

6 Minutos para sanar la fuente de cualquier problema de salud, éxito y relaciones personales



EL
CÓDIGO
DE
CURACIÓN

Nº 1
BESTSELLER
INTERNACIONAL

Doctor **ALEXANDER LOYD**
y Doctor **BEN JOHNSON**

"La química corporal está gobernada por campos celulares cuánticos"
MURRAY GELL-MANN, Premio Nobel

edaf 

EL CODIGO DE CURACION

Seis minutos para sanar la fuente de cualquier problema de salud, éxito y relaciones personales

edaf [|

www.edaf.net

MADRID - MÉXICO - BUENOS AIRES - SAN JUAN - SANTIAGO - MIAMI

2011

ISBN de su edición en papel: 978-84-414-2875-1

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

© 2010 Alexander Lovd

© Traducción Mario Lamberti

Diseño de la cubierta: © Marta Villarín

© 2011 Editorial EDAF, S.L.U., Jorge Juan 68. 28009 Madrid (España)

www.edaf.net

Primera edición en libro electrónico (epub): diciembre de

ISBN: 978-84-414-3073-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Genie Company

Este libro está dedicado a tilector.

Mi esperanza y mi deseo son que esta obra constituya el fin de tu búsqueda, o el inicio de tu solución; de la misma forma que lo fue para mi esposa, Hope (Tracey), para mí y para muchas otras personas. Ojalá quiera Dios guiarte y proteger tu corazón como lo hizo con nosotros.

DR. ALEXANDER LOYD

Todo el contenido de este libro está basado en las investigaciones llevadas a cabo por los autores, a menos que se indique lo contrario. Tanto el editor, los autores, los distribuidores y los librereros presentan esta información solo con fines educativos. Esta

información no pretende diagnosticar ni prescribir condiciones médicas, quiroprácticas o psicológicas, ni intenta prevenir, tratar, mitigar o curar dichas condiciones; tampoco recomienda un tipo específico de información, de productos o servicios como tratamientos para una enfermedad, ni proporciona diagnósticos, cuidados, tratamientos o rehabilitación de personas, ni aplica o recomienda descubrimientos médicos para la salud; no proporciona diagnósticos, tratamientos ni pretende actuar ni prescribir ningún tipo de enfermedad, dolor, daño, deformidad o alteración física. La información que aquí se contiene no pretende remplazar la relación personal que se pueda tener con un médico o con cualquier otro profesional de la salud. Por consiguiente, el lector ha de tener en cuenta que esta información no intenta constituir un consejo médico, sino más bien compartir un conocimiento y una información de las investigaciones y experiencias de los autores. Los testimonios dados representan el ámbito de los resultados que suelen ser usuales en este tipo de información, productos o servicios. Los resultados que puedan obtenerse dependerán de la utilización y del compromiso que se empleen. Esta información solo pretende objetivos asociativos. Tanto el editor como los autores le animan a usted para que tome sus propias decisiones sanitarias, basándolas en su propia investigación y siempre en asociación con cualificados profesionales sanitarios. Usted y solo usted será responsable de lo que pueda sucederle, basándose a lo que lea en estas paginas.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS

PRÓLOGO, por Jordán Rubín

PREFACIO, El descubrimiento que lo cambió todo

LA BASE, Las tres «Cosas Únicas» (¡No se la pase por alto!)

PRIMERA PARTE

Los siete secretos para la Vida, la Salud y la Prosperidad CAPÍTULO UNO

Primer Secreto: Solo hay un origen de las enfermedades y las dolencias CAPÍTULO DOS

Segundo Secreto: El estrés está causado por un problema de energía en el cuerpo

CAPÍTULO TRES

Tercer Secreto: Los problemas del corazón son el mecanismo de control de la curación CAPÍTULO CUATRO

Cuarto Secreto: El disco duro del ser humano CAPÍTULO CINCO

Quinto Secreto: Su programa antivirus quizá le ponga enfermo CAPÍTULO SEIS *Sexto Secreto: ¡Creo!* CAPÍTULO SIETE

Séptimo Secreto: Cuando el corazón y la cabeza están en conflicto, el ganador es... CAPÍTULO OCHO

Octavo Secreto: Todo se basa en obtener resultados SEGUNDA PARTE

Soluciones: Cómo lograr de forma práctica la salud, el éxito o las buenas relaciones

CAPÍTULO NUEVE

¿Qué es un Código de Curación?

CAPÍTULO DIEZ

Su «Código Universal de Curación» en seis minutos CAPÍTULO ONCE

Utilización del Buscador de Temas de Corazón para concretar sus

problemas

CAPÍTULO DOCE

Impacto Instantáneo: la solución a su estrés diario en diez segundos

PROFUNDIZANDO MÁS... Unas palabras sobre lo que somos y sobre nuestra filosofía

ALGO MÁS SOBRE EL SISTEMA DE EL CÓDIGO DE CURACIÓN NOTA SOBRE
LOS AUTORES

AGRADECIMIENTOS

ESTE libro nunca hubiera podido ver la luz si no fuera por la generosa colaboración de una serie de personas a las que quiero mostrar mi agradecimiento.

Quiero darte las gracias, Ben Johnson, por haber colaborado conmigo como amigo y como hermano. Gracias también a Tom y Mary Costello, por su maravilloso espíritu y por haberme

respaldado a lo largo de estos últimos siete años. Mi agradecimiento a ti, Ken Johnston, por tu continuo sentido de la integridad. Gracias Lome Rivers, por haberme iniciado en esto y por todo lo bien que lo pasamos. Gracias a Judith White, por ayudarme a manejar todos los detalles con tanto cariño y erudición, a lo largo de todos estos años. A Diane Eble, por ayudarme a finalizar este trabajo, y por muchas otras cosas.

Mi agradecimiento a mi mentor, Larry Napier, por el afecto que me mostraste y por haberme puesto en la senda del corazón.

Muchas gracias también a mi esposa Hope (Tracey) y a mis hijos, por haber tenido que soportarme y por pasar todos mis apuntes durante esta dura etapa. Y gracias a Dios por haberme permitido escribir algo así. ¡Os pertenezco!

Todo cuanto de bueno y verdadero pueda encontrarse en este libro es un don de Dios. A El le otorgo todo el mérito y el honor, y a ti, lector, te lo entrego con el mayor gozo. Cualquier cosa que en estas páginas no tenga la debida calidad ni la adecuada veracidad se deberá exclusivamente a mí, y por ello te pido disculpas anticipadas. Tanto este libro, como la marca registrada de la compañía de El Código de Curación constituyen un trabajo vocacional, no un negocio. Nos hemos comprometido en la misión de dar un giro a este mundo sobre los temas del corazón, haciéndolo persona a persona. Porque en ello se encuentra el núcleo de tus problemas y, por consiguiente, su solución. Este trabajo vocacional se inició con el trabajo de mi esposa, Hope; esa esposa con la que he compartido la vida a lo largo de veintitrés años. Es un trabajo que ha tenido su continuación con mis hijos, Harry y George, que me han enseñado mucho más sobre el amor y sobre la verdad de lo que yo nunca hubiera podido enseñarles a ellos. ¡Os quiero eternamente!

ALEX LOYD

Deseo expresar mi reconocimiento al doctor Alex Loyd, por su constancia para conseguir esta investigación para el cambio de vida de aquellas personas que sufren por temas vitales (que somos todos). El proceso de incubación de esta obra ha sido largo, y su realización final ha resultado difícil; pero el hecho de haber superado todas esas dificultades representa un auténtico triunfo, algo verdaderamente glorioso. Este libro muestra la forma de transformar nuestras vidas a un nivel elemental, sin que nos veamos obligados a realizar trabajos arduos o esfuerzos continuos, sino mediante la comprensión y la aplicación de simples mecanismos físicos que permitirán la curación del cuerpo por sí solo. El cuerpo es el sanador, dotado por lo Alto para que disponga de esta capacidad. El Código de Curación constituye el instrumento que deja libre al sanador para que pueda realizar su trabajo. Es algo sumamente sencillo, como suelen serlo la mayoría de los grandes descubrimientos. Alex, te estoy profundamente agradecido por haber hecho este descubrimiento que ha salvado mi vida.

BEN JOHNSON

PRÓLOGO

EL Código de Curación, desarrollado por el doctor Alex Loyd, constituye toda una revelación para cuantos se encuentran buscando desesperadamente una respuesta a los cambios a los que tienen que hacer frente en su vida cotidiana.

Durante los dos años que duró mi batalla con diversas enfermedades incurables visité a setenta especialistas en Medicina, tanto en la convencional como en la alternativa, tratando desesperadamente de curarme. Tras haber vencido a mis enfermedades, mediante una activa fe en Dios y siguiendo unos principios curativos naturales, me sentí obligado a cumplir la misión de transformar definitivamente la salud de este país y del mundo. En mi búsqueda por encontrar las claves básicas y más eficaces para liberar el potencial de salud del cuerpo, del alma y del espíritu, estudié y probé cientos de métodos curativos, obteniendo en el mejor de los casos resultados bastante inciertos.

Fue un amigo el que me habló de El Código de Curación, y he de reconocer que, al principio, me mostré un tanto escéptico. Tras haber oído y leído cientos de casos que atestiguaban los cambios increíbles experimentados en la vida de numerosas personas, me enteré de que se había estado trabajando en El Código de Curación durante doce años en los que, además de mantenerse en una continua vinculación con la oración y los principios cristianos, se había ensayado científicamente. Todo ello hizo que me interesase por este método y me hiciese estudiarlo con mayor intensidad. Poco después tuve la oportunidad de conocer y pasar cierto tiempo con el doctor Alex Loyd. Si por entonces todavía albergaba algunas dudas sobre el tema, estas se disiparon por ensalmo. Alex constituye el testimonio viviente del método que él mismo descubrió.

Alex no se ha limitado solamente a restablecer la salud física y emocional de su propia familia, sino que su espíritu compasivo por ayudar a toda costa a cuantos necesitan de sus servicios lo convierten en la persona más inestimable que haya podido conocer en mi vida. Alex es el ser más feliz, entregado y sereno con el que me haya topado. Y he podido comprobar también cómo tanto Alex Loyd como su método de El Código de Curación han logrado mejorar de forma espectacular la salud de amigos y familiares, obteniendo unos resultados espléndidos tanto física, como espiritual, mental y emocionalmente.

Sin embargo, no fue hasta que tuve que hacer frente a una fuerte crisis personal cuando comprobé el auténtico poder que yace en El Código de Curación. Cuando tuve que habérmelas con algo que tenía todas las trazas de resultar insuperable, me puse a trabajar con xAJex durante un periodo de unos cuarenta días, y me entregué de lleno a El Código de Curación para que resolviera y sanara una serie de temas importantes, muchos de los cuales no tenía ni idea de que pudieran existir. Durante este proceso pude enfrentarme, casi sin esfuerzo, a una serie de experiencias del pasado y tener la capacidad de poder perdonar verdaderamente a una serie de personas que me habían hecho daño durante años; y, lo que todavía consideré más importante, logré el perdón de aquellos a los que había dañado. Experimenté también otro milagro, otro don divino, en mi vida, en mi cuerpo, alma y espíritu. Por todo ello siento un profundo afecto y gratitud hacia el doctor Alex Loyd y hacia El Código de Curación.

