derecho. El hemisferio derecho parece ser nuestra conexión con el reino creativo, porque con él visualizamos lo que queremos, llegando así a crearlo.

Sesión 4

Una pizca de prevención

Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.

1. Cuente lentamente del 100 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
2. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
3. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
4. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
5. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

Usted está usando una imagen mental en su ejercicio de la mañana. Si posteriormente tiene un problema de salud, podrá dirigir su energía creativa visualmente, del modo en que lo hizo Tag Powell para corregir su problema.

Mientras tanto, es importante que perfeccione su poder de relajación para que pueda estar en el nivel 1 cada vez que tenga una imagen en su mente. Además, mientras practica se está ayudando a mantenerse sano. Su imagen mental matutina de usted sano, a medida que la repite diariamente, va haciendo su labor y es una buena medicina.

Vea el caso de la señora L.W., madre de dos muchachos.

El año pasado fue muy negativo para mí. Un percance venía detrás de otro, mi personalidad cambió y me hice muy negativa. Me sentía deprimida aunque trataba de no exteriorizarlo. Perdí seguridad en muchos aspectos y comencé a comer en exceso y a engordar. Intenté evitarlo con píldoras y laxantes, pero no servían de mucho. Tuve dificultades auditivas por lo que empecé a utilizar un audífono. No me sentía bien con mi marido y no sabía qué hacer. No tenía paciencia con mis hijos y les chillaba cuando hacían algo que no me gustaba. También me sentía preocupada con mi hijo de doce años que es disléxico y tenía malas notas en el colegio.

Vi el anuncio del Método Silva. Se lo mostré a mi marido y acudió a la conferencia de introducción. Él estaba entusiasmado pero yo me sentía escéptica aunque decidí darle un margen de confianza.

Fue la respuesta a mis plegarias.

Me he encontrado a mí misma. Ahora soy positiva, mi espíritu está en paz, me siento consciente, sin estrés y sin píldoras. Ahora sigo una dieta estupenda, hago mucho ejercicio y he bajado de peso, por lo que me siento de maravilla. Mi audición ha mejorado y sé que pronto no necesitaré audífono. Soy mucho más paciente con mis hijos y cada día me siento mejor y mejor.

¿Dónde se dirigía la señora L.W. antes de tomar el curso? Evidentemente no estaba en el camino hacia su salud. Estaba engordando, tenía dificultades digestivas y problemas auditivos. Los sistemas se habían desequilibrado. Parecía inevitable que sus problemas aumentaran.

Tras acudir al Método Silva su estrés disminuyó y sus sistemas se equilibraron.

En sus sesiones matutinas usted se está dando un "tonificante" análogo. Está empezando a manejar su estrés y está pavimentando el camino hacia un nivel de salud y bienestar superiores.

El cerebro tiene aproximadamente 30.000.000.000 de neuronas en algo menos de kilo y medio. Esas neuronas son como los elementos de un ordenador. Su cerebro está programado para controlar su cuerpo, almacenar sus experiencias y sus aprendizajes y proporcionarle esta información cuando lo solicite. Se ha estimado que al nacer disponemos de unos 2.000 programas diferentes en nuestros ordenadores mentales

diseñados para gobernar perfectamente nuestros cuerpos. Los fallos en el funcionamiento de estos programas que de otra forma serían perfectos se deben al estrés que comienza casi en el momento de nacer.

El estrés afecta en primer lugar al sistema cuando perdemos de vista de repente a nuestra madre. ¿Fue el mismo día de nacer, el segundo, o el tercero? No importa. Cuando quiera que sucediese, nos causó ansiedad. Teníamos hambre y no había comida a nuestro alcance. Más ansiedad. Estábamos húmedos y nadie nos cambiaba los pañales. Todavía más ansiedad.

Ansiedad es estrés. El estrés interfiere los perfectos programas. Cuando mayor es el estrés y de más larga duración, mayor es la interferencia. En alguna ocasión la interferencia vence. Los programas perfectos se hacen imperfectos. Los órganos vitales y los sistemas esenciales del cuerpo comienzan a funcionar de modo menos perfecto.

EI ESTRÉS ES EL CULPABLE

Podría visitar al médico, pero antes de ello use el Método Silva para aliviar el estrés y reprogramar la normalidad.

Hace unos cincuenta años los médicos observaron que la ira cambiaba el color de los tejidos del estómago en un paciente sometido a cirugía. Más recientemente se ha descubierto que el estrés suprime la actividad de los leucocitos. La aceptación del hecho de que la preocupación genera úlceras se ha ampliado para incluir la idea de que casi cualquier trastorno corporal es producido por alguna actitud, sentimiento o emoción generadores de estrés.

¿Se acatarra con frecuencia, le duele la cabeza o la espalda? ¿Tiene alguna de las enfermedades llamadas contagiosas? ¿Y qué me dice de enfermedades más serias como cáncer, cálculos, trastornos de corazón o artritis? Todas ellas son en buena medida potenciadas por el estrés.

Tenga en cuenta que he pensado mucho lo que voy a decirle: usted es responsable de sus enfermedades. Pero no se juzgue con dureza por esto.

Todos los seres humanos cometemos los mismos errores. No se nos ha enseñado a usar nuestra mente para eliminar el estrés, mantener nuestro sistema inmunitario vigilante o conseguir que nuestros sistemas vitales sigan trabajando en armonía.

SUPERAR BARRERAS OCULTAS

Cuando usted se imagina que tiene una salud radiante al hacer su ejercicio de la mañana, tal vez aún esté presente la programación que interfiere con su buena salud. Con el tiempo su nueva programación la sustituirá, pero se puede acelerar ese proceso identificando las viejas programaciones y corrigiéndolas. Al identificarlas se llega a comprender y eliminar la causa de los problemas de salud.

Aquí tiene en concreto los pasos necesarios para erradicar el estrés que interfiere su buena salud. En su sesión matutina, mientras que está relajado pero antes de empezar a visualizarse sano, pregúntese: "¿Por qué tengo este problema?" Deje que su mente vagabundee. Tal vez empiece a pensar en su hermana, en su suegra, en su abogado, su cónyuge o su hijo o hija.

Casi todo nuestro estrés proviene de nuestras relaciones personales. Si llega a identificar la relación estresante que le incomoda, habrá dado en el blanco en lo que a causa se refiere y podrá empezar a liberarse de ella.

Una vez que haya identificado el origen, imagínese estrechando la mano de esa persona o abrazándola en su pantalla mental. Sienta que están haciendo las paces. Sienta cómo el perdón —el perdón mutuo— fluye entre ambos.

Al experimentar el perdón lo que está haciendo es superar las barreras ocultas para su buena salud normal. Disuelva los roces con sus imágenes mentales y disolverá los resultados físicos de esos roces mentales.

Siga a continuación al paso 4, representándose mentalmente sano y afirmando mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos." Luego cuente del 1 al 5 y abra los ojos.

Para reforzar esta idea, he añadido los siguientes pasos a sus sesiones matinales de práctica.

3A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje que su mente vagabundee.

3B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.

3C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo o un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien al respecto.

Descubrirá cómo mejoran sus relaciones con esa persona en el mundo real. Usted ha cambiado algo, ha eliminado una barrera silenciosa de su camino a la salud.

PROFUNDIZACIÓN DEL NIVEL 1 MEDIANTE LA RELAJACIÓN MUSCULAR

Hemos definido que el nivel alfa o nivel 1 está situado entre 7 y 14 pulsaciones por segundo. A medida que practique su relajación matinal cerrando los ojos, volviéndolos ligeramente hacia arriba y contando en forma descendente del 100 al 1, está haciendo que su frecuencia cerebral se ajuste a este nivel alfa.

Algunas personas alcanzan este nivel en las primeras sesiones de práctica; a otras personas les cuesta un poco más de tiempo. No hay nada malo en conseguir ese nivel rápidamente. El único problema cuando se tarda mucho es el retraso antes de conseguir los resultados apetecidos.

Por supuesto nadie quisiera soportar ese retraso. No es imprescindible. Para evitarlo, dedíquese con más intensidad a la práctica de la relajación.

Aquí tiene un ejercicio que acelera el proceso de relajación. Practíquelo antes de empezar la cuenta descendente para conseguir un mayor nivel de relajación. El proceso consiste en dirigir su atención a los diferentes grupos musculares de su cuerpo y relajarlos específicamente. Generalmente se suele empezar en la parte superior de la cabeza y se va descendiendo hacia los pies. Mientras lee, con sus ojos abiertos, vaya realizando esa relajación progresiva poco a poco. Cuando practique mañana por la mañana, podrá hacerlo sin el libro.

En primer lugar dirija su atención a su cuero cabelludo, a la piel que cubre su cuero cabelludo. Tal vez sienta una ligera vibración, una ligera sensación de calor producida por la circulación. Relaje su cuero cabelludo y su sangre circulará aún mejor. Tras el cuero cabelludo, siga con su frente. Tome conciencia de su frente. Relaje su frente.

Relaje sus ojos. Siéntalos cómodos y relajados. Relaje sus mejillas y su boca. Sienta su lengua cómoda en su boca.

Relaje su cuello. Relaje sus hombros. Relaje sus brazos. Tal vez el libro cambie ligeramente de posición a medida que se relaja, pero siga leyendo. Tome conciencia de su pecho y abdomen. Relájelos. Relaje la parte superior e inferior de su espalda.

Continúe tomando conciencia del resto de su cuerpo, parte a parte, relajando cada una en orden. Relaje sus caderas, sus muslos, sus rodillas, sus piernas, sus pantorrillas, sus tobillos, sus pies y los dedos de sus pies. Incluso aunque esté leyendo y mentalmente activo, debería sentir una cierta sensación de relajación. Ya sabe qué puede hacer mañana por la mañana para disfrutar del mismo nivel de relajación física. Use la relajación progresiva inmediatamente antes de comenzar su cuenta descendente.

A este paso le llamaremos 2A. Como lleva unos cuantos minutos, lo dejaremos como opcional. Hágalo mañana por la mañana pero después empléelo sólo cuando tenga tiempo y lianas. Sepa que cada vez que lo haga estará aumentando la efectividad del uso de su mente para sanarse y ayudar a los demás a sanar.

Éste es, en resumen el paso 2A para sus ejercicios:

- 2A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta llegar a los dedos de los pies.

Sesión 5

Ayude a su médico

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Cuente lentamente del 100 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.

- C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo o un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien al respecto.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
 5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
 6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
 7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

LA AUTO AYUDA NO SUSTITUYE LA AYUDA PROFESIONAL

La confianza en el médico, una actitud relajada y el optimismo respecto a la curación son los tres factores principales para crear un ambiente de recuperación.

Los ejercicios mentales que ayudan a corregir cualquier problema de salud son asimismo herramientas muy poderosas para la recuperación. Pero estos ejercicios no deben sustituir a las recomendaciones del médico. Deben ser medios que ayuden al médico.

Recomiendo que siempre que se empleen técnicas del Método Silva para asuntos de salud, se haga bajo la supervisión de su médico. Él o ella trabajan en la dimensión objetiva mientras usted lo hace en la subjetiva.

¿Por qué es necesario usar la dimensión subjetiva? La respuesta es que cuando algo intangible causa un desequilibrio químico, no hay medio tangible que pueda corregirlo permanentemente. Causas intangibles de desequilibrios químicos en el cuerpo son los sentimientos, actitudes y pensamientos generadores de estrés de que ya hemos hablado. Todo lo que se necesita para recuperar el equilibrio es la práctica de la relajación y tener pensamientos positivos. A menos que los sentimientos estresantes sean sustituidos por estados mentales relajados, lo único que podrá hacer el médico será aliviar los síntomas.

Un hombre de negocios que se preocupa y llega a desarrollar una úlcera puede ser tratado de esa úlcera y conseguir un alivio a su problema. Pero si sigue preocupándose, continuará provocando úlceras gástricas. De modo que aunque tenga a su disposición a los mejores profesionales de la medicina, una buena parte de su salud depende de usted.

Usted y su médico son en verdad un equipo.

MODOS ESPECÍFICOS PARA AYUDAR A SU MÉDICO EN SU TAREA

Los medicamentos, cuando son recetados por los médicos, desempeñan un papel objetivo en la corrección de los problemas físicos. Funcionan desde fuera hacia dentro. La mente juega un papel subjetivo en la corrección de esos problemas. Funciona desde dentro hacia afuera. En el momento en que se tome un medicamento debería entrar al nivel 1, visualizar su estado de salud e imaginar al medicamento dirigiéndose donde debe y actuando.

Cuando hace esto está preparando los niveles internos para que respondan en armonía con los niveles externos. Así se acelera la sanación y los niveles internos aceptan los medicamentos para que corrijan los problemas de salud. Lo interno y lo externo cooperan para la recuperación.

El mero hecho de entrar al nivel 1 cuando se tiene un problema de salud es terapéutico. Recomiendo que se entre al nivel 1 tres veces al día cuando se está enfermo, y permanecer en dicho nivel alfa durante quince minutos cada vez. Los mejores momentos para hacerlo es por la mañana al despertar, por la noche antes de quedarse dormido y después de la comida. Son los momentos en que estamos más predispuestos a la relajación, por lo que podemos funcionar en el nivel 1 de Corma más productiva.

El paciente ideal para un médico es el que está física y mentalmente relajado. En contraste con los aprensivos, tensos o hiperactivos, esos pacientes ideales hacen un mejor uso de cualquier medicación.

MIDA SUS PROGRESOS

Usted está aprendiendo a controlar su actividad física, su actividad cerebral, su conciencia, su visualización y la capacidad de esta última de detectar problemas de salud, y la actividad de su hemisferio cerebral derecho con su mayor capacidad para resolver problemas de salud. Si

tiene un problema de salud, el nivel 1 le ayuda a transferirlo del mundo visible del cuerpo al mundo invisible de la mente. La imaginación puede corregir el problema en el mundo invisible de la mente y hacer que esa corrección se manifieste después en el mundo visible del cuerpo.

Controlar el nivel 1 y usar la imaginación de modo controlado crean salud. Puede conseguir esos controles haciendo las cuentas descendentes por la mañana y con ejercicios de visualización. Cuando alcance el control de sus pensamientos, podrá relajarse física y mentalmente y situarse en el centro del espectro de las frecuencias cerebrales en que la mente y la conciencia se sintonizan con el hemisferio cerebral derecho. Ese hemisferio o cerebro derecho es la sede de la imaginación, que es energía creativa en acción. Usted crea cambios desde dentro hacia fuera, desde el reino subjetivo al reino físico.

Mañana por la mañana, cuando cierre los ojos, los vuelva hacia arriba y comience a contar de forma descendente, estará iniciando esta secuencia de acontecimientos:

- ◆ Su cuerpo se relaja.
- ◆ Su mente se relaja.
- ◆ Sus frecuencias cerebrales se hacen más lentas.
- ◆ Su hemisferio derecho se activa.

Luego, cuando empiece a visualizarse sano —esto es, cuando empiece el recorrido imaginario por su cuerpo representando a todos los órganos funcionando perfectamente— se iniciará otra secuencia de acontecimientos:

- ◆ Sus imágenes se hacen algo necesario.
- ◆ La mente subjetiva cambia su cuerpo energético.
- ◆ Ese cambio se empieza a manifestar en el cuerpo físico.
- ◆ Lo que usted imagina se materializa y se hace real.

El nivel 1 —ese estado relajado de la mente en que se producen entre 7 y 14 pulsaciones por segundo y cuya frecuencia central es 10— capacita a la mente para que sintonice con ambos hemisferios, lo cual no se suele hacer cuando estamos simplemente despiertos, en el nivel de vigilia. En el nivel 1 o nivel alfa la mente tiene un poder superior. Puede detectar problemas de salud incluso antes de que se manifiesten plenamente en la dimensión física, y saber intuitivamente que algo reclama nuestra atención. Se pueden detectar problemas con el hemisferio derecho antes de que se puedan detectar con el izquierdo. Esto es debido a que el cerebro derecho funciona

en el *nivel de las causas*, mientras que el izquierdo funciona en el *nivel de los efectos*.

Por consiguiente, usted puede ayudar a su médico sugiriéndole posibles procedimientos preventivos. Su médico tal vez no esté de acuerdo con la necesidad de esas actuaciones, pero si usted le hace ver lo convencido que está de su eficacia, lo más probable es que adopte una actitud de: "Claro, ¿por qué no?".

Sesión 6

Supere el estrés

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Cuente lentamente del 100 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo o un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien al respecto.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme

mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

NUEVOS TIEMPOS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

El mundo físico es el origen del estrés. El mundo interno es fuente de paz. Como el cerebro derecho está conectado con el mundo interno, ofrece placidez al cerebro izquierdo y al mundo exterior. Esta placidez ayuda al control del estrés.

No hace mucho, la Conferencia Episcopal Norteamericana formó un comité para estudiar la salud de los sacerdotes en los Estados Unidos. El estudio —en el que participaron unos 4.600 religiosos— demostró que los sacerdotes están expuestos a los mismos estímulos que el resto de la población. Pero, aunque trabajan muchas horas, su índice de enfermedad es inferior, suelen sobrepasar la edad de la jubilación y viven más años, desarrollando un estado de serenidad al final de sus vidas. Los sacerdotes suelen practicar la meditación, estado mental que aísla del estrés.

ESTRÉS Y FRECUENCIA DE ACCIDENTES

El estrés es la causa principal de los problemas de salud, incluyendo a los accidentes.

El estrés es un asesino, con el que no se puede convivir.

Las personas que atraviesan un acontecimiento muy estresante o que están sometidas a estrés crónico, suelen ser más propensas a tener accidentes de tráfico, caídas u otros percances.

El ama de casa que tiene prisa para preparar la cena (estresada por el tiempo) se corta el dedo; el adolescente que de-testa tener que cortar el césped (estrés), se lesiona con la segadora; el hombre que está irritado con su esposa (estrés), tiene un accidente de automóvil...

El estrés reduce nuestra ecuanimidad y nuestra conciencia.

Cuanto más use el nivel 1, más consciente será y tendrá mayor control. Tendrá mayor control del cuchillo, de los problemas, de la dirección de su automóvil...

CÓMO LIBERARSE DE TRASTORNOS ORGÁNICOS

MI estrés causa problemas de salud. Hacer frente a la ansiedad es mejor que hacer frente a un cólico nefrítico, porque solucionar un problema en su raíz es mejor que dejarlo desarrollarse hasta que constituya un problema mayor.

Las personas que toman decisiones a vida o muerte se encuentran sometidas a un gran estrés y experimentan una enorme ansiedad. Entre esas personas se observa un incremento de la depresión, de los trastornos orgánicos y de enfermedades de todo tipo. Los controladores aéreos, los policías, los políticos, etc., se encuentran sometidos a una gran presión lo que dificulta su capacidad de tomar decisiones, disminuye su productividad y marca sus vidas y las de sus familias.

No basta con poder relajarse "bajo el fuego". Debemos aprender a usar el nivel 1 para sanar las quemaduras. Las quemaduras son, naturalmente, las enfermedades y trastornos tan comunes hoy en día. Para hacerlo, debemos desarrollar nuestra capacidad de enfocar nuestra atención en un problema concreto de salud. Entonces aprenderemos a concentrarnos en las soluciones a ese problema. Esta concentración no tiene nada que ver con un trabajo mental duro y fatigoso. No se trata de apretar los dientes ni de fruncir el ceño. Nada más lejos de la realidad. En vez de eso, el Método Silva enseña a usar un tipo de concentración que acompaña a una atención relajada, lo que permite que una parte mayor de nuestra mente se involucre. En este estado aumenta nuestra capacidad de descubrir la respuesta que nos ayude en cualquier problema concreto.

El Método Silva incrementa nuestra capacidad para aceptar experiencias subjetivas. Podemos hacer un uso mucho más pleno de nuestros sentimientos, imágenes, sueños y otros caminos internos por los que se manifiesta la inteligencia cuando tomamos decisiones hacia la salud.

La tragedia de los seres humanos en los tiempos en que vivimos es que estamos demasiado ocupados y no encontramos tiempo para relajarnos y reflexionar. Cuando Cari y Stephanie Simonton comenzaron a ayudar a pacientes de cáncer en su clínica de Texas, empezaron a acudir a la misma personas del mundo entero. Como introducción asistían a una sesión en la que se explicaba el proceso que iban a seguir. Cuando se enteraban de que iban a relajarse y a usar su imaginación, muchos se levantaban y se marchaban a sus casas, no deseando involucrarse en el proceso de su recuperación.

Afortunadamente, en esta ocasión no cabe duda de que su disposición mental es muy diferente, ya que en otro caso no estaría leyendo este libro. Usted está dispuesto a emplear unos minutos por las mañanas contando en forma descendente para alcanzar el nivel 1.

Si todos usáramos nuestros dos hemisferios cerebrales — tal y como hacen los clérigos— nuestras vidas serían más largas y más productivas. El tiempo que dedican diariamente a la oración, la meditación o la contemplación estimula su hemisferio derecho y potencia la producción de ondas alfa. Asimismo el tiempo que dedican a ayudar a los demás aumenta la involucración de dicho hemisferio.

Pero en el mundo de hoy hay un destello de esperanza. Tal vez la gente se vaya haciendo más meditativa, más contemplativa y rece más a medida que se vayan reconociendo los beneficios de ir hacia dentro. No cabe duda de que el hemisferio derecho necesita de un buen agente de relaciones públicas.

En un número creciente de cursos y seminarios se está enseñando a manejar el estrés. Estos acontecimientos están patrocinados por organizaciones de negocios, sociedades profesionales, hospitales o grupos privados. Su lema podría ser: "Un poco de estrés da sabor a la vida. Demasiado estrés puede arruinarla por completo."

En estos seminarios se suministra a los asistentes cuestionarios psicológicos que deben responder y comparar con perfiles estadísticos de estrés. Esto resulta muy interesante para el hemisferio izquierdo pero no se puede decir que sea terapéutico. La terapia de esos seminarios se encuentra en los ejercicios que se practican de alivio de tensiones, de respiración profunda y de técnicas de relajación. Incluso en algunos de ellos se empiezan a emplear técnicas de visualización en las que los participantes se representan a sí mismos serenos y pasivos. Algunos incluyen el uso de afirmaciones positivas mientras que los participantes se encuentran en un estado de relajación.

Si se hace un somero análisis de los acontecimientos que llevaron a cualquiera de estos seminarios, descubrirá los cursos del Método Silva. No se puede minimizar el impacto de cinco millones de personas expertas en el manejo del estrés. Hay que esperar que continúe su efecto sobre el resto del mundo. Las personas pronto asistirán a seminarios para estar mejor. Y luego asistirán a seminarios para que los demás también estén mejor, usando las capacidades de manejo del estrés, creativas, del mundo interno y sanadoras que residen en el hemisferio cerebral derecho.

PASOS PREVENTIVOS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

Se cree que la debilitación del sistema inmunitario es causa fundamental de la aparición de enfermedades serias como el cáncer, SIDA, leucemia y otras enfermedades que se dicen in-curables. Cuando el sistema inmunitario se debilita, la vida se ve amenazada. ¿Qué debilita el sistema inmunitario? Repetidamente esta pregunta ha sido respondida a lo largo de los tiempos: ¡El estrés!

Examinemos tres causas fundamentales de estrés:

1. *La culpa.* Cuando usted sabe que está haciendo algo erróneo o algo que la sociedad estima que está equivocado y sigue haciéndolo, está invitando a que su sistema inmunitario se debilite. ¿Podría ser esto un subproducto adicional del hábito de fumar?
2. *Una profunda pérdida.* Cuando perdemos algo o a alguien de gran valor para nosotros y no somos capaces de recuperarnos de esa pérdida, experimentamos un gran estrés que asimismo invita al debilitamiento del sistema inmunitario.
3. *Trabajar o vivir en un ambiente que se detesta.* Esto produce un estrés crónico, que también se sabe que debilita el sistema inmunitario.

Hay otras muchas causas de estrés. Su impacto sobre el sistema inmunológico puede ser más o menos crítico, dependiendo en buena medida de la cantidad de tiempo a la que se esté expuesto y a su importancia. Si está esperando el autobús y va a llegar tarde al trabajo, cada segundo puede ser estresante, pero en unos pocos minutos llega el autobús. El estrés temporal no suele dejar marcas en nosotros. Se suele decir que si alguien le debe mil pesetas, ése es su problema, ésa es su causa de estrés. Pero si le debe un millón de pesetas, entonces el problema y el estrés son de usted. Cuanto mayor es el problema, mayor es el estrés.

Conocidas las causas, ¿qué hacer respecto al estrés? La respuesta obvia es comportarnos de manera que no nos sintamos culpables, aceptar las pérdidas con filosofía, asegurarnos de vivir y trabajar en un ambiente

aceptable y resolver los pequeños problemas antes de que se hagan grandes. Es fácil dar este consejo, pero no es tan fácil ponerlo en práctica. La vida no está siempre bajo nuestro control.

Pero nuestras mentes están, o deberían estar, bajo control. Con el Método Silva usted puede programarse mentalmente para cambiar comportamientos no deseados. Puede programarse para aceptar las pérdidas y acceder a niveles superiores de posesiones materiales y de relaciones. Y puede resolver problemas, tanto grandes como pequeños, en el nivel 1. Mientras aguarda los resultados de su programación, puede entrar en el nivel 11 tres veces al día durante 15 minutos y gozar de serenidad y tranquilidad, disfrutar de unas "vacaciones" del estrés mientras fortalece su sistema inmunitario.

EFFECTOS DE LAS IMÁGENES NEGATIVAS

Si alguna vez se ha topado con una serpiente venenosa en su camino, el mero hecho de imaginar ese suceso puede disparar mi flujo de adrenalina, hacer que su piel transpire y que su corazón se ponga a latir apresuradamente como si la serpiente estuviera realmente presente. Si alguna vez ha tenido que hacer frente a un cónyuge celoso, a un jefe iracundo o a un policía, imaginar la experiencia o recordarla puede producir las hormonas precisas que aceleren sus funciones corporales como si estuviera en una situación real de emergencia. Los pulmones bombean aire con mayor rapidez. La presión arterial aumenta. El corazón corre. Y los leucocitos, tropas de choque del cuerpo en la batalla contra la enfermedad, son suprimidos.

Cuanto mayor sea su miedo o su preocupación, más daño hará a su cuerpo. En un trabajo sobre enfermedades cardiovasculares, el doctor Dean Ornish, de la Facultad de Medicina de Harvard, dice: "Cuando se está irritado, preocupado o asustado, la presión arterial y el ritmo cardíaco aumentan de forma espectacular, las arterias tienen mayor probabilidad de sufrir un espasmo y las plaquetas tienden a unirse en racimos llegando a obstruir los vasos sanguíneos."

Las siguientes imágenes mentales causan reacciones corporales indeseadas:

- ◆ Va a perder su trabajo y no tener ingresos.
- ◆ Le va a dar un ataque al corazón o va a tener cáncer u otra enfermedad de ese estilo.
- ◆ Va a ser asaltado en la calle.

- ◆ Su hogar va a ser saqueado.
- ◆ Su cónyuge le va a ser infiel.
- ◆ Va a haber una guerra nuclear.
- ◆ Estará solo cuando llegue a viejo.
- ◆ Algo terrible le va a suceder a alguien amado.
- ◆ Sus inversiones van a perder todo su valor.

Si usted es un "sufridor" crónico, seguro que puede añadir una buena cantidad de situaciones adicionales a esta lista.

El modo en que su cuerpo reacciona depende de sus experiencias pasadas. Su historia personal programa sus reacciones corporales ante estos miedos. Su incapacidad para hacer frente al estrés causado al imaginar esos peligros y su indefensión frente a ellos pueden provocar:

- ◆ Depresión.
- ◆ Disminución de la eficacia cerebral.
- ◆ Supresión del sistema inmunitario.
- ◆ Desarrollo de un síndrome de enfermedad.

Uno de nuestros investigadores, el doctor Richard E. McKenzie, explica en un artículo el modo en que el Método Silva puede interrumpir esa secuencia:

Proporciona el factor de conciencia preciso para identificar el estrés y la tensión. Permite desarrollar controles perceptuales y cognitivos con los que evitar un estado de indefensión. Permite asimismo modificar las respuestas emocionales negativas, como la depresión.

Por último, si la intervención médica se hace imprescindible, mejora el éxito del tratamiento.

CREENCIA Y EXPECTACIÓN DE LA ENFERMEDAD

Las personas que creen que han hecho algo que puede enfermarlas y esperan que suceda, pueden llegar a producirse esas enfermedades.

Tal vez le dijeron que si se ponía en una corriente de aire se resfriaría y usted aceptó esa afirmación como una verdad irrefutable. Esa aceptación forma parte de su sistema de creencias. La próxima vez que se ponga en una corriente, su creencia disparará la expectación de un catarro. Ya conoce el resto de la historia. La próxima vez que esté en una corriente, como ha reforzado la relación causa-efecto en su sistema de creencias, es mucho más probable que coja un resfriado. Y lo cogerá.

Los virus y gérmenes siempre están presentes. Pero son mantenidos a raya por nuestro sistema inmunitario. Pero se puede disminuir o potenciar la eficacia de este sistema con nuestra actividad mental. Los médicos aceptan cada vez más la idea de que la mente puede sanarnos, pero durante siglos han sabido que la mente podía enfermarnos.

Las expectativas negativas nos enferman. Las expectativas positivas nos sanan. Ambas funcionan de igual modo. Cuando las reforzamos, estas expectativas se hacen cada vez más eficaces. Podemos reforzarlas afirmándolas verbalmente o escuchando a otros cómo las afirman verbalmente. Experimentar los resultados también refuerza esas expectativas, al igual que lo hace la práctica de la visualización y la imaginación.

Una persona va al médico. El médico escucha la descripción del problema, hace un reconocimiento y escribe una receta. La persona va a la farmacia, compra el medicamento y sigue las instrucciones tomándose, por ejemplo, "dos comprimidos cada cuatro horas". La persona se recupera. Lo que esa persona ignora es que tal vez el médico no encontró ningún problema en su reconocimiento. La receta no era más que unas píldoras de azúcar. Pero la creencia de que esas píldoras eran un medicamento, la creencia de que el médico recetó la medicina adecuada y la expectativa de que ese medicamento va a corregir el problema, proporcionan las circunstancias para que la sanación tenga lugar. Esto se conoce como *efecto placebo*. El médico receta, sabiendo que será exclusivamente la mente del enfermo la que hará el trabajo. Y lo hace.

Usted también puede liberar este poder sanador de la mente para ayudarse y ayudar a los demás.

Sesión 7

Sane a los demás

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Cuente lentamente del 100 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.

3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo o un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien al respecto.
1. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
2. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
3. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
4. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

El doctor Rupert Sheldrake, uno de los muchos científicos que están realizando trabajos de investigación en este área, opina que existe un campo de inteligencia que todos compartimos, al que denomina campo morfogenético. Los primeros experimentos parecen indicar la existencia de este campo, que puede ser programado por la experiencia humana y que nos programa a nosotros. Esta última actividad sería idéntica a la actividad mental que mejora nuestra salud y la de los demás. Vea un ejemplo sencillo de actividad mental que puede usar para ayudarse y ayudar a los demás:

1. Entre a su nivel 1.
2. Refuerce mental y verbalmente su deseo creencia y expectativa de ayuda.
3. Complemente ese refuerzo con visualización e imaginación.

Examinemos estos tres pasos con detalle. En primer lugar, ha cerrado los ojos, los ha vuelto ligeramente hacia arriba y ha contado del 100 al 1. En segundo lugar, ha hecho mentalmente afirmaciones sobre sus deseos. Si está enfermo, ha reafirmado mentalmente su deseo de ponerse bien. Si un

amigo o un familiar está enfermo, ha reafirmado su deseo de que sane. Luego, al afirmar mentalmente que eso va a suceder, eso ha empezado de hecho a suceder. En tercer lugar, lo ha escenificado como si ya estuviera sucediendo. Esto se hace en dos pasos: (1) visualizando el área del cuerpo que tiene el problema, y (2) imaginando que esa zona vuelve a ser normal. Fin de la sesión.

¿Puede haber algo más sencillo? Entre en su nivel 1, afirme su deseo con creencia y expectación, visualice la situación e imagine la sanación. Todo el proceso no lleva más de un par de minutos y no le cuesta un céntimo. ¿No deberíamos aprender a hacerlo en el jardín de infancia?

RESUMEN DE LOS PASOS HACIA LA SALUD

De siempre se ha sabido que mantener una actitud mental negativa producía una condición física negativa. Ahora sabemos igualmente que las personas que tienen una actitud positiva enferman muy raramente.

Pero, ¿qué es una actitud positiva? Esta pregunta puede tener muchas respuestas. Ser optimista, puede ser una respuesta. Pero aunque aplaudo todos los puntos de vista optimistas, no todos concuerdan con la visión del Método Silva, ya que a veces lo único que hacen es mirar la vida a través de unos cristales color de rosa. En nuestro Método consideramos tres aspectos específicos del pensamiento positivo: deseo positivo, creencia positiva y expectación positiva. Estos elementos son los pilares sobre los que edificar una mejor salud. Forman el clima mental preciso para aplicar con éxito el resto de la metodología.

DOS MÉTODOS

El Método Especial de Sanación se emplea para problemas de salud localizados en el cuerpo. El Método Estándar se usa para problemas generales de salud o para problemas localizados que se resistan. El Método Especial se denomina también de "imposición de manos". Ninguno de los dos es considerado por la profesión médica un método ortodoxo de terapia. Sin embargo, los métodos de sanación heterodoxos, populares y holísticos se están empleando cada vez más por todo el mundo. Cada vez se extiende más la idea de que algunos problemas de salud que no responden a los enfoques convencionales se solucionan con enfoques alternativos. Las leyes que afectan a estos métodos holísticos varían de un país a otro según sus respectivos sistemas de creencias. Antes de emplear

el Método Especial de Sanación, tenga en cuenta las restricciones legales que puede haber sobre el hecho de tocar a otra persona sin licencia.

Por ejemplo, un día estaba enseñando técnicas holísticas a graduados del Método Silva en Buenos Aires, Argentina, e iba a realizar una demostración con una persona. Pero uno de los presentes me previno de que la imposición de manos era ilegal en Argentina.

Entonces anuncié que la sesión iba a terminar a las 7, pero que yo me quedaría una hora más para enseñar esas técnicas solamente a los médicos.

Veintisiete doctores de la sala se quedaron para aprender los métodos. Al final un médico dijo:

—Tuve un accidente automovilístico hace nueve meses y me desnuqué. He recibido todos los remedios conocidos, pero aún siento dolor. Incluso ahora me está doliendo. ¿Cree usted que esas técnicas podrían servirme?

—Es un buen momento para descubrirlo —respondí.

Otro médico salió voluntario para aplicar la técnica. Yo le fui guiando paso a paso. Realizó las tres aplicaciones especiales de manos, que solo requieren entre tres y cinco minutos. Cuando terminó, dije al doctor-paciente que se examinara, lo que hizo minuciosamente, moviendo la cabeza en una y otra dirección. Por fin dijo que más del 90 por ciento del dolor había desaparecido, que la técnica funcionaba.

Ese mismo día por la mañana habíamos estado discutiendo el hecho de que la misma energía que se emplea al imponer las manos es la que utiliza Uri Geller para doblar cucharillas con su mente. Recordé al médico que las cucharas siguen dobladas después de que Geller las deje.

—No se sorprenda si mañana por la mañana el dolor ha desaparecido por completo —dije.

La mañana siguiente, en cuanto comenzamos la sesión, el médico se puso de pie para anunciar que el dolor había desaparecido por completo. Recibió un nutrido aplauso. El dolor, crónico o agudo, no es nuestro derecho de herencia como tampoco lo es ningún tipo de enfermedad. La salud perfecta es nuestro legado. Debemos reivindicarlo.

Nuestras capacidades humanas para enfermar han sido ya explotadas en demasía. Nuestros hospitales son grandes negocios. La industria farmacéutica se encuentra en continuo crecimiento. El coste que esto

supone para los individuos y para los gobiernos es enorme. Pero nuestras capacidades humanas para recuperar la salud y mantenerla apenas han sido desarrolladas. Sólo ahora están empezando a ser tenidas en cuenta. Los millones de graduados del Método Silva son una gota en el océano de la humanidad. Todo el mundo necesita tomar conciencia de su capacidad para sanarse a sí mismo y para sanar a los demás.

Sesión 8

Tú, el sanador

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Cuente lentamente del 100 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo o un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien al respecto.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

A medida que vaya aprendiendo a entrar en el nivel 1 en las cuarenta sesiones matinales, estará adquiriendo control sobre la frecuencia cerebral de diez ciclos por segundo, nivel mental que antes se consideraba que era el subconsciente. Estará usando el subconsciente conscientemente.

Asimismo, al inicio de mis investigaciones descubrí que se trataba de la dimensión psíquica o clarividente. El hemisferio derecho, que es la parte intuitiva, creativa y psíquica de nuestro cerebro, se usa en esta frecuencia.

Descubrimos que sólo la décima parte de la humanidad es clarividente de forma natural. Las personas clarividentes usan ambos hemisferios en sus modos habituales de vida. Se hacen "profetas y sabios". Son capaces de "curar a los enfermos, resucitar a los muertos, sanar a los leprosos y expulsar a los demonios".

Usted también está aprendiendo a ser un sanador.

Todos necesitamos ayudar a los demás. Cuando ayudamos a otra persona, podemos ayudarnos mejor a nosotros mismos. Hay dos métodos de sanación que puede usar para ayudar a alguien que tenga un problema de salud mientras que sigue aprendiendo. Ambos precisan que esté en el nivel 1 para conseguir mejores resultados. Pero aunque usted esté en el comienzo del camino, ya puede alcanzar un nivel mental suficientemente profundo para añadir su energía sanadora a la de la persona que está sufriendo. Ese incremento de energía puede ser decisivo. Puede decidir la diferencia entre sufrimiento o sanación.

EL MÉTODO DE SANACIÓN ESPECIAL

Los métodos de sanación ya mencionados, que incluyen la imposición de manos, son ilegales en Argentina pero legales en Brasil. En Brasilia, capital de Brasil, demostré el método especial con una joven que no podía doblar la pierna izquierda tanto como la derecha. Unos momentos después de la aplicación de tres minutos, podía hacerlo.

En Puerto Alegre, Brasil, se aplicó la técnica ante un nutrido auditorio de graduados del Método Silva con una mujer que había sufrido una caída y se había lastimado el cuello. Había llevado un collarín durante año y medio y sin él no podía mantener la cabeza erguida, se le caía de lado. Después de aplicarle el Método Especial de Sanación, se le quitó el collarín.

Entonces se le pidió que comprobara los efectos. Movi6 la cabeza a la izquierda y la derecha, hacia adelante y hacia atrás. Todo el mundo aplaudi6 y ella dijo en voz alta que ahora incluso podr6a conducir un coche.

En Guayaquil, Ecuador, un graduado vino para recibir esta técnica. Un médico que estaba aprendiendo se ofreció voluntario para aplicarla. El paciente había sufrido un accidente que le dañó tres vértebras a la altura de la cintura. No podía doblarse más de medio metro porque los médicos le habían soldado las tres vértebras. Sin embargo, después de que el médico aplicara la técnica, pudo doblarse hasta llegar al suelo. Tras el aplauso ensordecedor que siguió, el médico declaró que eso "no se podría haber conseguido con la medicina convencional".

Lo que va a aprender ahora puede ser legal o no en su país, por lo que conviene comprobarlo antes de aplicarlo.

Las dos técnicas descritas a continuación y en el próximo capítulo son el Método Especial de Sanación y el Método Estándar. El primero que voy a describir, el Método Especial, es para usarlo cuando el problema de salud está localizado en un área relativamente pequeña del cuerpo, mientras que el Método Estándar es para usarlo cuando el problema está más generalizado o cuando el problema localizado se muestra especialmente recalcitrante.

FRECUENCIA VIBRACIONAL DE LA MANO SANADORA

Para usar el Método Especial de Sanación, necesita aprender a hacer vibrar su mano. La vibración de la mano es un movimiento rápido de la mano de 10 vibraciones por segundo. Puede practicar la vibración de la mano sobre una mesa. Coloque su mano de modo que las yemas de sus dedos toquen la superficie y haga vibrar su mano rápidamente mientras las yemas se mantienen en contacto con la superficie de la mesa. La vibración de la mano ayuda al sanador a funcionar a una frecuencia cerebral de 10 ciclos por segundo. Cuando el sanador vibra sus manos con esta frecuencia, hay una retroalimentación al cerebro del sanador que le ayuda a funcionar con este ritmo. De este modo se potencia que el campo energético del cerebro y del cuerpo, que a veces se denomina aura, vibre con esta frecuencia. Si otra persona se encuentra dentro de este campo energético, su aura entra en resonancia y comienza a vibrar a 10 ciclos por segundo. Cuando usted sepa hacer vibrar sus manos a 10 ciclos por segundo, puede aplicar el Método Especial de Sanación.

EL MÉTODO

Sitúe las yemas de los dedos de su mano derecha sobre el lado izquierdo de la cabeza del paciente, separando los dedos de modo que toquen y cubran el área del hemisferio izquierdo del cerebro del paciente. Coloque su mano izquierda del mismo modo pero sobre el lado derecho de su cabeza. La separación de los dedos no sólo aumenta la cantidad de superficie cubierta, sino que también proyecta la energía en vez de devolverla a su cuerpo en una especie de corto circuito.

Cuando las yemas de los dedos de ambas manos estén en contacto con la cabeza del paciente, ambos deben cerrar los ojos. El sanador toma una respiración profunda, mantiene el aire dentro de sí, inclina la cabeza y empieza a vibrar sus manos. Mientras mantiene el aliento y vibra sus manos, evoca las sensaciones del nivel 1. No deja de pensar que la vibración está haciendo lo necesario para corregir la causa del problema del paciente.

El sanador continúa hasta que necesita tomar aire de nuevo. Entonces, unos instantes antes de volver a respirar, quita las manos de la cabeza del paciente. El sanador abre los ojos y se frota las manos hasta que la respiración se normaliza. El paciente, mientras tanto, mantiene sus ojos cerrados.

Una vez que se ha normalizado la respiración, el sanador repite el ciclo. Esta vez las yemas de los dedos se sitúan a ambos lados de la zona en la que está el problema. El sanador vuelve a vibrar sus manos. Cuando necesita volver a respirar, retira las manos de la zona y las frota hasta que se normaliza la respiración. Entonces repite la aplicación en la cabeza.

Cuando se trata de problemas en la cabeza, como en el caso de cefaleas o migrañas, el sanador realiza una aplicación en la cabeza situándose frente al paciente. Toma una respiración profunda y mantiene el aire, como en las aplicaciones anteriores. A continuación se sitúa detrás del paciente y hace otra aplicación en la cabeza tomándola desde atrás. Pero ahora, en lugar de mantener la respiración con los pulmones llenos de aire, lo hace cuando ha exhalado, con los pulmones vacíos. El sanador sigue vibrando las manos a 10 ciclos por segundo y una vez más evoca las sensaciones del nivel 1. Luego repite la aplicación frontal como antes, con los pulmones llenos de aire, para completar la sanación.

Cuando el sanador toca la cabeza del paciente con las yemas de sus dedos, empieza a vibrar las manos en cuanto cierra los ojos. Una aplicación con los pulmones llenos se denomina *aplicación positiva*,

mientras que cuando los pulmones están vacíos se denomina *negativa*. Las aplicaciones negativas se hacen exclusivamente por la parte de atrás de la cabeza y sólo para corregir problemas en la cabeza. Las aplicaciones para corregir cualquier otro tipo de problemas de salud son siempre positivas.

Al realizar las aplicaciones, el sanador debe estar en un nivel relajado y debe mantener la idea de que las aplicaciones se hacen únicamente para corregir la *causa* del problema.

Cuando el sanador vibra sus manos con el ritmo de 10 vibraciones por segundo, también se da un efecto anestésico y esterilizante. Si el paciente tiene una herida abierta que está sangrando, el sanador vibra las manos sobre ella mientras imagina que la hemorragia se detiene y la sanación sucede. Como refuerzo de estos pensamientos, el sanador puede decir en voz alta: "No duele, no sangra." Como respuesta, el dolor y la hemorragia suelen cesar.

REPASO DEL MÉTODO ESPECIAL

Repito que este método sirve para ayudar a otra persona a que se recupere de un trastorno localizado. No es imprescindible que usted entre al nivel 1, aunque es recomendable.

1. Relájese y afirme su deseo y su creencia de que la sanación suceda.
2. Coloque sus manos sobre la cabeza del sujeto, la izquierda sobre el hemisferio derecho y la derecha sobre el izquierdo, con los dedos separados. Haga vibrar sus manos a 10 ciclos por segundo.
3. Cuando necesite respirar, retire las manos y frótelas entre sí hasta que su respiración se normalice.
4. Repita a continuación las vibraciones, con las manos situadas a los lados de la zona afectada.
5. Luego repita las vibraciones sobre la cabeza del sujeto como en el paso 2.

Nota: Frote sus manos antes, después y entre las aplicaciones de las vibraciones.

En caso de hemorragias, haga vibrar sus manos a unos 10 centímetros por encima del área afectada, imaginando que la hemorragia se detiene mientras dice en voz alta: "No duele, no sangra."

ÉTICA DE LA SANACIÓN

A primera vista, parecería que no se pudiera plantear discusión alguna sobre la conveniencia del mejoramiento de la salud. Pero en alguna que otra ocasión nos hemos encontrado con críticas a nivel religioso, moral o ético. Algunos opinan que la enfermedad lleva implícita una lección que aprender y que si nos sanamos a nosotros mismos nos estamos privando de una oportunidad de aprendizaje. De forma similar, si ayudamos a otra persona a sanar le estamos hurtando una experiencia de aprendizaje. Otros afirman que el poder de la mente que usamos para sanar proviene del diablo. Otros, por último, dicen que nos estamos adentrando en terreno prohibido.

En las enseñanzas de Jesús podemos encontrar las respuestas a estos reparos. No, no trato en absoluto de convertir a nadie al cristianismo, pero tampoco deseo que se me fuerce a mí a adoptar una opinión que no comparto.

Creo que nuestro Creador es perfecto y que abarca todo, y creo asimismo que no hay poder que no provenga de Él. Las anomalías tienen lugar porque los seres humanos vamos en contra de la naturaleza. La corrección de esas anomalías supone el trabajar con la naturaleza.

Cuando Jesús sanaba, los líderes religiosos de Su época decían que tenía una alianza con el diablo. Posteriormente, san Pablo invirtió una buena cantidad de tiempo de su ministerio intentando atraer a las personas a las iglesias que fundaba siguiendo la tarea que Jesús había asignado: curar a los enfermos, resucitar a los muertos, expulsar a los demonios y enseñar a los demás a hacer lo mismo.

Jesús dijo: "Por sus frutos los conoceréis." Los graduados del Método Silva se dedican a corregir problemas y a hacer de este mundo un lugar mejor para vivir.

Si nuestros frutos fueran malos, no duraríamos.

Hemos durado.

Todos podemos vivir vidas más largas y felices usando más nuestra mente. Esto es ético, es moral y es religioso. Sin embargo el Método Silva no es un movimiento religioso ni ocultista.

No hay nada secreto respecto a nuestra organización, nada espectacular. No hay ni ritos ni iniciaciones. El único objetivo del Método Silva es que se tome conciencia del potencial que hay en todos nosotros y que se use más ese potencial, aprendiendo a usar nuestra mente para liberarnos de modos

limitados de pensar y de hábitos improductivos, y alcanzar niveles superiores de creatividad, éxito, felicidad y alegría.

Sesión 9

Energía sanadora

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Cuente lentamente del 100 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo o un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien al respecto.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

EL MÉTODO ESTÁNDAR DE SANACIÓN

Hace ya unos siglos, Mesmer daba pases con sus manos. Se los llamaba los pases mesmerizantes, magnéticos y sanadores. También los antiguos sanadores empleaban pases similares para limpiar el aura de impurezas. Hoy sabemos que en estos pases se da una transferencia de energía en la que intervienen tanto la mente como las manos. La mente es quien la controla y la dirige.

Señale con los dedos de su mano derecha a su mano izquierda. Mantenga los dedos a unos 30 centímetros de su palma, de modo que no pueda sentir el calor. Luego mueva lentamente los dedos de su mano derecha hacia arriba y hacia abajo mientras siguen apuntando a la otra mano.

Hágalo despacio, sin barrer el aire. Detectará algo que sube y baja en su palma abierta. Se siente como calor o aire, pero es energía del mismo tipo de la que interviene en el proceso de sanación. Muchos científicos están comenzando a llamarla energía psicotrónica.

El Método Estándar de Sanación implica el uso de esta energía que se aplica con pases que se hacen con las manos. Sin embargo, como la mente controla y dirige esta energía, debe estar en un estado de relajación y debe enfocarse en el problema con un deseo sincero de sanar.

El efecto más inmediato en el sujeto es anestésico: el dolor desaparece. Pero también se detecta otro fenómeno: se esteriliza el área y las heridas abiertas no se infectan.

Este es el procedimiento básico. El sujeto está sentado o en posición horizontal y tiene los ojos cerrados durante todo el proceso. El sanador entra a su nivel 1 y expresa mentalmente su deseo de que el sujeto sane. El sanador hace unos pases de barrido desde la cabeza del sujeto hasta los pies.

Cuando todo el cuerpo del sujeto ha recibido los pases, el sanador coloca sus manos a unos centímetros de la cabeza del sujeto, una mano sobre la frente y la otra sobre la parte posterior de la cabeza. Después de unos momentos, cambia la posición de sus manos y las sitúa a los dos lados de la cabeza. Luego las pone sobre el pecho y la espalda, dirigiendo mentalmente pensamientos sanadores al sistema inmunitario. Finalmente, si hay algún problema localizado, se colocan las manos sobre esa parte del cuerpo y se dirige mentalmente el deseo de curación hacia esa zona.

EI PUNTO DE VISTA CIENTÍFICO

EN la edición de abril de 1984 de *Science Digest* aparecía un artículo titulado "La mente como sanadora" en el que se planteaba la cuestión de si los pensamientos pueden sanar el cuerpo y presentaba trabajos de científicos e investigadores de organizaciones como el Instituto Nacional de la Salud, el Instituto para el Desarrollo de la Salud, la Universidad George

Washington y la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard. El trabajo pretendía favorecer la comprensión de la relación entre el estrés y el debilitamiento del sistema inmunitario y explorar el papel de las imágenes mentales positivas para activar la respuesta inmunitaria. Pero los trabajos presentados no eran del todo concluyentes. ¿Debemos esperar a que lo sean para usar técnicas mentales sencillas? Espero que no. Espero que todos los que lean este libro empezarán a usar su mente para sanar y mantenerse sanos sin exigir una comprensión total de los procesos ni la aceptación plena de esta idea por las comunidades científica y médica.

Permítame ofrecerle mi propia explicación científica de por qué las imágenes mentales positivas benefician a la salud. Todos los objetos, incluido nuestro cuerpo, irradian y transmiten energía. Es más, todo lo objetivo tiene su contrapartida en la dimensión subjetiva, en la conciencia. La radiación de los objetos interactúa con la energía electromagnética y química en la dimensión subjetiva.

Cuando los seres humanos funcionan en la dimensión objetiva (con una frecuencia cerebral de 20 ciclos por segundo), los pensamientos humanos modulan únicamente la radiación objetiva. Pero cuando los seres humanos funcionan en la dimensión subjetiva (con una frecuencia cerebral de 10 ciclos por segundo), los pensamientos humanos modulan tanto las radiaciones objetivas como subjetivas.

Los objetos inanimados irradian un campo estático (fijo) que puede ser alterado por la radiación de la luz y por las auras humanas moduladas gracias al pensamiento. La modulación de un campo energético implica añadir o quitar algo de un campo estático. Esto significa que hay una cierta inteligencia contenida en la modulación del campo. La materia animada irradia un campo variable que puede ser alterado por la radiación de la luz y por las auras humanas.

EFFECTOS DISTANTES

Cuando los seres humanos funcionan en la dimensión objetiva con la intención de influir sobre la materia pueden influir tanto la materia inanimada como la animada dentro de una cierta distancia. Si funcionan en la dimensión subjetiva o clarividente con esa intención, pueden además influir en la materia animada a cualquier distancia.

El cuerpo humano funciona al tiempo como decodificador y como multiplicador de frecuencias. Sea cual sea la frecuencia cerebral dominante y sea cual sea el hemisferio que estemos empleando para elaborar nuestro

pensamiento, el cuerpo produce subarmónicos de esta frecuencia fundamental y múltiplos de la misma. Una de las frecuencias multiplicadas entra en el rango de los infrarrojos. Los seres humanos siempre están registrando automáticamente información, sea consciente o inconscientemente sobre la materia animada e inanimada de nuestro entorno.

Los seres humanos que lo deseen pueden aprender a actuar como clarividentes funcionando *conscientemente* en su subconsciente. Es más, pueden aprender a grabar información voluntariamente sobre materia animada que esté cerca o lejos, sobre materia inanimada que esté cerca e incluso sobre materia inanimada que esté lejos a través de otra persona que esté en ese ambiente lejano. A este fenómeno se denomina "el efecto del repetidor".

LA MENTE COMO HACEDORA DE MILAGROS

Los residentes de una pequeña isla del archipiélago Fiji se referían a ellos mismos como los únicos seres humanos que podían caminar sobre carbones encendidos, pero ahora sabemos que este fenómeno lo puede realizar todo el mundo. Miles de personas de todo estilo de vida y condición, de todos los niveles de estudios y de todas las razas y culturas han caminado sobre las brasas. Algunos seminarios en que se busca la mejora de la autoimagen enseñan a los participantes a caminar sobre las brasas en uno o dos días. Esta experiencia implica un cierto tipo de hipnosis.

¿Qué sucede durante el proceso de caminar sobre el fuego? ¿Cómo puede un estado mental hacer que la piel no sufra ningún tipo de quemaduras? Las leyes de la física parecen desmoronarse ante este fenómeno para el que no hay explicación científica. La única respuesta plausible es que la mente tiene la capacidad de cambiar la estructura molecular de la carne humana.

Una famosa sanadora, Olga Worrall, demostró que podía cambiar el perfil espectroscópico (un tipo de análisis molecular mediante el uso del color) del agua sujetando muestras en su mano de 20 a 30 minutos. Esa prueba indicaba que el agua experimentaba un cambio en su estructura molecular. Como nuestros cuerpos están constituidos por un 70 u 80 por ciento de agua, no resulta difícil imaginar, en el marco de este ejemplo, que una célula enferma podría ser sanada por ese contacto.

Hay muchas cuestiones que simplemente no tienen respuesta. ¿Qué papel desempeña la energía en esas transformaciones? ¿Cómo dirige la mente la energía? ¿Qué pueden hacer la creencia, la fe o la oración? ¿Hay factores implicados de los que no somos conscientes? ¿Debemos, sin más, hacer lo que nos corresponda y dejar que la gente lo llame "milagro"?

Un día, hace ya muchos años, un amigo vino a verme a mi despacho. Me dijo que su hermano, funcionario municipal, se estaba muriendo.

—Pero yo hablé con él hace sólo un par de días —dije.

—Esa noche —respondió— se sintió muy mal y fue al hospital. Descubrieron que los riñones habían dejado de funcionar y no había máquina de diálisis en el hospital.

En esa época muy pocos hospitales tenían equipo de diálisis. Me dijo que había una máquina en un hospital de San Antonio, pero estaba reservada para otro paciente. Entre tanto, su hermano estaba en coma debido al envenenamiento de su cerebro con urea.

Tan pronto como mi amigo se marchó, acudí al hospital que estaba a unas seis manzanas de mi despacho. Tuve que entrar por la puerta de urgencias, para evitar ser visto por algunos médicos que no habrían dudado en llamar a la policía para que me expulsaran de allí. En aquella época la clase médica no compartía en absoluto mis métodos, como contaré más adelante.

Cuando llegué a la habitación del funcionario, su madre y su hermana estaban allí. Les dije una mentirijilla: les dije que me enviaba el movimiento Cursillo, una organización cristiana, para que rezara por él. Era cierto que tiempo antes pertenecía a ese movimiento, pero en aquellos momentos lo había dejado.

La madre me dijo que los médicos habían intentado durante todo el día sacarle del coma, pero no lo habían conseguido. Tenían pocas esperanzas de que sobreviviera.

—Perdónenme —dije—. Voy a recitar mis oraciones.

Me puse al lado del paciente, junto a la cama, y entré en mi nivel de meditación y concentración, en mi nivel clarividente. Hice como si alguien me escuchara mientras yo decía mentalmente:

—Este hombre tiene 34 años. Tiene un cuerpo grande y Inerte y hay mucho que hacer en este planeta. No creo que tenga que morir simplemente porque sus riñones hayan dejado de funcionar. El resto de

sus órganos, glándulas y sistemas son jóvenes y funcionan bien. ¿Por qué no dar otra oportunidad a sus riñones de que vuelvan a funcionar?

Mientras que estaba planteando esta cuestión mentalmente, nuestro enfermo se incorporó, me miró con ojos de sonámbulo, me reconoció y dijo:

—Hola, José. ¿Qué haces aquí?

—¿Y tú qué haces aquí? —respondí.

—¿Dónde estoy? —contestó.

—Estás en el sitio más adecuado. Cierra los ojos y vuelve a dormir. Todo va a arreglarse.

Cerró los ojos, se dejó caer sobre la almohada y pareció volver a entrar en coma.

La madre dijo a su hija que fuera corriendo a avisar al médico para decirle lo que había pasado. Yo pensé que sería mejor que yo también me marchara corriendo.

Dos horas después el funcionario empezó a orinar. Sus riñones comenzaron a funcionar con normalidad. Años después siguen funcionando normalmente.

REPASO DEL MÉTODO DE SANACIÓN ESTÁNDAR

1. Entre en su nivel 1.

2. Afirme su deseo, creencia y expectativa de que la sanación va a suceder.

3. Con el sujeto tumbado y con los ojos cerrados, haga pases de barrido con sus manos sobre su cuerpo desde la cabeza a los pies.

4. Por unos instantes coloque sus manos sobre la frente y la nuca, los lados de la cabeza, el pecho y la espalda (pensando en el sistema inmunitario) y luego sobre cualquier área en la que haya un problema localizado, visualizando el problema e imaginando que se está corrigiendo.

5. Fin de la sesión

TÉCNICA FUNDAMENTAL PARA AYUDARSE Y AYUDAR A OTROS

Esta técnica de tres pasos contiene los pasos fundamentales para una sanación empleando el Método Silva.

1. Entre en su nivel 1.
2. Refuerce su deseo, creencia y expectativa de la sanación.
3. Visualice la situación indeseada e imagine que se corrige.

También puede aplicar esta técnica visualizándose en el punto 3 haciendo los ejercicios de cuentas descendentes, vibrando sus manos o haciendo pases con ellas, imaginando que está más saludable e imaginando que los demás le sonríen y le dan las gracias por hacerles sentir mejor. Hágalo ahora mismo.

Sesión 10

Deseo, expectativa y creencia

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Cuente lentamente del 100 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo o un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien al respecto.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."

7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

LOS HACEDORES DE MILAGROS: DESEO, CREENCIA Y EXPECTACIÓN

Usted puede cambiar su vida. Considere el testimonio de Ed Thiessen.

Si hace seis años alguien me hubiera dicho que un día estaría sano, ni siquiera habría sonreído. Mi salud era tan precaria que no podía ni imaginarlo.

Eso fue antes de que alguien me hablara del Método Silva y del poder de la mente.

Cuando nací en 1962, nadie creía que viviera, pero si lo conseguía tendría daños cerebrales muy severos y parálisis casi total. Después se descubrió que además tenía distrofia muscular. Estaba parcialmente sordo, bizqueaba en extremo y era lo que se dice legalmente ciego.

Los "expertos" dijeron a mis padres que lo más probable era que nunca aprendiera a leer, escribir o funcionar en el mundo exterior... y por exterior se referían a que saliera de un centro estatal. Como consecuencia de esto y de mi salud muy quebradiza, no esperaban que viviera mucho.

A los ocho años pasé mi primera operación quirúrgica para corregir mi visión y mi bizquera.

De 1967 a 1978 estuve en instituciones y escuelas especiales y sufrí diversas operaciones en mis piernas y ojos para intentar arreglar algunos de mis problemas. Pero nada parecía funcionar. Mi vista, mi habla y mi audición no hacían sino empeorar.

Entonces, a principios de 1978, una voluntaria me dio un libro que acababa de leer. Solía mirar los libros para ver cuántas palabras reconocía. Leí su libro, *El Método Silva de Control Mental*, una y otra vez hasta que dominé las técnicas que presenta en él. Incluso dormía abrazado al libro.

Los médicos no podían entender qué pasaba, pero mi salud empezó a mejorar. No les dije lo que estaba haciendo, no les dije que me estaba "programando".

Lo primero empecé a caminar. En poco tiempo dejé de necesitar muletas. Mi audición mejoró así como mi habla.

Decían que perdería la vista, pero después de entrar a nivel tres o cuatro veces al día, mi vista mejoró. A principios de 1980 abandoné definitivamente la institución en la que estaba.

Unos meses después mi tía oyó hablar del Método Silva y pensó que podría serme útil. No sabía todo lo que me había ayudado hasta entonces. En diciembre de 1980 hice el curso.

El curso me ayudó aún más. Mi salud mejoró enormemente. En 1981 dejé de llevar gafas y en la actualidad tengo una visión y una salud perfectas.

En 1982 me presenté a los exámenes de bachillerato y sólo suspendí la trigonometría. ¡No había programado el problema!

Tenía que comprar siempre dos pares de zapatos de distinto número, pues mis pies no eran del mismo tamaño. Empecé a programarme al respecto a principios del año pasado (1983). Ahora ambos pies son del mismo tamaño. Un pie creció tres números en menos de un año.

Lo único que queda del pasado es una ligera cojera...Pronto pasará. Es uno de mis proyectos para 1984.

Mi éxito no es un "milagro" y no lo conseguí porque sea una persona superespecial. Creo que todo el mundo puede hacer lo que yo. Sólo se necesita la creencia, un método (Silva) y mucho trabajo.

Llegará un día en que las personas tengan un control tan firme de sus mentes que el mero deseo bastará para disparar la manifestación de sus expectativas. Entonces la metodología no será ya necesaria. Ciertamente mi deseo de que el funcionario municipal sanara junto con mi creencia y mis expectativas fueron los elementos claves en su curación, al igual que mi imagen mental de él sano.

Para los científicos resulta difícil aceptar estos conceptos. Los pensamientos, los sentimientos y otras formas de actividad mental no son

medibles con los aparatos ordinarios y no se prestan por tanto al estudio científico y su posterior explicación. Pero si usted analiza el *deseo* descubrirá que es similar al interruptor en el ordenador. Cuando el ordenador está encendido, entonces la *expectación* proclama la llegada de la solución y la *creencia* —basándose en las soluciones que anteriormente ha obtenido el ordenador y en la infalibilidad de la programación— produce el resultado anhelado. Es posible que el deseo, la expectación y la creencia permitan funcionar a nuestra mente según el modo de funcionamiento diseñado y que sin estos elementos se bloquee el funcionamiento mental normal.

Sus sesiones matinales le capacitan para alcanzar el nivel creativo de su mente de forma rápida y sencilla porque usted *desea* las ventajas de salud, de solución de problemas y las capacidades mentales asociadas a este nivel. Usted practica porque *cree* que puede conseguir mucho más de su mente y porque *espera* que este deseo se cumpla.

Por consiguiente, su práctica es una especie de programación informática. Su ordenador está enchufado y encendido (deseo). Tiene los circuitos adecuados para realizar este trabajo (expectación). Ya produjo resultados satisfactorios y volverá a producirlos (creencia). Lo está consiguiendo. Desee ese éxito. Crea que lo alcanzará. Espérelo.

EN EL NIVEL 1, LA SANACIÓN ES UN EFECTO NATURAL

Si usted sabe entrar en el nivel 1 y alguien enfermo no sabe cómo hacerlo, usted puede ayudar. Es como si esa persona hubiera caído a un pozo y usted tuviera una cuerda.

Llamemos a la persona enferma *A* y a la persona saludable que sabe entrar en el nivel 16. Y digamos que *B* se encuentra dentro del campo energético de *A*, dentro de su campo energético. *B* puede entrar en el nivel 1, colocar sus manos sobre la zona afectada de *A* e imaginar que la enfermedad desaparece y la salud hace acto de presencia. En ese momento, tiene lugar un intercambio de energía. Es como si una energía sanadora saliera de las manos *B*, entrara en *A* y corrigiera el problema.

La fotografía Kirlian, inventada en la antigua Unión Soviética, nos permite ver ese intercambio. Se coloca una mano sobre papel fotográficamente sensible en una cámara oscura y se activa brevemente un campo de alto

voltaje. Cuando se revela el papel, aparece una imagen del campo energético alrededor de los dedos de la mano. Este campo energético disminuye tras una sanación con imposición de manos, pero se restaura plenamente en pocos instantes.

Es importante que las manos de B no se toquen mientras que se aplican sobre la zona afectada de A, pues se produciría una especie de cortocircuito de la energía.

SUGIERESTIONES EN EL NIVEL 1

Su cerebro derecho es más fuerte en alfa, lo que hace que la visualización sea más potente. Cuando visualiza fuertemente dirige la energía para que cree la normalidad.

Mesmer, Braid, Freud, Jung, Adler y Coué creían en el poder de la sugestión. Mesmer decía que era magnetismo en acción. Braid lo llamó hipnosis. Fue el psicólogo francés Émile Coué el que empezó a usar directamente la sugestión. Recomendaba a sus clientes que se miraran en un espejo y repitieran frecuentemente: "Cada día que pasa y en toda forma, me siento mejor, mejor y mejor."

La sugestión se emplea para reforzar la expectación y la creencia. Si está en el nivel 1 cuando hace las sugestiones, ambos hemisferios establecen la meta. Por consiguiente se hacen impresiones más fuertes y hay más energía disponible.

Tener el control del nivel 1 es nuestro objetivo, no esta técnica o esa otra. Cuando se tiene el control se puede permanecer ahí el tiempo que se desee mientras que se dirige toda la energía sanadora disponible a usted u otra persona. Entre en el nivel 1 con deseo, creencia y expectación, visualice el problema, imagine que se corrige la anormalidad e imagine la situación que vuelve a ser normal. Así termina su sesión en el nivel 1.

Las sugestiones verbales de Coué están bien para el nivel de vigilia. Las palabras son la "materia prima" del nivel exterior consciente. Ahí usted trabaja con el mundo objetivo, material, con el mundo del efecto. Pero en el nivel 1 usted trabaja con el mundo subjetivo, espiritual, el mundo que *causa* el efecto. Trabaje mentalmente en el nivel 1 y estará creando el efecto que desea que suceda en el mundo físico. Como el deseo, la creencia y la expectación son catalizadores de la programación, le ayudan a trabajar con

más eficacia tanto en el nivel 1 como en el nivel exterior, y tanto en el reino espiritual de la causa como en el reino físico del efecto.

Sesión 11

Evite los conflictos

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Ahora puede reducir la cuenta del 100 al 1 y hacerlo del 50 al 1. También los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 50 al 1. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo o un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien al respecto.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

El físico Eugene Wigner dijo: "El mero estudio del mundo exterior lleva a la conclusión de que el contenido de la conciencia es la realidad definitiva." Ahora sabemos que lo que nuestra conciencia contiene determina nuestro estado de salud, lo que para muchos de nosotros es nuestra realidad definitiva. Sin buena salud no podemos disfrutar los goces de la familia, el trabajo o los viajes. Frente a la enfermedad estas realidades se marchitan.

A la ciencia le costó admitir el papel de la mente en la salud, pero esta idea se está aceptando cada vez más ampliamente. Tal vez los psiquiatras fueron los primeros médicos que tomaron en serio a la mente como factor de salud. Actualmente los endocrinólogos y los biólogos moleculares se han subido a ese carro. En la línea de choque de la terapia, los dentistas y los obstetras han visto asimismo la importancia de la mente.

En la actualidad, la psiconeuroinmunología tiene su propia revista trimestral llamada *Advances*. En ella, los acontecimientos que antaño se pasaban por alto se estudian con rigor a la luz implacable del método científico. Esos estudios versan, a título de ejemplo, sobre viudos de mujeres muertas de cáncer que son mucho más proclives a enfermedades. O el caso de una persona que empleó imágenes mentales visuales en el estado de relajación para evitar el crecimiento de un tumor, pero ese crecimiento prosiguió cuando interrumpió este tipo de ejercicios. Algunos psiconeuroinmunólogos creen que todo estado mental lleva asociado un mayor o menor estado de inmunidad. En la revista se cuenta el caso de unos asmáticos de la Facultad de Medicina de la Universidad de (California en San Francisco que realizaron un viaje imaginario por sus cuerpos para potenciar su estado de salud; como consecuencia necesitaron menos cantidad de medicamentos y su respiración mejoró notablemente.

OPOSICIÓN DE LA CLASE MÉDICA

La campaña para promover la comprensión del papel de la mente en la salud no ha carecido de mártires. Muchos médicos que han aceptado el papel de la mente han sido hostigados por sus asociaciones profesionales locales y nacionales. Las autoridades médicas hicieron pasar un mal rato al doctor O. Carl Simonton, uno de los primeros en integrar parte del Método Silva para el uso de sus pacientes. Incluso hoy, si usted emplea su mente en presencia de una persona enferma para ayudarla a recuperarse, puede ser acusado de intrusismo profesional.

He hecho un gran esfuerzo para proteger a los que practican mi método de esa acusación. La imagen de una persona recuperando la salud mientras usted medita es tan parecida a la oración —si es que no es lo mismo— que he formado una asociación sin ánimo de lucro llamada Sociedad Ecuménica, bajo cuyos auspicios las personas pueden entrar sin dificultades en las habitaciones en que hay enfermos y emplear métodos de sanación. La idea tuvo sus orígenes entre 1953 y 1963, cuando estaba investigando en el Método Silva y experimentaba una buena cantidad de dificultades con autoridades de todo tipo. Un día, el fiscal del distrito me

llamó por teléfono y me pidió que fuera a visitarle. Cuando llegué, su secretario me introdujo rápidamente en su despacho, donde él me recibió cortésmente y me invitó a tomar asiento. Nos conocíamos desde la niñez y nos llamábamos por nuestros nombres. Pero en ese severo ambiente, las cortesías parecían un poco fuera de lugar.

—José —dijo—, hay una denuncia contra ti. Un médico te ha denunciado por haber sanado a uno de sus pacientes. Dice que estás practicando la medicina sin tener el título. ¿Qué es lo que estás haciendo?

Le expliqué que lo que hacía era más o menos rezar por el paciente. Después de escucharme atentamente, el fiscal me dijo que la denuncia del médico no prosperaría. Si el paciente me hubiera denunciado, dijo, podría haber habido pleito, pero el paciente estaba encantado y agradecido.

Yo ni siquiera sabía de esta curación hasta que el fiscal del distrito me convocó a su despacho. En ese caso, el médico había recetado una serie de dos inyecciones a la semana durante varias semanas para corregir el estado del paciente. Durante ese tiempo el paciente decidió acudir a una de mis reuniones de los viernes. Mientras participaba en el ejercicio mental que yo dirigía al comienzo de cada reunión, su problema de salud desapareció. Nunca supe cuál era el problema ni que se había curado.

El paciente dejó de ir al médico, pero un día éste se lo encontró en la ciudad y le preguntó por qué había dejado de ir a ponerse las inyecciones. —Porque Silva me curó —respondió el paciente. Entonces el médico me denunció al fiscal del distrito.

Pero el fiscal también tenía familiares que asistían con regularidad a mis sesiones vespertinas de los viernes. Para concluir nuestra entrevista me aconsejó sobre el modo de proceder para evitar los conflictos. Me felicité de que a mis reuniones asistieran familiares de funcionarios municipales y estatales y decidí crear la Sociedad Ecuménica.

OPOSICIÓN DE LA IGLESIA

Los médicos no fueron los únicos que nos hicieron pasar malos ratos. También algunos miembros de iglesias locales colaboraron al respecto. Incluso algunos que conocían a personas a las que yo había ayudado no querían creer en la eficacia de mi método hasta verlo por ellos mismos. Un día, un sacerdote al que ayudé en una ocasión, me llamó. Tenía un amigo, otro cura, con cáncer del sistema digestivo y ya había sufrido tres

operaciones importantes. El sacerdote enfermo tenía fiebre y diarrea casi constantes. Había sido relevado de su ministerio y se había retirado a una casa de reposo. Mi amigo me pidió que le ayudara aunque los clérigos locales estaban tratando de evitar que los miembros de sus congregaciones acudieran a nuestras reuniones pues sugerían que yo trabajaba para el diablo. Pregunté a mi amigo si los curas iban a dejarme entrar en la residencia para ver al sacerdote enfermo.

—Lo arreglaré de modo que nadie te moleste —dijo.

En cuanto entré en la habitación del enfermo, los otros religiosos nos dejaron solos. Tomé la mano del enfermo, su cara y su voz me dieron buena impresión, y le dije que debía tomar medio vaso de agua por la noche y otro medio por la mañana. Luego le dije que volvería tres días después para comprobar su progreso. Esa noche, en mi casa, terminé la programación a distancia. (Más adelante lo explicaré con todo detalle.)

Tres días después, regresé para ver los progresos del cura y me dijo que había tenido una mejoría espectacular. La fiebre había cesado así como la diarrea. También había cambiado su actitud así como la de los otros curas. De todos modos, su curación necesitó todavía dos aplicaciones más. Cada vez que yo llegaba, los curas de la recepción eran más cordiales.

Un mes después el cura se fue de vacaciones a España y a su vuelta se le concedió una nueva iglesia. Mientras escribo estas páginas, sigue vivo y gozando de buena salud.

LA SUPOSICIÓN SUSTITUYE A LA OPOSICIÓN

Ha pasado una generación y el escepticismo no ha desaparecido del todo. Pero el movimiento sigue adelante. Ahora, en vez de decir que somos "diabólicos", la gente de iglesia gusta recordar lo que el Rabbí Jesús hizo durante Su estancia en la tierra. Y recuerdan asimismo sus afirmaciones sobre las capacidades auténticas de los seres humanos. Ahora se preguntan: "¿Y si lo que Jesús dijo fuera cierto?"

La clase médica sigue a la carga con enfoques alopáticos estrictos, pero en algunos círculos se plantea la cuestión: "Supongamos que en este caso se usa la mente..."

Hace años de que mi mujer y mis hijos eran avergonzados en público, pero ese tiempo ha pasado. Ahora Laredo, Texas, está en el mapa... tal vez en parte por ser la sede del Método Silva de Control Mental.

Con su práctica matinal está construyendo su expectación y su creencia en la eficacia del método. Cuanto mayores sean éstas más espectaculares serán sus éxitos. Al difunto Walter Russell, codescubridor del agua pesada, arquitecto, escultor, autor, compositor y muchas cosas más, un día le dijo un admirador:

—Usted debe tener una fe enorme.

—No tengo la menor fe —replicó Russell—. Es que sé.

Pronto, usted también "sabrà". Dominará el nivel 1. Podrá ayudar para que su cuerpo, y los de los demás, sanen. Y podrá solucionar otros muchos tipos de problemas.

Centenares de médicos de todas las especialidades han tomado el Método Silva, así como millares de enfermeras. Directivos, contables, ingenieros, trabajadores, profesores, estudiantes, padres e hijos de todo tipo y condición están usando el Método para elevar su intuición, su creatividad y su capacidad de resolver problemas.

El Método Silva le ayudará a resolver muchos problemas, pero la salud es el más fácil para empezar. Es prioritario para las neuronas. Cuando su mente programa esas células para una mejor salud, responden de inmediato.

Sesión 12

Ambiente para la sanación

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Cuente lentamente del 50 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.

- C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo o un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien al respecto.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
 5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
 6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
 7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

RECUPERACIÓN DE LA DIABETES

T.S., de 25 años, padecía diabetes y muchas de sus complicaciones cuando decidió asistir al curso del Método Silva. Estas son sus palabras sobre lo que sucedió:

Mi salud fue la razón fundamental por la que acudí al curso básico del Método Silva. He sido diabético durante veinte años, necesitando ese tiempo inyecciones de insulina. Cuando cumplí 21 años empecé a tener problemas secundarios. El primero fue una retinopatía, hemorragias en los ojos que me hacían quedarme completamente ciego del ojo derecho y me provocaban severas pérdidas de visión en el izquierdo. Me sometí a cirugía con láser en ambos ojos. Recuperé algo de visión en el ojo derecho, pero no era en absoluto como la visión normal.

Mis médicos me dijeron que no podía hacer ninguna actividad física salvo caminar. Era como si estuviera viviendo en una pesadilla, pues durante toda mi vida había sido un atleta muy activo. Todo lo que podía pensar era: ¿Por qué a mí? Sólo tenía 21 años.

Ese mismo año empecé a tener tensión alta, por lo que tuve que tomar dosis muy elevadas de un medicamento para mantenerla estable, junto con un diurético. Los médicos me dijeron que jamás podría prescindir de esos medicamentos pues, en mi estado, la tensión alta era una amenaza para mis ojos.

Cuando cumplí 23 años me dijeron que tenía una nueva complicación. Mis riñones estaban muy dañados. En esa época habían dejado de funcionar casi en el cincuenta por ciento.

Ahora, a mis 25 años, creo que el Método Silva y Dios me han salvado la vida. Desde que hice el curso mis necesidades de insulina fueron disminuyendo semana a semana. Estuve programando que sucediera así. Tengo una bomba de insulina en que la dosis cambia tres veces al día. He programado el momento del día en que necesito que disminuya mi necesidad de insulina y así sucede. También ha disminuido el medicamento necesario para controlar la tensión arterial. Igualmente estoy programando la mejoría de mis ojos, especialmente para que no haya hemorragias. En el pasado, el mero hecho de enfadarme me provocaba una hemorragia.

Ahora juego al tenis y monto en bici, eso sí, con mucho cuidado. Mis médicos no se pueden explicar el por qué del cambio pero me dicen: "Sigue con lo que estás haciendo, sea lo que sea."

¿Puede imaginar a T.S.? ¿Cree que piensa positivamente? Sí. ¿Se encuentra bloqueado por el miedo, la hostilidad y la inseguridad? Muy poco. ¿Cree T.S. que el mundo material tiene una base espiritual? Sí.

La motivación de T.S. para asistir al curso fue su mal estado físico (deseo). Creía que podía programar su necesidad de insulina a voluntad y lo hizo. Esperaba que la programación funcionara, y funcionó. Dicho de otro modo, su ambiente mental era perfecto para el éxito... y lo utilizó.

SUPERAR EL PENSAMIENTO NEGATIVO

El pensamiento negativo causa problemas.

El pensamiento positivo causa soluciones.

El pensamiento negativo genera un ambiente en el que los problemas de salud pueden desarrollarse.

El pensamiento positivo genera un ambiente en que la buena salud se puede adquirir y desarrollar.

Repasemos qué significan ambos tipos de pensamiento.

El *pensamiento negativo* significa culpa, preocupación, inseguridad, miedo, celos, recelo, odio, antagonismo, cólera, desesperación, tristeza y

desconfianza. El pensamiento negativo nos separa de la gente y de las cosas que nos rodean.

El *pensamiento positivo* es amor, aprecio, optimismo, seguridad, valor, cooperación, compasión, generosidad, amistad, paciencia, disposición y ambición. El pensamiento positivo nos une, nos armoniza con la gente y las cosas que nos rodean.