Este libro se basa en ese método, y le dará a usted la esencia de lo que lo hace funcionar. El Código de Curación que usted tiene ahora en las manos es mucho más que un simple libro. Con él posee las claves para abrirse al potencial salutífero que Dios le ha concedido.

Si sabe utilizar los instrumentos que se facilitan en El Código de Curación, podrá conseguir un auténtico perdón, desechar erróneas creencias y sanear aquellos asuntos del corazón que le causan tanta tensión, fracaso e, incluso, enfermedades físicas. No obstante, y a pesar de lo poderosos que son los principios de El Código de Curación, ellos no trabajan por sí solos. Es necesario que usted practique sus técnicas y utilice sus instrumentos, como el Descubridor de los Asuntos del Corazón. Le animo a que se tome el tiempo necesario para que pueda desarrollar su propio Código de Curación utilizando los elementos que aparecen en los Capítulos Once y Doce. Se quedará maravillado de lo rápido y eficaz que resulta la técnica del «Impacto Instantáneo», la cual en tan solo diez segundos le eliminará la agitación y las emociones negativas, aumentando su potencial de energía diaria. Pero tenga presente que esta técnica no le servirá para nada a menos que la utilice cuando realmente la necesita.

En estos días oímos muchas cosas en Estados Unidos y en el mundo sobre la REFORMA de la salud. Si utiliza los poderosos instrumentos que se encuentran en El Código de Curación podrá comprobar cómo se TRANSFORMA por completo su salud y su vida.

Me siento profundamente beneficiado por la revelación y por la sabiduría recibidas del doctor Alex Loyd. Ahora le ha llegado a usted el momento de iniciar su viaje hacia esa salud extraordinaria con El Código de Curación.

JORDAN S. RUBIN, NMD, PhD Aclamado autor, según el *New York Times*, de más de veinte obras sobre salud y bienestar. Presentador del programa de televisión

Extraordinary Health. Fundador y director ejecutivo de «Garden of Life».

PREFACIO

El descubrimiento que lo cambió todo

¿Qué es lo que más desea en la vida? ¿Buenas relaciones sentimentales? ¿Tener una magnífica salud? ¿Paz? ¿Obtener finalmente el éxito en aquel campo en el que, pese a su capacidad, siempre se sintió poco reconocido? ¿Logros que pudieran medirse de múltiples formas? ¿Cómo lograr «esas cosas» que le tienen en vela por las noches, y que no dejan de agitarle?

Lo que yo (Alex)¹ deseo compartir con usted es la manera de poder conseguir estas cosas; una manera que me fue concedida en 2001, como un regalo de Dios.

Veamos. Allá, en 2001, yo era una de esas personas que deseaban conseguir todo eso. La historia de mi vida, en los doce años anteriores, había sido un conjunto de tristeza, depresión, frustración, metas fallidas e impotencia; una situación de impotencia que no solamente me acarreó tristeza y angustia a mí, sino también a toda mi familia durante esos doce dramáticos y largos años. Cada vez que daba la impresión que las cosas adquirirían un matiz un poco mejor, todo volvía a dar marcha atrás para acarrear la tristeza que presidía toda nuestra existencia.

¿En dónde radicaba el problema? Tracey yo nos habíamos dado el «Sí, quiero» en 1986, convencidos de que nuestra vida sería «una eterna luna de miel». Pero al cabo de tan solo seis meses, Tracey se ponía a llorar con cualquier pretexto, se daba auténticos atracones de chokolatinas, y con frecuencia se encerraba con llave en el dormitorio. A pesar de que vivir conmigo no era cosa fácil, yo me sentía sumamente preocupado. Nada de esto había sucedido antes, y Tracey no parecía saber por qué se encontraba tan triste, al margen del hecho de estar casada conmigo. Pronto descubrimos que Tracey padecía una fuerte depresión; y que, posiblemente, había sido una persona depresiva durante toda su vida. De hecho, la depresión y la ansiedad eran una especie de marca de fábrica de su familia. Varios familiares se habían suicidado en los últimos treinta años, más o menos.

BUSCANDO AYUDA DESESPERADAMENTE

Lo intentamos todo: asesoramiento, terapia, vitaminas, minerales, hierbas, oraciones, técnicas alternativas de relajación, todo. Durante estos dramáticos años, Tracey se leyó toda una biblioteca de libros sobre psicología, autoayuda y espiritualidad. No tengo idea de cuánto dinero nos gastamos durante esos doce años de búsqueda; cuando finalmente hicimos un somero cálculo, llegamos a la conclusión de que nos habíamos gastado decenas de miles de dólares. Algunos de los métodos que pusimos en práctica nos fueron de cierta utilidad, y todavía seguimos practicándolos, pero Tracey seguía con su depresión.

Llegamos a la conclusión de que lo mejor que se podía hacer era recurrir a los antidepresivos. Pero no me podré olvidar de una noche en que me desperté al escuchar los sollozos de Tracey. Encendí la luz y me quedé horrorizado al ver que estaba sentada en la cama en medio de un charco de sangre. Había sangre en su camisón, en las sábanas, en todas partes. Ella no paraba de llorar. Llamé al teléfono de urgencias, convencido de que había sufrido una hemorragia interna. Me preguntaba, al mismo tiempo, cómo iba a poder criar yo solo a mi hijo de seis años, si ella se veía imposibilitada para hacerlo. Pero al cabo de un rato me di cuenta de lo que había sucedido. Mientras dormía, Tracey se había clavado las uñas en las piernas hasta el punto de atravesar la piel y hacerse tanta sangre que había manchado toda la cama. Por

supuesto que los antidepresivos tienen muchos efectos secundarios, pero este, en especial, es el peor.

Los síntomas de su depresión llegaron a hacerse mucho peores. En cierta ocasión Tracey hizo por su cuenta un test, que figuraba en uno de los libros que estaba leyendo, para comprobar hasta qué punto era grave su estado. Cuando leí las respuestas que había dado a las preguntas que se formulaban en el test me quedé horrorizado: había respondido afirmativamente a la pregunta de si sentía con frecuencia ganas de morir. Entonces me comentó que era demasiado cobarde para suicidarse, pero que a menudo pensaba lo agradable que sería para ella tener un accidente mortal de coche y acabar para siempre con su sufrimiento.

Su depresión afectó de forma negativa a todos los aspectos de nuestra vida y de nuestra familia. En muchas ocasiones llegamos al punto de no poder soportarlo más. Tanto ella como yo deseábamos acabar de una vez con aquello. Lo único que nos impedía tomar una trágica resolución era la creencia de que Dios debería tener algo mejor que ofrecernos. Tracey y yo renovamos nuestros votos matrimoniales, y muy sinceramente aceptamos seguir juntos «para lo bueno o para lo malo».

Lo único que no llegué a perder fue la esperanza. Y esa esperanza me dio fuerzas para seguir luchando y buscar la forma de poder ayudar a Tracey. Traté de encontrar una fórmula que pudiese resultar eficaz haciendo dos programas de doctorado, incontables seminarios y talleres, y leyendo decenas y decenas de libros sobre el tema. Pero nada nos sirvió para resolver el problema. Nada me daba la respuesta que andaba buscando. ¿Aprendí cosas? Naturalmente. ¿Adquirí una mayor madurez? Hombre, claro.

¿Mantuve la esperanza de que, finalmente, encontraría una solución? Siempre.

Y entonces sucedió aquello. Duró durante unas tres horas. Fue como si yo fuera la única persona que existiera en la Tierra, aunque hubiera personas a mi alrededor.

UN PROYECTO PARA LA CURACIÓN

Había estado en Los Ángeles para asistir a un seminario sobre métodos de psicología alternativa, y me encontraba en el aeropuerto esperando la hora de embarcar en el avión que me llevaría a casa. Entonces sonó mi teléfono móvil, pulsé para contestar y escuché una voz que decía «¡Hola!». Nada más oír aquella voz sentí que un estremecimiento recorría todo mi cuerpo. Tracey estaba muy deprimida. Estaba llorando y decía que nuestro hijo, Harrv, (que tenía seis años) no entendía aquella forma de estar enferma de su madre. Si yo hubiera estado en ese momento en casa hubiera podido paliar su estado depresivo con algunas de las técnicas que yo conocía. Pero poco podía hacer encontrándome a más de tres mil kilómetros de distancia. Estuve hablando y rezando con ella hasta que se me acercó la azafata para decirme que apagara el teléfono. Entonces hice lo que había venido haciendo, día tras día, desde hacía doce años. Recé por Tracey.

Lo que pasó a continuación constituye la razón por la que he escrito este libro. Lo mejor que puedo decir es esto: Dios puso en mi mente y en mi corazón lo que ahora llamamos *El Código de curación*.

No me interprete mal... no es que hubieran aparecido ángeles celestiales al otro lado de la ventanilla de aquel avión 737. Tampoco había una neblina o un halo misterioso que envolviese el fuselaje del aparato, ni escuché ninguna música celestial. Pero lo que entonces sentí fue algo tan distinto a lo que había vivido hasta entonces que comprendí que era una respuesta a las plegarias hechas, día a día, durante aquellos largos doce años. Vi la respuesta en mi ojo mental con la misma claridad con la que anteriormente había visto otras muchas cosas; sin embargo, aquello no era igual. Usted se dará cuenta de lo que estoy diciendo si alguna vez ha tenido un instante de inspiración y se ha dicho «¡Qué gran idea!».

Bueno, esto era algo parecido; solo que parecía que era la gran idea que *algún otro* había puesto en mi cabeza. Era como si lo estuviera viendo en la televisión. Estaba en mi cabeza, pero no era *mío*. Estaba «leyendo» el proyecto de un método de curación que jamás había estudiado. Se trataba de la revelación de un mecanismo físico corporal que curaría cualquier tipo de creencia espiritual errónea. Se me estaba mostrando un sistema que explicaba la manera de contrarrestar la auténtica fuente de todos los temas de la vida mediante unos sencillos ejercicios manuales. Así que me puse a copiar y a copiar aquel sistema. Estuve escribiendo hasta que sentí calambres en las manos, y no pude evitar decir en voz alta (recuerdo esto porque eché un vistazo en derredor, avergonzado porque alguien me hubiera podido oír): «¡Dios mío, dímelo más despacio o tendrás que recordármelo, porque no puedo escribir tan deprisa!».