Éstos son sólo unos ejemplos, pero bastan para que sepa cuál es su tipo de pensamiento, especialmente en lo que se refiere a identificar componentes negativos. Considere, por ejemplo, la culpa. Como cualquier componente del pensamiento negativo se hace habitual y el estrés que causa se vuelve crónico. El estrés crónico es un asesino.

Cuando creemos que no hemos hecho todo lo posible, o que hemos hecho algo erróneo, nos sentimos culpables. Si seguimos sintiéndonos de ese modo, podemos llegar a dañar nuestro sistema inmunológico. A largo o corto plazo, sufriremos las consecuencias.

Cuando mantenemos una actitud negativa durante largo tiempo, en el cuerpo tienen lugar cambios químicos. Un agente químico del estrés es vertido a la corriente sanguínea, lo que inhibe el trabajo del sistema inmunitario, confundiéndolo y debilitándolo. En esas circunstancias pueden comenzar a presentarse problemas de salud. Pero los sentimientos positivos sobre nosotros mismos y sobre lo que hacemos, que nos hacen ser optimistas en vez de pesimistas, contribuyen a la salud. Son mejores para la salud y, en definitiva, para nuestra supervivencia. También es mejor que hagamos lo que creemos que está bien, de modo que no nos sintamos acosados por sentimientos de culpa. Es como si la naturaleza, o Dios, nos hubieran dotado de un sistema compensatorio. Hagamos el bien y nuestra salud aumentará. Hagamos cosas malas y nuestra salud se resentirá.

Si en cualquier momento siente remordimientos con lo que está haciendo, deténgase, entre a nivel 1, identifique la ficción que le está dando sentimientos de culpa. Decida des-hacer esa acción y no volver a repetirla. Cuente del 1 al 5, libra los ojos y observe lo bien que se siente.

Incluso pensar en hacer algo que no es totalmente limpio, considerado, moral, legal o correcto, puede resultar estresante. La mera tentación nos pone malos.

En el momento en que un pensamiento equivocado penetre en su mente, deténgase. Cierre los ojos, tome una respiración profunda, vuelva los ojos ligeramente hacia arriba y diga mentalmente: "Cancelado, cancelado." De este modo habrá eliminado la fuente de estrés en su origen. Esta es una buena práctica para el momento en que se inicia un pensamiento negativo del tipo que sea.

Sesión 13

Necesidad de la fe

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Cuente lentamente del 50 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo o un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien al respecto.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

No se puede decir a ciencia cierta qué actitudes mentales o emociones concretas son la causa de enfermedades concretas como la esclerosis múltiple, la diabetes o el síndrome de Guillain-Barré. Estas enfermedades no se pueden atribuir fácilmente a actitudes o emociones específicas, pero suele estar bastante claro que una persona puede perder el oído cuando hay algo que no le gustaría oír o perder la vista cuando no quisiera ver algo.

Hay muchos caminos por los que puede llegar la enfermedad. Puede llegar por vía de la herencia; puede estar en el ambiente y entrar con el aire que respiramos o con el agua que bebemos. Puede entrar con los aditivos de las comidas o con los contaminantes del medio. Puede provenir de una cantidad insuficiente de sueño, de ejercicio, de vitaminas, o de otras muchas causas.

Algunos opinan que las enfermedades aparecen para ensañarnos algo; las consideran como bendiciones camufladas. Yo no estoy de acuerdo. Nuestro Creador quiere que seamos perfectos como El. Las desviaciones de esa perfección no se hacen en el cielo, sino en la tierra.

Las personas se crean sus propios problemas de salud. Lo creo firmemente. La hermana Elisabeth Reis, instructora del Método Silva, opina de otro modo. Tiene sus propias razones. Escúchelas con sus propias palabras:

Síndrome Guillain-Barré. Una experiencia extraña y única; una enfermedad poco conocida hasta que entra en tu vida.

¿De dónde viene?

¿Cómo influye en las personas?

¿Qué se puede hacer con la oración, las técnicas del Método Silva, la actitud mental positiva, la fe o la confianza interna?

El 23 de agosto me invitaron al convento de Santa María, en Port Hurón, Michigan, para comenzar a escribir mi libro *Reflexiones Bíblicas*, manuscrito resultante de 25 años de enseñanza de las escrituras por todo el mundo.

Los capítulos 1 y 2 estaban terminados. Entonces se me planteó cómo seguir, si con las verdades bíblicas o con las universales. Había muchas cosas detrás de esta pregunta pues, como cristiana y como instructora del Método Silva me había sentido desafiada y atacada muchas veces. "¿Cómo se integra el Método Silva en el mensaje de Jesús?"

El día 25 rezamos pidiendo una respuesta a esta pregunta. El jueves me desperté viendo doble. A las 11 de la mañana no podía andar. A medianoche estaba totalmente paralizada. ¿Era ésa la respuesta? "Pedid y se os dará, buscad y hallaréis."

Fui a la sala de urgencias del Hospital de la Misericordia de Port Hurón. Hacia las 10 de la noche me hicieron un escáner del cerebro, un escáner TAC y me dieron varios diagnósticos. En principio las pruebas parecían indicar que se trataba del síndrome de Guillain-Barré, enfermedad causada por un virus y que afecta al sistema neurológico a través de la médula espinal.

Todos los músculos de mi cuerpo se habían paralizado comenzando por mis ojos. Interesante símbolo... ¿sería un movimiento hacia una visión interna más clara?

Seis hermanas de mi congregación llegaron para ser un equipo de cuidados y de oración las veinticuatro horas del día... seis personas de amor, fe y oración, graduadas del Método Silva (todas menos una) y amigas de hacía tiempo.

Fui ayudada a lo largo del proceso por su energía y su presencia. Nunca tuve miedo. Nunca tuve dolor. Durante años de práctica de la oración y del Método Silva había aprendido a relajarme, por lo que mi tensión arterial, mi temperatura y mi pulso eran normales. No "trabajé" al respecto. Se trataba de un acontecimiento cotidiano que se había creado gracias a práctica, práctica, práctica.

Una enfermera me dijo un día que parecía que tenía la tensión baja. Le pedí un momento y que la tomara de nuevo. Entonces fue normal.

Los músculos de la garganta no funcionaban bien, lo que podía llegar a afectar a los pulmones. Mis amigas me ayudaron a que hiciera gárgaras cada hora. Nunca necesité que me colocaran en una unidad de respiración asistida, lo que resultaba singular según el patrón que suele seguir el síndrome de Guillain-Barré. Asimismo este síndrome requiere entre seis meses y varios años para que se dé una recuperación total. En un mes mi médico, entre sorprendido y encantado, me dio el alta... y caminaba, y hablaba, y volaba... signo de la eficacia de lo que José Silva llama energía, visualización, relajación, y lo que un creyente denomina la oración de la fe.

Ahora llamo a esa maravillosa experiencia de aprendizaje y sanación mi "retiro de treinta días".

Estuve totalmente paralizada durante diez días...esperando que mis ojos vieran para empezar a moverme. Luego fui en ambulancia a Borgess, nuestro hospital en Kalamazoo, y luego durante otros diez días justos recibí fisioterapia.

Llegamos a Borgess en la tarde del domingo 5 de setiembre. El lunes por la mañana comenzó la terapia. Por la tarde ya podía mover los brazos y mantenerme de pie. Repito, cuando se conoce la historia de otros con esta enfermedad, se aprecia el enorme poder de la relajación, la energía y la oración.

Como el personal médico de Borgess estaba pendiente de mi sorprendente recuperación, me preparé para regresar a Nazareth y a la clínica de Fontbonne (en nuestra casa de retiro).

Una vez más los "diez días mágicos" de amor y cuidados, junto con la fisioterapia, me proporcionaron una gran independencia física. Mis ojos no tienen un movimiento del todo simultáneo. Me siento como el hombre del Evangelio que veía "hombres que eran como árboles que caminaban". Me siento bien a pesar de esto. Y, con un poco de paciencia...

Mi pregunta es: "¿Qué he aprendido y qué puedo compartir con el universo?" Desde luego mi libro no será igual, como tampoco lo seré yo.

No fue Dios el que me envió la enfermedad. No fue tampoco algo satánico. Deseaba comprender el dolor físico. Ya había sufrido bastante emocional, espiritual y mentalmente. Y como consecuencia, no me era difícil ayudar a los demás en esos aspectos. Pero mi salud era tan buena salud que resultaba un poco arrogante con los más débiles. Ahora doy gracias a Dios por esta experiencia. Me permitió reconocer que todos estamos aprendiendo siempre.

La sanación no es un accidente. Es un flujo natural que, cuando le permitimos funcionar, hace su trabajo por completo. También es un flujo universal que puede ser potenciado por la oración y por los pensamientos de nuestros hermanos.

Ojalá esta historia nos recuerde que no estamos solos. Somos los "guardianes de nuestro hermano". Somos nuestro hermano. Su energía es mía, pues todos la extraemos de la misma fuente. Es un don, un regalo... y es real. Yo la llamo Dios y, como cristiana que soy, reconozco la "buena nueva".

LOS MÚLTIPLES CAMINOS A LA SALUD

La experiencia de la hermana Elizabeth Reis es una potente inspiración para muchos, pues sigue compartiéndola con clases y auditorios en todos los lugares en que enseña.

La fe en Dios es un factor en la sanación y el bienestar. Cuanto más solos nos sentimos, mayor es el estrés que experimentamos. Cualquier religión que reconoce la existencia de una Inteligencia Superior alivia del estrés. Esa es precisamente la razón por la que el amor a la familia es también un camino hacia el bienestar.

Sesión 14

Alcanzar la paz de espíritu

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 50 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.

4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."

5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."

6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."

7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

La toma de conciencia de nuestra capacidad para enfermar o sanar se está extendiendo de día en día. Antaño, por ejemplo, solía ser impensable que la investigación sobre el cáncer no siguiera una línea exclusivamente médica o química. Sin embargo, en 1984 la Asociación Norteamericana contra el Cáncer llevó a cabo una investigación sobre el estrés y su relación con el cáncer. Se decía entonces que se había promovido ese estudio porque muchos estudios mostraban que había un fuerte vínculo entre los niveles de estrés y la posibilidad de contraer cáncer. En la presentación de este trabajo se citaron tres estudios específicos.

1. El doctor William H. Green de la Universidad de Rochester estudió las vidas de tres parejas de gemelos. Uno de los gemelos de cada pareja había experimentado tensiones psicológicas muy fuertes tras las cuales se presentó en los tres casos leucemia mientras que en los hermanos libres de estrés no se dio la enfermedad.
2. El doctor H.J.F. Baltrush presentó un trabajo en el Tercer Simposio Internacional sobre Detección y Prevención del Cáncer en el que, tras haber estudiado a 8.000 pacientes con diferentes tipos de cáncer observó que en la mayor parte de los casos el cáncer hacía su aparición tras un período de estrés vital severo e intenso que con frecuencia implicaba la muerte de un ser amado, una separación u otras pérdidas.
3. Estudios independientes realizados por la doctora Caroline B. Thomas de la Universidad John Hopkins y el doctor Rene C. Mastrovito del Centro para el Cáncer en Memoria de Sloan Kettering mostraron una incidencia superior de cáncer en personas que solían tener sus emociones "embotelladas".

No hay duda de que es una buena noticia ver como aumenta entre la clase médica la creencia en el potencial de la mente para crear la enfermedad o

la salud. Pero la velocidad de expansión de esta idea es tan lenta que resulta frustrante para los que ya hemos experimentado los resultados positivos que se derivan de esta idea.

Asimismo es una buena noticia ver cómo los educadores se abren ante la importancia del funcionamiento del cerebro derecho, pero también aquí resulta frustrante ver la lentitud del progreso.

Cada vez un mayor número de personas de orígenes muy variados están reconociendo el valor de la mayor creatividad, percepción e intuición consecuencia de funcionar en el nivel 1, con mayor producción de ondas alfa.

Ojalá el movimiento se acelere y se haga más amplio.

CÓMO DISMINUIR EL ESTRÉS Y ALCANZAR LA PAZ DE ESPÍRITU

El marido de N.B. llevaba a ésta en coche al trabajo cuando dió un frenazo. Ella estaba tomándose un tazón de cereales y su cabeza chocó contra el parabrisas, el tazón se le empotró en la boca y los cereales volaron por doquier, por su pelo, su bolso, por su vestido de flores...

El auto no sufrió daños pero la pareja tuvo que volver a casa para cambiarse. N.B. llamó a su oficina para comunicar que llegaría tarde. Estaba agitada y nerviosa. Usó el Método Silva para entrar a su nivel 1. Enseguida corrigió sus emociones negativas y las sustituyó por positivas. "Me siento agradecida porque no he sufrido ningún daño. De esto sólo pueden venir cosas buenas porque eso es lo que busco. Voy a tener un día estupendo. Mi marido va a tener un día estupendo. Mis nervios ya se están calmando. Me siento más y más en paz. A la cuenta de 5 abriré mis ojos y me sentiré estupendamente."

Cuando terminó su ejercicio se sintió mucho mejor. "Mi marido se dio cuenta de mi cambio. No tenía que ayudarme llevándome la bolsa. En vez de estar rumiando el acontecimiento, lo había dejado atrás. Se sentía orgulloso de mí."

Para aliviar el estrés en el momento en que se presenta, haga lo que hizo N.B. Entre a su nivel 1 y dé la vuelta a la situación. Imagine que el vaso de su vida está medio lleno, no medio vacío. Dése las instrucciones mentales precisas para aprovechar la experiencia. Prográmesese para restaurar su

equilibrio mental y para usar la experiencia para ser mejor persona de lo que era antes.

Acostúmbrese a aliviar el estrés en cuanto se presenta y a sustituirlo por paz de espíritu. Repase los acontecimientos del día de ayer y busque los que sean estresantes, especialmente aquellos en los que usted fuera menos generoso, ético o compasivo con alguien. En su nivel 1, decida hacer algo hoy para rectificar esa acción. O, si no hizo nada para ayudar a alguien, decida hacer algo positivo hoy. Por la noche, haga lo mismo con el día que terminó. Hacer esto con regularidad produce un apacible estado mental que es el requisito previo imprescindible para la longevidad.

BIORRETROALIMENTACIÓN Y CONTROL DEL ESTRÉS

Los equipos de biorretroalimentación miden los estados físicos internos. Como esos estados son indicadores de los mentales, la biorretroalimentación ha adquirido popularidad dada su capacidad de poder medir y confirmar el momento en que los cambios mentales han tenido lugar. Con la biorretroalimentación, por ejemplo, puede confirmar si se encuentra en el nivel correcto de relajación para aliviar el estrés.

Un termómetro, por ejemplo, es un aparato de biorretroalimentación. No mide el nivel de relajación, pero da información útil sobre la temperatura corporal. La relajación se puede medir con dos aparatos de biorretroalimentación. Uno de ellos mide la resistencia eléctrica de la piel y el otro las frecuencias cerebrales.

Yo hago este tipo de instrumentos para que los puedan usar los graduados del Método Silva que lo deseen. Pueden emplear un medidor de la resistencia galvánica de la piel para ayudarse en sus ejercicios de relajación. Se colocan dos dedos en una pequeña almohadilla conductora de la electricidad, se conecta el aparato y se ajusta la señal sonora a un punto entre lento y rápido. Así pueden relajarse y tener una información (retroalimentación) inmediata sobre sus éxitos. Aunque el aparato no mide las frecuencias cerebrales y la información que suministra es más cualitativa que cuantitativa, lo he calibrado de manera que los pitidos sean muy lentos cuando el sujeto está profundamente relajado.

Un electroencefalógrafo es imprescindible para medir correctamente la producción de ondas alfa. Se trata de un aparato de retroalimentación más elaborado y más caro. En el caso del electroencefalógrafo, se conectan los

electrodos directamente a la cabeza del usuario y se emplea una señal sonora o visual como retroalimentación para que indique cuando se alianza la producción de ondas alfa.

Con estos aparatos, los estudiantes pueden saber si las técnicas que emplean relajan en verdad el cuerpo y la mente.

Cuando realizan cuentas descendentes, pueden observar si resulta más eficaz representar visualmente los números o decirlos mentalmente. Pueden asimismo saber qué escena apacible resulta ser para ellos más efectiva, ese maravilloso lago o un paseo por el bosque. Y pueden también decidir qué método les resulta más eficaz para conseguir la relajación progresiva. ¿Es mejor ordenar a los hombros que se relajen o moverlos un poco para que encuentren una posición relajada? Este tipo de cuestiones se responde de inmediato según la cantidad de pitidos o el movimiento de una aguja en un reloj, De esta forma, los usuarios saben a ciencia cierta qué les relaja.

Tal vez lo que resulte aún más importante de estos aparatos es su capacidad para convencer a los que comienzan a practicar de que algo sucede en verdad cuando se relajan y empiezan a contar hacia atrás. Con esta confianza, los estudiantes practican la relajación con una actitud más relajada. Si se siente preocupado con la idea de si está relajado o no, no lo está. Al tranquilizar a los estudiantes respecto a sus progresos en la relajación, la biorretroalimentación contribuye a ese progreso.

Contribuir a la relajación es contribuir al manejo del estrés, pero no a su eliminación. La limitación de los aparatos de biorretroalimentación es que, aunque pueden ayudarle a aliviar el estrés, no pueden evitar que éste se desarrolle. Para eso necesita usar su nivel 1 para tomar decisiones y hacer las correcciones dichas anteriormente.

Sesión 15

Corrija los pensamientos destructivos

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 50 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.

- A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

Se ha descubierto que la depresión aguda produce una mayor propensión al cáncer y a las infecciones víricas, como los herpes. Cuando la depresión termina, el sistema inmunitario se libera y empieza a funcionar con normalidad y estos riesgos parecen remitir.

El mecanismo de este proceso está siendo objeto de investigaciones por parte de bioquímicos e inmunólogos. Estos investigadores están detectando reacciones en cadena que muestran las conexiones entre el cerebro y el sistema inmunitario. En el Método Silva no tomamos parte en esas investigaciones. Pero no se trata de que nos quedemos simplemente observando. A partir del supuesto de que todo lo que hay en el cuerpo está controlado por la mente, nosotros nos dedicamos a buscar el control de la mente para así lograr controlar el sistema inmunitario, los órganos vitales y los niveles generales de la buena salud.

Sí, se puede combatir la enfermedad controlando nuestros estados de ánimo. Que los científicos busquen los caminos que conectan el cerebro

con las defensas corporales: no es preciso aguardar a que hagan sus descubrimientos. Podemos empezar ahora mismo a emplear nuestro nivel 1 para modificar nuestros estados de ánimo y hacerlos más positivos... y conseguir, de este modo, vivir más tiempo y más plenamente.

Mi filosofía es que el Creador nos recompensa cuando ayudamos a corregir los problemas de la creación. Estamos aquí para ayudar a Dios en este mundo manifiesto. Somos las únicas criaturas del mundo que pueden actuar como co-creadores. De nosotros depende que hagamos de este mundo un lugar mejor para vivir, tanto para los seres humanos como para las otras criaturas. A medida que avanzamos en esa dirección, mejora asimismo nuestra propia vida. Como cada uno de nosotros pensamos creativamente en vez de destructivamente, positivamente en vez de negativamente, somos los primeros en beneficiarnos viviendo vidas más largas y más saludables.

Por otra parte, si pensamos destructivamente, si estamos deprimidos, si despreciamos a los demás, somos los primeros que sufrimos como resultado de nuestra oposición a la creación. Perdemos nuestra inmunidad a la enfermedad y sucumbimos a minúsculos gérmenes y virus. ¡Y hablamos de castigo justo para algunos crímenes! Si pensamos destructivamente, nos destruimos a nosotros mismos.

A TAL CRIMEN, TAL CASTIGO

La naturaleza de los pensamientos destructivos se suele aclarar cuando se contempla el daño que causan al cuerpo. El pensamiento selecciona las palabras y las palabras dan las órdenes pertinentes al cuerpo. Pero las palabras pueden ser ignoradas, y lo cierto es que la mayor parte de los pensamientos no son verbales.

Un roce continuo, similar al que hace una pipa en los labios de un fumador empedernido, puede llegar a producir cáncer. Pero también se sabe que los "roces humanos" pueden llegar a producirlo, como el roce con un supervisor inaguantable, o con una suegra "imposible". Y se sabe asimismo que el hecho de que nos consumamos con el deseo de algo inalcanzable puede llegar a producir consunción o tuberculosis.

En un nivel más fisiológico, las frustraciones secretas pueden manifestarse en la piel en forma de psoriasis. Se sabe también que las frustraciones sobre los propios éxitos producen a veces trastornos en las rodillas o en los

pies. Las preocupaciones por la marcha de los negocios o la ansiedad crónica pueden golpear bajo, en forma de úlceras.

¡LA FELICIDAD SANA!

Generalmente no es difícil ver la conexión entre las actitudes negativas y las emociones y sus efectos físicos adversos. La premisa de "A tal crimen (o pensamiento negativo) tal castigo (enfermedad)" nos da claves importantes sobre qué pensamientos nos están causando problemas físicos. Este enfoque es especialmente útil para los principiantes. Más adelante, cuando domine el nivel 1, podrá identificar esos pensamientos más rápidamente, y no sólo en usted mismo sino también en los demás como veremos posteriormente.

Escuchar una música armoniosa puede ser un camino hacia el bienestar. La alegría y la risa son asimismo un camino al bienestar. Muchos terapeutas dirigen "seminarios de risa" para personas con enfermedades graves. Desde que Norman Cousins se curó una enfermedad que los médicos habían diagnosticado como incurable marchándose del hospital y alojándose en un hotel con libros cómicos, discos graciosos y películas de risa, la clase médica ha prestado mayor atención a la risa como "medicina". Podría citar otros caminos al bienestar, pero al igual que los que ya he citado (amor, fe, armonía y alegría) estarían relacionados también con la mente. Si el común denominador es la mente y usted puede entrar en su nivel 1 y controlar su mente, ¿qué más necesita?

REPASO DE LOS CAMINOS PARA LA SALUD

Estos son los caminos principales para disfrutar de un "clima" mejor para salud.

Supere la tentación de seguir un discurso negativo.

Deténgase. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba. Tome una respiración profunda. Diga mentalmente: "Cancelado, cancelado."

Concluya las actividades negativas. Cuando se dé cuenta de que está involucrado en una actividad que engendra conflictos internos, deténgase. Entre a su nivel 1. Identifique la actividad cuestionable. Decida corregir los errores pasados y no volver a hacer lo mismo. Cuente del 1 al 5 para salir de nivel.

Alivie el estrés cotidiano. Al irse a la cama, entre a su nivel 1. Repase las actividades del día. ¿Hizo algo que no era muy

considerado, o ético, algo que le está dando sentimientos de culpa? Afirme que hará algo mañana para rectificar esa acción. De forma análoga, si hay alguna acción que no emprendió y que debiera haber realizado, decida hacerlo mañana. Duérmase. Por la mañana repita su decisión en el nivel 1 y cuente del 1 al 5 para terminar el ejercicio.

Ayúdese a sanar. Entre en el nivel 1. Recorra su cuerpo con su imaginación y diríjase donde cree que está el problema. Imagínese arreglándolo. Representese en perfecto estado de salud. Cuente del 1 al 5 y salga de nivel afirmando su salud.

Sesión 16

Dolor e hipnosis

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 50 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."

7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

El alivio del dolor, la detención de las hemorragias, la aceleración del proceso de curación... todos ellos son pasos que podemos dar cuando sabemos entrar al nivel 1 y usarlo de forma controlada.

¿Sabía que una persona puede afectar la capacidad de las bacterias para sobrevivir o sucumbir a un veneno?

¿Sabía que es posible suprimir el dolor aunque se trate de dolor crónico con un historial de años de sufrimiento?

¿Sabía que se puede ayudar a alguien que sufra a aliviar sus padecimientos y recuperarse a cualquier distancia?

Éstas son las capacidades que está desarrollando a medida que va adquiriendo mayor control del nivel 1 y éstas son las capacidades que activaremos en este capítulo y en los sucesivos. La mente puede enfermarnos y la mente puede sanarnos. Y así será.

HIPNOSIS Y MESMERISMO

Hoy en día echamos mano en cuanto lo necesitamos de los fármacos disponibles para controlar el dolor. Pero a principio del siglo pasado no existía ninguno de esos productos. Las operaciones quirúrgicas de envergadura se llevaban a cabo con la ayuda de una botella de aguardiente y cuatro ayudantes forzudos. El paciente se tomaba el aguardiente, los forzudos le acostaban y sujetaban los brazos y piernas, y el cirujano cortaba.

Más o menos en aquella época, un médico británico llamado Esdaile llevó a un equipo de "mesmerizadores" a la India para realizar un conjunto de pruebas empleando los principios de Mesmer. El doctor Esdaile demostró que cuando los mesmerizadores realizaban sus pases sobre el cuerpo del sujeto, desde la cabeza a los pies, manteniendo sus manos a unos 10 centímetros del cuerpo, el sujeto se quedaba anestesiado. El médico podía entonces realizar intervenciones importantes, como amputaciones, sin necesidad de forzudos ni de licor, y sin introducir anestésico alguno en el cuerpo.

Esdaile también descubrió que los pases mesméricos, como efecto secundario, parecían producir esterilización. La incidencia de infecciones cayó a menos de un 5 por ciento respecto a los otros métodos. He investigado el proceso y he descubierto que la frecuencia cerebral del mesmerizador se hace más lenta mientras realiza los pases. La energía transmitida por las manos del mesmerizador —cuyo cerebro está funcionando en el nivel 1 con mayor producción de ondas alfa— penetra el cuerpo del sujeto y parece estimular y excitar las partículas subatómicas de la materia produciendo insensibilidad.

He asistido a un buen número de operaciones realizadas por sanadores que empleaban este método. En una de ellas se eliminó un tumor del brazo de un paciente sin usar anestesia química. No hubo dolor y, a pesar de que el instrumento quirúrgico no estaba esterilizado, no hubo hemorragia ni infección.

El mesmerismo tenía mucho en común con la hipnosis. En los estudios y en las prácticas que he realizado sobre hipnosis durante muchos años, he descubierto que la hipnosis en estado de vigilia también puede ser empleada como anestésico. El primer uso registrado de la hipnosis en cirugía también tuvo lugar en la India. Tras observar a fakires que se tumbaban en un lecho de clavos, un médico británico desarrolló una técnica inductora de la hipnosis que usaba con éxito con sus pacientes. Cuando demostró la técnica ante un comité de médicos, abandonaron la sala y redactaron un informe afirmando que no existía nada que se pudiera calificar como hipnosis, que los sujetos de las intervenciones quirúrgicas hacían simplemente lo que el médico les pedía que hicieran. Ellos sí parecían dispuestos a hacer cualquier cosa excepto aceptar la realidad.

HIPNOSIS, EL ANALGÉSICO DEL CEREBRO

La hipnosis es el anestésico perfecto. Puede ser empleada para anestesiar cualquier parte del cuerpo sin los efectos secundarios o alergias que causan con frecuencia los anestésicos químicos. Incluso se puede dibujar un círculo con el dedo sobre cualquier parte del cuerpo del paciente y crear insensibilidad sólo en esa parte.

La hipnosis produce la insensibilidad a través del cerebro. Las palabras del hipnotizador funcionan como "órdenes" para el cerebro. El cerebro las obedece produciendo insensibilidad en la zona especificada. Lo hace enviando a la misma sus propios anestésicos químicos, unas sustancias llamadas endorfinas, que detienen el dolor y crean una sensación de euforia.

En los cursos de cuarenta horas del Método Silva, se dedica una media hora a una sesión en la que los estudiantes emplean una técnica de hipnosis para crear insensibilidad en una mano (la mano izquierda para los diestros). Imaginan que esta mano se sumerge en un cubo imaginario de agua helada. Tras unos minutos de estar sentados con la mano caída sumergida en el cubo imaginario, colocan de nuevo la mano sobre su regazo y comprueban la diferencia de sensibilidad respecto a la otra pellizcándola. La mayor parte de los estudiantes llegan a conseguir una clara insensibilidad la primera vez que realizan el ejercicio. A los que sólo sienten pequeños cambios se les pide que practiquen para mejorar los resultados. En cuanto la mano se insensibiliza, descubren que pueden colocar la mano sobre cualquier parte del cuerpo y transferir mentalmente la insensibilidad a ese punto. Esa transferencia mental sucede físicamente. En el cerebro hacen acto de presencia las endorfinas y el dolor desaparece.

Si usted sigue su trabajo con este libro del modo en que comentamos, se está entrenando para conseguir una relajación muy profunda y un buen control de sus imágenes mentales. Así que ya está preparado para usar el ejercicio siguiente y conseguir insensibilidad en su mano como acabamos de describir. Estos son los pasos:

1. Siéntese en una silla con respaldo recto, cierre los ojos, vuélvalos ligeramente hacia arriba y cuente en forma descendente para entrar al nivel alfa.
2. Profundice su relajación haciendo una nueva cuenta descendente. Le recomiendo que cuente del 100 al 1.
3. Mueva su mano menos fuerte hacia el lado de la silla y suméjrala en un recipiente imaginario de agua helada, con bastante hielo. Sienta los trozos de hielo. Recuerde alguna vez que haya tenido la mano sumergida en agua helada.
4. Deje su mano metida en el cubo imaginario de agua helada durante unos cinco minutos. Observe cómo su mano se va poniendo más y más fría cada segundo, más y más insensible.
5. Saque su mano del cubo imaginario y compruebe la diferencia de sensibilidad pellizcándola con la otra.
6. Recupere sus sensaciones normales frotando ambas manos entre sí varias veces.
7. Recuerde que puede crear esa insensibilidad cuando lo

desea simplemente evocando este ejercicio, y que puede transferir esa sensación a cualquier otra parte de su cuerpo simplemente colocándola sobre esa parte.

8. Cuente del 1 al 5 y abra los ojos sintiéndose estupendamente.

MODO DE VIGILIA DE TERMINAR EL DOLOR

La frecuencia cerebral theta está muy relacionada con la hipnosis. Esta técnica del Método Silva es una adaptación de la técnica hipnótica para alcanzar el nivel theta.

Pero hay otros modos de terminar el dolor sin entrar en el nivel alfa o theta. Sus éxitos son mayores cuando se aplica a dolores crónicos o a dolores que han existido algún tiempo.

El dolor es el modo que tiene la naturaleza para decir que hay algo en nosotros que requiere nuestra atención. El procedimiento de la insensibilidad de la mano o "anestesia de guante" es un remedio de urgencia. Se usa para aliviar el dolor hasta que un profesional pueda estudiar lo que pasa. Emplee asimismo este método cuando se hayan recetado fármacos.

Pero cuando se ha estudiado la razón del dolor y se han realizado las pruebas necesarias y establecido el tratamiento a seguir y el dolor persiste, emplee este procedimiento en el nivel beta o exterior consciente:

1. Señale la localización exacta del dolor.
2. Si el dolor pudiera meterse en algún tipo de recipiente, ¿cuál sería el tamaño y tipo de recipiente más adecuado (lata, botella, caja, etc.)?
3. Si el dolor tuviera un color, ¿cuál sería? Sienta el dolor. ¿De qué color es?
4. Si el dolor tuviera un sabor, ¿cuál sería? Sienta el dolor. ¿A qué sabe?
5. Si el dolor tuviera un olor, ¿cuál sería? Sienta el dolor. ¿Cómo huele?
6. Repase otra vez los pasos 1 al 5 observando los cambios que se dan en la localización, forma, color, sabor y olor.
7. Si queda algún dolor, repita el ciclo unas cuantas veces más hasta que no pueda localizarlo o sentirlo.

La señora L.W. había tenido bursitis durante cinco años. Tras repetir el ciclo mencionado cuatro veces, no sintió el menor dolor y podía mover el hombro cómo quería. Semanas después, el dolor no había reaparecido.

El señor R.B. tuvo un ataque de gota en el dedo gordo del pie una mañana. Se dice que los dolores de gota son los más intensos. Los que los padecen, los comparan a tener el dedo en una prensa y, cuando ya no pueden más, se aprieta todavía un poco más. R.B. acudió a un seminario en el que se iba a demostrar la técnica mencionada. Se presentó como voluntario para la demostración y avanzó cojeando a la parte delantera de la sala. Tras cinco minutos R.B. regresó a su asiento sin dolores ni cojera. El señor A.R. tenía dolor crónico en la parte baja de la espalda. Repitió concienzudamente el ciclo dos veces. Cuando se preguntó por tercera vez dónde estaba el dolor al comenzar el tercer ciclo, exclamó: "¡Ha desaparecido!"

El doctor C.D., médico que asistía a un seminario en el que se iba a realizar una de estas demostraciones, se presentó como voluntario porque padecía una lesión en el codo. Tras varios ciclos, no podía encontrar el dolor. Se negó a abandonar el escenario y regresar a su asiento: "No puedo creerlo...", murmuraba moviendo su codo tratando de descubrir el dolor. Posteriormente regresó a su asiento mientras sacudía su cabeza con incredulidad.

No se trata de magia. El dolor es un sentimiento subjetivo, una función del cerebro derecho. Cuando lo transformamos en un *objeto* —localizándolo, dándole forma, color, olor y sabor— lo objetivamos. Su cerebro entonces se obliga a enviar endorfinas para aliviarlo.

Algunos dolores viven tanto tiempo con nosotros que se hacen posesivos. Nos referimos a ellos como "mis dolores" y les damos hasta un nombre: "el dolor de mi artritis."

El dolor crónico es un hábito. ¿Por qué sufrir? Corrija la expectativa y la creencia que pueda tener al respecto.

Rompa el hábito. Si le duele algo, haga el ciclo ahora mismo.

Sesión 17

Para usar en caso de emergencia

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 50 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

USO DEL NIVEL 1 EN UNA EMERGENCIA

David Pelby, de la región de Winnipeg en Canadá, tuvo una emergencia del tipo que nadie quiere tener. Hacía dos años que había hecho el curso del Método Silva y lo había usado con mucho éxito en pequeñas cosas de su vida cotidiana. Pero en marzo de 1980 se le presentó un problema muy importante. Ésta es su descripción de lo que pasó:

Estaba trabajando en una perforación cerca del lago Wollaston en Saskatchewan, Canadá. Estaba trabajando en la torre a unos siete metros de altura cuando me dijeron que saliera a la parte exterior de

la torre y que esperara mientras se llevaba a cabo una operación de perforación.

Yo estaba colgado de la estructura de la torre cuando se hizo bajar la parte interna del taladro. Mis dedos estaban en su recorrido y antes de que pudiera darme cuenta, perdí la mitad superior de las yemas de los dedos de mi mano izquierda.

En seguida me vinieron a la mente pensamientos de que me estuviera quieto, que me quedara tranquilo, que no me iba a doler. Me recompuse y descendí por la escalera mientras me repetía: "No duele, no sangra, no duele" Cuando llegué al suelo apliqué físicamente la técnica del Método Silva. No sé cuánto podría haberme dolido, pero sí sé que he perdido mucha más sangre con otros cortes menos importantes y que me dolió más una vez que me disloqué la rodilla. Entré a nivel y me programé repitiendo una y otra vez: "No duele, no sangra, está curándose ya."

Las siguientes ocho horas fueron peores que el propio accidente. Pasó casi una hora hasta que el avión calentó sus motores y estuvo listo para el despegue. Aproximadamente hora y media después aterrizamos en Lynn Lake, Manitoba. Se suponía que habría una ambulancia esperándome, pero me dijeron que tardaría una hora en llegar, así que me fui en mi propio coche. Cuando llegué al hospital pregunté qué había pasado con la ambulancia y me dijeron que había habido un malentendido en lo que se refería a la importancia del accidente y no habían pensado que fuese necesaria la ambulancia.

Tuve que esperar otra hora y media a que llegara un médico que me dijo que no podía hacer nada por mí, que tenía que ir a Winnipeg que está a casi mil kilómetros al sur. Pensé en dejarlo para el día siguiente. Entonces programé conseguir la mejor asistencia en ese momento e ir a Winnipeg en cuanto fuera posible. También programé en ese momento que tendría el mejor médico que fuera posible.

En menos de una hora, pusieron a mi disposición una avioneta que me llevó a Winnipeg con una enfermera. Mil kilómetros y ocho horas después del accidente, estaba en un quirófano en el Centro de Ciencias de la Salud de Winnipeg.

Durante todo el viaje, no se me permitió tomar ningún analgésico ni comer nada. Todo el tiempo me mantuve tranquilo y comunicativo. Intenté ser tan animoso como pude, dadas las circunstancias.

Tras la intervención, con buenos pensamientos sanadores, la mejor dieta posible para un gran hospital, los amorosos cuidados y atenciones del personal de la planta H, mejoré rápidamente. Cuatro días después las heridas estaban prácticamente cicatrizadas. El cuarto día me quitaron los puntos y el médico me comentó que los resultados conseguidos eran de los mejores de su vida. Una de las enfermeras me dijo que había tenido suerte, pues era el mejor médico del centro para ese tipo de problemas.

Me quedé una semana más en el hospital recibiendo fisioterapia y luego me dieron el alta. Tres semanas después del accidente podía abrir una puerta o abrocharme los botones de la camisa. Muy pronto volví a trabajar en un empleo diferente. Aprendí que con una mente saludable, pensamientos sanos y un cuerpo sano, podemos conseguir resultados fantásticos.

David Pelby había estado usando el Método Silva durante dos años. Podríamos decir que era un experto graduado.

LA TÉCNICA DE LOS TRES DEDOS PARA ACTIVAR LA MENTE

Al entrar en el nivel 1 hay una parte mayor de la mente trabajando en nuestro beneficio, pues se ha activado el hemisferio cerebral izquierdo. Pero hasta una cuenta descendente del 5 al 1 puede ser difícil cuando se está sufriendo un dolor atroz, cuando la sangre está saliendo a borbotones o en el caos que rodea a un accidente. Es preciso que estemos preparados para entrar al nivel 1 de una forma sencilla y activar más nuestra mente para que se ponga en acción cuando así se necesita en una emergencia.

Una de esas preparaciones es la Técnica de los Tres Dedos, que consiste en unir por las yemas los primeros tres dedos de cualquiera de nuestras manos para indicar a las neuronas de ambos hemisferios que se precisa una acción conjunta inmediata. Una vez que se programa la Técnica de los Tres Dedos para que funcione en nuestro beneficio, podemos usarla para que nos ayude a estar en un nivel superior de inteligencia siempre que se necesite. Estos son los pasos necesarios para programar la técnica.

1. Cierre los ojos, vuélvalos ligeramente hacia arriba y cuente en forma descendente para entrar en el nivel 1.
2. Una por las yemas el pulgar y los dos primeros dedos de cualquiera de sus manos y repita mentalmente: "Siempre que una los primeros tres dedos de cualquiera de mis manos mi mente entrará en un nivel superior de conciencia para normalizar cualquier daño que pudiera sufrir."
3. Cuente del 1 al 5 y abra los ojos sintiéndose muy bien.

PROGRAMACIÓN PREVIA PARA CUALQUIER EMERGENCIA

Esta programación puede ampliarse para tener mayores poderes de recuperación en cualquier emergencia.

Esto implica el uso de la técnica junto con un nuevo principio. El nuevo principio tiene que ver con elegir el momento óptimo para programarnos. Obviamente el mejor momento para programarnos no es cuando estamos cruzando una calle con mucho tráfico. En ese momento nuestra frecuencia cerebral predominante es beta. Por el contrario, el mejor momento para programarnos es cuando las ondas cerebrales están a un ritmo más lento. Esto sucede por la noche.

Pero, ¿en qué momento de la noche? Puede dejar que sea su cerebro el que tome la decisión. Antes de dormirse, prográmese para despertar automáticamente durante la noche en el momento óptimo para programarse. Entonces, cuando se despierte, entre en el nivel 1 y siga el procedimiento descrito a continuación.

Si tiene que programarse frente a una emergencia de salud que sepa que se le va a presentar, hágalo así:

1. Entre en su nivel 1 antes de quedarse dormido.
2. En el nivel 1, diga: "Quiero despertar y voy a despertar en el momento más adecuado para programarme para cualquier emergencia."
3. Duérmase desde el nivel 1.
4. Cuando despierte por la noche, vuelva al nivel 1.
5. En el nivel 1, junte por las yemas los primeros tres dedos de cualquiera de sus manos.
6. Dígase mentalmente: "En cualquier momento en el futuro en que

lo necesite bastará con que una los dedos y desenfoque mi visión para entrar en el nivel 1. Así podré usar mejor mi mente para salir de cualquier emergencia en perfecto estado de salud."

3.Vuelva a dormirse desde el nivel 1.

Esta preprogramación le permitirá entrar en el nivel 1 de forma instantánea sean cuales sean las condiciones externas y así programarse para tener una mejor salud y mayor capacidad de recuperación. No será preciso cuentas descendentes. El mero hecho de mirar al vacío le hará estar en el nivel 1.

Sesión 18

Primeros auxilios

- 1.Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
- 2.Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 50 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
- 5.Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
- 6.Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."

7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

Ahora deseo introducir un nuevo concepto que tiene que ver con la visualización. Trata del lugar en que se sitúan las imágenes mentales. Cuando visualizamos directamente frente a nosotros, estamos programando el presente. Cuando la imagen se encuentra hacia la derecha, nos estamos desplazando hacia el pasado. Cuando la imagen está hacia la izquierda, vamos hacia el futuro. Imagine que está mirando hacia al sur cuando hace sus visualizaciones. El sol poniente, el pasado, está a su derecha mientras el sol naciente, el futuro, se encuentra a su izquierda.

Cuando comencé mis investigaciones, lo comprobé con mis propios hijos. Para que se programaran para el futuro (para tener mejores notas en el colegio, por ejemplo) les hacía girarse un poco hacia la izquierda. Esto guardaba relación con los movimientos que había visto con frecuencia en los sujetos sometidos a hipnosis: se inclinaban hacia la derecha cuando estaban haciendo una regresión hacia el pasado. A veces se inclinaban tanto que tenía que sujetarlos para que no se cayeran de la silla.

Cuando nos programamos para que nuestra curación sea más rápida, lo primero que hacemos es visualizar la situación actual frente a nosotros. Luego, dando un paso importante, movemos la imagen ligeramente hacia la izquierda durante unos minutos e imaginamos que la curación está teniendo lugar. Finalmente la desplazamos aún más hacia la izquierda e imaginamos que estamos totalmente sanos y que hemos recuperado la normalidad.

Éste es el procedimiento de sanación que hay que seguir tras un accidente. Dura 15 minutos en total.

1. Desenfoque los ojos y entre en el nivel 1.
2. Visualícese frente a usted como si estuviera viéndose en un espejo.
3. Analice el problema durante un par de minutos identificando las áreas de mayor necesidad.
4. Desplace un poco la imagen hacia la izquierda.
5. Imagínese mejorando. Vea las zonas heridas que empiezan a sanar. Hágalo durante 12 minutos.
6. Desplace la imagen aún más hacia la izquierda.

7. Imagínese totalmente curado. Durante un minuto mantenga esta imagen de usted completamente sano.

8. Finalice la sesión con la cuenta de salida.

Repita esta sesión de 15 minutos tres veces al día, por la mañana, a mediodía y por la noche.

Sus imágenes deben ser las adecuadas para el problema. Si, por ejemplo, hay quemaduras severas, imagine la nueva piel creciendo en la zona quemada, imagine la excreción de líquido de la zona, imagine sus vasos sanguíneos restableciendo el contacto con los de la zona dañada.

CÓMO DETENER UNA HEMORRAGIA INTENSA

En caso de accidentes en los que haya laceraciones que sangren, se necesita una cierta cantidad de sangre para que la herida quede limpia. Pero si la hemorragia no cesa, resulta imprescindible que use su mente para detenerla.

En los hospitales se han presentado casos en los que, a pesar de los esfuerzos del personal quirúrgico, no se detiene la hemorragia. En tales situaciones se recurre con frecuencia a hipnólogos. Se sabe que los hipnólogos pueden ordenar a los pacientes que dejen de sangrar incluso aunque se encuentren bajo el efecto de la anestesia general. Para sorpresa de los cirujanos (e incluso puede que para sorpresa de los hipnólogos), la hemorragia se ha detenido gradualmente.

Si usted está sangrando como consecuencia de un accidente, esto es lo que tiene que hacer mentalmente:

1. Entre en el nivel 1.
2. Imagine que la zona que sangra se está enfriando. Siéntala más y más fría cada instante. Imagínela cubierta de hielo. *Sienta* que está cubierta de hielo.
3. Continúe haciendo esto hasta que la hemorragia cese. Luego, salga de nivel.

El cuerpo obedece a la mente. Mientras usted mantiene esa imagen fría en su mente, los tejidos de la zona que sangra se enfriarán. Se contraerán y la hemorragia cesará.

RESUMEN DE LOS PRIMEROS AUXILIOS DEL MÉTODO SILVA

Use los siguientes procedimientos como guía de referencia para tratamientos de emergencia. Son versiones simplificadas de las descripciones dadas en los capítulos anteriores.

Programación de la anestesia de guante

1. Entre a nivel sentado con la espalda recta.
2. Profundice con una cuenta descendente.
3. Sumerja su mano menos fuerte en un cubo imaginario con agua helada.
4. Deje que su mano se enfríe más y más durante cinco minutos.
5. Vuelva la mano a su regazo y pellízquela con la otra para ver la diferencia de sensibilidad.
6. Elimine la insensibilidad frotando las manos.
7. Recuerde que para crear esta insensibilidad cuando la necesite sólo tiene que desearlo y que puede transferir esta insensibilidad a cualquier otra parte de su cuerpo por contacto.
8. Termine la sesión.

Modo de vigilia para aliviar el dolor

1. Concéntrese en el dolor.
2. Identifique su forma y tamaño describiendo el recipiente que mejor lo contendría.
3. Identifique el color del dolor.
4. Identifique el sabor del dolor.
5. Identifique el olor del dolor.
6. Repita los pasos 1 al 5 hasta que desaparezca.

Programación para conseguir una mayor activación de la mente

1. Entre al nivel 1.
2. Una por las yemas los primeros tres dedos de cualquiera de sus manos.
3. Afirme mentalmente: "Siempre que una los tres dedos, mi mente

funcionará a un nivel más profundo de conciencia para normalizar más fácilmente cualquier enfermedad."

4.Finalice la sesión.

Programación de una entrada a nivel instantánea

- 1.Antes de quedarse dormido, entre en el nivel 1.
- 2.Dígase mentalmente que va a despertarse automáticamente en el mejor momento para programarse para cualquier emergencia.
- 3.Duérmase desde el nivel 1.
- 4.Cuando se despierte, entre a nivel.
- 5.Una los primeros tres dedos de cualquiera de sus manos.
- 6.Diga mentalmente: "En caso de emergencia, todo lo que tengo que hacer es unir mis dedos y desenfocar mi vista para estar en el nivel 1. Esto me ayudará para usar más mi mente para mi beneficio."
- 7.Duérmase desde el nivel 1.

Programación de una curación más rápida de daños y heridas

- 1.Desenfocando su vista, si lo prefiere, entre en el nivel 1 durante 15 minutos.
- 2.Visualícese en un espejo de cuerpo entero e identifique los daños durante dos minutos.
- 3.Desplace la imagen un poco a la izquierda e imagine que la sanación tiene lugar. Hágalo durante 12 minutos.
- 4.Desplace la imagen hacia la izquierda e imagínese curado. Mantenga esa imagen un minuto.
- 5.Finalice la sesión y repítala dos veces más durante el día hasta que haya sanado.

Programación para detener una hemorragia abundante

- 1.Entre en el nivel 1.
- 2.Imagine que la zona que sangra se está enfriando. Siéntala más y más

fría cada instante. Imagínela cubierta de hielo. *Sienta* que está cubierta de hielo.

3. Continúe haciendo esto hasta que la hemorragia cese. Luego, salga de nivel.

Sesión 19

El cerebro derecho y el pensamiento positivo

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.

2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 50 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.

A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.

3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.

A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.

B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.

C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.

4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."

5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."

6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."

7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

El Método Silva es un sistema dual. Puede usarlo para sanarse a usted mismo o para sanar a otros. Ambos tipos de curación se basan en el uso del pensamiento positivo en el nivel alfa. Los pensamientos negativos pueden afectar negativamente al entorno en un radio de unos ocho metros. Los pensamientos positivos afectan positivamente al entorno pero no están limitados por la distancia. Los pensamientos negativos impiden, destruyen, hacen daño. Los pensamientos positivos siempre ayudan, crean y sanan.

Para ayudar a su entorno inmediato, lo único que tiene que hacer es mantener una actitud positiva. Su aura hará el resto. Esta energía de radiación del cuerpo humano es controlada por los dos hemisferios cerebrales. Pero muchos de nosotros hemos aprendido en nuestra cultura a suprimir las percepciones del cerebro derecho como si fueran ilógicas o indemostrables. Las voces de nuestros hemisferios derechos se dejan oír en muy contadas ocasiones, como destellos de percepción, intuición o percepción extrasensorial.

El entrenamiento y la práctica en que está ahora le ayudarán para que su hemisferio derecho juegue un papel más importante en su vida y así sea más intuitivo. Deje que su cerebro derecho ocupe el lugar que le corresponde junto al izquierdo para que ambos hagan un mundo mejor.

Entre en el nivel 1. Visualice su salud quebrantada e imagine que está siendo corregida y mejorada. Sus frecuencias cerebrales y sus imágenes mentales funcionarán como herramienta terapéutica.

La sanación es objetiva cuando se emplean medios *físicos* para llevarla a acabo. La sanación es subjetiva cuando se emplean medios *mentales*. El planteamiento ideal consiste en usar ambos medios: sanar subjetivamente desde los niveles mas profundos hacia los más externos, y objetivamente desde fuera hacia dentro. Esta es la razón por la que el Método Silva es más un complemento que un sustituto de la asistencia profesional.

EXPLORAR EL INCONSCIENTE

Uno de los pioneros en el estudio de la conciencia fue F.W.H. Myers. Una vez dijo que la mente inconsciente "no es un montón de basura, sino una mina de oro".

Sí, la mente subconsciente es fuente de reacciones de "lucha o huida", de alergias y fobias, de síntomas indeseados y «le hábitos recalcitrantes. Pero también es la sede de la intuición, del genio creativo, de la perfección física y de los impulsos creativos y espirituales que enriquecen nuestras vidas. El nivel 1 y la Pantalla Mental nos permiten extraer las posibilidades de la mente inconsciente. Recuerde, la Pantalla Mental, situada unos veinte grados por encima del plano horizontal visual y fuera del cuerpo, es donde colocamos nuestras imágenes mentales. Al representarnos en la Pantalla Mental, estamos proyectando la contrapartida no-física de lo físico, su causa o su forma energética.

Después, lo proyectado se manifiesta en forma física. Así podemos usar nuestra imaginación para corregir situaciones indeseadas ayudando a nuestro médico a sanarnos. Nos sanamos a nosotros mismos.

La clase médica se ocupa de los aspectos físicos de la sanación. Ha elaborado un vasto abanico de técnicas para combatir las condiciones físicas no deseadas. Un médico necesita muchos años para aprender cómo y cuándo usar esas técnicas y su funcionamiento. Nosotros, en el Método Silva nos fijamos en los aspectos espirituales de la sanación y, como empleamos un nivel no-físico, no nos inmiscuimos en la práctica médica.

SANAR A LOS DEMÁS

Quiero repetir una vez más que el Método Silva no sustituye el tratamiento médico sino que lo complementa.

Cuando ayudamos a otra persona a sanar trabajando en el nivel no-físico, no estamos actuando como intrusos de la medicina. Nuestros millones de graduados pueden entrar rápidamente en un nivel profundo en que se hace posible la sanación de los demás a distancia. Pueden detectar problemas intuitivamente y hacer las correcciones precisas en su imaginación (es decir, en el nivel espiritual) y luego se manifiestan en el nivel físico.

De este modo, un graduado ayudó a una vecina a eliminar una ciática que había padecido durante años.

Otro graduado ayudó a una bailarina exótica a eliminar un tumor que interfería con su trabajo.

Otro ayudó a un recién nacido a defecar eliminando el riesgo de una exploración quirúrgica.

Cuando profundizamos el nivel 1 como resultado de nuestra práctica, penetramos en niveles de conciencia que no están gobernados por alfa sino por *theta*. Theta controla el sistema nervioso autónomo y mediante él las células, los tejidos, los órganos y las glándulas responden a los mensajes de alfa. En un alfa profundo, con creencia y expectación, podemos influir en nuestro beneficio hasta en las mismas células de nuestro organismo.

Sesión 20

Su cerebro derecho puede salvar su vida

1. Cierre los ojos y vuévalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 50 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

PROBLEMAS ORGÁNICOS, PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS

Como afirmé anteriormente, el pensamiento negativo debilita el sistema inmunológico. Los miedos, ansiedades, hostilidades y fobias son una

amenaza para la salud como lo son el sarampión, el cólera, la tuberculosis y la malaria.

¿Cuál es el efecto de la preocupación y el resto de palabras con que definimos el pensamiento negativo? Debilitan el sistema inmunitario, con lo que se afectan los órganos vitales que se desequilibran. De esta forma, problemas de salud que comienzan siendo psicósomáticos, que carecen de base física que se pueda detectar, llegan con frecuencia a transformarse en orgánicos, esto es, con causas físicas detectables.

Considere el caso de Brad Koblentz. Tenía una fobia que podía haber llegado a causarle problemas físicos de consideración. Pero enfocó sus problemas en el nivel 1 y consiguió un final feliz. Esta es su historia:

Me gradué en el Método Silva con Judith L. Powell. La razón fundamental por la que acudí al curso fue que sufría agorafobia desde hacía más de doce años. La agorafobia es el miedo a los espacios abiertos. Vivía permanentemente asustado ante la idea de tener un ataque de pánico con jadeos, taquicardias y desvanecimiento. Algunas personas suelen encerrarse en un lugar en que se sienten a salvo. Puede ser su casa, su jardín, su ciudad o cualquier otro lugar en que sienten que tienen el control, que lo pueden abandonar inmediatamente si es preciso.

Yo no había podido salir de mi ciudad natal, Bran-don, durante más de doce años por el miedo a un ataque. No era capaz de conducir si iba solo, y necesitaba ir acompañado de objetos de mi casa o de mi coche para sentirme a gusto. ¡Tenía miedo hasta de tener miedo!

Muchos psicólogos y terapeutas conductistas sostienen que el único modo de vencer el miedo consiste en hacerle frente. Pero es que lo más difícil de la agorafobia es dar ese primer paso.

Gracias al uso de las técnicas del Método Silva he podido dejar todos esos miedos en el pasado.

Cuando comienzo un viaje, trato de tener toda la escena del viaje en mi pantalla mental, me veo seguro, tranquilo, sintiéndome relajado. Programo un viaje maravilloso y relajante.

Si cualquier pensamiento negativo me asalta, o si comienza un ataque de pánico cuando estoy a nivel, digo: "Cancelado, cancelado" y me marcho a un lugar de descanso imaginario.

Luego, cuando estoy de viaje, si empiezo a tener algún pensamiento negativo o alguna duda, digo en voz alta: "Cancelado, cancelado."

También uso la Técnica de los Tres Dedos para ir a mi lugar de relajación. Esta técnica me ha funcionado perfectamente y me hace sentir más tranquilo y relajado.

Brad Koblentz podía haber llegado a desarrollar una buena cantidad de problemas psicosomáticos que hubieran degenerado en síntomas físicos de consideración. Cuando empezó a analizar su problema en el centro del rango de frecuencias cerebrales —es decir, en la frecuencia alfa— ambos hemisferios se involucraron para crear la solución.

¿Por qué no se nos enseña a hacerlo así en el colegio? Es fundamental para la salud de la humanidad. Es sencillo, rápido y eficaz.

Los trastornos psicosomáticos no son imaginarios para el paciente. Son reales. Pueden comenzar en la imaginación, pero como la imaginación es creativa, derivan en problemas de salud reales. Con frecuencia el médico no puede detectar estos problemas porque sólo mira objetivamente, de fuera a dentro. Como estos problemas de salud comienzan subjetivamente, pueden estar localizados aún en niveles profundos y no haber alcanzado aún los niveles externos. La persona que tiene problemas psicosomáticos en fase inicial es, sin lugar a dudas, su mejor terapeuta.

EL HEMISFERIO DERECHO: EL SALVAVIDAS

Las investigaciones y las evidencias clínicas se están fijando cada vez más en el hecho de que todas las enfermedades son psicosomáticas, por lo que cambiando nuestra mente podemos cambiar nuestra salud... para bien o para mal. Pero, ¿se puede considerar que la fractura de una pierna es un trastorno psicosomático? La respuesta que surge de una buena cantidad de investigaciones es sí.

Tal vez un día esté del todo claro para nosotros, pero mientras tanto hay una buena cantidad de indicios psicológicos, fisiológicos y filosóficos que parecen apuntar hacia esta conclusión: no hay nada que sea accidental. Un conductor borracho atropella a una familia que va a misa. Cinco personas mueren. El borracho apenas se da cuenta de lo sucedido. ¿No se trata de un trágico accidente?

En la Inteligencia Superior que rige el universo hay designios y objetivos inescrutables para nosotros. Pero podemos llegar a saber algo más de lo que sabemos hoy. Tenemos una conexión directa con la Inteligencia Superior. Se trata de nuestro hemisferio derecho. Cuando activamos nuestro hemisferio cerebral derecho, activamos nuestra capacidad intuitiva,

a la que a veces hacemos referencia como nuestros sentimientos viscerales.

¿Por qué esa señora decidió retrasar su vuelo, para enterarse después de que su avión se había estrellado?

¿Por qué ese hombre decidió regresar a casa por un camino más largo, y después se entera de que el puente del otro camino había sido arrastrado por una riada?

Sentimientos viscerales, intuición, llamadas de atención de nuestro cerebro derecho. La actividad del hemisferio derecho se potencia en el nivel 1.

Usted ya ha empezado a activar su funcionamiento intuitivo para la supervivencia mediante las cuentas descendentes que realiza por las mañanas. Cuando haya completado estos ejercicios, una cuenta descendente del 5 al 1 con los ojos cerrados y vueltos ligeramente hacia arriba será tan eficaz como la cuenta del 100 al 1 o del 50 al 1 para que entre en el nivel 1. Si además se ha programado como ya hemos dicho, podrá unir sus tres dedos con el fin de potenciar un mayor uso de su intuición y que sea más digna de crédito simplemente desenfocando su mirada.

Así que el nivel 1 puede ser un eficaz salvavidas sacándole además de los problemas que eventualmente puedan presentarse.

Sesión 21

Elimine los pensamientos perniciosos

1. Cierre los ojos y vuélvalos un poco hacia arriba.

2. Ya puede reducir la cuenta del 50 al 1 y hacerlo solamente del 25 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales.

A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.

3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.

A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?"
Deje vagar su mente.

- B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
 - 5 Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
 - 6 Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
 - 7 Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

PODER NEGATIVO DE LOS PENSAMIENTOS DESTRUCTIVOS

Henry Thoreau escribió: "Muchos hombres que viven vidas de tranquila desesperación." Debería haber incluido a las mujeres. Desde luego, hoy no cabría la menor duda. Los hombres y mujeres contemporáneos se enfrentan a problemas y situaciones que pueden cuestionar hasta las ganas que tienen de seguir viviendo. Los teléfonos de ayuda para los suicidas no dejan de funcionar, y por cada llamada que se hace hay mil gritos de tranquila desesperación.

Añada a los pensamientos suicidas los pensamientos tan negativos y destructivos que llevan al derrumbamiento nervioso, a los ataques cardíacos, a los daños autoinflingidos, a los ataques e incluso al asesinato, y tendrá una buena cantidad de pensamientos desequilibrados que contribuyen sin misericordia a los problemas de nuestro mundo.

La rectificación comienza por uno mismo. Comienza en nuestra mente.

¿Quién pretendería estar totalmente libre de pensamientos negativos? Hasta el menor pensamiento destructivo puede reivindicar su parcela de razón. Es preciso detener esos pensamientos de raíz. ¿Cómo? Ya lo sabe.

Si usted experimenta un pensamiento destructivo hacia usted mismo o hacia los demás, en ese momento o lo antes posible, entre a su nivel 1 y haga lo siguiente:

1. En el nivel 1 identifique el pensamiento destructivo que acaba de experimentar.
2. Dígase mentalmente: "No necesito tener estos pensamientos. No voy a tenerlos más."
3. Termine la sesión.

Como variante de este método, puede programarse para que en el momento en que un pensamiento negativo vaya a hacer noto de presencia, sea sustituido por otro pensamiento más benévolo. Para realizar este cambio, debe seleccionar el pensamiento que desea emplear como sustituto. El sustituto debe ser más espiritual y, por tanto, más creativo. Los pensamientos ideales son los de Jesús, Buda o Dios, sea cual sea la idea que usted tenga de lo divino. El procedimiento sería de este modo:

1. En el nivel 1, identifique el pensamiento negativo que acaba de experimentar.
2. Dígase mentalmente: "No necesito tener estos pensamientos; no quiero tenerlos. De ahora en adelante, en cuanto estos pensamientos comiencen a formarse los sustituiré por (coloque aquí el pensamiento que haya elegido)."
3. Termine la sesión.

Para reforzar esta variante, puede usar la técnica de los tres dedos que ya hemos descrito. Prográmesse con la idea de que en cuanto aparezcan pensamientos negativos, unirá por las yemas los primeros tres dedos de cualquiera de sus manos y los pensamientos indeseados desaparecerán. En el futuro, cuando descubra que está teniendo un pensamiento negativo, bastará con que una los dedos para cambiarlo. Este es el mecanismo para hacerlo:

1. Entre a su nivel 1 y profundice con una cuenta adicional de 10 a 1.
2. Identifique el pensamiento destructivo que desea corregir.
3. Una por las yemas los primeros tres dedos de cualquiera de sus manos.
4. Repita mentalmente: "Siempre que una los dedos de este modo, mi mente funcionará en un nivel más profundo y más positivo."
5. Termine su sesión.
6. En el momento en que se presente un pensamiento negativo, una inmediatamente los tres dedos de cualquiera de sus manos.

Puede programar esta técnica en el momento más eficaz entrando en el nivel 1 poco antes de quedarse dormido y programándose para despertar automáticamente en ese momento. Cuando se despierte durante la noche, siga los pasos del 1 al 4.

Puede combinar la variante mencionada y el refuerzo añadiendo estas palabras al final del paso 4: "Y sustituiré mis pensamientos por (coloque aquí el pensamiento que haya elegido)."

ATAQUE LOS PROBLEMAS DE RAÍZ

Los pensamientos negativos que no son lo bastante intensos para merecer la denominación de destructivos, pueden nublar un acontecimiento o una relación, y si son mantenidos crónicamente, pueden derivar hacia estados mentales más perniciosos. Para contrarrestar esta tendencia, puede usar la técnica básica de entrar en su nivel 1, identificar el problema, afirmar que cuando abra los ojos a la cuenta de 5 el problema habrá desaparecido, y contar entonces para salir de nivel. Cuanto antes lo haga, mejor será. Si el resultado final de nuestros pensamientos puede ser una jaqueca, un ataque epiléptico, un ataque de asma o una ligera depresión, vale la pena programar la eliminación de esa posibilidad tan pronto como sienta los primeros signos de incomodidad o que tenga el primer pensamiento desagradable.

ACTIVACIÓN DE LA GLÁNDULA DEL TIMO

SIN embargo, si no puede entrar en el nivel 1 o si no ha proclamado la técnica de los tres dedos, hay un procedimiento rápido, sencillo y eficaz. Dé unos golpecitos sobre la glándula del timo y sonría.

Si *ya* ha programado la técnica de los tres dedos, dé unos golpes suaves sobre el timo con los tres dedos programados. Esta glándula se encuentra a unos tres centímetros debajo del punto en que los tejidos suaves del cuello se encuentran con el esternón. Los graduados del Método Silva conocían la eficacia de esta técnica antes de que los científicos determinaran cuál era la función exacta del timo. En la actualidad se piensa que el timo es una especie de regulador de los otros sistemas, glándulas y órganos.

Recientemente se ha descubierto que el mero hecho de sonreír hace que el cerebro libere sustancias químicas como las endorfinas, sustancias que provocan asimismo la sonrisa. En otras palabras, es como si fuera el rabo el que persiguiera al perro. Cuando usted se siente bien, sonríe. Pero cuando sonríe, se siente bien.

Este es pues un modo instantáneo para funcionar en el nivel exterior, pues es un método objetivo, una acción física directa de causa-efecto. Puede reforzar su efectividad programando anteriormente la técnica de los tres dedos para tener una conciencia superior. Con el refuerzo de esta técnica o sin ella, éste es el procedimiento a seguir.

1. En cuanto sienta un pensamiento negativo, sonría.
2. Una por las yemas los primeros tres dedos de cualquiera de sus manos.
3. Golpee vigorosamente su timo con estos tres dedos durante medio minuto.

Esta técnica puede servir para resolver problemas como los que siguen:

- ◆ Vértigo
- ◆ Fatiga
- ◆ Aburrimiento
- ◆ Exasperación
- ◆ Depresión
- ◆ Apatía
- ◆ Impaciencia
- ◆ Desorientación
- ◆ Pesimismo

Sesión 22

Viaje fantástico

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 25 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.

C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.

4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."

5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."

6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."

7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

Cada mañana, cuando realiza sus cuentas descendentes, va incrementando la profundidad del nivel 1, se va acercando a un alfa muy profundo. El objetivo es la frecuencia cerebral de 10 ciclos por segundo. En ese nivel centrado es donde nuestra mente se encuentra más activada, por lo que se puede llevar a cabo una programación efectiva.

Sin embargo, nuestra mente está siendo programada constantemente por el medio exterior mientras nos encontramos en el nivel de vigilia. Es preciso una buena cantidad de repeticiones para que suceda, pero sucede.

Estamos programados por acontecimientos que se repiten, por afirmaciones que escuchamos repetidamente, por anuncios y reclamos publicitarios que aparecen regularmente en los medios de comunicación. Nos programamos cuando hacemos algo una y otra vez, como por ejemplo cuando escribimos a máquina. Al principio tal vez sólo consigamos tener veinte pulsaciones por minuto, pero a medida que practicamos lo vamos haciendo cada vez más deprisa. Esto es, nos hemos programado para escribir perfectamente a máquina. De forma análoga podemos programarnos para montar en bicicleta, jugar a los bolos o conducir un coche. La programación en el nivel exterior consciente se denomina aprendizaje objetivo. La programación en el nivel 1 se llama aprendizaje subjetivo.

Incluso aunque no haya completado sus prácticas matinales, puede empezar a programarse para mejorar su salud. Esta programación tendrá lugar en una frecuencia cerebral situada en una zona intermedia entre la

frecuencia beta alta y la frecuencia alfa baja, según cuál sea su nivel de práctica y su habilidad con la relajación. La programación necesita ser repetitiva para que sea eficaz. Cuanto más elevada sea nuestra frecuencia cerebral, mayor necesidad tendremos de repetir.

Un modo de hacerlo es sentarnos en una silla cómoda, cerrar los ojos, volverlos ligeramente hacia arriba y repetir la frase de los ejercicios de la mañana —"Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos"— mientras tenemos en mente una imagen de nosotros mismos con una salud radiante, llenos de vigor y muy atractivos. Otra forma de hacerlo es realizar un "viaje fantástico".

Hace unos años tuvo un gran éxito una película que se llamaba de este modo. Se trataba de un equipo de científicos que se habían miniaturizado para hacer un viaje por el interior del cuerpo humano. Ahora usted puede imaginar que hace ese viaje por su cuerpo y obtendrá buenos beneficios de salud durante el mismo.

Donde va la conciencia, va la energía. Si oye hablar de una enfermedad y fantasea sobre la posibilidad de contraerla, está empezando a atraerla, incluso a crearla. Repítalo un buen número de veces y le llamarán hipocondríaco. El hipocondríaco que imagina permanentemente que va a enfermar, llega a desarrollar los síntomas que teme.

Asimismo lo opuesto es cierto.

Imagínese saludable. Hágalo frecuentemente en su nivel exterior, y logrará lo que imagina. Requiere menos tiempo cuando estamos en el nivel 1, pero las imágenes mentales son creativas en todos los niveles.

Imagínese que está dentro de su cuerpo. Admire su corazón, esa estación de bombeo que trabaja las veinticuatro horas del día. O su cerebro, ese sorprendente ordenador. O su estómago, esa ingeniosa planta química, que digiere cualquier combinación de alimentos que le eche. Al admirar sus órganos les está enviando energía positiva. "Sabén" que usted está pensando positivamente de ellos... y lo "agradecen".

Y responden en consecuencia.

No es imprescindible que usted conozca todos los detalles del cuerpo humano para beneficiarse de este ejercicio. La idea que usted tenga de un hígado o un riñón le bastarán para que identifique ese órgano de forma satisfactoria y que no salga "un número equivocado".

El viaje será más placentero y eficaz si no necesita pararse para pensar qué viene a continuación. Un modo de solucionar esto consiste en tener a

alguien cerca que le lea las instrucciones. O también puede grabarlas, relajarse y escucharlas.

El proceso es como sigue:

1. Siéntese en una posición cómoda, cierre los ojos, vuélvalos un poco hacia arriba y haga una cuenta descendente como la de esta mañana.
2. Cuando llegue al 1, encienda el magnetófono o diga al lector que comience.
3. Cuando haya completado el viaje interno imaginario, cuente del 1 al 5 para salir de nivel.

INSTRUCCIONES PARA EL VIAJE FANTÁSTICO

Relájese. Tome una respiración profunda. Al exhalar, relaje su cuerpo y entre en un nivel mental más profundo.

Dirija su atención a su cuero cabelludo. Imagine los cabellos que penetran en el cuero cabelludo. Tome conciencia de uno de los cabellos y penetre en el cuero cabelludo. Hay como una selva con las raíces de los pelos. Dé las gracias a su cuero cabelludo por la protección que le dispensa. Haga que su cuero cabelludo dé las gracias a las células de la epidermis por el servicio tan espléndido que hacen al cuerpo. Entre un poco más profundo y tome conciencia de su cráneo. Agradezca a su cráneo su heroica tarea. Haga que su cráneo agradezca a todas las células óseas su contribución a la estructura esquelética de su cuerpo.

Vaya un poco más profundo y entre al nivel del cerebro. Exprese su profunda gratitud al cerebro. Dígame cuánto valora su trabajo. Maravilloso órgano de la inteligencia, ordenador que controla el cuerpo y pone los medios para que la inteligencia se manifieste. Vaya un poco más profundo. Dé las gracias a sus ojos por el sentido de la vista, a su nariz por su función respiratoria y olfativa, a su boca y lengua por el sentido del gusto y la función digestiva.

A medida que imagina que pasa por su garganta hacia su estómago, agrádézcale su capacidad digestiva, levántese el sombrero ante ese impresionante laboratorio químico que es capaz de digerir cualquier combinación de alimentos que le echen.

Alrededor del estómago están el hígado, el páncreas, el bazo y la vesícula. Dé las gracias a estos órganos por su contribución a la digestión y a otras funciones corporales. Por el extremo del estómago se accede al intestino delgado. Es un viaje largo y sinuoso que le conduce

al intestino grueso. Agradezca al intestino delgado su papel en la continuación del proceso digestivo y en la absorción de nutrientes. En la entrada del intestino grueso, o colon, se encuentra el apéndice. Dé las gracias también al intestino grueso por su trabajo de eliminación de los desechos, un trabajo ingrato pero de importancia vital.

Mientras se encuentra en esta parte del cuerpo, exprese su reconocimiento a sus riñones por su tarea de mantener la sangre limpia de toxinas y su trabajo de eliminación de basuras. Dé las gracias a sus órganos reproductores. Dé las gracias a sus músculos abdominales y pídale que comuniquen su agradecimiento al resto de músculos y tejidos.

Penetre ahora por una vena o arteria y navegue por la corriente sanguínea. Agradezca a sus venas y arterias que permanezcan limpias de modo que haya una buena circulación y que la sangre llegue a todas las partes del cuerpo. Dé las gracias a su sangre, a sus glóbulos rojos y muy especialmente a sus leucocitos, que actúan como policías del sistema sanguíneo. Agradézcales que le mantengan inmune, a salvo de la enfermedad.

Salga momentáneamente de la sangre cuando ésta penetre en sus pulmones. Agradezca a sus pulmones que suministren oxígeno a su sangre para que alimente el cuerpo y elimine las toxinas. Cuando regrese a su corriente sanguínea, siéntase más ligero a medida que se aproxime al corazón. Repita su gratitud a su corazón por su trabajo ininterrumpido las veinticuatro horas del día como estación de bombeo para su sangre.

Continúe por su torrente sanguíneo, desembarque en su cuero cabelludo, trepe por un cabello y salga del cuerpo. Cuente en forma ascendente de la manera habitual sintiéndose bien despierto, muy a gusto, bien descansado, sintiéndose mucho mejor que antes.

Sesión 23

Autoimagen

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 25 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.

3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

AUTOIMAGEN, CUERPO Y COMPORTAMIENTO

Cuando D.K. comenzó el curso del Método Silva, tenía síntomas hipoglucémicos severos: ansiedad, desmayos, vértigos y descargas de adrenalina. En un plazo de dos semanas estos síntomas empezaron a disminuir. En dos meses habían desaparecido por completo.

Pero lo que fue más importante para D.K. es que sintió que se estaba descubriendo a sí misma. "Había pasado los diez últimos años buscando la llave espiritual con la que pudiera acceder a los tesoros de mi alma... El Método Silva me ha mostrado la dirección y la confianza para hacerlo."

Las pruebas psicológicas practicadas con graduados del Método Silva muestran que tienen una mayor aceptación de su imagen física, su apariencia, su estatura; se perciben más saludables que antes y con mayor capacidad para cuidar de sí mismos y de los miembros de su familia. Y se sienten más capaces de relacionarse con los demás.

¿Qué sucede en la vida de esas personas cuando se ven más saludables y con mayor capacidad para colaborar con los demás? Que son más saludables y que son más productivos en el trabajo y en sus hogares.

¿Qué sucede cuando las personas

- ◆ se valoran más positivamente?
- ◆ son menos críticas y menos negativas?
- ◆ se aceptan más a sí mismas?
- ◆ son más creativas?
- ◆ tienen mejor memoria?

Todos estos atributos se incrementan con los cursos del Método Silva, como se ha visto con la ayuda de pruebas normalizadas realizadas antes y después del entrenamiento. Los participantes muestran un concepto superior de sí mismos, que se traduce en unos seres humanos superiores.

MEJORA PERSONAL CON EL MÉTODO SILVA

Hay que señalar que aunque el Método Silva es completamente científico, no por ello carece de implicaciones espirituales. Tal vez por esta razón las iglesias parroquiales de Guam han comenzado hace poco a entrenar a sus enseñantes y a sus propios alumnos en el Método Silva. Sin duda fueron influidas por los resultados de proyectos similares en escuelas dominicales en el territorio continental de los Estados Unidos.

Los proyectos llevados a cabo en estas escuelas fueron supervisados por el doctor George T. Desau y emplearon tests normalizados de personalidad antes y después del entrenamiento: el test Catell que mide 16 factores de personalidad en adultos, y el HSPQ para adolescentes.

Éstos son los resultados:

- ◆ En casi todos los grupos estudiados, los sujetos mostraron menor tendencia a sentirse desbordados y mayor madurez, fuerza del ego, tranquilidad y capacidad para enfrentarse a la realidad.
- ◆ La estabilidad de esa fuerza del ego superior se demostraba cuando se realizaron tests de seguimiento cuatro y cinco meses después del entrenamiento. Y las investigaciones prosiguen en estos momentos.

Otros proyectos de investigación han sido llevados a cabo en Albuquerque, Nuevo Méjico, y en el condado de Ottawa, Michigan. Estos son algunos de los hallazgos principales.

- ◆ Los adultos se hacían menos aprensivos, se reprochaban menos, no estaban permanentemente preocupados y se hacían más tranquilos, plácidos, serenos.
- ◆ Dirigirse hacia la conciencia interna liberaba factores de inhibición en las interacciones sociales. Un grupo experimental de adultos, empleando el test 16 FP, mostró un desplazamiento de "tímido, reservado y huraño" a "espontáneo y socialmente atrevido".
- ◆ También se ha observado un desplazamiento característico en la mayoría de las pruebas realizadas de "tenso, frustrado, agitado y nervioso" a "relajado, tranquilo, realizado y sosegado".
- ◆ Se cambiaba de "reservado, distanciado, crítico y frío" a "cálido, bullicioso y participativo".
- ◆ Los tests mostraron que los participantes eran menos suspicaces, desconfiados y competitivos, y que mostraban por el contrario una mayor disposición para trabajar con los demás.
- ◆ Había un sentimiento nuevo de liberación de ansiedades anteriores y conflictos internos, que se demostraba por un cambio de sentimientos sombríos y pesimistas hacia una mayor jovialidad, entusiasmo y alegría de vivir.

Como resumen final, la lista de la izquierda muestra los rasgos que disminuyeron con la práctica del Método Silva mientras que la lista de la derecha muestra los rasgos mejorados.

<i>Rasgos disminuidos</i>	Distanciado
Fácilmente desbordable	Crítico
Aprensivo	Frío
Preocupado	Suspica
Tímido	Desconfiado
Reservado	Competitivo
Huraño	Sombrío
Tenso	Pesimista
Frustrado	
Agitado	
Nervioso	
Circunspecto	

Rasgos potenciados

Fortaleza del ego

Maduro

Tranquilo

Confiado

Plácido

Sereno

Espontáneo

Socialmente atrevido

Relajado

Realizado

Sosegado

Cálido

Bullicioso

Participativo

Dispuesto

Cooperativo

Jovial

Entusiasta

Alegre

Lea los rasgos de la columna de la izquierda. ¿Son los que admira en usted? Lea luego los de la derecha. ¿Describen con mayor exactitud lo que usted desea ser?

Los graduados del Método Silva que fueron sometidos a los tests mostraron un claro desplazamiento de la columna de la izquierda a la de la derecha.

Cuando practique sus ejercicios de cuentas descendentes durante 40 mañanas, usted también se estará desplazando hacia la columna de la derecha. Cuanto más use su nivel 1 mayor será su capacidad para demostrar los rasgos de personalidad de esa columna en su vida cotidiana.

Sesión 24

Conseguirlo sin intentarlo

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 25 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."

7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

Es posible que el mero hecho de aprender a usar el nivel 1, a funcionar en el nivel alfa, le sane.

G.S., una mujer de unos sesenta años, se disculpó ante uno de nuestros instructores por estar entrando y saliendo de la sala, pero es que tenía colitis desde hacía años y se veía obligada a ir corriendo al cuarto de baño.

—Comprendo —respondió el instructor—, pero no le sorprenda si eso deja de suceder.

Dejó de suceder. El hecho de entrar en el nivel 1 y de programar pensamientos positivos durante el curso curó a la mujer de la colitis.

A otra mujer, Louise Owen, se le dijo en setiembre de 1980 que se estaba muriendo. Durante más de un año había padecido hepatitis. El médico estaba ya a punto de tirar la toalla. La hepatitis le afectaba todo el cuerpo y no podía ser detenida.

Se sintió atraída por un libro del Método Silva. Tras leerlo, asistió a un curso de dos fines de semana. Dijo:

Durante la semana transcurrida entre las dos partes del curso tenía una cita con mi médico. Me hizo un análisis de sangre y no podía creer los resultados: ¡estaba bien!

Así que me realizó una segunda toma de sangre y el resultado confirmó el del primer análisis.

¡No podía entender cómo alguien podía curarse de una hepatitis terminal el plazo de una semana! Pero tenía que admitir que yo estaba bien.

Ahora, más de un año después, sigo perfectamente.