Cuando llegué a casa, siguiendo este proyecto que se me había concedido como un don divino, se había eliminado el problema que había estado dominando mi vida durante más de una década. En cuarenta y cinco minutos había desaparecido la depresión clínica que sufría mi esposa. Estoy escribiendo estas líneas más de ocho años después, y Tracey no volvió a tomar otra medicación, sintiéndose perfectamente todos los días. Sí, es cierto que la depresión de Tracey volvió tras aquel tratamiento inicial de cuarenta y cinco minutos, pero al cabo de tres semanas de practicar diariamente «El Código de Curación» su depresión desapareció para siempre. Después de tantos años de sufrimiento en los que no paramos de buscar algo que pudiera aportar un poco de normalidad y de paz a nuestras vidas, no tengo palabras para describir la alegría y el gozo que esto me ha dado tanto a mí como a mi esposa e hijos (ahora tenemos dos). De hecho, en 2006 Tracey cambió legalmente su nombre por el de Hope (Esperanza). Después de todos aquellos años de depresión en los que se sintió desesperada, ya no se considera la misma persona de antes. Ahora ella es Hope.

Tras aquella profética noche en la que descubrí lo que más tarde habría de llamar El Código de Curación, me sentía tan entusiasmado que la mañana del lunes siguiente me fui a mi consulta privada con una serie de planes en la cabeza para integrar este nuevo protocolo en mi trabajo con decenas de personas, cuyas vidas podrían describirse como similares a la que había padecido yo. Mucho dolor, mucha frustración, muchos dolores de cabeza, muchas personas buscando desesperadamente una solución a sus problemas. A medida que empecé a compartir El Código de Curación con mis clientes sucedió lo que yo esperaba que sucediese: se curaron las depresiones, la ansiedad quedó reemplazada por la paz, los problemas de relación desaparecieron. E incluso problemas mentales y emocionales más graves se curaron de forma satisfactoria y, en la mayoría de los casos, de una manera rápida.

SE AMPLÍA EL CÍRCULO DE LA CURACIÓN

Lo que no podía imaginarme fue lo que sucedió seis semanas más tarde. Una de mis apreciadas dientas vino a verme para preguntarme si podría hablar conmigo en privado durante unos pocos minutos. Tenía una mirada desconcertante que yo jamás había visto antes. Me dijo que no podía recordar si me había informado en alguna ocasión de que padecía de esclerosis múltiple. Siento decir que inmediatamente me pasó por la cabeza una de mis clases de psicología en las que se estudiaban temas legales, y que me preocupó inmediatamente la idea de que se pudiera presentar algún tipo de querrela por informar de algún secreto profesional. En esta situación tan embarazosa me vi obligado a revisar el informe médico que tenía de ella. Le dije que no recordaba haber hablado nunca de ese tema, pero pronto me di cuenta de que la pregunta que me estaba haciendo mi antigua denta tenía otra razón de ser.

Dominado por un sentimiento de amor y compasión, cerré el archivo y mirándola fijamente, le dije que no recordaba el tema de que me hablaba y que por qué me lo preguntaba. Entonces ella se echó a llorar de forma incontrolable. Cuando se hubo calmado me dijo que venía del Hospital Vanderbilt, de Nashville, en donde le habían dicho que ya no tenía esclerosis múltiple. Yo me sentí profundamente emocionado por lo que me decía, y tampoco pude reprimir las lágrimas.

Pero entonces nuestras lágrimas se convirtieron en risas, y empezamos a reírnos los dos abiertamente.

—¿Cómo pudiste conseguirlo? Dímelo, por favor; para que, si llego a tener otro cliente en esas condiciones, pueda compartir con él tu experiencia ¡Esto es algo maravillosos! ¡Qué feliz me siento por lo que te ha sucedido!

Y entonces me lo dijo. Me confesó que había sido El Código de Curación, que había estado practicando con ella durante las últimas seis semanas, el causante de su sanación. Tenía que haber sido eso, porque ella no había hecho ninguna otra cosa.

Bueno, pensé que aquello era una anomalía, una pura excepción. Una de esas cosas que se producen una vez en la vida. Hasta que un par de semanas más tarde tuve noticias de otro caso; en esta ocasión se trataba de un cáncer. Y poco después de este, uno más, un caso de diabetes. Y, más tarde, migrañas. Y los primeros estadios de la enfermedad de Parkinson. Y más y más casos.

Llegado a ese momento me di cuenta de que lo que había recibido en aquel vuelo, a diez mil metros de altura, era más, mucho más que lo que había pedido y por lo que había orado. Comprendí las maravillosas consecuencias que podía tener para la salud en el mundo entero; pero también fui consciente de que nadie iba a creerme tan solo porque yo le dijera. De hecho, estaba seguro que muchas personas no iban a creer en absoluto estas maravillosas curaciones. Parecían demasiado increíbles, demasiado fantásticas, demasiado sensacionalistas. Diariamente nos vemos bombardeados por el término «sensacional» cuando no acabamos de creer algo que se refiere a nuestras vidas o a las circunstancias que vivimos.

EN BUSCA DE LA CONVALIDACIÓN

Para que pudiera hacer público mi descubrimiento ante el mundo entero tenía, en primer lugar, que estar convencido, tanto en mi cabeza como en mi corazón, de dos cosas. La

primera era que aquello tenía que estar totalmente de acuerdo con mis propias creencias espirituales. Así pues, durante dos o tres semanas «pulsé el botón de parada» y me tomé un tiempo para dedicarme a la meditación y a la oración, para hablar de ello con mi consejero espiritual, y para investigar en los Evangelios si mi trabajo estaban en armonía con ellos. Al final de esta etapa estaba convencido de que este método de curación se halla actualmente más en armonía con ellos que cualquier otro que se ofrezca en las medicinas

tradicionales o alternativas.-

La segunda cosa de la que tenía que estar convencido era que El **Código de Curación** tenía que ser validado, científica y médicamente. Tenía que hacer esto porque empezaba a darme cuenta de que si era tan bueno como yo pensaba, necesitaría hacer algunos cambios en mi vida para decírselos a la gente. Esencialmente, debería abandonar mi consulta privada. Tiene que entender usted que había venido trabajando durante cinco años para conseguir mi doctorado, y esos años habían sido muy duros. No solamente por lo que había tenido que luchar contra la depresión de Tracey, sino porque además tenía otros dos trabajos adicionales: ir a la Facultad a tiempo completo, pagar las clases y mantener una familia que iba aumentando (mi primer hijo nació en estos años). Muchas veces nos veíamos obligados a comer solamente mantequilla de cacahuete, o arroz con alubias. Al cabo de un año de lograr mi graduación tenía una lista de espera de clientes de seis meses. Mi consulta privada de terapeuta estaba progresando y, finalmente, saboreábamos el fruto de nuestro trabajo.

La curación que yo advertía en Tracey y en mis clientes, gracias a El Código de Curación, me llevó al convencimiento de que el método era tan bueno como parecía ser. Pero yo necesitaba pruebas.

Durante el siguiente año y medio propuse demostrarme que el método era mejor que todos los que existieran hasta entonces. Decidí someterme a la prueba de HRV, que era el test más válido para medir el estrés existente en el sistema nervioso autónomo. Yo había realizado para entonces una investigación considerable tratando de demostrar que todos los problemas que usted pueda imaginarse, en cualquier momento y en cualquier forma, tienen su origen en el estrés. Creía que si El Código de Curación sanaba realmente casi todo en la forma en que parecía hacerlo, también tendría que eliminar el estrés corporal, porque en la mayoría de los casos los problemas físicos que habían sido curados no habían sido tratados de forma directa. De hecho, los únicos problemas a los que se dirige El Código de Curación, pasados, presentes y futuros, eran los temas espirituales que radican en el corazón.

RESULTADOS SORPRENDENTES

Los resultados obtenidos al cabo de año y medio de ser testados con el HRV estaban muy por encima de lo que yo hubiera esperado. Un médico llegó a decirme que los resultados obtenidos no habían sucedido jamás en la historia de la Medicina. ¿Qué resultados eran estos? Pues simplemente que El Código de Curación lograba equilibrar el sistema nervioso autónomo en veinte minutos o menos; y que la mayoría de las personas (un 77%) mantenían ese equilibrio al cabo de veinticuatro horas de haber sido examinados. Según la literatura médica existente recogida a lo largo de los últimos treinta años, de acuerdo con las investigaciones realizadas por el doctor Roger Callahan

expuestas en su libro *Stopping the Nightmares of Trauma*, el periodo más corto logrado por cualquier tipo de terapia para eliminar el estrés corporal era de seis semanas. Así pues, parece ser que El Código de Curación elimina del cuerpo en veinte minutos, o menos, el único elemento que es la fuente de casi todos nuestros problemas.

Aunque mis propias pruebas no eran clínicas ni tampoco estudios doble ciego, constituían todo cuanto yo necesitaba para mostrar a las personas de mente abierta que existe esperanza para los problemas que puedan tener. Sabía que había encontrado lo que había estado buscando, y lo que mucha gente creía que era imposible: algo que sanaba el origen del estrés, y no meramente sus síntomas; y, además, algo que perduraba. Tenía, pues, lo que necesitaba para promoverlo fuera de mi consulta privada y para empezar con la organización de El Código de Curación, sin necesidad de publicidad ni de mucho dinero. Ahora sentía la responsabilidad de ayudar a otras personas que sufrieran lo que Tracey y yo habíamos estado sufriendo durante doce años. No tengo palabras para expresar la emoción que siento al poder ofrecerle a usted este don que Dios me concedió un día del mes de mayo de 2001, y con el cual podrá curar su vida del mismo modo que ya lo han hecho muchas personas en todo el mundo.

Yo (Ben) estoy de acuerdo con esto. De hecho, una de las razones por las que me uní a este proyecto para dar una mayor proyección a El Código de Curación la constituyen los resultados que experimenté en mí, y posteriormente en mis pacientes, al utilizar este método. He aquí lo que me sucedió.

LA HISTORIA DE BEN

En 1996 podría decirse que yo me «estaba dando la gran vida» en Colorado Springs, Colorado. Mi consulta médica era excepcional, los pacientes eran maravillosos y, por si esto fuera poco, mi negocio adicional de la inmobiliaria había resultado todo un éxito. Disfrutaba plenamente de mi familia y tenía tiempo para ir de caza, de pesca y hacer deportes de invierno. ¡La vida era una gozada!

En esta época mi padre fue sometido a una triple operación de baipás, y entonces necesitó que su arteria carótida tuviera que ser limpiada porque las arterias de su pierna estaban atascadas. Me preguntó que le informara de algún tipo de terapia no convencional, alguna de esas que todavía no están aprobadas por la FDA*. A medida que fue recuperándose y sus arterias fueron limpiándose, yo me sentí intrigado. Cuanto más estudiaba los efectos de las plantas medicinales y los suplementos nutricionales — al igual que muchos otros productos que no estaban legalizados por la FDA—, más me daba cuenta de que simplemente servían para tratar los síntomas, pero no para restaurar la salud en un proceso patológico.

Empecé a desilusionarme con los medicamentos y sus múltiples efectos secundarios. Había todo un mundo de terapias eficaces de las cuales nadie me había hablado en mi formación médica. Sabía que tenía que aprender más acerca de ellas. De este modo empezó la aventura.

Regresé a mi estado natal de Georgia, en donde empecé a devorar todo el material que había podido reunir sobre plantas medicinales, suplementos nutricionales, homeopatía y otras terapias médicas alternativas. ¡De nuevo estaba yendo a la Facultad! Finalmente decidí que ya tenía tanta información que lo que necesitaba era una auténtica

preparación de corte práctico. Al cabo, conseguí mi título de graduado en Medicina Natural.

Desde entonces me he esforzado en ofrecer a mis pacientes lo mejor de los dos mundos terapéuticos. Combino las técnicas médicas convencionales con terapias alternativas, a fin de crear programas sanitarios eficaces para mis pacientes. De este modo he logrado más éxitos al tratar enfermedades degenerativas crónicas, incluyendo el cáncer —un campo en el que, finalmente, decidí especializarme—, que cuando lo hacía utilizando únicamente la medicina convencional. Pero a pesar de mis importantes logros todavía había casos en los que, utilizase los métodos que utilizase, el paciente no respondía. Y fueron precisamente esos casos los que me obligaron a seguir investigando para conseguir un método de curación que pudiera actuar en cada caso, al margen de la situación en que se encontrara.

LA ENFERMEDAD ES MÁS QUE UNA ALTERACIÓN FÍSICA

Uno de los grandes obstáculos a los que he tenido que hacer frente como médico especialista en cáncer es el tema emocional/espiritual que mis pacientes tienen que superar para sentirse bien. He tenido pacientes que murieron después de haber superado el cáncer porque no pudieron superar en su vida sentimientos de ira, de miedo, de falta de amor, de perdón, u otros de parecida índole. Para ayudarlos de forma más eficaz a enfrentarse con sus problemas emocionales/espirituales no resueltos, investigué y me preparé en muchas terapias, incluyendo el asesoramiento convencional, la Thought Field Therapy (TFT), Emotional Freedom Technique (EFT), Healing Touch, Tapas

Acupressure Technique (TAT), Quantum Techniques, y otras.³ Algunas de estas técnicas ayudaron en cierta medida, unas más que otras. Pero ninguna resultó adecuada para poder resolver, en general, los problemas de los pacientes.

Lo cierto en todo esto es que raras veces nos encontramos con una terapia que sea verdaderamente nueva, en especial alguna que potencialmente pueda cambiar el panorama médico tal como lo conocemos. Pensemos por un momento en las posibilidades que tendría un mundo en el que no existieran Prozac, Lipitor, insulina o antihipertensivos. Cuando todo esto coincide con nuestras necesidades personales puede constituir con un auténtico fenómeno. Yo no sabía, por entonces, que la nueva terapia que

estaba buscando fuera El Código de Curación⁴ descubierto por el doctor xAJex Loyd, al que hoy puedo considerar mi amigo y socio.

En mi clínica del cáncer, en Atlanta, somos muy progresistas. Estudiamos las múltiples causas del cáncer y tratamos de establecer terapias específicas para cada caso. Creo que las causas del cáncer son una combinación de metales pesados, virus, carencia celular de oxígeno, acidosis metabólica y problemas de tipo emocional/espiritual. Podemos trabajar de forma muy eficaz con los metales pesados utilizando una mezcla de agentes intravenosos y orales. Los virus y otros tipos de partículas similares resultan mucho más difíciles de ser tratadas, pero también pueden utilizarse ciertos preparados antivirales y otros productos no aprobados todavía por la FDA. El trabajar con la falta celular de oxígeno (tema que le valió a Otto Warburg el premio Nobel de Medicina en 1932, cuando demostró que la carencia de oxígeno es una importante causa de cáncer) resulta

un proceso más lento. Existen agentes intravenosos que modifican la curva de disociación del oxígeno en la hemoglobina. Esto se encuentra íntimamente ligado con la acidosis metabólica y con los cambios en la dieta que resultan absolutamente necesarios. Aunque no es fácil, el trabajar con todos estos problemas es algo que se puede hacer. Pero el mayor obstáculo para el total restablecimiento de mis pacientes lo constituyen los temas emocionales/espirituales. El encontrar una solución para este problema se convirtió para mí en una búsqueda cada vez más importante, a medida que seguía trabajando en mi clínica.

MI DIAGNÓSTICO MORTAL

Mientras me esforzaba en encontrar un tratamiento eficaz para mis pacientes empecé a tener ciertos problemas físicos que, al principio, revelaron fatiga y fasciculación muscular (una contracción o torcedura involuntaria de las fibras musculares). Inicialmente traté de ignorar estas molestias considerándolas secuelas de un problema que había tenido en la espina dorsal en 1996. Pero a medida que fue pasando el tiempo, mi estado físico empeoró. Mis músculos se agitaban involuntariamente en las pantorrillas y, al mismo tiempo, sentía espasmos musculares en la espalda y en los brazos. Era fácil observar cómo mis músculos se movían bajo la piel. Además, empecé a sentirme muy cansado, incluso me agotaba el subir un corto tramo de escaleras; mi voz se volvió, asimismo, más débil. Decidí que había llegado la hora de consultar a mi cirujano ortopédico, que es un buen amigo. Tras concluir su examen, me dijo con bastante reticencia que su diagnóstico era que padecía una esclerosis lateral amiotrófica (ALS), enfermedad conocida comúnmente como enfermedad de Lou Gehrig*. Naturalmente el diagnóstico no me hizo demasiado feliz, por lo que inmediatamente visité a otro amigo médico para tener una segunda opinión. El diagnóstico de este otro médico confirmó el anterior.

Me fui a casa y me volqué sobre mis libros de Medicina. Lo que descubrí en ellos resultó bastante triste. El 80% de las personas que padecían la enfermedad de Lou Gehrig morían a los cinco años de haberse presentado los síntomas ¡Y yo llevaba un año ya con ellos! Por tanto, y de acuerdo con las estadísticas hechas sobre esta enfermedad, ya había vivido entre un 25 a un 50% del tiempo que me quedaba de vida. Muchos de mis enfermos de cáncer tenían una prognosis mejor que la mía.

Poco después de diagnosticarme la enfermedad asistí a un seminario en el que escuché al doctor Alex Loyd hablar sobre su nuevo trabajo, El Código de Curación. Me resultó sumamente intrigante lo que decía de que a medida que él empezaba a tratar a sus pacientes y estos mejoraban emocionalmente, también se producía una curación física. Era algo que parecía completamente inesperado pero que se había demostrado cierto, al haber comprobado él cómo más y más pacientes habían sanado con este método. Con mi diagnóstico en la mano me propuse redoblar mis esfuerzos por investigar el descubrimiento del doctor Loyd.

ESCUDRIÑANDO EL FUNDAMENTO FILOSÓFICO

La base filosófica era importante para mí porque si la filosofía resultaba errónea, el trabajo también lo sería. Como en este libro se explicará con más detalle, uno de los conceptos básicos del método de El Código de Curación es que todo recuerdo está almacenado en el cerebro como si fuera una fotografía, y en algunas de esas fotos hay

no-verdades, o mentiras, que si no son corregidas se convertirán finalmente en una enfermedad emocional o física. Yo no veía ningún problema en esa teoría de los recuerdos almacenados como si fueran fotografías, ya que el cerebro funciona de forma muy semejante a un superordenador. La idea de las no-verdades, o de las mentiras, que pudiera haber en esas fotografías no me resultaba muy novedosa, pero tenía mucho sentido. Siempre se ha dicho, desde los tiempos de Freud, e incluso antes que él, que si bloqueamos la energía en los primeros años de nuestra existencia, nos veremos impotentes para enfrentarnos con los problemas que nos presente posteriormente la vida. Lo que era novedosa era la idea de que esas fotografías, esos acontecimientos, no eran verdaderos. Por ejemplo, si alguien no se sintió amado en la infancia, ¿será indigno de ser amado posteriormente? ¡Por supuesto que no! Si nos hemos sentido incapacitados para hacer algo en un tiempo, ¿quiere eso decir que tanto nuestro cuerpo como nuestra mente serán totalmente incapaces de realizar eso en el futuro? Probablemente, no. Lo que resulta más probable es que pensemos que no podemos. Por tanto, yo estaba de acuerdo en esa idea de la creencia en no-verdades. Pero ¿cómo se convertía eso en una enfermedad?

Intenté comparar esta idea con la de un modelo de ordenador, cosa que podía entender mejor. Estamos creados con ciertos programas. Uno de nuestros programas es el de la «autocuración». En la medida en que creamos en no-verdades, los archivos de este programa se verán contaminados, lo que obligará al ordenador a trabajar cada vez más lentamente, hasta que al final terminará fallando. Si usted pudiera conseguir una forma de impedir esa contaminación... ¡Voilà! La capacidad innata que tiene el cuerpo para curarse a sí mismo, esa capacidad que le fue concedida por el Creador, quedaría restablecida. Si esto era lógico en un ordenador, también podía ser viable en un cuerpo humano.

Pero ¿cómo abordará el problema de eliminar los datos incorrectos y reemplazarlos por otros que sean correctos? Esto se convertía para mí en un tema de física, puesto que todo, incluyendo la información digital, existe en definitiva como su denominador más común: la energía, que tiene su correspondiente frecuencia vibracional. Y cualquier frecuencia puede ser modificada si sabemos cómo hacerlo.

DANDO EL PASO DECISIVO

Ya me sentía cómodo con la filosofía y con la ciencia que imbuían El Código de Curación. Había llegado el momento de dar el paso decisivo, por lo que me apunté a un seminario formativo. La formación fue buena, y empecé a aprender algunas sencillas técnicas utilizadas por los instructores de El Código de Curación. También decidí pagarme una hora particular de trabajo de curación con el mismo doctor Loyd.

Tenía dos cosas en las que necesitaba trabajar de forma inmediata. La primera y más importante era el diagnóstico que se me había hecho de mi enfermedad de Lou Gehrig. Padeecía, asimismo, un problema crónico de insomnio que se había agravado tanto durante las últimas décadas que no podía dormir sin ayuda de hipnóticos. Recibí un Código para mi problema de insomnio que debería realizar tres veces diarias. La primera noche, tras haber hecho tan solo un Código, dormí de un tirón. Durante las cinco semanas siguientes no tuve que tomar ningún somnífero. No diré que no recurra a ellos de vez en cuando, puesto que tengo que viajar mucho y extraño la cama, y a veces

me molestan también ciertos ruidos. No obstante, he mejorado mucho en este problema de insomnio, hasta el punto que recurro a los somníferos muy raramente.

En lo que concierne al problema muscular, la fatiga y otros síntomas de la enfermedad de Lou Gehrig, han desaparecido. Después de tan solo tres meses de practicar El Código de Curación, volví a la consulta del cirujano que me había diagnosticado la enfermedad por primera vez. Me hizo el test correspondiente y descubrió que los síntomas habían desaparecido en su totalidad. Ya no los padezco desde el mes de marzo de 2004. Quisiera decir, para aquellas personas que no lo sepan, que no existe cura para esta enfermedad.

Después de haber experimentado personalmente los resultados de las técnicas de El Código de Curación, decidí que quería conocerlas a fondo. También he entrenado en ellas al equipo de mi clínica para el cáncer de Atlanta; de este modo mis pacientes también pueden beneficiarse de esta magnífica técnica. A la vista de los resultados que tanto mi equipo como yo hemos podido comprobar, ahora sé que he encontrado el método curativo que tan ansiosamente había estado buscando. No conozco ninguna otra técnica que trate, tanto los problemas emocionales como los físicos, de una manera tan eficaz y tan completa.