La primera parte del curso del Método Silva incluye una docena de ejercicios en el nivel 1 con una duración media de un cuarto de hora. Además de profundizar el nivel 1 y adquirir técnicas para resolver problemas, estos "ciclos de acondicionamiento" también se dirigen específicamente a solucionar problemas de insomnio, jaquecas y fatiga.

¿Cómo ayudaron estos ciclos de acondicionamiento a Louise Owen en su problema de hepatitis?

Los ciclos contienen afirmaciones positivas que le ayudaran a aprender a no desarrollar determinadas enfermedades, pero la hepatitis no es una de las que se mencionan. Sin embargo, estos ciclos incluyen afirmaciones positivas de carácter general: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos, en perfecto estado de salud."

Subrayo este punto para destacar la importancia que tiene el nivel 1 y la creación de un clima de pensamiento positivo. En miles de casos he observado que achaques menores se desvanecen durante el curso sin haber empleado ninguna técnica concreta al respecto.

Una mujer con neuralgia crónica en su cara durante años informó a sus compañeros hacia la mitad del curso que sus dolores habían cesado.

Un vendedor de seguros que no dejaba de preguntar al inicio de cada sesión cómo iba a conseguir eliminar la artritis de sus manos, mostrando que no podía cerrarlas, exclamó alborozado que la artritis había desaparecido mientras cerraba y abría sus puños.

Con esto no quiero que se interprete que hay que olvidar el método y que basta con que se entre en el nivel 1 y se permanezca en el mismo. No, pero tampoco hay que rendirse antes de aplicar el método a cualquier problema de salud porque parezca demasiado complejo o porque no se entienda del todo la fisiología de dicho problema.

Entre en el nivel 1. Hágalo ahora. Allí haga lo que se le ocurra. Pase un cuarto de hora produciendo mayor cantidad de ondas alfa. Visualícese tal y como está ahora. Desplace la imagen hacia la izquierda y arrégla. Desplácela un poco más hacia la izquierda e imagínese que está perfectamente bien.

Sesión 25

Mejore su visualización

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 25 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.

3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

MEJORE SU VISUALIZACIÓN

En un reciente seminario sobre la visualización y la sanación realizado en la reunión anual de la Asociación de la Psicología Humanista, se preguntó a Robin Casarjian, psicoterapeuta especializada en el manejo del estrés del Hospital General de Harvard, si la visualización implicaba autohipnosis. Ella respondió que, por el contrario, cuando visualizamos nos estamos deshipnotizando.

¡Qué gran verdad! Cuando nos relajamos, activamos el cerebro derecho. Cuando visualizamos involucramos a ambos hemisferios. Estamos más despiertos, somos más inteligentes, tenemos un mayor control. Es justamente lo contrario de estar hipnotizado. Cuanto más nos relajamos y mejor visualizamos, mejor sanamos.

Recuerde que no es necesario visualizar como si se tratara de una pantalla a todo color o con todo lujo de detalles. Al margen de lo profundamente que se relaje, al margen de lo bien que visualice, siéntase cómodo con lo que hace y continúe su trabajo de sanación. Con el tiempo alcanzará niveles de relajación cada vez más profundos. Con el tiempo su visualización será

mucho más detallada. Pero mientras tanto, ¿por qué no aprovechar los beneficios que brindan estas técnicas, cualquiera que sea el nivel de habilidad que haya conseguido desarrollar?

Así le irá mejor y mejor.

Algunos ejercicios le ayudarán a mejorar su visualización. Como visualizarse a uno mismo es una actividad sanadora, debería practicar lo que se llama el ejercicio del espejo. Mírese al espejo, cierre a continuación los ojos y recuerde su cara. Abra los ojos y vea qué tal le salió. Si no visualizó su nariz, sus labios o sus cejas con total nitidez, examínelos cuidadosamente en el espejo. Luego vuelva a cerrar los ojos y visualice de nuevo su cara. Abra los ojos. Compruebe con el espejo. Esta vez seguramente le ha salido mejor.

En otro ejercicio más general, visualice algo que haya sido mencionado en una conversación o que haya leído en un libro. Por ejemplo, supongamos que un amigo habla de su coche. Imagínelo. Piense cómo es. Esto no interrumpe en ningún modo la conversación. Un autor describe una casa. Imagine el aspecto de la casa. Esto no interrumpe su lectura. Cuanto más visualice e imagine, más fácil le resultará ser creativo. Pero el creador será usted, y su salud será su obra.

VISUALIZACIÓN Y SANACIÓN

Cuando usted piensa en dirigirse a una puerta, ese pensamiento no se expresa con palabras. Hay un instante en que mantiene ese pensamiento en su mente. Se imagina que va hacia la puerta.

La imagen instantánea se elabora a solicitud del ordenador. El ordenador, su cerebro, necesita hacer que su cuerpo produzca la energía necesaria para desplazar su masa corporal y hacer que sus piernas se pongan en marcha para recorrer la distancia específica para realizar la acción. Así que el cerebro programa el cambio químico y el movimiento muscular que se necesitan. Cuando nos paramos a reflexionar sobre una acción tan sencilla, nos damos cuenta de que realmente es una capacidad maravillosa.

La sanación no es mucho más maravillosa. También precisa que el ordenador cerebral dé las órdenes oportunas que se inician con una imagen mental. Cuando mantenemos en nuestra mente una imagen de salud, el ordenador cerebral activa los cambios químicos pertinentes para que el acontecimiento se realice.

Ya sabe caminar hacia una puerta. Cambiando la imagen mental puede canalizar asimismo la energía precisa para alcanzar una meta de salud en vez de alcanzar una puerta. Pero la analogía continúa. Cuando usted desea ir a la puerta, toma la decisión de hacerlo. Da por supuesto que el hecho de caminar hacia la puerta le hará llegar a la misma. Camina y llega. Usted desea ahora recuperar su salud. Toma la decisión de ponerse bien. Dé también por supuesto que las imágenes mentales en el nivel alfa le harán ponerse bien. Entre en el nivel 1 e imagine. Ya está bien.

¿Cuáles son los vínculos exactos de causa-efecto en el proceso que media entre el hecho de imaginar al sistema inmunitario derrotando a las bacterias invasoras y que ese acontecimiento suceda? Dejemos la cuestión a los psiconeuroinmunólogos.

Entre en su nivel 1. Visualice su problema. *Visualizar* significa evocar mentalmente lo que ya ha visto con sus ojos o imaginado anteriormente (como opuesto a *imaginar*, que consiste en representar en su mente lo que nunca ha visto ni imaginado antes). Ha visto su cuerpo y sus problemas, por lo que no tiene la menor dificultad en visualizarlo, esto es, en recordar lo que ha visto.

El paso siguiente consiste en realizar las correcciones oportunas en la zona del problema. Si esto implica algo que nunca ha visto antes, como puede ser la cicatrización de una quemadura, o la expulsión de un cálculo del riñón, o un ejército de leucocitos que van a la lucha, entonces imagine cómo debe ser eso. Use el término *imaginar* en vez de *visualizar*, pues ni sus ojos han visto antes el fenómeno en cuestión, ni usted lo ha imaginado. Se trata de suponer cómo será. Hay que hacer la imagen.

¿Y qué pasa si la imagen no es anatómicamente correcta? No importa. El cerebro capta el mensaje, porque la idea está implícita y es la *idea* de la sanación la que realiza la programación. Las imágenes son el lenguaje de las ideas.

Es imposible describir en este libro las imágenes mentales aplicables a cada problema de salud. Pero en cuanto comprenda el sencillo principio que subyace en el hecho de emplear imágenes mentales para conseguir la sanación, podrá hacer frente con éxito a cualquier situación.

VISUALIZACIÓN E IMAGINACIÓN EN LA SANACIÓN

Algunas personas se sienten más cómodas cuando visualizan que cuando imaginan. Para ellos, imaginar les parece jugar a las adivinanzas, y no les gusta equivocarse.

En la sanación, no importa si se equivoca, pues el cerebro sabe lo que eso significa. Lo que importa es que se sienta cómodo con lo que hace, pues no sentirse cómodo es un modo de decir que se tienen dudas, y las dudas interfieren las programaciones.

Permítame que le diga algo respecto a su imaginación que le puede provocar un buen sobresalto.

CAPACIDAD ANÓMALA DE IMAGINAR

Se ha descubierto que cuando la imaginación crea una imagen que nunca ha visto anteriormente, esa imagen guarda un notable parecido con la realidad. Digámoslo de otro modo. Somos capaces de detectar información sin usar nuestros ojos empleando nuestra imaginación.

Si le parece "excesivo", permítame que le hable del trabajo de "visión a distancia" que se realiza en SRI Internacional, de Menlo Park, California, desde hace más de diez años. Este programa de muchos millones de dólares que cuenta con el patrocinio del gobierno de los Estados Unidos, explora técnicas para mejorar esa capacidad perceptual y hacerla más fiable. Los participantes en este proyecto aprenden a describir objetos, edificios, áreas geográficas o actividades que tienen lugar a miles de kilómetros. La precisión de sus descripciones está cerca del 80 por ciento, incluso cuando se trata de personas sin experiencia.

LA conclusión fundamental derivada de esta investigación es que la precisión aumenta con la práctica. La práctica retroalimenta. Los seres humanos hemos desarrollado nuestras habilidades gracias a la retroalimentación. Aprendimos a caminar gracias a nuestros intentos y a nuestros errores. El error, la caída, da una información a la corteza cerebral y el cerebro aprende a evitar ese error en el futuro. Cuando aprendemos a hablar, nuestros oídos nos dan la retroalimentación necesaria. De forma similar, sólo podemos aprender a tocar un instrumento musical practicando y recibiendo retroalimentación auditiva.

La capacidad sanadora de la mente también se apoya en la retroalimentación. Usted se relaja y representa unas imágenes mentales positivas. ¿No se activa el proceso de sanación? Vuelva a relajarse y a representar la imagen deseada. Ésta vez da en el blanco. Ha aprendido gracias a la retroalimentación. Tal vez se relajó de otra forma la segunda

vez, o tal vez imaginó con mayor nitidez, o tal vez le dedicó más tiempo. Sean cuales sean las diferencias, se han integrado en su habilidad gracias a la retroalimentación que da la práctica.

Lo más sorprendente es que tanto usted como yo seamos capaces de proyectar nuestra inteligencia a cualquier distancia a nuestro antojo y enterarnos de cosas que no podríamos saber con nuestros sentidos. La clave es muy simple: relájese y use la imaginación.

Parece ser que la activación del hemisferio derecho del cerebro ayuda a trascender las limitaciones objetivas de tiempo y espacio. Pero no usamos este especial atributo de nuestra imaginación para sanarnos a nosotros mismos, sino que resulta muy útil para sanar a otras personas.

VISUALIZAR "PELÍCULAS" MENTALES

S.M. tenía 14 años. Padecía asma desde hacía diez años. Como su madre era enfermera diplomada y su padre técnico en rayos X, tenían siempre algunas dosis de adrenalina en casa para ayudarla a controlar sus ataques. Pero S.M. tenía que ir frecuentemente al hospital para tratamientos de emergencia. Su padre había leído algo sobre el Método Silva y decidió que iba a intentar ayudar a su hija a que solucionara su problema. La madre tenía sus dudas, pero acordó no interferir con el proceso.

Cuando se presentó el siguiente ataque, el padre dijo a su hija que hiciera lo siguiente:

Imagina que estás dentro de tu cuerpo. Imagina tus pulmones. Tienen un color grisáceo en vez de rosa brillante. No les llega suficiente aire. Mira, hay un diablillo en tus pulmones... Tiene una palanca en sus manos. De un lado de la palanca se lee *Enferma* y de la otra *Sana*. Ahora la palanca marca el lado de *Enferma*. Es un diablillo muy juguetón. Vamos a jugar con la palanca. Toma una respiración profunda y observa lo que sucede. [La respiración profunda hace que S.M. tosa.] ¡Vaya! Ese aire te hizo cosquillas. Mira, ha movido la palanca y ahora marca un poco más la dirección de *Sana*. Mira, tus pulmones están más rosados. Veamos qué pasa si tomas tres respiraciones profundas. [De nuevo S.M. tose.] ¿Ves? Ha movido la palanca hacia la posición de *Sana*. Mira tus pulmones. Están todavía más rosas. En este momento el padre salió de la habitación diciendo a su hija que continuara por sí sola. Regresó 15 minutos después y le preguntó cómo estaba la palanca. S.M. respondió que estaba marcando *Sana* a tres cuartos. Tras un período de 45 minutos de respirar e imaginar la acción descrita, S.M. informó de que la palanca ya marcaba *Sana* por completo. Entonces se fue a

la cama y se quedó dormida enseguida, con lo que consiguieron que no fuera necesario ir urgentemente al hospital.

Desde entonces, S.M. usa la visualización y la imaginación por sí misma. En el momento en que siente que va a tener un ataque, se retira de lo que esté haciendo, tal vez yéndose a su habitación, y emplea la técnica de visualización e imaginación. Dice que suele recuperarse en 5 o 10 minutos.

De lo que se trata pues es de diseñar películas mentales que tengan que ver con el problema, con la corrección del mismo y con un final feliz. Una mujer empleó a un grupo de bailarinas de cancan para su película. Cada vez que daban una patada al aire, expulsaban a los gérmenes presentes. Un hombre representó a sus leucocitos como expertos pescadores que capturaban a las bacterias invasoras. Usted es el guionista, el productor y el director. Lo que ve en su película mental, lo crea. Estos son los pasos.

1. Entre en su nivel 1.
2. Imagine que está dentro de su cuerpo en el lugar de los problemas.
3. ¡Acción! Los problemas están siendo corregidos.
4. Ya no hay problemas.
5. Fin de la sesión.

Sesión 26

Corregir hábitos indeseados

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 25 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.

- C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
 5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
 6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
 7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

ESPERANZA PARA LOS ALCOHÓLICOS

Recientemente se ha realizado un estudio con un grupo de quince alcohólicos en vías de recuperación a instancias de una casa de tratamiento. Trece hombres y dos mujeres realizaron el curso del Método Silva tras responder un cuestionario estándar de personalidad (Cattell 16 FP) y luego volvieron a responder el cuestionario.

Las pruebas fueron realizadas bajo supervisión de un psicólogo que también asistió al curso con los alcohólicos. Ese cuestionario mide dieciséis rasgos de personalidad.

Los resultados indicaron que uno de los cambios en la personalidad de los pacientes tenían que ver con la fortaleza de su ego. Este factor es determinante pues implica el modo en que hacemos frente, consciente o inconscientemente, a las situaciones que se nos presentan en la vida. Frecuentemente una puntuación baja en este factor sugiere la existencia de patologías.

Las respuestas que dieron los participantes tras asistir al curso mostraron un desplazamiento hacia un ego más fuerte, lo que indica que esas personas se percibían con una mayor orientación interna que externa, lo que es un signo de buena salud mental y de estabilidad emocional. Las personas orientadas internamente, debido a que su capacidad de elección se apoya en sus propias expectativas sobre ellos mismos, parecen Tener mayor autocontrol sobre su comportamiento y sobre su camino en la vida. Asimismo se observa el desplazamiento desde un tipo de comportamiento

controlador y servil hacia otro menos pretencioso y no manipulador. Y las personas estudiadas mostraban cualidades superiores de una autenticidad emocional y una espontaneidad que podríamos llamar cándidas.

Los participantes también mostraron un cambio hacia tener mayor confianza en ellos mismos. Esa confianza o seguridad interna sustituye a la dependencia y a la necesidad de refuerzo externo. El grupo en vías de recuperación informaba que contemplaba con más tranquilidad su capacidad para hacer frente a cualquier situación que pudiera surgir. Este cambio venía además asociado a una diferencia en el modo de percibirse a ellos mismos que pasaban de ser "tímidos, reservados e inhibidos" para contemplarse como "osados y atrevidos".

El aspecto de la inhibición puede tener una importancia determinante para la comprensión del comportamiento de un alcohólico. Es muy posible que los alcohólicos usen el alcohol como medio para intentar equilibrar sus sistemas físicos y mentales. Una mejor imagen de sí mismo y una capacidad superior para manejar la ansiedad parecen determinantes para vencer el alcohol.

En otras zonas de la personalidad, el estudio mostraba un cambio significativo hacia "un estado más relajado, tranquilo, realizado y sosegado" que contrastaba con una situación anterior "tensa y frustrada". La disminución de los conflictos internos que se reflejaba en las respuestas del grupo a las preguntas del cuestionario parece indicar que esos individuos se percibían como teniendo el control de sus procesos internos.

Sois meses después de la terminación del curso del Método Silva se realizó un test de seguimiento con los quince miembros del mencionado grupo. Doce de ellos no habían tomado nada de alcohol durante ese tiempo. Uno había tomado un vaso de vino y lo dejó; otro había empezado a beber dos veces pero lo dejó sin llegar a estar tan ebrio que precisara hospitalización, y uno de ellos necesitó ser hospitalizado por el excesivo consumo de alcohol.

La corrección del alcoholismo, por consiguiente, no consiste simplemente en representar una mano sin su correspondiente copa. La corrección lleva implícito el fortalecimiento de los rasgos débiles de personalidad que depositan la confianza en esa copa. Esto supone la adquisición de hábitos de programación positiva para fortalecer factores tales como la autoimagen, la seguridad interna y la confianza en uno mismo.

Usted puede afirmar mentalmente esas órdenes positivas mientras imagina una segunda imagen. Visualícese respondiendo a esos estímulos positivos.

Se ve más erguido. Irradia una nueva determinación. Vuelve la nariz al olor del licor. Sus ojos brillan con una luz nueva.

Ahora ya puede empezar a emplear una tercera imagen: vive una vida normal libre del alcohol.

No quiero que esto le parezca excesivamente simple. No lo es. Preferiría que los alcohólicos asistieran a nuestros cursos y así se sumergieran en un enfoque global y holístico, para lo que es un problema complicado y holístico. Pero muchos pueden vencer el problema con el modo que acabo de describir. Empiece hoy mismo.

IMÁGENES DE SITUACIONES NO OBJETIVAS

Suele resultar más sencillo representar una piedra en el riñón, que nunca hemos visto antes, que imaginar la adicción al alcohol que se ha experimentado continuamente. Sin embargo, emplearíamos los mismos procedimientos de programación —el ciclo de tres imágenes que se desplazan hacia la izquierda— en el caso del alcoholismo o en el del cálculo en el riñón. La imagen del alcoholismo podría ser la sangre saturada de alcohol o un hígado no muy saludable. Pero las imágenes más sencillas suelen ser alguna que hayamos visto con frecuencia... nosotros dando tumbos porque el mundo no para de dar vueltas o sentados en un bar y vaciando una copa tras otra.

Esta imagen identifica el problema. Sería pues lo que usted visualizaría frente a usted. Luego desplace la imagen ligeramente hacia la izquierda y comience a corregir el problema. ¿Qué representa ahora? Finalmente, la tercera y última imagen sería la de usted sobrio y en un mundo estable en el que no hay ningún bar a la vista. Pero, ¿cómo alcanza ese punto? ¿Qué coloca en la segunda imagen?

No hay dos alcohólicos idénticos. Lo que funciona con uno no tiene por qué irle bien al otro. En el trabajo que hemos mencionado, el grupo de alcohólicos realizó todo el curso del Método, que no trata exclusivamente de los problemas de salud como es el caso de este libro, sino a otros muchos modos de potenciar la persona en su totalidad, y que no tenemos aquí espacio para presentar con detalle.

DEJAR DE FUMAR O DE COMER EN EXCESO

Al igual que el hábito de la bebida puede llegar a dañar nuestra salud, lo mismo sucede en el caso de otros comportamientos excesivos en otras

áreas. Es un hecho que las probabilidades de vida son mayores en las personas que no fuman que en los fumadores.

Examinemos de qué modo se puede emplear el nivel alfa para dejar de fumar. Usaremos los mismos procedimientos básicos, pero vamos a introducir un mecanismo autoacondicionador de refuerzo similar a la Técnica de los Tres Dedos. Un mecanismo autoacondicionador es, dicho simplemente, una programación que dispara un resultado deseado siempre que ejecutamos una acción específica o un gesto concreto.

Como recordará, la Técnica de los Tres Dedos desencadenaba el hecho de que nuestra mente funcionara mejor.

¿Recuerda el cura del que hablamos y al que yo ayudé? Prometí que explicaría por qué le hice beber agua. El hecho de beber agua era un mecanismo autoacondicionador. Programé que cada vez que bebiera agua sanaría y se sentiría mejor y mejor. Usted puede programar que cada vez que tome un vaso de agua desaparecerá ese deseo inmediato de fumar un cigarrillo o de tomarse un tentempié entre las comidas.

Puede programar que cada vez que tome tres respiraciones profundas desaparecerá esa compulsión de encender un cigarrillo o de dirigirse al refrigerador.

Pero hay más. Fumar en exceso, comer en exceso o beber en exceso es un problema de la persona en su totalidad, por lo que necesita una solución global. Los ingredientes de la solución no son los mismos para todo el mundo, por lo que lo mejor que puedo hacer es darle una lista de los pasos a dar. Inténtelo. Adopte lo que le parezca de mayor eficacia para usted. Los dos primeros pasos son los más importantes. Son el requisito previo para abordar los otros.

Hábito de fumar

1. Entre en su nivel 1 y analice su hábito. ¿Cuándo fuma? ¿Cómo se siente en esos momentos?
2. Prográmese diariamente para superar los rasgos de debilidad en la personalidad detectados en el Paso 1.
3. Adopte un mecanismo autoacondicionador similar a los sugeridos. Por ejemplo, tomar tres respiraciones profundas o beberse un vaso de agua para detener el deseo inmediato de fumar.
4. Use la técnica de las tres imágenes. En el caso de fumar:

Imagen 1. Usted es un fumador.

Imagen 2. Está usando sus técnicas para fortalecer su personalidad y los mecanismos de refuerzo de que dispone.

Imagen 3. Usted no fuma. Hay un calendario en la pared que muestra la fecha (un mes, por ejemplo, a partir del día en que comenzó su programación).

5. Programe que empezará a fumar más tarde o que dejará intervalos más largos entre cada cigarro. Hágalo progresivamente a medida que vaya superando cada etapa.

Comer en exceso

1. Entre en su nivel 1 y analice su hábito. ¿Cuándo come a destiempo? ¿Cómo se siente en esos momentos?

2. Prográmese diariamente para superar los rasgos de debilidad en la personalidad detectados en el Paso 1.

3. Adopte un mecanismo autoacondicionador similar a los sugeridos. Tomar tres respiraciones profundas, beberse un vaso de agua o tomar un trozo pequeño de zanahoria, apio o manzana para detener el deseo inmediato de comer.

4. Use la técnica de las tres imágenes. En el caso de comer en exceso:

Imagen 1. Visualícese con su problema de peso.

Imagen 2. Está usando sus técnicas para fortalecer su personalidad y los mecanismos de refuerzo de que dispone.

Imagen 3. Su peso es correcto. Imagine la báscula. Hay un calendario en la pared que muestra la fecha en que lo ha conseguido. Imagine la talla de sus ropas y cómo le sientan.

5. Programe que las comidas que le engordan (grasas, dulces, chucherías) no le llamarán la atención y que en vez de eso le apetecen comidas más nutritivas que le satisfacen plenamente.

Sesión 27

Repaso de las técnicas de sanación

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 25 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

VERSATILIDAD DEL HEMISFERIO DERECHO

Todo lo que se haga con el hemisferio derecho parece funcionar. Es un órgano muy versátil. Como es creativo y no destructivo, cuando se le activa genera soluciones.

La música sana.

El arte sana.

La risa sana.

El amor sana.

La imaginación sana.

Esto se debe a que activan el hemisferio derecho.

El Método Silva no es más que un modo para usar el hemisferio derecho del cerebro para llevar a cabo un trabajo sanador y creativo. Proporciona una metodología sencilla para usar la imaginación y la visualización para sanar. Y funciona. Hasta en el uso del Método Silva muestra el cerebro derecho su versatilidad. Puede desviarse de los pasos específicos y seguir consiguiendo sus beneficios. Los componentes son el nivel 1 o nivel alfa y el deseo, creencia y expectación en la sanación.

PROCEDIMIENTO BÁSICO DE SANACION

1. Visualícese en una imagen mental situada frente a usted. Identifique su problema de salud (invierta uno o dos minutos).
2. Desplace la imagen mental ligeramente hacia la izquierda e imagine que la acción correctora tiene lugar (unos doce minutos).
3. Desplace la imagen mental un poco más hacia la izquierda e imagínese totalmente libre del problema y en perfecto estado de salud (uno o dos minutos.)

MEJORAS EN LA VISUALIZACION

Las imágenes mentales son necesarias, pero no es imprescindible que sean detalladas y nítidas aunque sea conveniente. Estos consejos pueden ayudarle:

1. Para visualizarse mejor, practique con un espejo. Memorice su cara, cierre los ojos y visualícela. Abra los ojos y vea qué tal lo hizo. Repita hasta que se sienta satisfecho.
2. Para visualizar mejor en general, practique durante el día, dedicando unos instantes a visualizar e imaginar objetos sobre los que oye hablar o sobre los que lee.
3. Si nunca ha visto el problema de salud porque es interno, imagine cómo debe ser y confíe en su imaginación.

El que sigue es un ejemplo sobre el modo de mejorar su visualización.

Imágenes mentales para tratar un problema cardíaco

1. Entre en el nivel 1.
2. Visualícese frente a usted con el problema cardíaco. Use una situación

típica en la que experimente dolores en el pecho.

3.Desplace la imagen ligeramente hacia la izquierda e imagine que corrige la situación. Imagine que la placa que hay en el interior del vaso sanguíneo se disuelve.

4.Desplace la imagen un poco más hacia la izquierda e imagínese en perfecto estado de salud. Puede usar la misma imagen que en el Paso 2, pero ya no tendrá el menor dolor.

5.Finalice la sesión.

6.Repítala tres veces al día.

REPASO PARA CORREGIR HÁBITOS DESTRUCTIVOS

Aquí tiene tres resúmenes de los procedimientos descritos en el capítulo anterior.

Alcoholismo

1.Entre en el nivel 1 y analice su hábito de beber.

2.En sus sesiones diarias, emplee afirmaciones positivas para fortalecer las debilidades personales (inseguridad, mala imagen de usted mismo...) que hayan aflorado en el Paso 1.

3.Emplee el procedimiento básico ya descrito. En primer lugar, visualícese embriagado. Luego, represéntese respondiendo a las afirmaciones del Paso 2 (repitiéndolas). Está adquiriendo un nuevo aspecto y se siente mejor. En la tercera imagen ya ha abandonado el alcohol, está más guapo y se siente muy bien.

Hábito de fumar

1.Entre en su nivel 1 y analice su hábito. ¿Cuándo fuma? ¿Cómo se siente en esos momentos?

2.Emplee afirmaciones en el nivel 1 para superar los rasgos de debilidad de su personalidad detectados en el Paso 1.

3.Programe que tres respiraciones profundas detendrán el deseo inmediato de fumar.

4.Use la técnica de las tres imágenes. En la primera imagen, usted es un fumador. En la segunda está usando los Pasos 2 y 3. En la tercera, ve

un calendario que indica la fecha de un mes a partir del día en que comenzó su programación, y ya no fuma.

5. Programe que empezará a fumar más tarde o que dejará intervalos más largos entre cada cigarro. Hágalo progresivamente a medida que vaya superando cada etapa.

Comer en exceso

1. Entre en su nivel 1 y analice su hábito. ¿Cuándo come a destiempo? ¿Cómo se siente entonces?

2. Emplee afirmaciones en el nivel 1 para superar los rasgos de debilidad de su personalidad detectados en el Paso 1. Por ejemplo: "Cada día me siento más y más seguro de mí mismo."

3. Adopte un mecanismo autoacondicionador que detenga de inmediato el deseo de tomar un tentempié. Tomar tres respiraciones profundas, beberse un vaso de agua o tomar un trozo pequeño de zanahoria, apio o manzana para detener el deseo inmediato de comer.

4. Use la técnica de las tres imágenes. En la primera imagen, usted está gordo. En la segunda está usando los Pasos 2 y 3. En la tercera, usted está esbelto. Observe la talla de sus ropas y la fecha del calendario.

5. Programe que las comidas que le engordan (grasas, dulces, chucherías) no le llamarán la atención y que en vez de eso le apetecen comidas más nutritivas que le satisfacen plenamente.

"Películas mentales" para sanar

Emplee un procedimiento alternativo al básico cuando no le resulte muy sencillo visualizar problemas internos.

1. Entre en el nivel 1.

2. Imagine que está dentro de su cuerpo, cerca de la zona problemática si se trata de un problema interno o teniendo un comportamiento no deseado si se trata de un problema mental.

3. Ponga la cámara en acción. Contemple una película mental en la que se corrige el problema. Corrijalo por completo con su fantasía.

4. Fin de la sesión.

5. Repítalo tres veces al día.

Sesión 28

Ayúdese ayudando

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 25 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

La escena tiene lugar en una zona residencial de Honolulu. Unos treinta amigos y graduados del Método Silva se reúnen como hacen cada dos meses para escuchar a un conferenciante invitado y luego participar en una sesión de sanación en grupo. Edward E. Kenney de Thunder Bay, Ontario, Canadá, que está matriculado en esos momentos en un curso de la universidad de Hawai da el nombre de su hermana Colleen que vive en Canadá y que padece hace muchos años la enfermedad de Crohn, que consiste en una inflamación crónica del intestino delgado. No tiene cura

conocida. Cuando se opera, hay un 50 por ciento de posibilidades de que vuelva a reproducirse.

Cinco años antes Colleen fue operada y se le quitó una parte del intestino delgado, pero la enfermedad siguió extendiéndose. Sufre ataques periódicos que tienen la severidad de un ataque de apendicitis. Entra y sale de los hospitales. Ahora está a la espera de una nueva intervención.

"Colleen Marie Kenney, de 31 años de edad que vive en Rosspport, Canadá, enfermedad de Crohn", fue todo lo que dijo Kenney a los presentes. Ellos entraron a nivel, profundizaron con una cuenta descendente, rezaron en silencio unos instantes, y cada uno de ellos "arregló" a Colleen a su manera. Tres minutos después, comenzaron a trabajar con otra persona.

Unas semanas más tarde, Colleen viajó a Honolulu para visitar a su hermano. Un día dijo a su hermano que ya no tenía la enfermedad de Crohn, que le daba la impresión de que había desaparecido... sí, eso era, sabía que había desaparecido.

Entonces él le habló de la reunión de graduados del Método. y de lo que había sucedido.

—¿Te gustaría compartir tus sentimientos con ellos en la próxima reunión? —preguntó.

Colleen asintió.

Unos días después, los miembros del grupo tuvieron la oportunidad de contemplar una prueba viviente de su poder... de un poder universal al que todos tenemos acceso.

Al año siguiente. Kenney nos escribió a Laredo contándonos su caso y su desarrollo posterior: "Mi hermana sigue estando estupendamente. Antes estaba siempre de baja, pero este año pasado comenzó a trabajar en un parque provincial, al aire libre, a pesar de las condiciones climáticas severas. Recientemente ha sido contratada para llevar la gerencia de Un nuevo hotel. "

Las sanaciones a distancia son frecuentes entre los graduados del Método Silva. Lo más habitual es que sea un individuo el que ayuda a otra persona en vez de todo un grupo como en el caso de Kenney y, naturalmente, los trastornos erradicados suelen ser más frecuentes.

Cuando se tiene maestría del nivel 1, se puede usar la mente para ayudar a otros a sanar, incluso a grandes distancias. Se podría decir que ayudar a otra persona resulta más sencillo que ayudarse a uno mismo. Sanarse a

uno mismo es, en cierto modo, como equivocarse y corregir el error. Cuando se ayuda a otra persona partimos de una posición que, al menos al principio, es más neutral. Usamos la misma fórmula básica descrita, pero no es necesario que dediquemos tanto tiempo. Hemos dicho que invertimos unos quince minutos por sesión para sanarnos a nosotros mismos. Para sanar a otra persona dedicamos tres minutos por sesión y necesitamos un menor número de sesiones.

Pero un factor más difícil entra en escena: la ciencia está sólo empezando a comprender este tipo de sanación, por lo que aún no entendemos del todo y queda fuera de nuestro alcance la lógica del proceso. Mi mente controla mi cuerpo, de modo que puedo ponerme enfermo o sanar. Pero, ¿qué puede hacer mi mente con el cuerpo de otra persona? La cuestión puede ser un enorme obstáculo para la lógica del hemisferio izquierdo del cerebro, y puede llegar a bloquear la capacidad del hemisferio derecho con los "No puedo" que repite hasta la saciedad.

Naturalmente, una vez que se ha hecho una vez, sabemos que sí podemos. Pero, sin duda, sería útil tener una explicación lógica aunque todavía no se pueda demostrar por completo de cómo podemos hacerlo. Allá va.

Tomemos el caso de Marge Wolcott de Port Isabel, Tejas. Usó el Método para ayudar a otras personas y de ese modo se desembarazó de una enfermedad incapacitante.

Tenía esclerosis múltiple desde hacía quince años. Cuando acudí a los cursos del Método Silva tenía que ayudarme de una muleta y de un collar ortopédico. Tenía una silla especial reservada para mí. Mi fe era fuerte, pero se duplicó cuando terminé el curso.

Dos meses después de graduarme, en marzo de 1970, pude prescindir del collar. Dos meses después, en mayo, se me rompió la muleta por la parte superior. Mi hija, que había hecho el curso conmigo, me sugirió que dejara de utilizarla. Sabía que yo había estado dando vueltas a esa idea.

Lo intenté... y no he vuelto a llevarla desde entonces. De hecho, un médico de Dallas que también padecía una enfermedad incapacitante por lo que tenía que retirarse, vino a visitarme. Yo no lo sabía entonces, pero era una autoridad en la esclerosis múltiple y me dijo que no podía detectar el menor signo de la enfermedad en mí. Según me enteré después, él también asistió a los cursos del Método Silva, se recuperó y ha vuelto a su profesión.

Después de recuperarme de la esclerosis volví a visitar a mi médico. Lo único que dijo es que había oído que estas cosas sucedían, pero que era la primera vez que lo veía. Él creía que yo no tenía la menor posibilidad de recuperarme. Había ido con muletas durante siete u ocho años.

Esto es lo que hice: con la ayuda del Método Silva me programé tres veces al día. Muchas personas me llamaban y me pedían que las ayudara, así que entraba a nivel tres veces al día para programarlas. Como las programaba a ellas, me programaba también a mí misma cuando terminaba con ellas.

Sabía que los médicos creían que no era posible, así que no tenía muchas esperanzas respecto a mí misma. Tenía deseo, claro que sí, y no me habría molestado programándome si no tuviera ninguna expectativa de que pudiera funcionar. Pero lo cierto es que no me preocupaba. Si me ponía bien sería fantástico. Si no, podría con ello.

La Biblia dice que cualquier cosa que haces por los demás te vuelve a ti multiplicado por diez. Aparentemente cuando programaba a las otras personas me estaba ayudando a mí misma. Los pensamientos de sanación parecían influir sobre mi propio cerebro para conseguir que hiciera las correcciones oportunas en mi cuerpo. Hace ya doce años que me gradué en el Método Silva y no he vuelto a tener la menor molestia con la esclerosis.

Uno de los desafíos de aquella época eran los dolores tremendos que tenía en la cara, en los músculos de la cara. Cuando oí hablar de la Técnica de Control de Jaquecas [más adelante la veremos], sentí como si alguien me hubiera puesto la mano sobre el hombro. El dolor de mi cara se detuvo y desde entonces no ha vuelto.

¿Qué parte de la sanación de Marge fue debida a su trabajo consigo misma y qué parte a su trabajo con otras personas? No es posible saberlo. En el nivel alfa —el nivel de la unicidad— la distinción entre nosotros y los demás se torna borrosa, si es que sigue existiendo y no se desvanece por completo.

El hemisferio derecho parece ser nuestra conexión con la fuente creativa, el reino causal desde el que el espacio, el tiempo y el mundo material emergen hacia el reino físico, el reino del efecto. En el reino causal no existe tiempo ni espacio. ¿Cómo habría entonces separación, dado que no hay espacio?

Ayude a alguien a sanar, y se estará ayudando a usted mismo a estar más sano.

Considere que el acto de ayudar a otra persona a sanar es un acto egoísta, un acto en el que usted es el principal beneficiario. Usted está ayudando a toda la humanidad... y usted es un miembro de pleno derecho de la misma.

Sesión 29

Sanar desde lejos

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 25 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

CINCO CASOS

N.S. acababa de salir de su segunda intervención quirúrgica por una malignidad en los intestinos cuando su caso fue llevado a un graduado del Método. Trabajando en el nivel 1, el graduado usó un láser imaginario para limpiar el cuerpo de N.S. de cualquier célula cancerosa que tuviera. Meses después, N.S. no presentaba ni rastro del problema. El graduado y N.S. se encontraban a cuatro mil kilómetros.

L.E. informó a un graduado que su hijo recién nacido, que sólo tenía cuatro días, no había hecho aún de vientre. El hospital no quería dejarles marcharse antes de que lo hiciera, y si esto no sucedía antes de veinticuatro horas, tendrían que intervenirle.

—¿Puedes ayudarme? —preguntó L.E.

—Vuelve a llamarme dentro de diez minutos —contestó el graduado.

El graduado entró en el nivel alfa, imaginó que veía al bebé, imaginó cómo sería su aparato digestivo, sintió que había un problema y lo corrigió. Unos minutos después, cuando L.E. volvió a llamar, el graduado le comentó lo que había hecho.

—El intestino delgado estaba bien, pero en el punto en que se encuentra con el intestino grueso había una obstrucción como la que puede formarse en la boquilla de un globo. Soplé para que se abriera. Todo se va a arreglar.

A la mañana siguiente, la esposa de L.E. le llamó desde el hospital para decirle que las enfermeras le habían dicho que el niño había tenido un "buen movimiento de tripas" esa noche. La esposa de L.E. y el niño iban a dejar el hospital. La distancia en este caso era de dos mil kilómetros.

Una pareja de Nueva York estaban a casi diez mil kilómetros de casa cuando oyeron hablar de una reunión de un grupo de graduados del Método. Pidieron al grupo que trabajaran con la madre de la esposa que estaba pasando los últimos momentos de un cáncer terminal. Al día siguiente, cuando la mujer llamó a casa, se enteró de que su madre había muerto plácidamente unas horas después del trabajo del grupo. Llamó al responsable del grupo para pedirle que diera las gracias a todos los miembros.

—Ha sido la voluntad de Dios —dijo.

Con frecuencia la primera parte del procedimiento utilizado para enviar energía sanadora consiste en dedicar unos instantes a una oración.

Aunque nadie diga que tenga que ser así, muchas veces esta plegaria es muy simple: "Hágase Tu voluntad."

A.L.S. le empezó a subir la fiebre. Estaba visitando a unos amigos en compañía de su marido y se encontraban discutiendo los poderes sanadores de la mente. Las diez personas presentes no tenían ninguna práctica, pero decidieron probar ^{RUS} habilidades para relajarse e imaginar mentalmente que el problema de L.S. se corregía. A la mañana siguiente la temperatura de L.S. había vuelto a ser normal. Aquí no había distancia alguna. L.S. se encontraba en la habitación de al lado.

Un graduado del Método Silva decidió visitar a un amigo en el hospital que tenía problemas de próstata. Cuando llegó al hospital al final de la tarde, su amigo le dijo que creía que iban a darle el alta al día siguiente y que, aunque le habían quitado la sonda que le permitía orinar, lo cierto es que no había orinado en todo el día. Estaba bastante angustiado. La enfermera no había podido ponerse en contacto con el médico para pedirle permiso para volver a colocarle la sonda. Las lágrimas le corrían por las mejillas.

—No recuerdo haber llorado desde que era pequeño, pero es que tengo un buen problema —dijo.

El graduado sabía que posiblemente era ilegal trabajar a favor de un enfermo en presencia del mismo, pero no podía dejarle en la estacada. De modo que desenfocó la mirada para entrar a nivel e imaginó que aplicaba una pomada en la vejiga que calmaba el dolor y la hacía más elástica aumentando así su capacidad.