Hace poco me encontré con que no tenía nada que hacer por la noche, así que tanto mis hijos como yo decidimos ver una película. Como no nos apetecía salir de casa y pasar frío para ir al videoclub, los chicos decidieron revisar a fondo nuestra colección de películas. Finalmente encontraron una copia de *2001: Una odisea del espacio*, y decidieron verla porque no la conocían. A medida que iba analizando el tema de la película —aquella humanidad que se encontraba al borde de dar un gran salto evolutivo—, no pude por menos de pensar en que los conocimientos que estamos viviendo avanzan a pasos de gigante. Sucede lo mismo en el campo médico. Hace tiempo que pienso que estamos preparados para pasar a otro plano del paradigma sanitario.

En el Capítulo Dos, con una breve historia de la Medicina y los procesos curativos, se podrá comprobar fácilmente por qué creo que El Código de Curación ha dado un paso inmenso en el paradigma de la curación. Ha evitado también la carga mística que, por lo general, rodea a este tipo de terapias. Tiene profundidad, tanto filosófica como científicamente. Y, además ¡funciona! Yo soy una prueba viva de ello.

Unas palabras finales sobre el peso científico de El Código de Curación, antes de seguir adelante. Por muy concluyentes que puedan resultar los tests que se realicen, siempre habrá críticos que los pongan en duda. Es típico, por ejemplo, que se cite un problema común a todo tipo de test: los resultados obtenidos pueden ser debidos exclusivamente a un efecto placebo (es decir, que todo está en la imaginación). Así pues, si un científico conservador quiere decir que «Eso no ha sido demostrado», puede decirlo. Tengo un buen amigo dedicado a la Medicina natural que poseía un producto que había sido convalidado en dieciséis universidades independientes. Como ya se podrá usted imaginar, sus competidores no tuvieron en cuenta el éxito alcanzado por el producto. Con mucha frecuencia se puede advertir que si se va al fondo del asunto de quién es el que trata de hundir el tema nos encontraremos con que tales personas tienen toda una agenda preparada para hacer este tipo de cosas; una agenda que, por desgracia, no se refiere a las investigaciones que se puedan hacer. Una de las cosas más maravillosas e

inesperadas que se produjo durante el último año y medio de pruebas fue la «guinda» maravillosa que echó por tierra toda esa potencial crítica negativa.

Se ha comprobado que los resultados curativos más rápidos y llamativos se han producido en animales y en bebés. Y aquí viene la cuestión: ¡ES IMPOSIBLE QUE SE PRODUZCA EL EFECTO PLACEBO EN BEBES O EN ANIMALES! Por consiguiente, era absolutamente imposible que los resultados obtenidos fueran producto de un efecto placebo. Tenía que haber un origen real, auténticamente curativo. Por ello agradecemos profundamente la postura valiente y abierta de los médicos y de todos aquellos miembros de la clase científica mundial que han apoyado y respaldado El Código de Curación. Al obrar así han tenido que padecer las críticas de sus compañeros, pero han sabido tener el coraje suficiente para seguir adelante con sus investigaciones, incluso en aquellos casos en que había que salirse del encorsetamiento de la ciencia tradicional ¡BRAVO!

- A menos que se indique lo contrario, cuando se emplea la primera persona se refiere a Alex Loyd.

- Si desea saber de forma más concreta cómo llegué a esta conclusión, existe información en la página web a la que podrá acceder en

www.thehealingcodebook.com. Busque «Apuntalamientos espirituales».

³ Un buen número de estas modalidades incluyen una visión espiritual. Ni yo ni Alex estuvimos adscritos a ninguna de ellas, aunque utilizamos aquellas modalidades que podían resultar científicamente válidas, exclusivamente por los beneficios físicos que pudieran aportar.

⁴ El Código de Curación que figura en este libro está basado en la técnica registrada del mismo nombre, descubierta por Alex Loyd en 2001. De ahí proceden las referencias que se hacen al plural Los Códigos de Curación. Todo constituye el mismo sistema. El Código Universal de Curación que figura en este libro es el resultado de todos estos años de tests y de pruebas con los pacientes de cincuenta estados y de noventa países. Hemos descubierto que es el Código el que actúa adecuadamente con todas las personas y en todos los casos.

* (La FDA, Food and Drug Administration, es el organismo estadounidense que fija los niveles de calidad de los productos alimentarios y farmacológicos. *N. del T.*)

* (Esta enfermedad lleva el nombre de Lou Gehrig, por ser este un famoso jugador de béisbol americano, el caso más conocido. Lou Gehrig murió en 1941 de esclerosis lateral amiotrófica. *N. del T.*)

LA BASE (¡No se la pase por alto!)

Hay un dicho en la nueva forma de hacer negocios que afirma que nunca, nunca hay que enterrar la mina.

Este capítulo es esa mina. Si la consigue, lo conseguirá todo. Así

que...

Las tres «Cosas Únicas»

Un título un poco tonto ¿verdad? Tratemos de explicarlo.

En la película *Catv Slickers**, en la que trabaja Billy Crystal, Curly, el personaje interpretado por Jack Palance, es un *cowboy* veterano, un tipo duro y curtido que casi nunca habla. Pero bajo esa dura costra exterior, Billy Crystal encuentra a un individuo con una gran sabiduría. En una conversación íntima poco frecuente entre ambos personajes, Curly comparte con Billy el «Secreto de la vida». Le dice que ese «Secreto de la vida» es sencillamente «una cosa». A pesar de que el otro le presiona para que diga qué cosa es esa, Curly se niega a confesarlo. Se limita a decir a Billy que tiene que encontrar «esa cosa» por sí mismo. Y que, además, todo el mundo necesita encontrarla por sí mismos.

Ya ve usted, «Una cosa» puede marcar toda la diferencia. ¿Ha tenido usted ocasión alguna vez de decirle a alguien algo de su vida que, de repente, produjera un cambio definitivo en su conducta? En un determinado momento surge un brillo especial en la mirada cuando habla de *una* persona, de *un* momento, de *un* acontecimiento, de una puerta que se nos abre, de un avance... ¡UNA COSA!

Queremos ofrecerle a usted ahora mismo tres «Cosas Únicas». Creemos que en todo cuanto pueda concernir a su vida, su salud y su prosperidad estas tres cosas establecen definitivamente la diferencia. Y no solamente vamos a decirle lo que son, sino que también vamos a demostrarle y a compartir con usted un nuevo descubrimiento que puede hacer saltar esa chispa en su mirada que ilumine para siempre el resto de su vida.

Si no cree lo que le estamos diciendo vamos a demostrárselo. Y si no lo consiguiéramos, le rogamos que nos pida la devolución del dinero que pagó por este libro.

LAS TRES «COSAS ÚNICAS»

- Cosa Única N.º 1: Hay una cosa en el planeta Tierra que puede curar cualquier problema que tenga en la vida.
- Cosa Única N.º 2: Hay una cosa en el planeta Tierra que bloqueará la Cosa Única N.º 1.
- Cosa Única N.º 3: Hay una cosa en el planeta Tierra que hará retomar la Cosa Única N.º 1.

COSA ÚNICA N.º 1

Hay una cosa en el planeta Tierra que puede curar cualquier problema que tenga en su vida.

¿Cuál es? Los sistemas inmunológicos y curativos de su cuerpo.

Piense o anote los dos o tres problemas más serios que tenga en su vida. Problemas de salud, profesionales, relacionales, financieros, sean cuales fueren. Supongo que a menos que dicho problema haya surgido en este mismo instante usted ya habrá intentado algo (o muchos «algunos») para resolverlo o, al menos, para poder minimizarlo en su vida. Si no lo ha hecho, ¡vaya! Puede empezar en este momento con lo que va a resolverlo. No se preocupe. Si ya lo ha intentado con otros medios, entonces queremos pensar que ha llegado al final de su búsqueda. Y vamos a decirle por qué. Imagine por un momento que, sea cual sea el problema, usted pudiera hacer que el mismo Dios tuviese en su mano una pildora supernatural, un líquido, un secreto un mapa del tesoro... en otras palabras, una solución que no fuera de este mundo y que garantizase su resultado, y que se la diese a usted. ¡Chico, sería algo increíble! ¿Y adivina lo que es? ¡Pues algo que

usted ya posee!

Todo ser humano posee en su cuerpo un sistema absolutamente milagroso de curación que puede sanar cualquier problema de tipo físico, o no físico, que pueda tener. Se llama sistema inmune. Nacemos con un programa de autocuración que está diseñado para resolver cualquier problema antes de que pueda convertirse en problema. Incluso el que todavía no se ha mostrado como tal, pues también ese. El programa puede resolverlo en el mismo momento en que surja el problema.

Hace algún tiempo mi ordenador no funcionaba como era debido. Como no estoy muy enterado en estas cosas de informática, me sentí muy frustrado al comprobar que no sabía cómo resolver el problema. Finalmente me decidí a llamar a un buen amigo que es un lince en cosas de ordenadores. Después de hacerme unas cuantas preguntas muy sencillas me dijo que era necesario limpiar el disco duro. Yo jamás había oído hablar de tal cosa, pero me quedé completamente sorprendido al ver que se trataba simplemente de pulsar un par de teclas. Una vez hecho eso, mi ordenador se quedaba como nuevo. Estaba maravillado de que una función tan increíble pudiese estar dentro de mi ordenador, y yo nunca lo hubiera sabido.

Pues del mismo modo que hay un programa que «limpia» el ordenador, su sistema inmune es capaz de sanar cualquier problema que pueda tener, y de una manera sorprendentemente rápida y eficaz. Yo (Ben) puedo decirle que si usted fuera a preguntar algo importante a cualquier médico o sanitario, y le respondieran honradamente, todos ellos le darían una respuesta negativa. Entonces, ¿cuál es el problema? «¿Hay alguna enfermedad o trastorno físico que un sistema inmune que funcione correctamente no pueda curar?» Respuesta: No. De hecho, muchos especialistas creen (y yo estoy de acuerdo) que el único proceso curativo que siempre funciona en cualquier caso y en cualquier persona es el sistema inmune.

Tal vez usted esté pensando: «¿Pero cómo puedo utilizar eso en el mundo de las relaciones personales, de las finanzas, en las profesionales o en otros campos que no son físicos y que pueden estar interfiriendo en mi vida?». Como verá en las próximas páginas, y más específicamente en el Secreto n.º 3 (¡pero no se lo pierda!) algunos de los más novedosos descubrimientos hechos en varias de nuestras facultades de Medicina más afamadas han demostrado que el origen de las enfermedades y de las alteraciones es también el mismo que el que produce otro tipo de problemas en nuestra vida. Más

aún, creemos y le presentaremos pruebas de que en realidad hemos descubierto una parte del sistema curativo de nuestro cuerpo que la gente ni siquiera ha oído hablar de él. Creemos que este nuevo mecanismo curador y su funcionamiento puede ser esa Una Cosa que logra superar los embates existentes en su vida.

Si usted es una persona razonablemente inteligente y piensa en esto durante el tiempo suficiente, es probable que se formule la siguiente pregunta: «Si este sistema curativo es capaz de resolver y sanarlo todo, y se encuentra en mi interior, ¿por qué tengo entonces problemas de toda índole? ¿Por qué no los ha resuelto, o ha impedido que se produjeran?».

Nos alegramos de que se haga esta pregunta. Porque ello nos lleva a la Cosa Única n.º 2.

COSA ÚNICAN.º2

Hay una cosa en el planeta Tierra que bloqueará la Cosa Única n.º i.

¿Cuál es, por tanto? El estrés (Pero, probablemente, no es ese estrés en el que usted está pensando).

Si los sistemas corporales, el inmune y el curativo, pueden curar cualquier tipo de problema que usted tenga, entonces aquello que inactive tales sistemas debe ser la causa de toda enfermedad y de toda alteración. Y así es. Según una investigación llevada a cabo en 1998 por el doctor Bruce Lipton, de la Facultad de Medicina de Stanford, un gran número de renombrados y respetados biólogos celulares aseguran que el estrés es la causa de, como mínimo, el 95% de las enfermedades. Y el mismo científico asegura que el 5% restante es de índole genética y fue causado —ya se lo puede usted imaginar— por el estrés sufrido en un determinado momento por algún antepasado de esa persona. Incluso el Gobierno Federal de los Estados Unidos, en sus centros para el Control de la Salud (CDC) afirma en su página web que el 90% de todas las enfermedades y alteraciones se halla relacionado con el estrés. Y podemos añadir a esta opinión otros Centros tan destacados como las universidades de Harvard, Yale, Vanderbilt, la clínica Mayo y una larga lista de nombres.

Resulta especialmente notable lo que dice la Facultad de Medicina de Harvard en su página web: «Tener demasiado estrés durante demasiado tiempo crea lo que se conoce como "estrés crónico", que está muy vinculado con las enfermedades cardíacas, al derrame cerebral y que también puede influir en el cáncer y en las enfermedades crónicas respiratorias. Y la enfermedad no es más que la punta del iceberg; porque el estrés también le afecta emocionalmente al actuar sobre el placer que pueda obtenerse de

la vida y de los seres queridos».⁵

Dicho con otras palabras: sea cual sea el problema que usted tenga, probablemente esté causado, de una u otra manera, por el estrés. Hasta ahora no habíamos estado totalmente seguros de qué se podía hacer al respecto, porque lo que funciona bien para un determinado problema y una determinada persona resulta ineficaz para otra persona y otro problema. Durante décadas la conclusión se había mostrado dolorosamente clara.

Si hemos de encontrar una manera de curar la enfermedad en su origen, hemos de hallar también un modo consecuente y predecible de curar el estrés.

Y como dice el informe de la Facultad de Medicina de Harvard, la enfermedad es tan solo una de las manifestaciones del estrés. Si también queremos tratar otros problemas —temas de relación, actuaciones que afectan al éxito, etc—, necesitamos ocuparnos de la causa que los produce. Como nos proponemos demostrarle a usted, el estrés es también el origen de todo ese tipo de problemas; cosa que se ve evidenciada por el hecho de que cuando la gente cura el origen de su estrés, sus relaciones interpersonales mejoran, se incrementan sus ingresos y aumenta la satisfacción que sienten.

Es importante hacer notar que el tipo de estrés del que estamos hablando, generador de la enfermedad y de las alteraciones del individuo, no se basa en las circunstancias que usted quisiera poder cambiar. Se trata de un estrés que está enraizado en su interior, que vive dentro de usted y que es completamente independiente de las circunstancias que puedan concurrir en su vida. De hecho, el cambiar esas circunstancias eliminando cosas que parecen resultarle estresantes puede tener un escaso efecto sobre ese estrés que actúa sobre nuestro sistema inmune. Según nuestras investigaciones, más del noventa por ciento de las personas que dicen que no están estresadas antes de pasar por el test de estrés, están bajo un estrés fisiológico, según se comprueba en el resultado de las pruebas. Muchos de los estudios llevados a cabo en varias Facultades de Medicina afirman esto mismo: que lo que puede estresar a una persona no estresa a otra. Todo depende de su programación «interna».

LA PREGUNTA QUE REALMENTE HAY QUE FORMULAR

Esto quiere decir que la primera pregunta que usted debiera hacerse en cualquier ocasión en la que tenga un problema que no crea poder superar es «¿Qué estrés está impidiendo a mi sistema inmune curar esto, y cómo puedo solucionarlo?». El problema radica en que esta clase de estrés resulta casi imposible de detectar;

quizá no tenga ni idea de que está ahí; y en el caso de descubrirlo es muy difícil poder resolverlo (sobre todo, esto último).

Por otro lado, tal vez no llegue a darse cuenta de lo buena que es esta noticia. ¿Por qué digo esto? Pues porque no es culpa suya. Tanto el problema como su solución no se basan en el esfuerzo; y todo el mundo padece esta clase de estrés, tanto si son buenas personas como si no lo son. Por tanto, relájese y perdónese. Usted no tiene por qué ser perfecto. Nosotros hemos encontrado lo que usted anda buscando. ¿Qué hemos de hacer? Pues es...

COSA ÚNICA N.º 3

Hay una cosa en el planeta Tierra que hará retomar la Cosa Única n.º i.

¿Cuál es? ¡Curar los problemas del corazón!

Hagamos una revisión rápidamente. Cuando los sistemas inmune y curativo del cuerpo humano funcionan correctamente están diseñados para sanar —y son capaces de hacerlo— prácticamente toda clase de problemas. Sin embargo, cierto tipo de estrés

puede bloquear los sistemas inmunológicos y curativos o, cuando menos, reducir su capacidad hasta el extremo de que desarrollemos una enfermedad u otra clase de problemas.

El Código de Curación puede recuperar el funcionamiento de los sistemas inmunológico y curativo porque sana «los problemas del corazón espiritual». El Código de Curación encierra el descubrimiento de un sistema que ha permanecido en el cuerpo desde los albores de los tiempos. ¿Cómo podemos saber que El Código de Curación vuelve a poner en funcionamiento aquellos sistemas? Porque cuando utilizamos un test médico que ni siquiera responde ante un placebo en un 1%, los resultados que se han encontrado con el Código carecen de precedentes en la historia de la Medicina.

¿Cuáles son estos resultados? Cuando se activa en el organismo el sistema de El Código de Curación desaparece por completo el estrés fisiológico o, al menos, este se reduce de una forma significativa. Si utilizamos un mínimo de lógica deduciremos que si hacemos desaparecer la única cosa en la Tierra que puede anular los efectos de los sistemas inmune y curativo, entonces dichos sistemas volverán a actuar. Eso es justamente lo que nos ha complacido comprobar con personas de todo el mundo desde la primavera de 2001. El Código del Corazón no es solamente un mecanismo revolucionario, sino que la gente nos dice que la teoría que subyace en el Código produce en sus vidas un impacto todavía mayor. A esta teoría la hemos denominado «Los Siete Secretos».

Uno de los efectos más sorprendentes de todo esto es que El Código de Curación nunca ha «tratado» ningún problema de salud. Solamente se dirige a los «problemas del corazón», sobre los que el rey Salomón escribió hace más de tres mil años, cuando decía en los Proverbios 4,23: «Cuidad vuestro corazón sobre todas las cosas, porque en él se encierran todos los temas de la vida». Adviértase que dice que todos los temas de la vida tienen su origen en el corazón. Esta es la razón por la que tantas personas informan que se han curado de cualquier tipo de enfermedad que usted pueda imaginar utilizando El Código del Corazón.

ANTES DE QUE SIGAMOS AVANZANDO...

Tal vez sienta usted curiosidad por conocer El Código de Curación y desee ir directamente al tema. Eso está muy bien, y en la Segunda Parte de este libro podrá encontrar todos los detalles de lo que es y de cómo funciona. Pero antes de ello, en la Primera Parte quisiéramos hablarle de los Siete Secretos. A fin de que pueda utilizar El Código de Curación de forma más eficaz es necesario que usted comprenda el mecanismo de formación de los problemas, y qué es lo que puede hacer usted para mantenerse sano el resto de su vida y conocer también el origen de sus problemas.

Los Siete Secretos de los que se trata en la Primera Parte son tan revolucionarios como el mismo Código de Curación, porque dicha teoría no trata solamente los síntomas, como suele suceder con todos los demás métodos de auto ayuda. Los demás sistemas se refieren a una, o a más, de estas cinco áreas: emociones; pensamientos; creencias conscientes; acciones y comportamientos;

o a la fisiología del cuerpo. Según nuestra investigación, como detallaremos en las próximas páginas, creemos que esas cinco cosas son simplemente síntomas. La teoría de

El Código de Curación, y la aplicación del mismo, se refieren y dirigen al origen de los problemas, no a sus síntomas.

Así pues, la Primera Parte de este libro ofrece una breve historia del cuidado de la salud y de «Los Siete Secretos de la Vida, la Salud y la Prosperidad». Desvelaremos y explicaremos la teoría y la investigación que revelan el origen no solo de los problemas físicos sino de todo tipo de problemas. Sabemos que se trata de una pretensión muy elevada, pero estamos gustosos y deseando demostrársela.

La Segunda Parte se refiere a los resultados. Algunas personas pueden encontrar interesante leer un libro que les permita conocer las razones del desorden que existe en su vida; pero si eso es todo, serán muchos los que se sentirán frustrados al no ser capaces de eliminar el problema que origina tal desorden. Este libro no va a defraudarle en tal sentido. En la Segunda Parte le ofreceremos la información que usted necesita para iniciar la curación del origen de sus problemas y mostrarle aquello que está bloqueando sus esperanzas y sus sueños. Como un aporte adicional, también le daremos un ejercicio de diez segundos para tratar el estrés circunstancial que surge en un determinado día. Así pues, en la Segunda Parte le diremos la forma de curar tanto el estrés que tanto le preocupa, y ese otro estrés inconsciente que constituye la auténtica causa de sus otros problemas.

Es posible que se sienta tentado de dejar este libro ya. ¿Por qué? Porque está cansado de oír demasiados «cuentos chinos». Demasiadas promesas de progresos, de cambios de vida, de milagros y demás. Por supuesto que nosotros también se las vamos a hacer. Sin embargo, hemos de decirle la verdad; y los descubrimientos y todo el material de información que hay en este libro constituyen el broche de oro de la búsqueda que hice a lo largo de toda mi vida para encontrar un método curativo que fuera auténtico y que pudiera revelar realmente el origen de la enfermedad de Lou Gehrig. Y no podemos *no compartir* esta información con usted.

No le estamos pidiendo que acepte ya mismo lo que le decimos.

Lo que le pedimos es que siga leyendo el contenido de estas páginas antes de que tome su propia decisión. Este es el desafío que le proponemos. Porque, de este modo, es posible que leyendo este libro «pierda» algunas horas de su tiempo... pero también es verdad que va a ganar décadas de bienestar.