Cuando volvió a enfocar su mirada, su amigo estaba descansando plácidamente como si se hubiera quedado dormido. Poco después, la enfermera entró en la habitación. Había encontrado al médico y le había dado permiso para volver a colocarle la sonda, que ya no era necesaria. La distancia en este caso era de un par de metros.

Un par de metros o diez mil kilómetros. Las capacidades sanadoras de nuestra mente discurren por sus propios caminos. La distancia no significa nada.

Sesión 30

Campos de energía

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 25 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. En el punto 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

Como el universo es energía y no sólo materia sólida, podemos influir sobre personas a grandes distancias.

Incluso el universo material es energía. La conciencia es energía. Los seres humanos somos energía y, mediante un aprendizaje, podemos percibir la forma y el significado de esa energía. Y podemos efectuar cambios en esa energía.

Ya hemos mencionado el aura humana y el modo en que puede ser fotografiada con la cámara Kirlian. Se trata tan sólo de una parte de los campos energéticos

que rodean el cuerpo y la conciencia o que emanan de ellos. Estos campos pueden ser de muchos niveles. La energía eléctrica, por ejemplo, puede ser continua o alterna, de sesenta ciclos, más rápida o más lenta. Y siempre es electricidad.

La electricidad es energía objetiva. Son electrones que se mueven al unísono. Puede ser detectada y medida. A medida que usted se desplaza desde la energía eléctrica hacia las energías de la conciencia y la vida, se está desplazando desde energías objetivas a energías subjetivas. Podemos decir que esas energías subjetivas son más "sutiles". Son menos físicas y más espirituales. Están más cerca de la energía primordial de la creación. Nosotros los seres humanos irradiamos tanto energías objetivas como subjetivas.

Se cree que los campos objetivos no llegan más allá de unos ocho metros de distancia del cuerpo en todas las direcciones. Esa distancia depende de la sensibilidad de los aparatos de detección. Entre éstos podemos citar los detectores de infrarrojos, que detectan parte de la radiación del aura que puede ser sentida, y los equipos fotográficos de infrarrojos que detectan lo que puede ser visto.

La radiación objetiva del cuerpo se encuentra limitada por la distancia, pero la radiación subjetiva del cuerpo carece de esta limitación. Algunas personas pueden detectar parte de la radiación subjetiva con sus ojos. Se conocen como lectores de auras. Su sentido de la vista puede percibir la parte inferior del espectro visual, alrededor de unos 7.000 angstroms. Algunos de estos individuos han desarrollado la habilidad de detectar los problemas fisiológicos o psicológicos leyendo el aura.

Antes de desarrollar el Método Silva, enseñé a personas a leer auras para que fueran conscientes de los problemas de otros, pero esto exigía que la persona con el problema estuviera presente. Cuando desarrollé el Método Silva dejé de entrenar a lectores de auras pues, con el uso de las técnicas del Método, un clarividente puede detectar los problemas de una persona, ya sean psicológicos o fisiológicos, tanto si está presente como si no. De hecho, pueden detectar problemas de otras personas donde quiera que éstas se encuentren.

Se dice que el aura del cuerpo humano se compone de siete dimensiones "radiantes", cada una conectada a una fuente espiritual, es decir, no física. El punto en que cada dimensión conecta con el cuerpo físico se denomina con el término sánscrito *chakra*. Hay siete centros de energía vital en el cuerpo humano que ascienden desde un chakra en la base de la espina dorsal hasta uno que se encuentra en la parte superior de la cabeza.

La mitad de las siete dimensiones radiantes son físicas y se encuentran en la parte visible del cuerpo. La otra mitad son espirituales, están en la parte invisible de la mente (y se cree que están bajo control del hemisferio derecho). El primer campo es puramente espiritual, subjetivo e inmaterial. El segundo es el campo subatómico. El tercero es el campo atómico. El cuarto es el molecular, mitad físico y mitad espiritual. El quinto, sexto y séptimo son el mundo visible del cuerpo

e incluyen el campo celular, el campo de los órganos sencillos, el campo de los sistemas orgánicos (como los sistemas circulatorio, respiratorio y digestivo). Se cree que los últimos están bajo control del hemisferio izquierdo.

Cada campo energético irradia de manera diferente en cada persona. La radiación de cada energía es la suma total de los efectos de muchas variables, como son los antepasados de la persona, la transmisión de genes y cromosomas, y las radiaciones objetivas y subjetivas del padre y de la madre del recién nacido.

Los campos físicos de energía controlados por el hemisferio cerebral izquierdo están limitados por la distancia al igual que los campos espirituales controlados por el hemisferio izquierdo. Pero los campos espirituales controlados por el hemisferio cerebral derecho no están limitados por la distancia. Y éstos son precisamente los campos energéticos que activamos cuando ayudamos a sanar a otras personas que se encuentran lejos de nosotros.

Los campos energéticos físicos funcionan a la inversa de los campos espirituales. Los campos físicos influyen en la materia por repulsión, de niveles de afuera hacia otros internos. La mente, controlada por la inteligencia humana en el nivel 1, puede influir sobre todos los campos energéticos ya sea a través del hemisferio izquierdo o del derecho.

Visualizar e imaginar en este nivel alfa altera las funciones cerebrales, lo que a su vez modifica la radiación energética del cuerpo llamada aura. La naturaleza de esta alteración depende del estado psicológico y fisiológico de la persona que transmite la energía. Todo lo que se necesita es un profundo y sincero deseo de ayudar a otra persona a corregir una anomalía de su salud, y la creencia y la expectación de que esa imagen mantenida en el nivel 1 es energía real que va a hacer algo real. Y así será.

ESTABLECIMIENTO DE PUNTOS DE REFERENCIA

En la segunda parte del curso del Método Silva pasamos por un proceso que activa el hemisferio derecho. Este proceso establece puntos de referencia en el hemisferio derecho análogos a los que hemos estado estableciendo constantemente en el hemisferio izquierdo.

En su orientación hacia el mundo físico, el hemisferio izquierdo se ha provisto de millares de puntos de referencia. Este proceso comienza cuando el niño abre los ojos y ve diferentes caras a su alrededor, y continúa luego cuando el niño experimenta diferentes sabores, sonidos, olores y sensaciones táctiles. Prosigue durante toda la vida, a medida que conocemos nuevos lugares, nueva gente, nuevos espectáculos, nuevos restaurantes, nuevas ropas o nuevas actividades. Son nuevos puntos de referencia físicos para el hemisferio izquierdo.

Pero salvo raras excepciones, como es el caso de la música y del arte, el hemisferio derecho es relegado por completo. No educamos nuestro cerebro derecho. Es como un terreno baldío, sin señales, sin indicaciones, sin el menor punto de referencia. Esta situación es la que buscamos corregir en la segunda

mitad del curso del Método. Dotamos al hemisferio derecho de puntos de referencia. A lo largo de ocho ejercicios de una media hora cada uno, el instructor dirige a los alumnos para que establezcan centenares de puntos de referencia en el hemisferio derecho en todos los niveles de la materia, desde el nivel de la materia inanimada hasta el nivel humano.

Repito, puede ayudar a otras personas. Tiene un hemisferio derecho. A medida que usted se ayude y empiece a ayudar a los demás estará estableciendo puntos de referencia. Lo que antes era un terreno baldío comenzará a tener puntos de referencia mediante la retroalimentación que conseguirá con la práctica. Cuanto más practique ayudándose y ayudando a otros, más cantidad de puntos de referencia tendrá y mayor será su capacidad para usarlos.

Igual que ha sido necesario un tiempo de cuentas descendentes en sus prácticas matutinas para ir adquiriendo control del nivel 1, del nivel alfa, asimismo necesitará un tiempo para tener mayor control de la salud de los demás. Pero lo conseguirá.

NATURALEZA DE LA CAPACIDAD CLARIVIDENTE

Déjeme mostrarle una sala en la que se imparte el Método Silva en sus últimas horas. Los alumnos forman grupos de dos. Están realizando su trabajo de casos alternativamente, trabajando con una persona que está enferma o que tiene problemas. El alumno que conoce a la persona enferma ha escrito en un papel el nombre de la misma, su lugar de residencia, su edad y sexo. En otro lado del papel ha escrito la enfermedad de esa persona y una breve descripción de la misma. Entonces pide al otro alumno que entre al nivel alfa.

Al alumno que presenta el caso se le llama *orientador*. Al que lo trabaja se le llama *operador psíquico*. Cuando el operador llega a su nivel, dice que está listo. El orientador dice entonces el nombre, edad, lugar de residencia y sexo de la persona enferma que el operador no conoce. Éste busca los problemas e informa de sus hallazgos al orientador. Luego corrige los problemas que haya empleando la técnica estándar y termina la sesión saliendo de nivel. Entonces discuten los resultados.

El orientador siempre se siente impresionado por la precisión de los hallazgos del operador, pero cuando se cambian los papeles él puede mostrar el mismo nivel de precisión que suele superar el 80 por ciento.

Usted podrá tener la misma precisión cuando trabaje con mi ayuda en este libro y posteriormente con su práctica. El Método Silva desarrolla capacidades que todos tenemos en estado latente. Usted es un psíquico. Puede detectar información a distancia. Puede sanar a distancia.

Sesión 31

Técnica de sanación a distancia

1. Cierre los ojos y vuélvalos un poco hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Ahora puede reducir la cuenta del 25 al 1 y hacerlo del 10 al 1. Hágalo lentamente y en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

Imagine que un amigo suyo, que conoce su dedicación al Método Silva, le pregunta un día si puede ayudarle con un problema de salud.

—¡Claro!—responde usted—. ¿Cuál es el problema?

—Adivina —dice.

Esta respuesta es excesiva. Lo más probable es que no pase así nunca. Pero en cierto modo así es como siempre sucede. Tal vez le diga que la espalda le duele, o que los médicos le han dicho que tiene artritis, o cualquier otra cosa. Esa respuesta siempre es: "Adivina."

Los problemas de salud no son siempre lo que inicialmente parecen ser. El diagnóstico médico es al tiempo un arte y una ciencia. Si alguien siente dolor en la boca del estómago, puede que tenga una hernia mucho más abajo de la zona que le duele. Diferentes problemas pueden mostrar los mismos síntomas.

El único modo de saber con certeza cuál es el problema es conseguir la información directamente mediante detección clarividente. Su hemisferio derecho sabe cómo hacerlo. Todo lo que necesita es desear conocer la naturaleza del problema y desear corregirlo para activar ese hemisferio.

Condensemosesto en una técnica en pasos:

1. Entre en el nivel 1, profundice con una cuenta descendente y rece una breve oración.
2. En su deseo de identificar el problema, recorra el cuerpo de arriba abajo, pensando en los posibles problemas y dejando que su atención sea atraída a la zona del problema.
3. Cuando sienta que su conciencia es atraída por una parte del cuerpo, realice la sanación como de costumbre.

El Paso 2 se asemeja a estar adivinando. No hay ningún estímulo sensorial objetivo que nos lleve a una conclusión, y a casi todos nosotros se nos ha enseñado que los estímulos sensoriales objetivos son la única información *real*, y el resto son adivinanzas. Los que nos enseñaron esto son personas de hemisferio izquierdo dominante. No los menosprecie. Ellos también lo aprendieron de maestros similares.

CÓMO SANAR A OTROS A DISTANCIA

Ya sabe cómo es la técnica para sanarse a usted mismo. Emplee el mismo procedimiento para hacerlo con los demás a distancia:

1. Entre en el nivel 1.
2. Use las tres imágenes. *Imagen 1*. Visualice el problema. *Imagen 2*. Imagínelo sanando. *Imagen 3*. Imagine el problema sanado.
3. Finalice la sesión.

Sin embargo, hay que tener en consideración algunos otros factores cuando nos referimos a la sanación a distancia. Sanar a otros requiere un nivel mental más profundo que el necesario para sanarnos a nosotros mismos. Por esto, lo mejor es hacer una cuenta descendente adicional de 10 a 1 cuando haya llegado a ese nivel. Un nivel mental más profundo es un nivel más creativo, con lo que será mayor su capacidad de corregir anomalías.

No he presentado el método de sanar a otros a distancia hasta este momento para que usted tuviera más práctica en la relajación, visualización e imaginación.

El principiante no tiene aún la confianza necesaria para permitir que la creencia y la expectación potencien el trabajo mental. Cuando se ha conseguido una retroalimentación positiva trabajando con uno mismo, entonces se puede empezar a trabajar con los demás. Esa retroalimentación la está adquiriendo a medida que

lee estas páginas, pero tenga en cuenta que nada puede sustituir la práctica con buenos resultados.

Cuando trabaje con otros, no necesita pasar quince minutos en su nivel 1. Cada una de las tres imágenes requieren aproximadamente un minuto. Sin embargo, hay un momento óptimo para trabajar con otra persona. Cuando se trabaja con uno mismo, los mejores momentos para pasar esos quince minutos tres veces al día son por la mañana al despertar, después de comer y cuando se vaya a la cama. En esos momentos es cuando estamos más relajados y más abiertos al funcionamiento del hemisferio derecho.

Pero usted no sabe cuándo se levanta la otra persona, o cuando come, o cuando se retira. Por eso, lo mejor es que haga la programación por la noche para conseguir mejores resultados. Incluso de noche puede que las frecuencias cerebrales de la otra persona estén muy ocupadas haciendo su trabajo. Hay momentos mejores y peores para programar. Usted ya sabe cómo solucionar ese dilema. Antes de dormirse prográmesse para despertar en el mejor momento en que pueda programar a esa persona. Luego, cuando se despierte por primera vez durante la noche, entre en su nivel 1 y realice sus tres imágenes.

Combine los siguientes pasos con el procedimiento de las tres imágenes para ayudar a otra persona a sanar:

1. Entre a su nivel 1 antes de dormirse y prográmesse para despertar en el momento óptimo para programar al sujeto. Duérmase desde el nivel 1.
2. Cuando se despierte por la noche, cuente del 5 al 1 para entrar a nivel. Cuente luego de 10 a 1 para profundizar a un nivel más creativo.
3. Como usted está ahora más cerca del Creador, disfrute de un momento rezando una oración o una plegaria en silencio.
4. Visualice al sujeto directamente frente a usted. Si conoce el problema, identifíquelo visualmente; si no lo conoce, imagine que lo detecta empleando el procedimiento de la página 225. Dedique un minuto.
5. Desplace la imagen un poco hacia la izquierda e imagine que el problema está siendo corregido. Dedique a esto uno o dos minutos.
6. Desplace la imagen un poco más hacia la izquierda e imagine que el sujeto está totalmente libre del problema y en perfecto estado de salud.
7. Duérmase desde el nivel 1.

Lo mejor es programarse para despertar, pero también se puede hacer el trabajo durante el día. Pero si se trata de un asunto de vida o muerte o si el paciente no responde, prográmesse para despertar y hacerlo en el mejor momento.

SEGUIMIENTO

Cuando corregimos una anomalía subjetivamente, suponemos que el paciente está sanando. Sin embargo, si se trata de una situación de vida o muerte, repetimos la sesión diariamente. Hay situaciones persistentes o crónicas que

pueden precisar que el sanador repita las sesiones tres veces al día. En estos casos, es beneficioso si el sanador puede tener retroalimentación a diario. ¿Qué cambios han tenido lugar hoy en esa situación?

Con esa retroalimentación tal vez necesite cambiar la primera de las tres imágenes para que se ajuste a los cambios sucedidos. Si el paciente sabe lo que se le está haciendo y se muestra dispuesto a cooperar, puede introducir una técnica de refuerzo como la que sigue:

1. Diga al paciente que llene un vaso de agua antes de acostarse y que beba la mitad, dejando la otra mitad para la mañana.
2. Cuando usted trabaje con la segunda imagen en el nivel 1, imagine al enfermo bebiendo el agua y mejorando.

Usted tiene un hemisferio derecho y un hemisferio izquierdo. Está activando esa parte de su inteligencia llamada intuición. En un nivel alfa profundo, puede "adivinar" de muchas formas. Puede extender esa capacidad adivinatoria a problemas de negocios, de decisiones críticas, de sus relaciones humanas o de otros muchos modos, además de los problemas de salud ya mencionados, para así hacer que éste sea un mundo mejor para vivir para usted y para los demás.

De modo que sanar a los demás es mucho más que corregir anomalías. Es, asimismo, detectarlas.

Sesión 32

Mecanismos de refuerzo

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 10 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."

5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

TÉCNICAS AVANZADAS. EMPLEO DE LA CONFUSIÓN

Una técnica avanzada de sanación para usar en presencia del paciente. Yo la denomino la Técnica de Sanación 3-C y lleva asociada la confusión del paciente. Cuando el paciente está confundido, se encuentra más dispuesto para aceptar la programación. Es fácil introducir la confusión en la conversación. Se podría decir algo como: "Llovió ayer. Pero si el sol no hubiera sido tan caliente, no me habría empapado. Espero que hoy haga más bueno, pues sudo enormemente cuando hace tanto frío."

Una charla tan descabellada como ésta, confunde rápidamente al paciente lo suficiente para que podamos programarle con eficacia. Una vez que esté confuso, emplee la técnica de las tres imágenes incluyendo si lo desea un mecanismo de refuerzo. El mecanismo más popular es el vaso de agua descrito en el capítulo anterior.

Para usar esta técnica, el sanador debe estar acostumbrado a entrar a nivel con los ojos abiertos y la mirada desenfocada. Cuando el paciente esté confuso, el sanador visualiza frente a sí mismo al paciente (mientras sigue con sus ojos abiertos y la mirada desenfocada) con el problema, luego en la segunda imagen imagina que se está tomando el vaso de agua y recuperando, y por último lo imagina en perfecto estado de salud.

El sanador instruye entonces al paciente para que se beba el agua para continuar el trabajo de sanación. El sanador puede seguir hablando y volver a confundirle para repetir la programación como refuerzo. Si el paciente empieza a hacer preguntas para salir de la confusión, pídale que no pregunte nada hasta el final de la sesión.

TÉCNICA DE LA EXPECTACIÓN

La Técnica de Sanación 4-E se apoya en el uso de un estado de expectación en el paciente, en vez de en un estado de con-fusión. La diferencia entre la técnica 3-C y la 4-E, es que en la primera el sanador confunde al paciente con su charla y entonces le programa mientras está en ese estado, y en la técnica 4-E lo que hace el sanador es crear un estado de expectación en el paciente y programarle mientras se encuentra en dicho estado de expectación.

Para crear el estado de expectación, el sanador habla so-bre algún tema de mucho interés. En el momento de máxima atención, el sanador hace una pausa dejando al paciente en un estado de gran expectación. En ese punto, el sanador desenfoca la mirada y usa la técnica de las tres imágenes como en los otros métodos.

ACTIVAR EL MECANISMO DE SUPERVIVENCIA

En la Técnica de Sanación 5-EMS, el sanador excita el mecanismo de supervivencia del paciente. Cuando el mecanismo está excitado, el paciente puede ser programado por un sanador que sepa usar el nivel clarividente y que tenga soltura en el manejo de las tres escenas. El mecanismo se activa cuando el sujeto se encuentra aterrado, o cuando sufre un daño físico, o recibe un pinchazo como en el caso de la acupuntura o de una inyección, o incluso por la vista de la sangre.

La Técnica de Sanación 6-RAC funciona cuando el sanador tiene la capacidad de apaciguar la actividad eléctrica del paciente. En esos momentos la persona puede ser programada objetiva y subjetivamente. En los cursos superiores del Método Silva se enseña un ejercicio especial de relajación destinado a apaciguar la actividad eléctrica del cerebro del sujeto.

Si un paciente no reacciona a sus esfuerzos sanadores, tal vez le convenga incorporar algún mecanismo de refuerzo o cambiarlo por otro en el caso de que ya lo estuviera empleando. Realice sus sesiones de sanación por la noche si se encuentra en una situación de vida o muerte, y puede espaciar las sesiones y no hacer más que una cada 72 horas en situaciones menos críticas. Si no hay una mejora evidente tras tres sesiones de este tipo, estudie los mecanismos de refuerzo. Añada uno o cambie el que haya introducido. He observado que cambiar de un vaso de agua, por ejemplo, a una taza de té, si es lo que el paciente suele tomar, puede producir un cambio espectacular en los resultados.

AYUDE A OTROS A CAMBIAR PAUTAS NEGATIVAS

Para corregir problemas de salud, cualquier cosa que el paciente coma o beba más de dos veces al día le puede servir como mecanismo correctivo de refuerzo. Pero corregir cualquier otro tipo de problemas, como los hábitos negativos, puede ser muy difícil si el interesado no colabora.

Cuando programamos la corrección de un hábito negativo en una persona, lo que en realidad programamos es que se desarrolle en esa persona el deseo de terminar ese hábito. Cuando la persona desea firmemente romperlo, buscará ayuda para conseguirlo. Ese deseo hace que sea mucho más sencillo corregir el problema, pues la persona estará más dispuesta a cooperar (en el capítulo 42 encontrará una exposición más detallada sobre cómo motivar a los demás, que incluye la motivación y la comunicación subjetiva adecuadas para corregir cualquier pauta de comportamiento negativa).

Cuando esté corrigiendo un problema mental o emocional, visualice cómo la persona actúa con el problema en la primera imagen. Luego, en la segunda, imagine que está ejecutando el mecanismo de refuerzo e imagine que el problema está siendo reducido. Por último, en la tercera imagine a la persona sin el problema y funcionando normalmente.

REPASO DE LAS TÉCNICAS PARA AYUDAR A SANAR A LOS DEMÁS

Emplee estos repasos como guías de referencia.

Técnica básica

Use esta técnica sólo cuando haya practicado los ejercicios matinales durante al menos cuarenta días para que tenga la capacidad de entrar fácilmente en el nivel 1, y sólo cuando haya usado ese nivel con todo éxito para ayudarse a usted mismo. Entonces puede usar con todo éxito el mismo procedimiento básico para ayudar a los demás.

1. Entre en el nivel 1.
2. Visualice la primera imagen e imagine las otras dos desplazándolas sucesivamente hacia la izquierda (la persona y la enfermedad, la corrección de la enfermedad y la persona totalmente sana.)
3. Termine su sesión.

Técnica detallada

Al ayudar a los demás, hay algunos detalles que se pueden añadir o cambiar.

1. Entre en el nivel 1 por la noche y prográmesse para despertarse automáticamente en el momento óptimo para programar al sujeto.
2. Cuando se despierte, entre en el nivel 1; profundice luego su nivel alfa con una cuenta adicional del 10 al 1.
3. Antes de empezar a visualizar, disfrute de un momento de oración y recogimiento.
4. Visualice al sujeto con el problema de salud. (Si no conoce el problema, vea un poco después cómo detectarlo.) Dedique un minuto.
5. Desplace la imagen ligeramente hacia la izquierda y dedique un par de minutos a imaginar que el problema se está corrigiendo.
6. Desplace la imagen un poco más hacia la izquierda e imagine al sujeto libre del problema y en perfecto estado de salud.

Detección de problemas de salud en otras personas

1. Entre en el nivel 1, profundice, rece una oración.
2. Pregúntese: "¿Dónde está el problema?" Recorra el cuerpo rápidamente hasta que sienta que alguna zona del mismo atrae su atención.
3. Suponga que está en lo cierto y proceda con su trabajo de sanación como hemos dicho.

Seguimientos

- ◆ En una situación de vida o muerte, repita su trabajo de sanación todas las noches. Si la situación no es tan seria, repítala cada tres días.
- ◆ En una situación seria en la que no se dé una respuesta inmediata, use mecanismos de refuerzo como el vaso de agua. Programe al sujeto con la idea de que cada vez que beba agua sanará.
- ◆ Si el sujeto no responde incluso con el mecanismo de refuerzo, cámbielo para que, en vez de beber agua, consista en comer algo, tomar té o café, algo que sepa que el sujeto hace más de una vez al día.
- ◆ A medida que el trabajo de sanación progrese, cambie la primera imagen mental negativa para que se adapte mejor a la nueva situación mejorada.

Ayudar a otros a que cambien hábitos o pensamientos negativos

Programe un mecanismo de refuerzo, una actividad común que sepa que la persona realiza más de una vez al día. Entonces siga los mismos pasos descritos para una enfermedad aunque con estas excepciones:

1. Sus tres imágenes no deben ser las del hábito que está desapareciendo, sino las del sujeto deseando firmemente terminar con ese hábito.
2. Los sujetos que tengan problemas emocionales o problemas mentales pueden ser ayudados con la técnica básica de las tres imágenes. Imagine estas escenas:

Imagen 1. El sujeto funcionando en la forma anómala que conoce.

Imagen 2. La anomalía está siendo corregida.

Imagen 3. El sujeto está libre del problema mental o emocional.

Sesión 33

Comunicación subjetiva

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 10 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.

4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

COMUNICACIÓN SUBJETIVA

Uno de los más importantes hallazgos derivados de las investigaciones realizadas sobre el hemisferio cerebral derecho, es que funciona en un mundo sin espacio y sin tiempo. La idea de estar fuera del tiempo ya resulta bastante chocante, pero la de estar al margen del tiempo es simplemente inimaginable.

La capacidad del cerebro derecho de funcionar como si el espacio no existiera nos hace a todos nosotros, a usted y a mí, miembros de la familia humana. Nos hace ser uno. Si no hay separación en el reino del hemisferio derecho, entonces todos compartimos el mismo común origen. Nuestros cuerpos separados tal vez no estén conectados en el mundo físico objetivo, pero nuestras aparentemente separadas mentes están sin duda alguna conectadas en el mundo subjetivo, no físico.

Le he mostrado ya el modo en que el Método Silva usa esa conexión para permitirnos sanar las enfermedades de otros. Quiero que ahora consideremos cómo podemos usar esa conexión para sanar cualquier tipo de anomalías en los demás.

Tomemos el ejemplo de la hija de la señora J.T., que se casó hace un año. En ese año ha hecho nuevas amistades, pero del tipo equivocado. Se ha alejado cada vez más de su familia para caer en el grupo al que pertenecía su marido. Ni los comentarios, ni las súplicas de la señora J.T. tuvieron la menor utilidad. A decir verdad, sus palabras sólo sirvieron para agrandar la distancia entre ellas. En esa época la señora J.T. asistió a los cursos del Método. Empezó a usar el Método enseguida para solucionar este problema.

Entró en el nivel 1. Tuvo una conversación imaginaria con su hija. Fin de la sesión. Al día siguiente decidió visitar a su hija. Cuando su hija le abrió la puerta, se arrojó en sus brazos y la abrazó por primera vez desde hacía muchos meses. Fue el comienzo de una nueva forma de vida de la hija.

PODER DE LAS PALABRAS SUBJETIVAS

¿Cómo llegó a su destino esa conversación imaginaria en el nivel 1? ¿Qué se dijeron las dos?

Hagamos un breve repaso sobre las diferencias recientemente descubiertas en lo referido al funcionamiento de los hemisferios cerebrales. Gran parte de las investigaciones que han llevado a estos descubrimientos se han realizado con la ayuda de un anestésico, generalmente amelobarbitón, que pone "fuera de combate" a un hemisferio u otro, según en qué arteria se inyecte.

Al observar el comportamiento de las personas a las que se les había desactivado un hemisferio u otro, los investigadores han podido establecer la "descripción de las tareas asignadas" a ambos hemisferios. Examinemos tres rasgos que presentan marcados contrastes.

1. El hemisferio izquierdo se fija en el mundo material, en el mundo físico, el mundo de los sentidos. El cerebro derecho está orientado al mundo del pensamiento, de los sentimientos, de las percepciones.
2. El hemisferio izquierdo pone el énfasis en los detalles, en la nitidez. Al hemisferio derecho no le gustan los detalles. Mira el cuadro en su totalidad, como a vista de pájaro.
3. El hemisferio izquierdo se apoya en la dicotomía, la polaridad y el conflicto. Ve las diferencias. El cerebro derecho pasa por encima de las diferencias para ver la "mismidad". Ve los comunes denominadores. Ve la "unicidad".

Hay más rasgos de cada uno de nuestros hemisferios que contribuyen a nuestra inmensa inteligencia humana. Pero estos tres requieren un especial énfasis, pues son imprescindibles para que la comunicación subjetiva tenga éxito.

El primero implica que necesitamos salir del mundo físico y entrar en el mundo de la imaginación, el nivel alfa o nivel 1. El segundo exige que veamos a todo el mundo como uno, que nos remontemos de las diferencias terrenales y veamos a cada individuo como una especie de Yo Superior que se encuentre conectado a nuestro propio Yo Superior. El tercero nos obliga a abandonar la dicotomía de "Yo tengo razón, tú estás equivocado" y tratar de comunicar en su lugar una solución mutua. Estas tres funciones cerebrales parecen bastante simples, pero son el reverso exacto de los modos de comunicación aprendidos.

Se precisa tener una conciencia precisa de estos tres modos de pensar mientras mantenemos una conversación imaginaria si deseamos que el hemisferio derecho tome parte en la misma. Porque sin la participación del hemisferio cerebral derecho, el mensaje no alcanza su destino.

CONTACTAR CON ÉXITO CON OTRAS MENTES

Consideremos un caso típico.

Su hijo de tres años aún moja la cama. Nada de todo lo que ha hablado con el niño ha tenido la menor utilidad. Usted decide entonces emplear la comunicación subjetiva. Entra en el nivel 1. Visualiza al niño.

—¡Eres un cerdo indecente! —dice—. ¡La próxima vez que te vuelvas a mear te voy a restregar la cara en el pis para que aprendas!

¿Funciona? De ningún modo. Se ha saltado las tres reglas. Lo único que hizo correctamente fue entrar en el nivel 1, pero lo más probable es que saliera del mismo cuando expresó su irritación que no había relajado en modo alguno. En el momento que dijo lo de "cerdo indecente" rompió la conexión. Estableció igualmente una relación de inferior-superior que también podría haber desconectado el hemisferio derecho si no lo hubiera hecho antes.

Por último, al invocar la idea de un castigo, siendo usted el verdugo y el niño la víctima, volvió a elegir la separación característica del hemisferio cerebral izquierdo. En este punto, el hemisferio derecho ya estaba totalmente fuera de juego. El pensamiento en el nivel 1 debe ser creativo, no destructivo. Para que la comunicación subjetiva funcione debemos aceptar a la otra persona como un igual. Las soluciones subjetivas que se ofrezcan deben ser soluciones materiales que beneficien tanto al emisor como al receptor.

Otra regla de la comunicación subjetiva es la de evitar ser demasiado prolijo con los detalles. Los detalles son el material del cerebro izquierdo. Deje que la solución mutua sea sencilla y que esté exenta de síes y de peros.

Cuando usted satisfaga estos requerimientos básicos, podrá entonces abordar el problema anterior de la siguiente Forma.

Entre a su nivel 1. Visualice a su hijo. Dígale mentalmente: "Mi amor, sería preferible que cuando tuvieras ganas de orinar te levantas y fueras al cuarto de baño. La cama estaría mucho más confortable. Dormirías mejor. Y yo no tendría que lavar las sábanas todos los días."

Sencilla. Conjunta. Mutua. Y efectiva.

Sesión 34

Centrado y salud

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 10 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

CENTRADO

El invento de la rueda supuso un gran salto de la humanidad en su camino de la vida primitiva a la civilizada.

Pero todavía seguimos inventando la rueda.

Las personas están aún aprendiendo a centrarse como la rueda. Si el buje de la rueda no está exactamente centrado, la rueda no rodará con suavidad. Será un movimiento irregular. Diremos, entonces, que está descentrada, que es excéntrica.

Las personas que no están centradas son asimismo excéntricas. No ruedan suavemente por el camino de la vida. Sufren su comportamiento desequilibrado. Su modo de pensar es errático. Se rompen fácilmente.

Los científicos han descubierto que el espacio entre la tierra y la ionosfera forma una cavidad resonante que contiene energía electromagnética que vibra a 10 ciclos por segundo... el centro del intervalo de la frecuencia alfa. Los científicos creen que tal vez el generador de esta vibración se encuentre en algún punto de las profundidades del universo. ¿Podría ser la frecuencia media de miles de millones de cerebros humanos que vibran en la tierra?

Una persona centrada tiene más ondas alfa que una persona excéntrica. Se caracteriza por ser más humana, más sana y más espiritual. Estas mejoras se dan de forma automática cuando la persona empieza a centrarse funcionando en el centro del espectro de las ondas cerebrales, esto es, a los 10 ciclos por segundo de la dimensión alfa.

Cuando su forma de pensar se hace más centrada, primero usando sus cuentas matinales descendentes y luego ayudando a otras personas a que estén más sanas, usted se hace más humano, usted se hace una persona mejor.

Su sistema inmunitario se vigoriza. Su sistema reproductivo adquiere nueva vida. Su mente creativa parece resucitar. Y lo mismo le sucede a su intuición. Usted se hace más sano, más atractivo, con más recursos y más éxitos.

También se hace usted una persona más segura, más sintonizada con el flujo de los acontecimientos. Tiene menos posibilidades de verse envuelta en un accidente de tráfico que una persona excéntrica, y es menos probable que cree una realidad distorsionada, aberrante y anormal.

MUNDO INTERNO, MUNDO EXTERNO

Corno en el mundo físico en que vivimos la supervivencia tiene una importancia capital, hemos desarrollado nuestros modos lógicos y racionales de pensar en mayor grado que nuestras capacidades de fantasear o visualizar. Hemos dado prioridad al mundo exterior y nuestra preocupación con ese mundo exterior y físico ha eclipsado en buena medida nuestras capacidades asociadas con el mundo interno.

En el Método Silva saludamos con alborozo al mundo interno. No proponemos que se cambie por completo el énfasis y que comencemos a dar prioridad al mundo interno relegando al olvido al mundo exterior, pero buscamos que haya una mayor igualdad entre ambos mundos. Trabajamos para activar el hemisferio derecho del cerebro, nuestro órgano de inteligencia del mundo interno, para que lleguemos a usarlo tanto como usamos el hemisferio izquierdo, órgano de inteligencia del mundo externo.

Algunos críticos afirman que el mundo exterior es la *única* realidad y que el mundo interno es irreal. Ignoran el hecho de que todo lo grande de nuestra historia y de nuestra cultura se ha originado en el mundo interno.

Un artista ve mentalmente un cuadro y luego lo pinta. Un compositor oye mentalmente toda su composición y luego simplemente la pasa al papel. Las sagradas escrituras del mundo entero han llegado al papel a través del mundo interno de sus escribas. Los inventores imaginaron sus descubrimientos, los físicos soñaron sus teorías y los científicos han sido recompensados con los hallazgos que tuvieron como destellos de intuición. La facultad creativa de la mente humana es nuestra conexión con el Creador. Lo que nuestros críticos están diciendo indirectamente es que está mal estar conectado con Dios.

El gran error sería romper esa conexión. Esto significaría en realidad que estaríamos abdicando de:

- ◆ nuestro poder de crear nuestra propia realidad;
- ◆ nuestra capacidad de manejar el estrés, el dolor y nuestros problemas de salud;
- ◆ nuestra capacidad de disolver el pensamiento negativo y sustituirlo por el positivo;
- ◆ nuestras capacidades creativas, intuitivas y psíquicas.

Hemos sido creados con un cerebro bicameral, de dos hemisferios. Pero es como una casa dividida, con un hemisferio, el izquierdo, que "corrige" al derecho y filtra todos sus mensajes. Al activar el hemisferio derecho y demostrar sus capacidades al hemisferio izquierdo dominante, estamos adquiriendo los beneficios de un funcionamiento cerebral completo para tener más genio, salud y eficacia. Al trabajar los dos hemisferios en nuestro beneficio, estamos más centrados, más en sincronía con el universo.

Sesión 35

En alfa profundo

1. Cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 10 al 1. Hágalo en silencio. Deje un segundo entre los números.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."

5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

ALFA PROFUNDO FRENTE A ALFA LIGERO

Habrás observado que para algunas de las técnicas descritas en este libro he recomendado una cuenta descendente adicional para profundizar el nivel alfa. No la he recomendado en todas las ocasiones, aunque habría podido ser útil en muchos casos. La razón ha sido simplemente que he deseado que las técnicas fueran todo lo cortas y sencillas que fuera posible.

Recientemente se realizó un proyecto de investigación dirigido por un instructor del Método Silva en una universidad local. En el mismo participaron 18 graduados. Diez de ellos realizaron un proceso adicional de relajación para profundizar. Ocho emplearon únicamente el método estándar. A todos ellos se les pidió entonces que abrieran sus ojos y se les sometió a unas pruebas con los ojos abiertos para medir su capacidad para detectar e identificar visualmente objetos que se les presentaban durante una décima de segundo, comparando esta habilidad con la que tenían cuando estaban simplemente en el nivel exterior consciente, antes de realizar ninguna entrada a nivel ni técnica de profundización. Los sujetos que habían profundizado su nivel alfa identificaron más objetos en esa situación que en su nivel exterior consciente, mientras que los sujetos que no habían llevado a cabo ninguna profundización identificaron menos objetos al abrir los ojos en alfa que cuando estaban en su nivel exterior consciente.

Este experimento parece confirmar otras investigaciones y mi propia intuición que sugiere que las personas que profundizan su nivel alfa tienden a dejar de lado temporalmente sus controles cognitivos y percepciones sensoriales automáticas y los sustituyen por una atención más dirigida hacia adentro. Un alfa ligero incrementa la atención dirigida hacia afuera, por lo que es el recomendado para resolver problemas exteriores a nuestro cuerpo y nuestra mente: problemas de negocios, de dinero, problemas que tengan que ver con bienes materiales, el alfa profundo, en el que se usa una cuenta descendente adicional o un ejercicio de relajación progresiva para que la frecuencia cerebral descienda por debajo de los 10 ciclos, disminuye la conciencia de la información exterior a nosotros, pero potencia la capacidad de mantener una salud superior.

La situación no se puede en modo alguno plantear como una cuestión de o blanco o negro. No hay reglas al respecto. Entre en su nivel 1 del modo que pueda cuando necesite ayudarse a usted mismo o echar una mano a otra persona. Desenfoque su mirada, si es todo lo que puede hacer en ese momento concreto, y sepa que eso es suficiente para la práctica del Método Silva. Haga la Técnica de los Tres Dedos si la ha programado anteriormente, y será bastante.

Haga cuentas descendentes cualquiera que sea el punto en el que se encuentre en sus prácticas matinales. Si ha completado ya todo el entrenamiento, la cuenta del 5 al 1 le situará en un nivel suficientemente profundo para que pueda llevar a cabo su trabajo de salud con usted mismo o con los demás. Añada una cuenta adicional del 10 al 1 y estará en un alfa más profundo. En ese nivel más profundo usted será un sanador mucho más eficaz tanto para usted mismo como para sus semejantes.

Recomiendo que se procure acceder a un alfa profundo siempre que sea posible cuando se trata de problemas serios de salud. Si no fuera posible, por la razón que fuera, entre en el nivel más profundo que pueda. Será asimismo un nivel sanador.

Sesión 36

Controle los peligros del entorno

1. Cierre los ojos y vuélvalos un poco hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 10 al 1.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

No hemos dicho nada en estas páginas sobre los efectos que tienen la contaminación del aire, del agua o de las comidas sobre nuestra salud, ni de cómo podríamos usar nuestro Método para detectar y corregir esos problemas. Ahora me parece el momento adecuado para considerar estos temas, pues acabamos de hablar del aumento de nuestra capacidad de manejo del mundo físico en niveles más ligeros de alfa. Pero empecemos con una reflexión de cautela: el pensamiento negativo magnifica los efectos negativos.

Usted podría hacerse mucho más daño preocupándose por la gran cantidad de sustancias químicas que se inyectan a los pollos que comiéndose ese pollo. Se podría hacer más daño sintiéndose culpable ante la idea de ingerir la enorme cantidad de azúcar refinada que tiene un helado que tomándose el helado. La preocupación y la culpa suponen estrés. El estrés es un agente dañino más rápido y potente que la mayor parte de los factores ambientales. Es preferible que use más su mente para hacer elecciones razonables entre las opciones existentes, que preocuparse.