Ahora que ya conoce las Tres Cosas Únicas y puede trabajar con ellas, vamos a ir derechos al corazón del asunto. Para que usted pueda obtener lo que desea es necesario que comprenda lo que llamo «Los Siete Secretos de la Vida, la Salud y la Prosperidad». Al comprender estos siete temas capitales usted sabrá cómo se han desarrollado sus problemas, de dónde proceden, en qué consisten, por qué se resisten a ser curados y, finalmente, el sencillo mecanismo que puede empezar a deshacer ese nudo que usted no desea que siga atándole en su vida.

Pero antes de llegar a ese punto queremos hacerle una advertencia muy seria y, al mismo tiempo, muy sentida.

La información que contiene este libro tiene el poder de lograr en usted una gran curación. El mecanismo que denominamos El

Código de Curación puede eliminar su estrés y lograr que sus sistema inmunológico trabaje de la forma que Dios quiso que lo hiciera. Como resultado de todo ello observará que se producen cambios sorprendentes en su vida.

Sin embargo, en este propósito hay un riesgo, una especie de propósito espiritual. Y si El Código de Curación le ayuda a tratar con el dolor, pero no con el origen último de su dolor, en realidad le habremos hecho un flaco servicio.

Verá usted. La auténtica curación que toda persona necesita no es física ni emocional, sino espiritual; y ello incluye la curación de toda ruptura existente en la relación que se mantiene con Dios. Y esto es algo que solamente Dios puede hacer. Porque es algo entre Dios y usted.

La gente nos ha dicho una y otra vez que El Código de Curación les ha servido para resolver temas que les impedían creer en un Dios de amor. Cierta persona dijo: «Es como si hubiera desaparecido la estática de mis propios problemas, de modo que finalmente pudiera oír los mensajes que Dios me estaba enviando para hablarme de su auténtica naturaleza, y no de las distorsiones causadas por mis propios problemas íntimos».

No es el propósito de este libro decirle cuáles han de ser las

creencias que usted deba tener-. Pero nuestra mayor esperanza y nuestro gran deseo sería que llegara a conocer al Único que creó el cuerpo humano, la energía y todas las demás cosas que hacen que El Código de Curación funcione como lo hace. Esa sería la curación más importante que pudiera producirse. Y aunque El Código de Curación pueda ser útil, como instrumento, en ese proceso, él no puede realizar ese trabajo. El Código de Curación es un instrumento maravilloso. Pero a lo que en definitiva usted ha de agarrarse firmemente es a la Mano que sostiene ese instrumento.

1 (Film dirigido por Ron Underwood, en 1991, que en español lleva el título de «Cowboys en la ciudad». *N. del T.*)

^a «Stress Management: Approaches for Preventing and Reducing Stress», Harvard Health Publications, Harvard Medical School, [http://www-.health.harvard.edu/specialhealth:reports/stress Control.htm](http://www-.health.harvard.edu/specialhealth:reports/stress%20Control.htm).

- Nosotros creemos en Jesús. Cuando yo (Alex) descubrí el método de El Código de Curación, de hecho fue un proceso para que me asegurara de que era algo que podía hacer de acuerdo con mis propias creencias, tal como digo en el Prefacio. Para mayor información sobre nuestra filosofía y nuestras creencias véase la sección de este libro «Unas palabras sobre nosotros y nuestra filosofía».

PRIMERA PARTE

LOS SIETE SECRETOS PARA LA VIDA, LA SALUD Y LA PROSPERIDAD

CAPITULO UNO

(p

SECRETO N.º i: Solo hay un origen de las enfermedades y las dolencias

AFIN de que nos sea posible ver la puerta por la que ahora vamos a pasar, es necesario que echemos una mirada al camino que nos ha traído hasta aquí. Permítanos decirle por de pronto que la puerta que estamos viendo delante de nosotros ha sido prevista por las mentes científicas más importantes de nuestro tiempo, durante décadas y, en algunos casos, durante siglos. Así pues, esa puerta por la que vamos a pasar es una puerta dorada que ha sido investigada por la ciencia, y que lo que se halla al otro lado está a punto de cambiar para siempre la salud mundial. Decir que esto es un cambio de paradigma es subestimarlo.

Como yo (Ben) he mencionado anteriormente, me curé de la enfermedad de Lou Gehrig tras utilizar El Código de Curación durante menos de tres meses. Me quedé tan impresionado con este programa que empecé a dar conferencias por todo el país sobre El Código de Curación, y su forma de actuación. Esto hizo que fuera el único médico que apareciera en el popular DVD *El Secreto*. Una de las cosas de las que hablaba en mis conferencias era de las Cinco Eras de la Curación, porque eso nos proporciona unos importantes antecedentes para explicar el lugar al que hemos llegado en este momento de la historia, y para explicar también por qué no pudo descubrirse antes El Código de Curación.

LAS CINCO ERAS DE LA CURACIÓN

Cinco son las importantes eras de las que voy a hablar aquí. La primera fue la oración. Antes de que los seres humanos conocieran o entendieran lo que es la nutrición o cualquier otro tipo de medicina, lo único que podían hacer era rezar. Tal vez esto parezca un punto un tanto extraño para empezar la historia de la Medicina, pero pensemos por un momento en el hombre del principio de los tiempos. Cuando la humanidad padecía una epidemia, todo lo que se podía hacer para intentar remediarla era buscar a las divinidades sanadoras. La historia está repleta de ídolos, prácticas religiosas y ceremonias curativas. En la mitología helénica se creía que Apolo era la fuente de la curación y que había transmitido sus conocimientos a su hijo Asclepio, quien no solamente impedía morir a la gente, sino que era capaz de resucitar a los muertos. En el norte del Perú las ceremonias curativas las siguen realizando unas mujeres llamadas *curanderos*. Estos curanderos emplean plegarias y objetos sagrados, rocían al paciente con agua sagrada e invocan al espíritu de poder, para que les ayude a descubrir la causa de la aflicción del paciente y poder así curarlo.

Hoy en día se sigue buscando todavía a Dios, al considerarlo como única fuente de curación, en muchas culturas y religiones. A lo largo de la historia son muchos los pueblos que han creído que la fuerza de la oración radica en sí misma, mientras que otros han creído que el origen de la fuerza radica en la intervención sobrenatural de un gran poder. Recientemente, muchos estudios científicos han puesto de manifiesto la eficacia de la oración en el campo de la curación. El doctor Larry Dossey ha escrito varios libros sobre el poder de la oración en la curación (*Healing Words: The Power of Prayer in the Practice of Medicine; Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing; Reinventing Medicine: Beyond the Mind-Body to a New Era of Healing*, etc.). Los estudios denominados «The Mantra Study Project» han sido llevados a cabo en la Universidad Duke (Roigan, 1999), y en ellos se ha encontrado que pacientes con angina de pecho lograron notable mejoría mediante la oración. La

gente ha venido rezando a lo largo de la historia porque siempre ha creído en una fuerza superior. Otra teoría afirma que la curación se produce por la misma creencia en la curación. La ciencia también ha demostrado que la creencia, en sí misma, tiene un profundo efecto curador. Aunque la Medicina oficial ha rechazado, y hasta menospreciado, semejante creencia, calificándola de «efecto placebo», el efecto curador es un hecho real y no puede ser descartado.

En un plano más físico, no se necesitó mucho tiempo para

considerar que ciertas hojas, raíces, plantas o cortezas se han mostrado de notable valor en los procesos curativos. Así fue cómo se inició la larga historia de la herboristería. Estas utilizaciones quedaron bastante desprestigiadas en Occidente, disminuyendo así su utilización durante el siglo XX. Sin embargo, hoy día su empleo ha experimentado un gigantesco incremento. Le será muy difícil a usted no encontrar en la misma calle en que vive un herbolario o una tienda de productos nutricionales. Durante nuestros recientes viajes de conferencias a lo largo de todo el mundo no hemos dejado de oír hablar a la gente sobre vitaminas, productos minerales y alternativas florales, allá donde fuéramos. Este resurgimiento ha sido tanto más notable cuanto que no han sido solo las clases sociales menos cultas, sino también las intelectualmente más sofisticadas las que han llegado a las mismas conclusiones sobre los beneficios de la herboristería y los suplementos, cuyo conocimiento, por lo demás, data de siglos. China ha estado utilizando a lo largo de toda su historia las plantas medicinales desde tiempo inmemorial.

La civilización occidental ha incrementado su demanda de la medicina tradicional china, preparando concentrados a base de plantas, lo que ha supuesto el auge de una gran industria basada en las vitaminas y los aportes nutricionales. Las estanterías de las librerías se hallan rebosantes de los hallazgos sobre los efectos milagrosos de las plantas. Las tiendas de dietética ofrecen cientos de productos que resultan sumamente beneficiosos en cualquier tipo de enfermedad.

No obstante, se está llegando a una situación que quiere ponerle coto a todo esto. Se ha aprobado una ley, denominada CODEX, propiciada por la Organización Mundial de la Salud, que limitará las concentraciones de vitaminas, minerales, aminoácidos y aceites esenciales a unos niveles tan reducidos que no conseguirán los efectos terapéuticos que han venido obteniendo durante décadas. Cualquier producto que supere esos niveles tendrá que ser recetado por un médico, o adquirido a un precio mucho más elevado. Tal vez piense que estoy hablando de una situación futura, pero he de decirle que cualquier Gobierno que haya ratificado el acuerdo de la Organización Mundial de la Salud está sometido a esta ley. Incluso países como los Estados Unidos, que posee unas constituciones sumamente fuertes, se encuentran sometidos a esta ley debido a que el tratado puede invalidar cualquier ley constitucional. La ley

CODEX, presentada en Roma en junio de 2005, ha impuesto un tipo de restricciones a la industria farmacéutica, según se hace constar en un documento titulado «Guía de vitaminas y minerales». Esto ya ha sido puesto en práctica en Alemania, país en el que usted solo puede conseguir productos vitamínicos de dosis insignificantes, y bajo prescripción facultativa. Estoy seguro de que muchos gobiernos irán aceptando, más pronto o más tarde, este tipo de reglamentación farmacéutica de forma más o menos solapada, a fin de que no se produzcan fuertes críticas por parte del público. No dudo

que buscarán fórmulas restrictivas de forma cautelosa. Y esta es una medida tanto más preocupante cuanto que no se toma la menor precaución sobre el consumo de otros productos farmacéuticos que entrañan mucho mayor riesgo —especialmente los productos OTC, es decir los que se consiguen en las farmacias sin necesidad de receta médica— y que podrán obtenerse, según la CODEX, mucho más fácilmente que unas simples vitaminas.

Uno puede preguntarse por qué ciertos gobiernos aprueban leyes como esta, que considera ilegales las vitaminas, minerales y nutrientes y, sin embargo, tolera productos farmacéuticos mucho más tóxicos permitiendo su libre dispensación. Está claro que la industria farmacéutica no obtiene beneficios cuando alguien se pone bien; solamente se beneficia cuando un enfermo tiene que tratar sus síntomas mes tras mes, año tras año.