Si usted está en el supermercado y se plantea si será mejor comprar carne picada o chuletas de cerdo, deténgase un instante, desenfoque su mirada y pregúntese: "¿Qué es mejor para mí en este momento? ¿Carne picada o chuletas de cerdo?" Limpie su mente y vuelva a lo que estaba haciendo, elegir uno de los paquetes, y verá como su mano se mueve automáticamente hacia uno de ellos. Si ha programado previamente la Técnica de los Tres Dedos, mantenga los dedos unidos durante todo el tiempo que esté comprando. Cuanto más practique el Método Silva, más centrado estará y una persona centrada tiene más posibilidades de acertar en sus decisiones. Ocasionalmente la necesidad de detectar sustancias tóxicas, irritantes o contaminantes es crítica. Entre entonces en el nivel 1 y haga la técnica completa de solución de problemas. Como estamos relacionándonos con el mundo físico en el presente, no necesitamos profundizar el nivel 1.

ALERGIAS

Si usted tiene un prurito cutáneo, una indigestión o alguna reacción alérgica recurrente, el enfoque más sabio es tener en cuenta la prevención y no sólo el tratamiento de los síntomas. Podría empezar a usar la técnica de las tres imágenes para sanar los síntomas, pero la prevención es fundamental. Lo mejor para una solución definitiva sería detectar qué causa la reacción alérgica y evitar esa sustancia. Éste es el procedimiento a seguir.

1. Entre en el nivel 1 y visualícese de frente con la alergia. Hay un calendario a la vista.
2. Plantéese cuándo y por qué comenzó la alergia. Vuelva las páginas del calendario hacia atrás, página a página, seleccionando imágenes de la derecha (el pasado).

3. Cuando surja una escena, deje que se desarrolle.
4. Finalice su sesión y analice el recuerdo. Compréndalo desde su perspectiva actual.

Comprender el acontecimiento desde la perspectiva actual suele concluir la alergia. Si los síntomas persisten, dirija su programación a eliminarlos con lo que probablemente solucionará el problema sin que haya sustitución de síntomas.

Identificar la causa de una alergia

Cuando crea que la causa sea una comida o sustancia:

1. En el nivel 1, visualice a su médico o a otra autoridad que respete frente a usted.
2. Seleccione dos comidas y pregúntele cuál causa la alergia.
3. Salga de nivel y piense de nuevo en el problema. Una respuesta le aparecerá de repente.
4. Compare esa sustancia con otra hasta que descubra a la culpable.

Contaminantes

A medida que usted esté más centrado, su intuición le guiará para que haga elecciones más acertadas. También puede entrar a su nivel 1 cuando tenga una duda y preguntar. La primera impresión suele ser la más fuerte y la más correcta.

TERMINE CON LAS ADICCIONES

No hay respuesta sencilla para este problema. Cuando una persona opta por las drogas, ha tomado una decisión basándose en sus propias experiencias. Sugerencias:

- 1.El curso completo del Método Silva.
- 2.Comunicación subjetiva para tratar de que cambie de opinión.
- 3.Asistencia clínica.

Sesión 37 **¿Por qué sanar?**

- 1.Cierre los ojos y vuélvalos un poco hacia arriba.
- 2.Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 10 al 1.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego poco a poco recorriendo su cuerpo hasta los dedos de los pies.
- 3.Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.

- A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
 5. Diga mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y entonces abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
 6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
 7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

Un médico escribe: "Creo que en el momento en que la vida comienza somos conscientes de la verdadera naturaleza de la sanación, y sabemos que no es mecánica... Un ejemplo es la llamada remisión espontánea de un cáncer incurable. Yo preferiría llamar a ese acontecimiento espontáneo sanación creativa o autoinducida o, simplemente, milagro."

Yo también, doctor.

Estas palabras son de Bernard S. Siegel, autor de *Amor, medicina milagrosa*. El doctor Siegel era cirujano y catedrático adjunto de cirugía en la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale. En 1978 fundó los grupos de pacientes excepcionales de cáncer (ECaP) que trabajan con las imágenes y los dibujos de los pacientes. Opina que el médico no debería ser un mero "mecánico sanador" sino un maestro que enseña a las personas a responsabilizarse de sus problemas para compartir el trabajo sanador.

Una vez más, repito, estoy de acuerdo. Pero deberíamos ir más lejos. ¿Por qué suena a novedad ese empleo que hacemos de nuestra mente? ¿No debería ser algo tan conocido como el conocimiento de las cuatro reglas?

Sí, hay que enseñar a nuestros hijos a usar su mente para que sepan a cuántas rosquillas tocan cuando se reparten nueve rosquillas entre tres niños. Pero también debemos enseñarles a entrar en un mundo imaginario y hacer correcciones para, por ejemplo, eliminar un empacho producido por haberse dado un atracón de rosquillas.

¿ESTÁ MAL SANAR?

Algunas personas dicen que este tipo de sanación es una invasión de la privacidad. O acusan a los graduados del Método Silva de evitar que las personas trabajen con su propio karma. O dicen que Dios no desea interferencias.

Yo creo que todos somos responsables unos de otros. Si somos conscientes de que una persona sufre un problema que le impide llevar a cabo su trabajo en este mundo, nuestra responsabilidad es corregir ese problema, tanto si la persona sabe lo que hacemos como si no.

En lo que se refiere al karma, opino que tiene que ver con las cosas equivocadas que hemos hecho en esta vida y a las penalidades que llevan asociadas. Muchos filosofías orientales enseñan que el karma se arrastra desde una vida a la siguiente. Pero el castigo sólo es válido cuando somos conscientes de lo que hemos hecho mal. Su propósito es que rectifiquemos y no cometamos el mismo error en el futuro. Un castigo por una transgresión ignorada no vale para nada. En el Método Silva tratamos de mostrar las relaciones causa-efecto que existen entre nuestros pensamientos y los resultados que conseguimos en la vida para que comprendamos lo que tenemos que cambiar si deseamos salud, prosperidad y felicidad perfectas.

Respecto a la idea de interferir con la voluntad de Dios, entiendo que si Dios no deseara que actuáramos, nuestras acciones y esfuerzos carecerían de eficacia. Así que la posibilidad de que Dios no desee nuestra interferencia no nos releva «le la obligación de *intentar* corregir los problemas.

Necesitamos ayudarnos los unos a los otros. En la propia jungla, los animales se ayudan entre ellos. Nosotros tenemos ambulancias, hospitales, enfermeras, médicos, especialistas y todo tipo de sanadores, incluidos los espirituales. Yo creo que estamos obligados a desarrollar nuestras capacidades mentales de sanación y a usarlas cuando sea preciso, y creo que estamos en este mundo con ese propósito: ayudar a la continuidad de la creación.

PAPEL DE LA HUMANIDAD EN LA CREACIÓN

Para ayudar a la creación, necesitamos ser creadores, no destructores. Debemos fijarnos en la solución, no en el problema. Tenemos que sentir que crear está bien y destruir está mal.

Se nos ha dicho que hemos sido creados a imagen y semejanza de Dios. Sin duda nuestro Creador no tiene un cuerpo con dos brazos y dos piernas, de modo que no hemos sido creados a imagen física sino que es la imagen mental y espiritual la que reflejamos. Para continuar con la creación, como cocreadores del Creador, necesitamos mantenernos en contacto con el jefe. Los obreros que

construyen un edificio y pierden el contacto con sus capataces o sus superiores, empiezan a trabajar para propósitos torcidos.

La supervivencia de la humanidad depende de que mantengamos nuestra conexión con Dios, y no mediante nuestros cuerpos sino mediante nuestras mentes. Tenemos que aprender a usar todo el potencial que hay en nuestras mentes que son un don divino.

La mente es la facultad que siente de la inteligencia humana. Sabemos que la inteligencia humana puede funcionar a distancia del cerebro y que nuestra conciencia no se encuentra limitada por el cerebro o por las barreras físicas de tiempo y espacio.

Cuando desplazamos nuestra conciencia de la dimensión física a la no física o espiritual, entramos en contacto con Dios. Cuando nos "desconectamos" del mundo exterior cerrando o desenfocando nuestros ojos, o meditando, o rezando, o entrando en "el reino interno", "encendemos" nuestra conexión con Dios. Estamos divinamente inspirados. Estamos acertados. Adivinamos correctamente. Podemos incluso profetizar. Podemos sanar. Podemos, en definitiva, hacer de este mundo un lugar mejor para vivir.

Sesión 38

Clarividencia

1. Cierre los ojos y vuélvalos un poco hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 10 al 1.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.
 - A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me

siento mucho mejor que antes. Y así será."

¡Felicidades! Dentro de dos días terminará el curso.

¿QUÉ NOS HACE CLARIVIDENTES?

Usted tiene el control del nivel 1. Lo está usando para ayudarse a usted mismo y ayudar a los demás. Decidió ayudar a su hermano que tenía piedras en la vesícula. Aunque vive a más de mil kilómetros, entró en el nivel 1, lo visualizó e imaginó sus cálculos. Sintió dos piedras. Las trituró entre sus dedos y finalizó su ejercicio.

Al día siguiente, su hermano le llamó por teléfono.

—Te quería decir que esta mañana expulsé la piedra. Estoy estupendamente.

—Tal vez —dice usted—. Pero había dos así que...

Al día siguiente vuelve a llamarle para decirle que acertó plenamente.

¿Puede usted imaginar cómo se sentiría? ¡Ha usado su mente de forma prodigiosa! ¡Puede hacerlo! Ahora se conoce un poco mejor.

¿Qué ha pasado? ¿Es usted clarividente? El diccionario dice que *clarividencia* es "la supuesta capacidad de percibir cosas que están fuera del alcance de los sentidos humanos". Pero es que el conocimiento no ha llegado a través de una vía sensorial. Es la mente la que ha hecho el trabajo.

En primer lugar tenía el deseo de saber algo de su hermano. Luego activó más su mente. Tenía una idea de lo que quería saber. Expresó esta idea en imágenes, palabras y sentimientos. Representó mentalmente los dos cálculos. Un clariaudiente podría haber escuchado mentalmente la respuesta. Un clarisintiente habría sentido mentalmente la información. Pero no son los ojos, los oídos o los sentimientos los que obtienen la información. Es la mente.

La mente incluye todos los sentidos. Cuando digo todos no me refiero únicamente a los cinco sentidos físicos, sino también a otros sistemas sensoriales cuya existencia aún no ha sido reconocida plenamente. Un clarividente puede usar sus sentidos subjetivos. Como clarividente, usted tiene P.E.S. o percepción extrasensorial. En el Método Silva traducimos las siglas P.E.S. por proyección efectiva sensorial.

Nosotros creemos que la P.E.S. no es extra... pues todo el mundo la tiene, ni es extrasensorial, pues usa los sentidos. Cuando percibimos información de la dimensión subjetiva, lo hacemos mediante lo que se llama P.E.S. y que es una combinación de todos los sentidos. Resultaría más difícil representar visualmente el problema o sentirlo, si sólo tuviéramos un único modo de percibirlo.

Deseo saber. Entonces la información le llegará. Usted puede hacer una imagen de la misma, o ponerla en palabras o en sensaciones... cualquier cosa con tal de

que se concentre en (illa con mayor facilidad y pueda comprenderla más profundamente. Lo importante es que la información llega siempre acompañada de una sensación de estar en lo cierto.

¿NOS HACE RAROS LA P.E.S.?

Conocer el modo de entrar en el nivel alfa y de usar ambos hemisferios del cerebro nos coloca en la frontera del desarrollo gradual de la humanidad. Esto quiere decir que estamos **por** delante de muchas personas. Muchas personas están, simplemente, perdidas en la muchedumbre. Cuando se está a la cabeza, se destaca, se llama la atención. Mucha gente prefiere pasar desapercibido antes que llamar la atención, pues destacar lleva asociado el estigma de la rareza. Muchos grandes genios fueron considerados raros.

En la actualidad, tener P.E.S. no nos hace destacar. Todo el mundo la tiene. Usted es uno entre miles de millones. Lo que le hace diferente es el hecho de que usted sabe controlarla y usarla para resolver problemas. En ese sentido sí que destaca. Si se siente incómodo en esa posición, no diga a los demás lo que hace. No se jacte sobre la posibilidad de quitarse un dolor en unos segundos o terminar rápidamente un problema respiratorio. Guárdese esos hechos para usted. Si alguien le pregunta cómo lo hizo, diga a esa persona que lea este libro o que vaya a los cursos del Método Silva. No presuma de haber ayudado a alguien a que corrigiera un problema de salud. Siéntase satisfecho guardándolo para usted, sabiendo que ha colaborado en el proceso de la creación.

La satisfacción del ego es una forma muy superficial de remuneración. Usted merece algo mejor. Y Dios recompensa a sus cocreadores en formas que son muy superiores a las recompensas ordinarias. Fue Khalil Gibran, el autor de *El Profeta*, quien nos recordó que no deberíamos invitar a un hombre rico a cenar a nuestra casa. El nos invitaría para devolvernos la atención. En cambio, si invitamos a un pobre, no podrá devolvernos la invitación, así que el universo lo hará por él.

Y el universo "paga" con magnificencia.

Sesión 39

Encuentre su propósito en la vida

1. Cierre los ojos y vuélvalos un poco hacia arriba.
2. Los pasos 2A, 3A, 3B y 3C son opcionales. Cuente lentamente del 10 al 1.
 - A. Dirija su atención a su cuero cabelludo y relájelo. Siga luego por las diferentes partes de su cuerpo hasta los dedos de los pies.
3. Cuando llegue al 1, tenga una imagen de usted joven, radiante, saludable y atractivo.

- A. Pregúntese mentalmente: "¿Por qué tengo este problema?" Deje vagar su mente.
 - B. Si se da cuenta de que está pensando en alguien, haga una imagen de esa persona.
 - C. Represente el perdón mutuo. Imagine un abrazo, un cordial apretón de manos, sonrisas y gestos de asentimiento. Siéntase bien.
4. Dígase mentalmente: "Siempre mantendré mi cuerpo y mi mente sanos."
 5. Dígase mentalmente: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
 6. Cuando llegue al 3 repita. "A la cuenta de 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto, en perfecto estado de salud, sintiéndome mucho mejor que antes."
 7. Continúe contando 4 y 5. A la cuenta de 5 abra los ojos y afirme mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y me siento mucho mejor que antes. Y así será."

¡Felicidades! Un día más y habrá completado este curso y podrá poner todos los recursos del Método Silva en marcha a su disposición y a la de sus seres queridos.

RECONOZCA SU PROPÓSITO EN LA VIDA

¿Es saludable dejarse ir a la deriva careciendo de objetivos en la vida, sin un propósito por el que vivir, sin establecer metas, alcanzarlas y seguir hacia otras nuevas?

La experiencia demuestra que las personas que carecen de metas, que se dejan llevar, tienen menos interés en la vida, tienen menos deseo de vivir por lo que suelen ser más proclives al abatimiento, la infelicidad y la depresión que las personas con objetivos claros. Viven deseando escapar, lo que suelen hacer con la ayuda de la botella, hasta que consiguen la huida definitiva. La persona que siente que tiene un propósito en su vida es más enérgica, apasionada, entusiasta y saludable. No importa cuál es el propósito, siempre que se le contemple con paciencia y confianza. Resulta de suma utilidad hacer un alto de vez en cuando y recordarnos cuál es nuestro propósito en la vida.

Cuando una persona que ha recibido el entrenamiento necesario para usar el hemisferio cerebral derecho analiza los acontecimientos del mundo exterior, suele darse cuenta de que parece como si la humanidad hubiera perdido sus valores en muchos aspectos. Estamos funcionando como si hubiéramos venido a este mundo de vacaciones. Toda nuestra vida parece una constante pausa para el café.

Pero también surgen algunas respuestas muy interesantes y obvias cuando una persona usa el nivel psíquico para considerar cuestiones como: ¿De dónde venimos? ¿Por qué estamos aquí? ¿Cuál es nuestra razón de ser? Entonces

percibimos que hemos sido asignados a este mundo por nuestro Creador para cuidar la creación. Cuando analizamos nuestros potentes programas naturales — el matrimonio y la creación de una familia— vemos que ése es el sistema por el que el Creador desea que más seres humanos continúen viniendo a este planeta.

De forma análoga, los deseos de estar sanos y de evitar el dolor y la incomodidad aseguran que estemos en buena forma Física para hacer un trabajo de calidad. El deseo de acumular bienestar material no está reñido con el objetivo de corregir problemas. ¿Qué aspecto de la creación es su especialidad? ¿Se dirige usted a ese objetivo? Lo mejor es que trate de responder esas preguntas en el nivel alfa.

1. Entre en el nivel alfa. Profundice ese nivel.
2. Visualícese frente a usted.
3. Pregúntese cuál es su objetivo en la vida.
4. Permítase fantasear un poco al respecto.
5. Finalice su sesión en el nivel 1. Siga luego fantaseando con la idea que le haya surgido.

¿A qué parte de lo que usted fantaseó durante el ejercicio podría aproximarse un poco más en su vida cotidiana?

Cuando no estamos haciendo lo que sentimos que deberíamos hacer, el trabajo parece aburrido, alienado e insatisfactorio... condiciones estresantes que pueden afectar de forma importante su salud. O, como mínimo, usted no será tan vibrante, tan enérgico ni tan atractivo para otras personas como en verdad podría ser.

Sesión 40

Paz de espíritu

Esta es la última mañana del entrenamiento. Ya conoce el procedimiento a seguir. Cuente del 10 al 1.

¡Felicidades! Ya ha completado el curso. Desde ahora puede usar la cuenta del 5 al 1 para entrar en su nivel 1.

Usted podrá sorprender a la clase médica con su capacidad para eliminar cualquier tipo de enfermedad o de daño físico a una velocidad increíble y, lo que aún resulta más importante, para mantener lejos a la enfermedad y tener un nivel superior de bienestar.

EL TIPO DE PERSONA QUE USTED ES

En los periódicos de Los Angeles apareció una noticia cuyos titulares eran: "La visita de la abuela hace que un niño tenga una fantástica recuperación de un tumor."

Un niño de nueve años había ingresado en un hospital en situación crítica. Se le había diagnosticado un tumor cerebral y podía morir de un momento a otro. Una fundación hizo los arreglos oportunos para que su abuela pudiera volar a Los Ángeles, aunque había serias dudas sobre si llegaría a tiempo para despedirse. Ella llegó un viernes. La mejoría del nieto fue instantánea. El domingo le borraron de la lista de pacientes en estado crítico. La enfermera supervisora afirmó que el tumor estaba remitiendo.

El niño debía tener una gran necesidad de amor. La llegada de su abuela disparó la remisión.

En 1959, los cardiólogos Meyer Friedman y Ray Rosenman descubrieron que se podía clasificar a las personas en dos tipos básicos, y que uno de ellos era más proclive a los ataques al corazón. Las personas de Tipo A eran impacientes, competitivas, ambiciosas y propensas a los ataques de ira. Las del Tipo B eran más relajadas. Naturalmente las primeras eran las que tenían mayor propensión a los problemas cardíacos. Recientemente se llegó a una mayor precisión, se destacó la importancia de la *hostilidad* y se descubrió que el *cinismo* —esa desconfianza en la naturaleza humana y en los motivos de las personas— era la clave de las personas de Tipo A.

El tipo de persona que usted sea afecta a su salud. ¿Es usted capaz de crear, de estar en el "equipo" del Creador? ¿Puede usted vivir armoniosamente con sus semejantes? Si la respuesta es no o quizá, sepa que no hay "quizá" respecto a la necesidad que usted tiene de usar el nivel 1 para programar una actitud más positiva hacia los demás.

Éstas son algunas de las afirmaciones que usted puede hacerse mentalmente para cambiar su cinismo en confianza y cooperación.

- ◆Tengo mayor comprensión, compasión y paciencia con los demás.
- ◆Cada día tengo mayor confianza en mí mismo y en los demás.
- ◆Me resulta cada vez más sencillo trabajar con los demás.

Estas palabras ocultan una programación subliminal. Cada vez que las diga en el nivel 1 estará afirmando: "Cada día que pasa y en toda forma tengo una mayor salud."

Mayor salud en toda forma, pues los rasgos característicos del Tipo A y del Tipo B no se reflejan tan sólo en el corazón y en el sistema circulatorio. Observe algunas de las preguntas que se planteaban a enfermos en una encuesta realizada sobre el cáncer y el estrés: ¿Tiene usted algún *hobby*? ¿Es reservado en la expresión de sus sentimientos? En los últimos tres años, ¿ha tenido usted un divorcio o una separación, una muerte o dificultades económicas, financieras o laborales? Ya conoce los resultados de esta encuesta. Las situaciones enumeradas nos pueden hacer enfermar. Tal vez el resultado no sea el cáncer. Puede ser un sistema inmunitario debilitado, que es toda una invitación a casi cualquier enfermedad.

La persona apática que dice resignadamente que es como es, tal vez se esté sentenciando a muerte sin saberlo. Pero usted sabe cómo puede cambiar lo que le rodea.

PAZ DE ESPÍRITU

Entre con disposición y entusiasmo en el nivel 1 y haga en ese nivel las programaciones positivas necesarias para cambiar el modo en que usted es, y vivirá más largamente.

Si a una lagartija se le corta el rabo, puede hacer que le crezca un rabo nuevo. Nosotros aún no tenemos la capacidad de conseguir que nos crezcan órganos nuevos. Pero algo que estamos aprendiendo es que podemos detener el crecimiento de los tumores y dejar de cultivar las enfermedades eliminando nuestros pensamientos de conflicto, de resentimiento y de desesperación. Si esos pensamientos no desaparecen por sí solos, podemos sacarlos de nosotros con pensamientos de amor y perdón. Entonces hallaremos la paz de espíritu. Cada célula de su cuerpo acusará la diferencia cuando haya hecho este descubrimiento. Será como si las oscuras nubes se hubieran desvanecido y el sol hubiera comenzado de nuevo a brillar. Se habrá restablecido el clima adecuado para un saludable crecimiento.

Theilhard de Chardin escribió: "Algún día, después de haber dominado los vientos, las olas, las mareas y la gravedad, aprovecharemos la energía divina del amor. Ese día, por segunda vez en la historia del mundo, el hombre habrá descubierto el fuego." Los médicos ven enfermedades en su sala de espera, no hombres, mujeres y niños. ¿Cómo se puede amar una enfermedad? Pero todos nosotros necesitamos el amor y el perdón que son la sustancia que nutre las vidas de las personas. Usted y su familia necesitan proporcionar asimismo el amor, el perdón, las risas, las alegrías, la música, las esperanzas y las oraciones imprescindibles para la sanación de la mente. Una vez que las hayan proporcionado, podrán pararse y contemplar cómo sucede el milagro de la sanación.

Las técnicas del Método Silva para eliminar el estrés, recuperar la confianza y el optimismo, comunicar subjetivamente el perdón y programar pensamientos y atributos positivos, son los pasos concretos que puede empezar a recorrer para demostrar cómo sucede esa sanación.

RESUMEN DE LAS IMPLICACIONES DE LA SANACIÓN

- ◆ Está bien sanar. Está menos bien ignorar nuestra participación en nuestra sanación y en la de los demás.
- ◆ Sanar es parte de nuestra misión como partícipes en la creación.
- ◆ Poder detectar problemas a distancia es una función natural del hemisferio derecho.
- ◆ El mundo está empezando a darse cuenta de la capacidad sanadora de la mente.
- ◆ Usted tiene una meta en la vida. Sentirla y dirigirse a ella hará que su vida

discurra más dulcemente.

SEGUNDA PARTE: MI VISIÓN DEL MUNDO

Capítulo 41

El mundo mañana

¿Puede imaginar cómo sería la vida en la tierra si todos empleáramos nuestros dos hemisferios? ¿Cómo afectaría a la paz del mundo el hecho de que las diferencias entre los individuos se resolvieran subjetivamente —de Yo Superior a Yo Superior— y no importara *quién* está en lo cierto sino *qué* es lo cierto? ¿Cómo funcionarían los negocios si los ejecutivos tomaran las decisiones fundamentales basándose en su intuición? ¿Cómo afectaría a la sanidad el hecho de que los médicos pusieran un mayor énfasis en mantener a sus pacientes sanos en vez de tratar las enfermedades, si les recomendaran que usaran más sus mentes en vez de productos químicos y medicamentos?

Yo creo que sería un mundo mejor. De hecho, creo que estamos camino de conseguir ese paraíso en la tierra. La predicción de George Orwell de que en 1984 el gobierno tendría un control absoluto sobre todos nosotros ha demostrado ser lo que se suponía: una mera ficción. No existe ese Hermano Mayor del que Orwell hablaba, sino que cuando sintonizamos con nuestra intuición nos damos cuenta de que conectamos con nuestro Padre.

En este capítulo quiero compartir con usted mi filosofía personal y mis propias ideas respecto al futuro.

LA NUEVA FRONTERA: EL ESPACIO INTERNO

El físico Rupert Sheldrake ha elaborado un modelo con el que explicar el funcionamiento intuitivo. Según ese modelo, llamado "de formación causativa", hay una gran mente que está asociada a cada forma de vida y cada forma de vida programa a su vez esa gran mente. Usted y yo, en nuestro proceso de vivir y aprender, nutrimos esa gran mente. El doctor Sheldrake llama a esa gran mente —que recuerda el concepto del inconsciente colectivo de Jung— el "campo morfogenético". De forma análoga, Peter Russell postula la existencia de un cerebro global capaz de regular a nuestro planeta mediante su vasta inteligencia. Fritjof Capra mantiene que la física moderna corrobora la sabiduría de los antiguos filósofos chinos, que sostenían que el mundo material se apoyaba en un soporte espiritual.

Los científicos hablan de una nueva frontera, el espacio interno, y empiezan a reconocer el papel fundamental que juega la conciencia en el mundo físico. No hace mucho que sostenían un punto de vista más mecanicista, una filosofía más materialista. Rechazaban o ignoraban el poder de la conciencia. Muchos científicos siguen suscribiendo esa posición, a pesar de las repetidas demostraciones de los efectos de la conciencia sobre la materia, pero los que tienen el valor de defender sus convicciones son los pioneros de una nueva concepción del mundo para la que la existencia es más que el resultado accidental de una gran explosión.

Antes de compartir con usted mis puntos de vista sobre a dónde nos dirigimos, deje que le recuerde que aún somos como unos niños extraviados en el bosque. Hemos logrado grandes éxitos en la dimensión objetiva, física. Pero en la dimensión subjetiva seguimos siendo unos bebés. Incluso los más destacados clarividentes actuales son sólo unos niños pequeños comparados con los que surgirán en el futuro. Las capacidades que adquiriremos cuando funcionemos con ambos hemisferios superarán los sueños más atrevidos de la ciencia ficción.

TODO EL MUNDO APRENDERÁ A ENTRAR A NIVEL

Como sólo el 10 por ciento de la población es capaz en la actualidad de sacar provecho de sus dos hemisferios cerebrales, estamos condenados a seguir manteniendo el estado actual de las cosas. Las exploraciones realizadas de la inteligencia común, de lo que Sheldrake llama el campo morfogenético, sugieren que es preciso que exista un número crítico de individuos involucrados en el aprendizaje. Una vez que se alcanza ese número crítico, todo el mundo "sabe" o "puede".

No sabemos cuál es el número crítico en lo que se refiere a los seres humanos, pero necesitamos acelerar el proceso para que un número creciente de ese 90 por ciento de seres humanos que ignoran por completo los poderes de su cerebro derecho, aprendan a funcionar de forma intuitiva, creativa y clarividente. Tenemos que enseñar a los padres y a los que vayan a ser padres, de modo que puedan enseñar a sus hijos. Una vez que esto suceda, todas las personas tendrán un modo bicameral de pensar. Las religiones y las iglesias deben apresurarse a alentar el uso del cerebro derecho. Ya hemos perdido dos mil años por haber ignorado el consejo de Cristo de que entráramos en el Reino de los Cielos y nos transformáramos en sabios y profetas para que todo lo demás se nos diera por añadidura.

La educación debe acelerarse potenciando el uso del hemisferio derecho en el proceso de aprendizaje. Aprendiendo a funcionar en el centro del espectro de las frecuencias cerebrales, los estudiantes tendrán mayor equilibrio en su modo de pensar, con lo que aprenderán con más rapidez y tendrán mayor genialidad en la resolución de problemas.

La música se combinará con la ciencia y el arte con las matemáticas. Las lecciones reflejarán las capacidades de los dos hemisferios. Los cursos de memorización incluirán técnicas de visualización e imaginación. Los sistemas de lectura rápida y de superaprendizaje serán procedimientos estandarizados, lo mismo que el uso de aparatos de biorretroalimentación, como el Educador Silva. Este instrumento pone en marcha un programa educativo en cuanto el alumno alcanza el nivel de relajación y concentración precisos, e interrumpe el programa si el alumno sale de ese nivel.

A medida que un mayor número de personas adquiera la capacidad de usar ambos hemisferios, el campo morfogénico será programado para un funcionamiento bicameral que llegará a ser nuestro modo habitual de vivir. No viviremos pues en un mundo del cerebro izquierdo, sino que habitaremos un mundo de los dos hemisferios. Habremos completado entonces una nueva fase en la evolución de este planeta. Todos seremos capaces de reconocer y sanar las actitudes y emociones enfermizas. Todos podremos reconocer el estrés y seremos capaces de usar el nivel 1 para protegernos del mismo. Si llegáramos a enfermar, podríamos corregir el problema mentalmente y, en el caso de que precisáramos los servicios de un médico, le apoyaríamos en su trabajo terapéutico asegurando de este modo su éxito y acelerando la curación.

Para los médicos bicamerales, el diagnóstico será mucho más preciso y certero. Dejarán de ser necesarias una buena cantidad de pruebas costosas y peligrosas a medida que se active la clarividencia humana para determinar la naturaleza del problema. Los médicos del futuro inmediato, gracias a su habilidad en el uso de la mente en su totalidad, dominarán las técnicas de hipnosis e hipnoanálisis necesarias para descubrir la causa mental de los problemas físicos.

Los psiquiatras clarividentes comprenderán mejor los problemas de sus pacientes y su naturaleza al proyectarse a los sueños o alucinaciones. Estos profesionales tendrán acceso al pasado del paciente —tanto si está presente como si no— para descubrir las raíces del problema.

Los médicos y los pacientes trabajarán en equipo en el proceso de sanación. Los médicos explicarán los problemas fisiológicos de los pacientes de un modo visual para que éstos puedan usar técnicas de visualización en el nivel 1 para sanarse a sí mismos. Como resultado, la curación se realizará en un tiempo mucho menor que en la actualidad. El elevado coste de los servicios médicos se reducirá. Los ingresos y salidas de los pacientes de los hospitales será mucho más fluida. A medida que las personas se den cuenta de sus capacidades para controlar el estrés, se mantendrán sanas con mayor facilidad, con lo que aumentará la expectativa de vida.

Los que manejamos vehículos emplearemos nuestra capacidad para trascender el espacio y el tiempo con nuestra inteligencia. Por consiguiente, seremos capaces de evitar accidentes. A medida que activemos nuestros cerebros, fortaleceremos nuestra intuición. Las personas que tengan una mayor intuición podrán moverse, funcionar y actuar para escapar oportunamente de los peligros

potenciales. Los potentes programas de supervivencia que todos tendremos, se expresarán de forma autónoma, con lo que dejaremos intuitivamente de fumar, de tomar drogas o de practicar cualquier otro hábito destructivo. Nuestra supervivencia vendrá asegurada por un sistema inmunitario mucho más potente, por una inclinación natural a hacer ejercicio físico, y por la atracción natural que sentiremos hacia la comida, el aire, el agua y el sueño sanos.

¿Y viviremos eternamente? No. Pero moriremos sin el debilitamiento, el dolor y la decrepitud que suelen venir asociados a la vejez.

CÓMO PUEDE SER LA VIDA

Además de nuestra buena salud, descubriremos muchos otros cambios significativos a medida que aprendamos a entrar al nivel 1 y a usar ambos hemisferios de forma controlada. Los asuntos cotidianos no se parecerán demasiado a lo que conocemos hoy. Los ejecutivos emplearán su intuición y su clarividencia para tomar sus decisiones. Habrá menos quiebras en los negocios, si es que hay alguna. El objetivo será tener el producto adecuado en el lugar adecuado en el tiempo adecuado, de modo que los responsables de tomar decisiones y los productores podrán satisfacer con mucha más precisión las necesidades del gran público.

Los directores de personal contratarán siempre a las personas adecuadas según el puesto de trabajo. Los directores de producción podrán controlar la calidad usando la clarividencia y la comunicación subjetiva. Los trabajadores y la dirección trabajarán armoniosamente por el bien común. Los financieros emplearán su clarividencia para decidir sus inversiones. Los industriales sabrán cómo fabricar preservando el entorno y dando al mismo tiempo el mayor servicio posible a la humanidad. Los estudiantes sabrán de forma intuitiva qué trabajos les parecen los más adecuados para sus capacidades y para el tiempo y el lugar en el que vivan. Los jóvenes prestarán oídos sordos a los reclamos de la fama y la frivolidad, mientras escucharán las llamadas del talento y de la productividad.

No habrá restricciones en los recursos naturales del mundo, ya que aprenderemos a vivir con lo que tenemos. Y lo que tenemos será más accesible a medida que aprendamos a descubrir intuitivamente lo que necesitamos y reconozcamos los recursos alternativos. Los ingenieros petroquímicos y los geólogos emplearán sus mentes para detectar el petróleo y los minerales del subsuelo, averiguando el tipo, la profundidad, la calidad y la cantidad de los yacimientos, con lo que se evitarán sondeos innecesarios.

Los granjeros y los agricultores, responsables de proporcionar los alimentos necesarios para la supervivencia humana, usarán la clarividencia para seleccionar las especies más adecuadas y las mejores semillas. Cuando estén centrados en su forma de pensar, su trabajo estará más sintonizado con la Madre Tierra: plantarán y cosecharán en los momentos y lugares más adecuados, como serán adecuados la fertilización, el transporte, el almacenaje y la distribución. La policía empleará sus capacidades mentales para detectar el crimen y apresar a

los criminales, y el crimen también disminuirá. Las personas con tendencias criminales serán identificadas antes de que perpetren sus fechorías y se les enseñará a funcionar de manera superior.

Los líderes gubernamentales serán más cándidos, abiertos y sinceros. Podrán proyectarse mentalmente en el futuro para satisfacer las necesidades de sus pueblos y de los pueblos vecinos. Las diferencias se detectarán en cuanto comiencen, con lo que será más sencillo resolverlas con la ayuda de la comunicación subjetiva. Cesarán las guerras entre las naciones una vez que se elimine la posibilidad de sorprender al posible adversario y que se disipe la crisis de desconfianza mutua.

Las personas serán más humanitarias. Habrá un mayor respeto por la vida en todas sus formas. La gente estará presta a comprender y presta a perdonar, a medida que la exclusividad disminuya y se forje la unidad. Habrá paz, salud y felicidad sobre la tierra.

¿Le parece una recompensa suficiente a cambio de invertir unos minutos durante cuarenta mañanas para usar el nivel alfa para cualquier propósito que desee?

CAMINO DE REGRESO AL PADRE

La humanidad se ha extraviado. La humanidad se ha hundido tan profundamente en lo material, en el dominio del cerebro izquierdo, que el reino del hemisferio derecho ha sido dejado de lado. Tal vez el primer paso en falso se dio en el Paraíso Original, cuando la humanidad comió por vez primera el fruto del árbol del conocimiento del bien y del mal. Ésta es la polaridad material en la que agoniza el cerebro izquierdo. Quizá continuó en los días de la Torre de Babel, en que se empezaron a hablar muchas lenguas, lo que implicaba una mayor especialización del hemisferio cerebral derecho. El hecho es que, en la actualidad, somos gente del cerebro izquierdo y hacemos oídos sordos a la voz del Padre que mora en nosotros.

Cuando a Jesús, el mayor sanador de todos los tiempos, le preguntaban de dónde le venían ciertas informaciones, respondía: "Del Padre." Nunca perdió su conexión con el Padre. Durante los años en los que se desarrolló el Método Silva sucedieron muchas "coincidencias" que tenían que ver con Jesús. En esos primeros años, esas coincidencias me ayudaron a comprender que estaba en el camino correcto. Descubrí que las personas que activan el funcionamiento de sus hemisferios cerebrales derechos se hacen más espirituales, más humanas. Un ser humano no es alguien que simplemente parece humano. Un ser humano es alguien que actúa como humano. "Por sus frutos los conoceréis."

El nivel 1, el nivel alfa, es la dimensión espiritual. Es la fuente de la intuición. La intuición es la voz de una Inteligencia Superior a la nuestra. Es la fuente del perdón, del amor y de la confianza, esas cualidades que Jesús enseñó y que nos exhortó a vivir. Pero, ¿cómo hacerlo cuando permitimos que sean nuestros cerebros izquierdos los que rijan nuestras vidas? El hemisferio cerebral izquierdo se apoya en la separación, en el conflicto, en el ego.

Jesús nos exhortó a buscar el reino del cielo dentro de nosotros (el nivel alfa) y a funcionar según la justicia de Dios, tratando a sus criaturas con perdón, amor y confianza. Nos prometió que si lo hacíamos, todo sucedería de forma armoniosa: "Y el resto se os dará por añadidura." Especialmente lo que se refiere a buena salud. Pues el nivel alfa es la conexión con Dios.

¿Puede imaginar qué habría sucedido en la tierra si hubiéramos comprendido en su momento el mensaje de Jesús? Ahora estaríamos viviendo en el paraíso. Estaríamos pensando a 10 ciclos y no sólo estaríamos más cerca de Dios, sino que sería mayor nuestra semejanza con Él.

Pero no es demasiado tarde. En su mano está la llave. Úsela y todo lo demás se le dará por añadidura.

Cinco... cuatro... tres... dos... uno...

TERCERA PARTE: APLICACIONES ESPECÍFICAS

Capítulo 42

Corregir hábitos indeseados

Siempre que usted use la comunicación subjetiva para normalizar comportamientos aberrantes, el receptor parece tener un cambio inmediato. Un vecino desconsiderado comienza a comportarse de forma más amigable. Un trabajador conflictivo se hace más cooperativo. Un cliente reacio se decide a comprar. Un hijo rebelde se reforma. Un fumador busca ayuda para dejar de fumar.

Cuando se usa la comunicación subjetiva para que otra persona abandone un hábito destructivo o peligroso, el efecto parece mucho más rápido que cuando se usa con un asunto menos crítico. Las neuronas están programadas de muchos modos, pero la programación de la supervivencia es la fundamental. Cuando se envía un mensaje de supervivencia, se acepta inmediatamente. Además, si tiene en cuenta que en el nivel 1 se activa el hemisferio cerebral derecho, que es nuestra conexión con la fuente, deducirá que el que envía el mensaje es nuestro Yo Superior. El mensaje va de Yo Superior a Yo Superior. ¿Pueden ignorar las neuronas cerebrales un mensaje de este tipo?

Usted puede conseguir todo lo que se ha descrito en este libro —y mucho más— gracias a la comunicación subjetiva. Pero no crea que va a disponer de un medio para medrar a expensas de otro. No puede crear una solución para usted mientras crea un problema para otra persona. Sólo se puede influir en una persona para que adopte una dirección determinada si esa dirección es la adecuada.

Sin duda nos estamos refiriendo a una dirección adecuada cuando se trata de que un fumador deje de fumar.

Usted ya sabe cómo programarse para abandonar el hábito de fumar, y sabe también que no se puede obligar a otra persona a que siga los mismos pasos. Esa persona tiene que tomar la decisión personal de dejar de fumar y tiene que estar motivada para dar los pasos necesarios.

Puede usar películas mentales para superar sus propios hábitos, pero cuando se trata de otras personas la motivación se realiza mediante la comunicación subjetiva. El procedimiento a seguir es éste:

1. Entre en su nivel 1.
2. Visualice a la persona.
3. Háblele sobre el hábito de una forma amorosa. Señale cómo se beneficiaría y beneficiaría a su entorno, su familia y sus colegas, si dejara de fumar.
4. Termine la sesión.

Cómo motivar a otra persona

Las palabras que usted emplee en el Paso 3 son la clave del éxito. No me parece conveniente decírselas yo ahora, pues deben ser sus propias palabras. Usted debe ser sincero en lo que diga. Su entusiasmo en el proceso será el que suministre la "potencia" necesaria para la "emisión".

Sin embargo, permita que le estimule sus pensamientos con una lista de afirmaciones de beneficio mutuo que podría usar en una conversación subjetiva de ese tipo.

- ◆ "Vivirás más si dejas de fumar. Te queremos y deseamos que vivas una vida larga y saludable."
- ◆ "Tu aliento olerá mejor, lo que será estupendo para mí. Disfrutarás más de la comida a medida que se te desarrolle el sentido del gusto, lo que será estupendo para ti."
- ◆ "Ahorrarás dinero. Dejarás de quemar los muebles y manteles. Todos estaréis mejor."
- ◆ "No tendrás los dedos ni los dientes sucios. Serás mucho más atractivo."
- ◆ "No serás esclavo de la cajetilla y tendrás una mayor aceptación social."

Todas estas frases deben decirse y sentirse de forma amorosa. Pero, ¿qué pasa si a usted no le gusta esa persona, si siente una profunda antipatía por ella? Ese ruido que parecía que tenía la comunicación era en verdad una desconexión. Cualquier tipo de animosidad, prejuicio, resentimiento, rivalidad o cualquier otra emoción negativa es una separación. Cuando usted se separa del modo que sea de ese sujeto, se rompe la conexión.

Usted debe restañar la herida. Eso se llama perdón. Ya sabe que el perdón debe darse y debe recibirse mutuamente, subjetivamente. Este paso podría ser el modo de iniciar su conversación imaginaria:

"Perdono todos nuestros malentendidos del pasado y te pido a la vez que tú me perdones."

Un abrazo, un apretón de manos o cualquier otro símbolo que se le ocurra podría ser útil para seguir adelante.

Debería percibir rápidamente que su comunicación subjetiva produce un aumento del deseo de la persona de abandonar el hábito. La persona podría hablar sobre el deseo de dejarlo, o tal vez compre un libro o una cinta que pueda ayudarlo, o quizá busque ayuda clínica... o tal vez haga el curso del Método Silva.

Motivar el fin de cualquier hábito

Cualquier hábito indeseado, alcoholismo, gula, juego o comerse las uñas, puede ser tratado de este modo. Mantenga una conversación subjetiva para motivar a la persona a que lo deje. Cuando existe el deseo de abandonar un hábito, hay un medio para conseguirlo.

J.A. había estado entrando y saliendo de la cárcel entre 1961 y 1981. Los últimos quince años de este tiempo había sido heroinómano.

Lo he intentado todo, desde psicoterapia individual a terapia en grupo, grupos de encuentro y vuelta a las consultas individuales tanto fuera como dentro de la prisión. Ninguno de estos sistemas me sirvió demasiado. Me conocí mejor, eso sí, pero la adicción continuó.

J.A. acudió a un curso del Método Silva. Unas semanas después escribió:

Hasta el mes pasado no creí que hubiera ninguna esperanza en lo relativo a la recuperación de mi enfermedad. Pero a partir del primer fin de semana del curso no tuve la menor necesidad de recurrir a la heroína ni nada parecido. Tal vez le parezca demasiado pronto para alabar el método, pues sólo han pasado unas semanas desde que hice el curso. Sin embargo, cuando se ha vivido en la sombra de la propia autodestrucción durante quince años como yo he vivido, y cuando se ha pasado por el horror y el dolor por los que yo he pasado, no se necesita esperar un año o dos para saber cuándo algo funciona. Voy a dedicarme a decir a los adictos y a cualquier otra persona que lo necesite, que hagan el curso del Método Silva. Sé que es todo lo que he necesitado para salvar mi vida, y sé que puede salvar a otros como yo.

El problema de la drogadicción no admite respuestas simples. Pero hay una verdad que no tiene excepciones: cambie su mente y cambiará su realidad. J.A. cambió su modo de pensar sobre sí mismo cuando hizo el curso. Y así cambió su

realidad. Se puede objetar que una adicción crea una dependencia física. ¿Qué pasa entonces con el síndrome de abstinencia?

Cambie su mente y cambiará la química de su cuerpo. Lo sabemos. Es fácil entenderlo. Sin embargo, la realidad de cada persona trasciende su propio cuerpo y se trasmite a los cuerpos de los demás, las mentes de los demás, al entorno inmediato, la comunidad, el país, el mundo, el universo, la Fuente de todo. Las semillas de nuestros comportamientos desmesurados tal vez estén arraigadas en cualquier punto de ese recorrido. Ya se trate de adicción a la heroína o a cualquier otra sustancia, el único camino es el cambio de nuestra mente.

Los cursos del Método Silva pueden llevarle a cambiar su mente como sucedió a J.A. Y también se puede lograr ese cambio mediante la comunicación subjetiva de una persona que sea sincera con el adicto.

El objetivo de esa comunicación debería ser efectuar un cambio mental y motivar a la persona a que busque ayuda, y la forma de la conversación debería mantener escrupulosamente las normas necesarias para una buena comunicación entre hemisferios derechos. Ni que decir tiene que los hábitos menores que no implican sustancias adictivas pero que son antisociales o indeseados responden igualmente a esos pasos básicos: entre en el nivel 1 y mantenga una conversación imaginaria con la persona y anímela a que cambie su mente motivando lo que sea necesario para modificar el comportamiento indeseado.

Capítulo 43

Insomnio, jaquecas y cansancio

Si sufre dolores de cabeza por causa de la tensión, puede ayudarse con una enorme cantidad de analgésicos. Millones de personas lo hacen. Pero muchos de los que toman regularmente aspirina llegan a tener un nuevo problema. El problema en esta ocasión está en sus estómagos. La aspirina genera minúsculas perforaciones en el tejido del estómago que pueden llegar a transformarse en úlceras. Otras píldoras similares causan trastornos en el hígado.

Si usted se siente deprimido, siempre puede recurrir a un estimulante. Si usted es nervioso, puede tomar un tranquilizante. Si no puede dormir, hay píldoras para conseguirlo. Se ha estimado que en los Estados Unidos hay en la actualidad más de veinticinco millones de insomnes que gastan al año más de diez mil millones de pesetas. Pero en un congreso que tuvo lugar en Nueva York ya en 1976 se estimaba que la mayor parte de esas recetas eran un despilfarro y que muchos de esos medicamentos provocaban insomnio en vez de curarlo.

Un informe de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad de Stanford señala que aproximadamente el 40 por ciento de los pacientes que padecían problemas de insomnio lo eran por la dependencia que tenían a los fármacos que

tomaban para combatir dicho insomnio. Tras abandonar progresivamente esos medicamentos se observó que el 20 por ciento de estos pacientes dormía más, y que muchos de ellos no tuvieron ningún otro problema adicional de sueño.

El acercamiento subjetivo a los problemas que han sido creados subjetivamente es más directo y carece por completo de efectos secundarios. En el caso del insomnio, empiece por programar en el nivel 1 que siempre que entre a nivel y haga una cuenta descendente lentamente, entrará en un nivel mental más profundo en dirección a un sueño normal y natural. Entonces, cuando esté acostado sin poder dormir, entre en el nivel 1. Empiece luego a contar desde 100. Lo más probable es que no llegue muy lejos, pues sus frecuencias cerebrales se harán más lentas hasta que se quede profundamente dormido.

Ésta es la fórmula básica para corregir esas situaciones:

1. Entre en el nivel 1.
2. Identifique el problema.
3. Afirme lo opuesto, afirme la solución.
4. Imagine la solución sucediendo.
5. Finalice la sesión.

Consideremos algunos ejemplos. Si comenzamos con el problema de los dolores de cabeza tensionales, siga este procedimiento.

1. Entre en el nivel 1 del modo habitual. Suele resultar útil profundizar el nivel con una cuenta descendente adicional o con el ejercicio de relajación progresiva.
2. Identifique el problema diciendo mentalmente: "Tengo dolor de cabeza. No quiero que me duela la cabeza."
3. Afirme la solución diciendo mentalmente: "Cuando termine la sesión y cuente mentalmente del 1 al 5, abriré mis ojos y no me dolerá la cabeza. Me sentiré muy bien."
4. Visualícese como si estuviera frente a un espejo de cuerpo entero. Tiene dolor de cabeza y su aspecto es de que le duele la cabeza. Desplace la imagen ligeramente hacia la izquierda... el dolor de cabeza está desapareciendo. Desplácela un poco más a la izquierda. Imagine que el dolor ha desaparecido por completo.
5. Cuente del 1 al 5 recordándose, en el número 3, que cuando llegue al 5 abrirá los ojos y no le dolerá la cabeza, sino que se sentirá estupendamente. Cuando llegue al 5, abra los ojos y repítalo mentalmente. Si quedara algún rastro del dolor, espere cinco minutos y repita el proceso. A veces, en el caso de severas migrañas, se precisan tres sesiones separadas cinco minutos cada una para que el dolor desaparezca por completo.

Otro ejemplo podría ser el cansancio extremo. Aplique la misma fórmula básica.

1. Entre en el nivel 1 del modo habitual. Profundice como hemos señalado.
2. Identifique el problema diciendo mentalmente: "Estoy cansado y

somnoliento. No quiero estar cansado ni somnoliento. Quiero estar bien despierto, lleno de energía, dispuesto a funcionar."

3. Afirme la solución diciendo mentalmente: "Cuando termine la sesión y cuente mentalmente del 1 al 5, abriré mis ojos y no estaré cansado ni somnoliento. Estaré bien despierto y lleno de energía."

4. Visualícese cansado. Desplace la imagen ligeramente hacia la izquierda... tiene más energía. Desplácela un poco más a la izquierda e imagínese dinámico y activo.

5. Cuente del 1 al 5, haciendo una pausa en el número 3 y, cuando llegue al 5, afirme que está bien despierto muy a gusto, sintiéndose mucho mejor que antes.

Otros momentos en los que puede emplear esta fórmula cuando se sienta abatido o deprimido.

1. Entre en el nivel 1 del modo habitual. Profundice como hemos señalado.

2. "Me siento triste y deprimido. No quiero sentirme de este modo. Quiero sentirme lleno de entusiasmo, energía y optimismo."

3. "Cuando termine la sesión y cuente mentalmente del 1 al 5, abriré mis ojos y no estaré triste ni deprimido. Me sentiré en la cima del mundo."

4. Visualícese como ahora está. Desplace la imagen ligeramente hacia la izquierda e imagínese con más entusiasmo. Desplácela un poco más a la izquierda e imagínese con la cabeza erguida, hombros altos, animado y bien dispuesto.

5. "Cuando abra los ojos a la cuenta de 5, me sentiré de maravilla. " Repítalo a la cuenta de 3 y a la cuenta de 5 al abrir los ojos.

Capítulo 44

Depresión crónica severa

La depresión es un problema serio que puede llevar a una retirada de la vida y en algunos casos al suicidio. **Cuanto** más **profunda** es la depresión, más profundos son los niveles de alfa que se necesitan para terminar con ella. Asimismo, deben ser más positivas las técnicas que se empleen y deben ser utilizadas con mayor frecuencia. Además de esto en el caso de la depresión hay que usar enfoques objetivos y subjetivos.

Los siguientes pasos en ambas categorías pueden ayudarle.

Enfoques objetivos

1. Visite a su médico que tal vez le recete suplementos alimenticios u otros remedios.

2. Aumente su nivel de actividad física. Haga ejercicio. Dé largos paseos.
3. Sea creativo en su trabajo. Tal vez incluso encuentre las razones de su depresión.

Enfoques subjetivos

1. Entre a nivel y medite sobre su depresión.
2. Haga los ejercicios en los cinco pasos descritos en el capítulo anterior. Sustituya el cansancio o las jaquecas por la depresión en la fórmula y póngala en marcha tres veces al día.
3. Antes de quedarse dormido por la noche, entre a nivel, una sus tres dedos y dígame mentalmente: "Mañana me sentiré estupendamente."
4. Cuando se sienta físicamente agotado, haga un esfuerzo adicional. Puede parecerle contradictorio, pero las cosas en el reino subjetivo funcionan a veces al revés que en el mundo objetivo. En el mundo subjetivo, cuanto más da, más tiene. Cuando usted ayuda a los demás se está ayudando a usted mismo.

Para aliviar la depresión, involúcrese en proyectos con otras personas, incluso aunque sean voluntarias y sin compensación económica. Cuando estamos ocupados con actividades creativas y constructivas que sirvan para hacer un mundo mejor para vivir, también su mundo se hace mejor.

Capítulo 45

Dolores de espalda

Los médicos suelen sentirse frustrados ante los dolores de espalda que no responden al tratamiento. Veamos, a título de ejemplo, el caso de Barbara G. Parker de Oklahoma City:

El último día de agosto de 1983 acudí a la consulta de un quiropráctico porque era lo único que me quedaba por hacer. Durante dos años no había conseguido ningún alivio. Los médicos me habían hecho guardar cama, o me habían recetado una enorme cantidad de medicamentos y unas muletas, pero el problema seguía siendo el mismo: me dolía la cadera izquierda, el hombro izquierdo, tenía jaquecas, dolores de cuello e insomnio. El quiropráctico me hizo unas radiografías y descubrió que los discos de mi columna estaban deteriorados, que había perdido la curvatura cervical, que las vértebras cervicales estaban mal colocadas y que la zona torácica también había perdido su curvatura. Dicho simplemente: los discos de la parte inferior de mi columna vertebral estaban destrozados y presionaban los nervios haciendo que me doliera la pierna. Tras dos meses de tratamiento, el quiropráctico me sugirió que acudiera a los cursos del

Método Silva. Él había participado en los mismos un año antes. Esperaba que me fueran de utilidad.

¡Acertó! Nuestro instructor me hizo algunas buenas sugerencias sobre cómo imaginar una espalda saludable. Entré a nivel y me programé tres veces al día y empecé a sentir las mejorías. Hice el curso en noviembre. En enero las radiografías mostraban que el disco que estaba casi cerrado estaba tan abierto como debía. Ahora duermo toda la noche de un tirón, y el problema está mejorando...

¿Qué visualización empleó Barbara Parker para ayudar a su médico a que la ayudara? Respuesta general: representó mentalmente su cuerpo perfecto. Respuesta específica: imaginó los discos problemáticos separándose.

Recuerdo la Técnica Alexander, inventada por el actor australiano F. Matthias Alexander en 1894. Como solía quedarse sin voz cuando estaba en el escenario, descubrió que cuando alineaba física y mentalmente su cabeza y su cuello, recuperaba la voz. Posteriormente descubrió que la concentración física y mental en una postura determinada podía aliviar muchas enfermedades. La Técnica Alexander se enseña actualmente en muchos países. El componente mental incluye representar el cuello libre, dejando que la cabeza caiga hacia adelante para permitir que la espalda se alargue y se ensanche. Cuando se tiene esa imagen en mente y se verbalizan las palabras correctas, el cuerpo obedece la sugerencia.

Otros enfoques también han empleado las imágenes mentales para ayudar al cuerpo, pero el Método Silva fue el primero que hizo la asociación de las imágenes mentales con el nivel alfa. Esta innovación permitía a los que practicaban la técnica que usaran más su mente, potenciando los resultados de otros métodos de visualización e incrementando al mismo tiempo las aplicaciones de estos métodos.

Si usted tiene un problema en su espalda, entre a su nivel 1 e imagine que se está corrigiendo. Use todo lo que sepa sobre el problema para imaginar que la corrección está teniendo lugar. Si su médico le dice que los discos están oprimiéndose, como en el caso de Barbara Parker, imagínelos separándose. De hecho, imagine que *usted* los está forzando a separarse.

Visualícese como si se estuviera mirando en un espejo de cuerpo entero. En un segundo espejo, situado más a la izquierda, imagínese penetrando en usted y estirando la columna vertebral. Arregle lo que sea preciso con su imaginación para dejar la espina dorsal perfecta.

A los profesionales de la salud les conviene imaginar las cosas con total corrección fisiológica. Saben cómo son los discos de la columna y usan lo que saben. Pero usted no es médico. Usted no tiene que imaginar las cosas con total corrección fisiológica. Usted está identificando el problema para que sus neuronas lo comprendan. Eso es todo lo que precisan sus neuronas para saber de qué se trata.

De forma análoga, un especialista de la salud tiene que realizar la corrección en la imaginación como lo haría en una mesa de operaciones. Pero todo lo que usted tiene que hacer es imaginar la corrección adecuada del modo que pueda representarla. Sus neuronas captarán el mensaje.

Si necesita ayuda para imaginar cómo es la columna vertebral, mire algún grabado en una enciclopedia. Ésta es una idea estupenda para cualquier parte del cuerpo con la que trabaje. Pero no exija una imagen perfecta. Las imágenes mentales son nuestra forma de mantener ideas claras en nuestra mente, y es la *idea* de la columna vertebral la que hace el trabajo. Por consiguiente, no es imprescindible que las imágenes mentales sean absolutamente nítidas y en Techni-color. Acepte sus visualizaciones, sean como sean. Unas personas tienen imágenes más precisas que otras, pero todas las personas, independientemente de cómo visualicen e imaginen, pueden contribuir en su proceso de sanación. El único requisito es que lleve a cabo este proceso pensante en el nivel 1, en el nivel alfa.

Por tanto, para corregir un problema de dolor de espalda siga estos pasos:

1. Entre en su nivel 1.
2. Visualícese frente a usted. Puede sentir su cuerpo y su columna y visualizar su problema de espalda.
3. Imagínese corrigiendo el problema de la espalda, separando los discos, fortaleciendo las vértebras... haciendo lo que necesite.
4. Desplace la imagen ligeramente hacia la izquierda e imagine que la curación tiene lugar.
5. Desplace la imagen un poco más hacia la izquierda. Imagine que está en perfecto estado de salud.
6. Termine su sesión.

Capítulo 46

Piedras en la vesícula, cálculos en el riñón

Si usted tiene una piedra en el riñón, ¿cómo la visualiza? No tiene la menor importancia. Visualice el riñón afectado. Imagine cómo podría ser un cálculo en el riñón. Elimínelo. Termine la sesión.

Pero, ¿de qué manera podría eliminar un cálculo? Puede pulverizarlo con los dedos e imaginar que el polvillo se disuelve en la orina. Puede usar un rayo láser e imaginar el delgado haz de luz que desintegra el cálculo. O, si va a recibir un tratamiento con ultrasonidos, imagine el sonido de alta frecuencia que desintegra la piedra y los residuos se disuelven en la orina y se eliminan sin problemas ni dolores del cuerpo.

Éste es el procedimiento paso a paso:

1. Entre a su nivel 1.
2. Visualícese frente a usted. Visualice los cálculos donde estén. Imagine que los tritura con sus dedos.
3. Desplace la imagen un poco a la izquierda y complete el proceso. Imagine que el polvillo se disuelve en las secreciones de la glándula o del cuerpo y que sale del cuerpo.
4. Desplace la imagen un poco más a la izquierda e imagine que no queda rastro de la piedra. Usted está perfectamente.
5. Finalice la sesión. Hágalo por la mañana, a mediodía y por la noche.

El procedimiento básico siempre es el mismo. Entrar a nivel, identificar el problema visualizándolo, corregirlo desplazando la imagen un poco hacia la izquierda, y desplazar la imagen aún más a la izquierda mientras nos visualizamos totalmente libres del problema. Y fin de la sesión. Estas son algunas opciones válidas:

- ◆ Puede entrar al nivel 1 con cuentas descendentes o desenfocando la mirada.
- ◆ Puede profundizar el nivel 1 con cuentas adicionales de profundización o con un ejercicio de relajación progresiva.
- ◆ Puede cuestionar la causa de su enfermedad y, si otra persona está involucrada, puede seguir los pasos del perdón ya mencionados.
- ◆ Puede imaginar que está haciendo un "viaje fantástico" por el interior de su cuerpo o visualizarse frente a usted.
- ◆ Puede añadir afirmaciones verbales mentales de que cada día se siente "mejor y mejor".

Emplee estas opciones si le apetece, según cómo se sienta y la cantidad de tiempo de que disponga. Vuelva a los capítulos anteriores si necesita conocer mejor los pasos.

A propósito de tiempo, el tiempo óptimo para cada sesión es de unos 15 minutos, dedicando el grueso de este tiempo a corregir el problema e imaginar la llegada de la solución.

Capítulo 47

Enfermedades sin causa conocida

¿Cómo puede "arreglar" un problema que sea demasiado complejo o que se entienda tan mal que la visualización resulte difícil o imposible?

A.J. era cuadrapléjico desde hacía 18 años. Tenía paralizado totalmente un lado y 8 por ciento de parálisis del otro. Se le había diagnosticado esclerosis múltiple (EM), enfermedad progresiva incurable, y no se esperaba que viviera mucho tiempo. Decidió tomar el curso del Método Silva. El primer día del curso, observó que volvía a sentir algo en un dedo. A la mitad del curso, sintió la necesidad

imperiosa de suspender la medicación. Al final del curso había recuperado el uso total de su brazo izquierdo.

A.J. comenzó a programarse en el nivel 1 para alcanzar metas específicas. Quería poder meterse él solo en un coche y conducirlo. Dos veces al día entraba en su nivel 1 durante unos minutos y creaba una imagen móvil de él mismo conduciendo el vehículo. En el plazo de ocho meses había alcanzado su objetivo: compró una furgoneta con un mecanismo que elevaba su silla de ruedas desde la acera para que pudiera luego colocarse en el asiento del conductor.

Otra meta que se fijó fue poder caminar y subir escaleras. Una vez más hizo una imagen en la que se veía subiendo las gradas de un estadio de fútbol. Catorce meses después de hacer el curso, subía esas gradas.

Otras muchas personas con EM se han ayudado en el nivel 1 para invertir la enfermedad o al menos para detener su progreso. Pero no siempre han usado imágenes que tuvieran que ver con la fisiología de su problema. Se sabe muy poco de esta enfermedad, y lo que se sabe no resulta muy fácil de comprender ni de visualizar para la gente que no tenga una formación especial. Es fácil imaginar manchas en los pulmones, borrar esas manchas e imaginar los pulmones sanos, y así desembarazarse de un resfriado. Y es fácil visualizar manchas claras en el páncreas, imaginar la eliminación de esas manchas y ayudar a que se normalice la hipoglucemia. También resulta sencillo visualizar un daño en el estómago, visualizar su reparación y concluir de este modo una úlcera. Pero hay muchas enfermedades, como la EM, en las que no resulta tan sencillo visualizar la enfermedad. El procedimiento, entonces, consiste en hacer lo que hizo A.J.: imaginar la *meta*.

En general, el objetivo es volver a la vida normal sin los aspectos restrictivos de la enfermedad. Por eso, en vez de imaginarse arreglando la zona del cuerpo afectada, imagínese levantándose de la cama, con mejor aspecto, sintiéndose mejor y volviendo a disfrutar la vida.

Excepto en lo que se refiere a esos cambios, el procedimiento sigue siendo el mismo.

Capítulo 48

Problemas circulatorios

En caso de que el problema de salud tenga que ver con trastornos circulatorios o del corazón, el procedimiento es el siguiente:

1. Entre en su nivel 1.
2. Visualícese frente a usted y con una representación del problema de corazón que tenga... puede ser que haya subido rápidamente las escaleras de su casa y haya empezado a dolerle el pecho. Visualícese en la parte superior de las escaleras con una mano en el pecho. Haga esto durante un par de minutos.
3. Desplace la imagen ligeramente hacia la izquierda (unos quince grados) e imagine la corrección sucediendo; como la corrección supone la eliminación de la placa que se haya acumulado en las paredes de las venas o arterias, imagine que esa placa se disuelve. Imagine que tiene lugar un cambio en la composición química de la sangre o que emplea un desatascador imaginario de tuberías o incluso un rayo láser. Cualquiera que sea el medio que emplee para imaginar la mejoría, está bien. Emplee unos doce minutos arreglando la situación.
4. Una vez más, desplace la imagen ligeramente hacia la izquierda (unos quince grados) e imagine su sistema circulatorio funcionando perfectamente y usted totalmente libre de dolores en el pecho. Imagínese subiendo escaleras, corriendo, haciendo todo tipo de actividades. Está totalmente libre de dolores. Dedique uno o dos minutos a esta imagen.
5. Finalice la sesión.

Observe que empleé el término *visualizar* en el paso 2, pero *imaginar* en los pasos 3 y 4. Como no somos médicos, no hemos visto la corrección antes, así que la imaginamos.

Capítulo 49

Identificar las alergias

Su mente sabe cuál es la causa de esa irritación que tiene en su piel. Su mente sabe por qué se le congestionan los senos nasales. Su mente sabe por qué desarrolló esa tos. Pero su mente no se lo dice. Usted puede conseguir que su mente le cuente la causa de su alergia. Las siguientes ideas pueden serle de interés.

Supongamos tres situaciones diferentes.

- A. La causa es una sustancia conocida entre varias.
- B. La causa es una sustancia desconocida.
- C. La causa es una sustancia o cualquier otra cosa.

A. Cuando la causa de la alergia es una entre varias sustancias o alimentos conocidos, lo que resulta evidente por el tiempo y el lugar en que la alergia se presenta, siga el siguiente procedimiento.

1. Entre a su nivel 1.

2. Visualice a su médico frente a usted. O, si lo prefiere, visualice a un investigador destacado o a algún científico de renombre por el que usted sienta respeto.
3. Pregunte a esa figura si la alergia puede ser causada por la primera sustancia (nómbrela) o por la segunda (nómbrela).
4. Desplace su atención desde la figura respetada a las sustancias involucradas. Una respuesta surgirá. Acéptela.
5. Compare la sustancia en cuestión con el tercer elemento y repita el procedimiento, desconectando de la figura y permitiendo que una respuesta aflore.
6. Cuando haya comparado todos los alimentos o sustancias presuntamente responsables, habrá una que se presente como culpable en este proceso de elección múltiple.
7. Finalice su sesión.

B. Comemos unos 700 kilos de comida al año. Esta comida contiene casi 5 kilos de aditivos químicos, entre los que se cuentan varios miles de conservantes, agentes colorantes, sustancias que resaltan el sabor, estabilizadores e insecticidas. Cualquiera de estas sustancias podría provocar una reacción alérgica. Es mejor identificar y eliminar el irritante o la comida que lo contiene, que programar la desaparición de los síntomas alérgicos, que podrían reaparecer de alguna forma todavía menos aceptable.

Quando usted no sepa qué sustancias o alimentos pudieran estar implicados, haga lo siguiente.

1. Entre a su nivel 1.
2. Visualice a su médico o a un investigador o científico que respete frente a usted.
3. Pregunte a esa figura qué alimento o sustancia causa la alergia.
4. Desconecte, es decir, trate de imaginar la causa de la alergia.
5. Una respuesta surgirá. Acéptela. La primera impresión suele ser la más fuerte... y la correcta.

C. Es posible que la sustancia que cause la alergia no sea un alimento. Por ejemplo, V.M. había sufrido durante años una alergia por la que su nariz se congestionaba y sus ojos se llenaban de lágrimas cuando entraba en una habitación en la que había rosas. Finalmente fue al médico que le diagnosticó alergia a las rosas.

—Pero, doctor —repuso V.M.—, me pasa incluso con las rosas de plástico.

—Eso es algo emocional —contestó el médico tras pensarlo unos instantes.

V.M. asistió posteriormente a un curso del Método Silva. Decidió usar su nivel 1 para buscar un momento en su vida que pudiera estar relacionado con las rosas y que hubiera derivado en la reacción alérgica. Se imaginó junto a un calendario y se preguntó cuándo comenzó el problema. Volvió las páginas del calendario

hacia atrás, mes a mes, año a año. Cuando llegó al mes de febrero de su cuarto año de edad, una escena comenzó a dibujarse en su mente.

Sonaba el timbre y su madre abrió la puerta. Un repartidor traía unas rosas, regalo del día de San Valentín. Ella las colocó en su mejor jarrón que puso después sobre el piano y volvió a la cocina. V.M. nunca había visto rosas, así que se encaramó en una silla y empezó a tocar y a oler las maravillosas flores. De repente, se cayeron con un buen estrépito. Su madre volvió corriendo a la sala, vio lo que había pasado y empezó a chillarle.

V.M. sintió en su nivel 1 lo que entonces. Pánico.

Su madre ya no iba a quererle. ¿Quién le cuidaría? ¿Quién le alimentaría o le vestiría? Lloró desconsoladamente. Durante todo el tiempo en que su madre limpiaba el desastre y colocaba las rosas en otro jarrón, las lágrimas le corrían por las mejillas.

—No vuelvas a hacerlo —le dijo su madre con cariño mientras le besaba y le acariciaba la cabeza. Dejó de llorar y la escena terminó.

De vuelta en su nivel exterior, V.M. se dio cuenta de lo que había sucedido. A los cuatro años su madre era todo su sistema de apoyo en la vida. Cuando su madre dejó de quererle, sintió su vida amenazada. Toda la experiencia de las "rosas" estaba almacenada en el departamento de supervivencia de su cerebro. Por eso, siempre que estaba en presencia de rosas, incluso años más tarde, sonaba la alarma y las neuronas de su departamento de supervivencia se ponían a trabajar. Tal vez entre ellas se comunicaban de este modo:

—Amenaza para la vida... rosas.

—¿Qué hicimos antes?

—Lloramos... y eso nos salvó la vida.

—Lloremos, pues.

De esta forma llegaba el mensaje a los ojos, la nariz y el resto de los mecanismos del llanto. Cada vez que se daba una "amenaza para la vida", se reforzaban los síntomas alérgicos como mecanismo de supervivencia.

V.M. decidió visitar una floristería y observar el proceso. Provisto de su nueva percepción, se acercó a las rosas que estaban en un panel refrigerado, lo abrió, aspiró su fragancia y esperó que sus ojos y su nariz empezaran a gotear. No volvieron a hacerlo. V.M. se dio cuenta después de lo que había sucedido. Al identificar lo que había sucedido había pensado: "Esto es ridículo. Mi madre no dejó de quererme en ningún momento. Mi vida no estuvo realmente amenazada. Cualquiera reaccionaría del modo que lo hizo mi madre si le hubiera pasado eso a sus rosas." La nueva comprensión corrigió por sí sola esa programación indeseada. Tal vez las neuronas se hablaron así:

—¡Eh, chicas! Ha habido un error de clasificación. Las rosas no deben estar en el departamento de supervivencia.

Fin de la alergia.

Capítulo 50

Elegir pareja

Las relaciones hombre-mujer mejoran notablemente cuando ambas partes son capaces de usar ambos hemisferios de forma equilibrada. Dos ruedas centradas ruedan más suavemente que dos ruedas excéntricas. Todo el mundo debería tratar de centrarse antes de elegir compañero. Se dice que sólo el 20 por ciento de las personas eligen pareja de forma adecuada. Esta es la razón por la que hay tantos divorcios. Los clarividentes, por otro lado, tienen un índice de acierto que supera el 80 por ciento.

Vivir juntos no es la respuesta. La decisión se toma muchas veces en función solamente del cuerpo, y no del cerebro. Algunas personas pasan toda la vida cambiando de compañeros hasta que, si tienen suerte, encuentran al adecuado. La mayor parte de los animales tienen sistemas mejores para hacerlo. Si una de las personas de la pareja en potencia ha hecho el curso del Método Silva, o ha completado los ejercicios de este libro, se mejoran notablemente las posibilidades de acierto porque esa persona puede usar el nivel 1 para evaluar la elección. Siga estos pasos:

1. Entre en su nivel 1 y profundice.
2. Una los primeros tres dedos de cualquiera de sus manos.
3. Mentalmente, represéntese con la pareja propuesta y con un calendario que marque el año en que nos encontramos. Represente la ceremonia de la boda.
4. Desplace la imagen ligeramente hacia la izquierda. Cambie el calendario para que marque tres años después. Observe cómo se siente con su pareja.
5. Desplace por último la imagen un poco más hacia la izquierda y vuelva a observar su relación.

Ya tiene la "evidencia" que necesita para tomar su decisión a favor o en contra de la boda.

Si se casa, verá que el uso del nivel 1 no ha hecho más que empezar.

Capítulo 51

Éxito con los hijos*

Todas las parejas quisieran tener niños normales y saludables. El Método Silva está centrado y en sintonía con el flujo universal, libre de comportamientos

excesivos, de hábitos contaminantes y de pensamientos negativos, y orientado hacia la creatividad. Todo esto garantiza en la práctica que los niños sean normales y saludables.

Pero los padres que practiquen el Método pueden ir aún más lejos. Pueden programar a su hijo para que tenga éxito. Cuando los padres deciden tener un hijo, deberían entrar a nivel individualmente tratando de averiguar cuáles son las necesidades del planeta. Cuando se dan cuenta de que lo que se necesita es un médico, un científico o un especialista en el área que sea, pueden entrar a nivel juntos y pedir al Creador (Inteligencia Superior, Dios) que envíe la inteligencia correcta a través de ellos, inteligencia que contribuirá a resolver los problemas del planeta en el futuro. Sigamos este procedimiento:

- 1.El marido y la esposa entran en un nivel alfa profundo por separado.
- 2.Imaginan al planeta directamente frente a ellos y se preguntan cuál será la necesidad primordial del planeta en el futuro.
- 3.Desplazan la imagen un poco hacia la izquierda. Visualizan un calendario con el año muy a la vista... veinte años en el futuro. Recuerden la imagen que surja.
- 4.Planteen de nuevo la cuestión y desplacen la imagen un poco más hacia la izquierda y que el año sea treinta años después de este momento. Recuerden las imágenes que les surjan.
- 5.Fin de la sesión.

Si, tras varios intentos, no se ponen de acuerdo en las prioridades, cada uno podría hacer una sesión de elección múltiple en el nivel 1, empleando las ideas que aparezcan para tomar la decisión óptima. Una vez que se haya determinado cuál es, ambos cónyuges entran a nivel para pedir ese hijo. El procedimiento es muy sencillo.

- 1.Entren al nivel 1 conjuntamente. Profundicen.
- 2.Digan en voz alta cuándo están listos.
- 3.Cada uno dice mentalmente: "Inteligencia Superior, envía a través de nosotros la inteligencia precisa que ayude a resolver el problema [inserte la necesidad específica] de este planeta en el futuro, pero hágase tu voluntad. Amén."
4. Que cada uno finalice la sesión cuando le parezca oportuno.

**En la obra de estos dos autores Crear un genio (1996), están expuestos de una forma más detallada los pasos que hay que dar para tener éxito con los hijos. {Nota del Editor.}*

Capítulo 52

Educación antes del nacimiento

Tras la concepción, la madre clarividente seleccionará lecciones para leerle a su hijo. Elegirá las materias adecuadas a la profesión que tendrá el niño cuando crezca.

La madre clarividente programará al feto para que grabe inconscientemente la información que ella le transmitirá. Luego leerá el material seleccionado en voz alta. Posteriormente, cuando el niño crezca, será consciente automáticamente de esa información.

El procedimiento para programar es el siguiente:

1. Después de que el feto se ha desarrollado durante más o menos un mes, la madre entrará en su nivel 1 y se programará para despertarse en el mejor momento en que pueda programarle.
2. Cuando se despierte por la noche, la madre volverá a entrar a su nivel 1 y hará una imagen del feto frente a ella. Entonces le dirá mentalmente: "Recordarás más adelante, cuando lo necesites, todo lo que voy a decirte ahora." Entonces se representa a sí misma leyéndole al feto.
3. A continuación, la madre desplaza la imagen ligeramente hacia la izquierda. El feto aumenta de tamaño y su cabeza es más grande; ella imagina cómo se almacena la información.
4. La madre desplaza la imagen un poco más hacia la izquierda; el niño ha nacido y ya es adulto; el niño recuerda todo lo que su madre leyó cuando estaba en su seno.
5. La madre vuelve a dormirse desde el nivel alfa.

La madre puede leer la información al niño que aún no ha nacido en el momento en que le parezca más conveniente. La madre puede seguir enseñando al niño tras el nacimiento y antes de que empiece el colegio. El mejor maestro y programador que tiene el niño es su propia madre. La hembra, que por naturaleza es más subjetiva e intuitiva, puede comunicarse en este nivel con el niño. En este nivel el aprendizaje sucede mucho más rápida y fácilmente que en el nivel exterior, sea cual sea la edad.

Espero que los colegios reconozcan las ventajas de este aprendizaje temprano, cuando se haga práctica habitual, lo que supondrá que los jóvenes tengan una formación más acelerada y especializada. Es muy posible que los niños que hayan sido programados de este modo terminen su doctorado a los quince años de edad.

Los que no estén de acuerdo con el aprendizaje acelerado porque han visto a estudiantes que terminan sus estudios elementales sin saber qué hacer en la vida, deben confiar en la intuición de la madre que *sabe* cuál será la elección de su hijo.

Un niño que haya sido programado antes de la concepción, disfrutará con los estudios que los padres hayan elegido para él y comprenderá con mayor facilidad

otros muchos temas. Y un niño que reciba su doctorado a los quince años será suficientemente joven para aprender cualquier otra cosa si así lo desea.

Capítulo 53

Cambiar el clima

Eliminar la "niebla mental" subjetivamente, debería ser más sencillo que hacerlo objetivamente. Pero ambos casos son posibles. Vea el modo en que lo hizo Lucille V. King, instructora del Método Silva en Idaho.

El último invierno con nevadas y abundantes nieblas del que disfrutamos en el norte de Idaho, me trajo a la memoria una mañana en que mi marido y yo habíamos planeado un viaje a Dallas, Tejas.

Coeur d'Alene se encuentra a unos 40 kilómetros del aeropuerto internacional Spokane, que recientemente recibió la calificación del aeropuerto con más nieblas y peor visibilidad del mundo.

Estábamos a finales de febrero de 1970 cuando nos desplazamos al aeropuerto sin dificultades, para descubrir que estaba totalmente cubierto por la niebla, con visibilidad bajo mínimos.

Nos habían permitido abordar el avión y estábamos parados al final de la pista de despegue donde esperábamos la oportunidad de despegar.

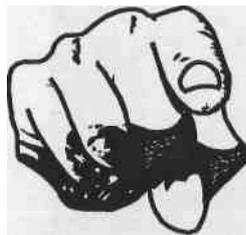
Yo era entonces bastante novata en la práctica de las técnicas del Método, pero ese día decidí combatir el aburrimiento poniendo a prueba el Método.

Dije a John, mi marido, que iba a entrar a nivel para pedir ayuda. Lo hice. Hablé con la niebla y le dije que se levantara. Momentos después el capitán nos habló por el interfono para decirnos que la niebla se había levantado y que estábamos listos para despegar. Unos momentos después, cuando volábamos sobre las nubes, escuchamos de nuevo la voz del piloto por el interfono que decía: "El aeropuerto Spokane está de nuevo bajo mínimos por la niebla."

Robert B. Stone, coautor de este libro, enseñaba a unos amigos las maravillas de Kauai.

—Cuando alcancemos la cumbre de Kokee, veréis una vista maravillosa del valle de Kalalau —les dije, pero lo cierto es que parecía que todo estaba sumergido en una niebla espesa parecida a puré de guisantes. Dije entonces a mis amigos que entraran en un café a tomar unos refrescos y que volvieran cuando terminaran. Entonces entré a mi nivel 1 y visualicé toda la energía de mi conciencia caldeando la niebla y fundiéndola del todo. Cuando mis amigos salieron al cabo del rato, la niebla se había levantado y se maravillaron ante la imponente vista.

Creamos el mundo que nos rodea. Siempre podemos entrar en el nivel 1 y levantar la niebla.



C O L O F Ó N

Esta séptima edición de *Tú, el sanador* se terminó de imprimir en Sevilla, el día 11 de noviembre de 2006, día de san Martín, y día de tu cumpleaños, mamá.