Esto nos lleva a la siguiente era de la Medicina: la era de las drogas químicas. ¿Por qué las denomino «químicas»? Es muy simple: porque lo son. La forma en que la mayoría de las drogas se desarrollan es partiendo de una planta que presenta una serie de ventajas. Entonces la industria descompone sus elementos y busca los ingredientes «activos». Pero esto, de momento, todavía no es patentable. Y, recuerde, no hay beneficios si no hay exclusividad. Por consiguiente, el siguiente paso en el proceso de fabricación de una droga es la necesidad de alterar el componente «activo», lo que no es natural.

Así pues, ya tenemos un producto químico. Tal vez usted piense que eso no es tan malo, pero debe saber que los sistemas orgánicos del cuerpo están diseñados para tratar solamente con materiales orgánicos. De modo que ahora tenemos una sustancia, una droga que el organismo no puede descomponer. A esto se le denomina *toxina*. Y tenemos toda una industria dedicada a fabricar toxinas, cuando muy bien hubiéramos podido utilizar los materiales orgánicos naturales que actúan mucho más eficazmente con la fisiología corporal, pues todos sus componentes son sustancias orgánicas o plantas. Pongamos un ejemplo: uno de los medicamentos más famosos mundialmente es el Valium. Se extrae de la raíz de la valeriana, que es una de las sustancias naturales que tiene propiedades muy sedantes y anti ansiedad. No se conoce un solo caso en la historia de la Medicina de una persona que se volviera adicta a la raíz de la valeriana. No obstante, ninguna empresa farmacéutica puede patentar la raíz de la valeriana, planta que se da de forma natural. La síntesis de la raíz de la valeriana, con objeto de crear una droga más poderosa y «patentable» ha generado, por el contrario, la necesidad clínica y la adicción al Valium en todo el mundo.

Continuando nuestro viaje, vamos a hacer ahora una parada para echar una mirada al campo de la cirugía. La humanidad ha tenido que enfrentarse con ella durante siglos. Sin embargo, esa ciencia resultaba sumamente ruda hasta que se produjo el descubrimiento de la anestesia. Antes de ella, los médicos solo podían realizar operaciones en aquellas personas que poseían un alto umbral de resistencia al dolor, o recurriendo a ayudantes que sujetaban al paciente. En ocasiones se utilizaba el alcohol como anestésico general. El propósito, y el valor, de la cirugía era cortar aquella parte del organismo que amenazaba la vida del paciente. Por ejemplo, a una persona que tenía gangrena en el pie, el cirujano se veía obligado a amputarle la pierna. En un principio se empleó el fuego para cauterizar las heridas. Resulta innecesario decir que hemos dado pasos de gigante en nuestras técnicas quirúrgicas. Sin embargo, ahora la cirugía no solamente se emplea para situaciones en las que peligre la vida sino que se podría decir

que se utiliza de forma un tanto frívola en el campo de la cosmética, una industria cada vez más floreciente. Aunque las estadísticas indican que un número importante de intervenciones se realizan de forma innecesaria, la medicina quirúrgica constituye un gran beneficio para la civilización, y gracias a ella se han podido salvar incontables vidas.

LA ÚLTIMA FRONTERA

Vayamos ahora a aquello por lo que usted ha estado esperando: la puerta dorada. Lo que las mentes científicas más grandes de nuestro tiempo, empezando por Albert Einstein, pronosticaron en su momento se ha descubierto, validado y hecho accesible en nuestros días para el gran público. Otros muchos grandes científicos han hablado al respecto, pero dejaremos esto para un poco más adelante, en el Segundo Secreto. Comenzaré ahora citando a una de esas grandes mentes:

«La Medicina futura se basará en controlar la energía del cuerpo».

Profesor William Tiller, Universidad de Stanford

Así es. La energía es la última frontera. Constituye la forma definitiva de curación. La Medicina ha estado interesándose por ella durante años; e, incluso, se ha resistido a ella involuntariamente; pero, al final, y de forma irresistible ha llegado. No siempre hemos sabido que la luz solar posee un efecto curador. Madame Curie nos ayudó a entrar en esta era con el descubrimiento del radio y de los rayos X. También descubrió lo peligrosa que podía ser esta fuerza. En los próximos capítulos tendrá ocasión de saber más acerca de lo que es la «energía», y de lo extremadamente peligrosa o beneficiosa que puede llegar a ser. También comprenderá entonces por qué representa el futuro de la salud y de la curación.

MAS ALLA DEL «SINTOMA COMPLEJO»

La forma en que actualmente se tratan y diagnostican todos los problemas de salud se basan en lo que ha dado en llamarse una «sintomatología compleja». Este concepto se emplea no solamente en la Medicina tradicional sino también en los tratamientos curativos alternativos, y se ha venido utilizando durante cientos de años.

La forma en que actúa un síntoma complejo se parece mucho a como suena. El médico, el sanitario, el asesor, el que resuelve los problemas o esa persona que va a ayudarnos, toma nota de todos los síntomas que presenta un paciente. Una vez que ya ha identificado los síntomas, se consulta un libro, un expediente o se recurre a la propia experiencia para determinar el posible problema, basándose en ese conjunto concreto de síntomas. Y cuando ya se ha determinado la posible identidad del problema —a lo que se llama diagnóstico— entonces el clínico en cuestión, sea el que fuere, procede al tratamiento haciéndose la siguiente pregunta: «¿Cuál es el mejor modo de tratar este problema de acuerdo con las normas establecidas por la práctica?». El tratamiento que finalmente se pone al paciente se halla en gran medida determinado por la metodología seguida por el clínico. Los médicos tradicionales emplean la cirugía, los medicamentos o cosas por el estilo. Los profesionales de las medicinas alternativas emplean plantas medicinales, minerales y vitaminas; no lo hacen para «tratar» la enfermedad, sino para lograr que el cliente tenga una mejor salud. Los asesores clínicos y los terapeutas

emplean y adoptan una postura ante el problema que se les presenta de un modo diferente, y utilizan técnicas de comportamiento o, simplemente, se limitan a prestar ayuda a sus clientes escuchándoles atentamente.

Por consiguiente, el síntoma complejo presenta, básicamente, tres niveles:

1. Presentación de los síntomas.
2. Diagnóstico basado en la presentación de los síntomas, y que procede de la experiencia, de la formación clínica o de libros.
3. Intervención, terapia o tratamiento del problema basándose en el diagnóstico.

Evidentemente, existen miles de posibilidades para cada uno de estos tres niveles. Cuando usted habla de temas de salud, está pensando tanto en la salud física como en la mental. Otros campos incluirían los problemas relacionales, los profesionales y de interpretación (como los que se refieren al mundo del atletismo, al de los éxitos, al comercial, etc.). Cada uno de estos temas ofrece diferentes posibilidades, dependiendo de los problemas a los que usted deba enfrentarse, y la metodología del clínico. En otras palabras: este proceso puede convertirse en algo extremadamente complicado, incluso controvertido; porque los distintos especialistas no se ponen de acuerdo sobre cuál ha de ser el diagnóstico acertado o, incluso, si es imprescindible una intervención quirúrgica, una terapia o un determinado tipo de

tratamiento.

Si quiere tener una idea de lo frustrante que puede ser este tema, métase en Internet y busque un tema referente a la salud. Busque lo referente a una enfermedad, ya sea mental, un dolor de cabeza o lo que usted quiera. Probablemente encontrará una gran cantidad de información interesante pero, al mismo tiempo, también se topará con una considerable cantidad de desacuerdos; y no solo sobre las causas del problema sino, y muy especialmente, sobre lo que debe hacerse al respecto. Es muy posible que se quede un poco desilusionado, al darse cuenta de cómo se contradicen los especialistas. Por consiguiente, si ellos están tan en desacuerdo ¿cómo no lo va a estar quien no es un especialista; aquella persona que simplemente tiene un problema y quiere desentrañar qué es lo mejor que debe hacer, sin tener que perder para ello una enorme cantidad de tiempo y de dinero; o, en el peor de los casos, arriesgarse a la posibilidad de perder la vida al tratar de encontrar una solución que no es la más conveniente?

Hablemos un poco más sobre el gasto en tiempo y en dinero. Supongamos, por ejemplo, que usted hace una búsqueda en

Internet y se encuentra con que hay diez sugerencias diferentes para la forma en que debe tratar su problema. Pongamos que usted prueba seis de ellas antes de encontrar la que más le beneficia. En tal caso, probablemente, habrá perdido una gran cantidad de tiempo y de dinero con las otras cinco que no le resolvieron su problema.

¿No sería maravilloso que solamente existiera un origen único para todos los problemas? Si se diera tal cosa usted no tendría más que dirigirse a esa cosa a fin de solventar el problema que fuera. Esto presentaría varias ventajas. Usted no tendría que gastar tanto tiempo ni tanto dinero porque solamente habría de ocuparse de una sola cosa. Si existe un origen único de todos los problemas también lo habría para el suyo, de modo que podría estar seguro de que al curar ese origen estaría mejorando en todos los campos. Incluso podría ir más lejos, diciéndose: «Si estoy curando el origen único, entonces sé que estoy haciendo lo mejor para mi problema».

Hallaría de este modo paz mental porque sabría que estaría haciendo lo mejor, de que estaría trabajando en el origen único. Y podría hallar esa paz mental porque sabría también que estaría ahorrándose un montón de dinero, un montón de tiempo precioso y de energía, toda vez que estaría encarándose con la fuente exclusiva del problema.

La última de las razones muy bien pudiera ser la más importante de todas. Porque si solamente hubiera un origen para todos los problemas, y usted tiene diez de esos problemas, podría liberarse de todos a la vez ya que todos se remitirían al mismo origen. Si usted cura ese único origen, en realidad podría estar curando todos los otros diez problemas que le están impidiendo tener la vida que desea tener, las relaciones que desea mantener, la paz, la prosperidad y el éxito que desea lograr. Podría tratar con todos ellos al mismo tiempo, en lugar de tener que seguir el viejo sistema de ocuparse de ellos uno a uno, y agotarse con el tema del síntoma complejo que le obligaría a hacer diferentes intervenciones para cada uno de ellos.

Por consiguiente, el hecho de que exista únicamente un origen para todos los problemas de la salud presenta múltiples ventajas.

Pues, bien. Vamos a celebrarlo porque la única cosa en que todo el mundo está de acuerdo en el tema de la salud es que hay un origen único para casi todos los problemas sanitarios. Ese es nuestro primer Secreto.

SECRETO N.º 1s EL ORIGEN ÚNICO DE LAS ENFERMEDADES Y LOS MALES

Volvamos a nuestro ejemplo de antes, de hacer una búsqueda en la web para resolver un problema sanitario. ¿Recuerda la frustración que experimentamos porque los especialistas no se ponían de acuerdo sobre la manera de tratar el problema? Bien, la única cosa en la que todo el mundo está de acuerdo es en que casi todos los problemas de salud tienen un único motivo: EL ESTRÉS. De hecho, en los últimos diez o quince años esto es algo que se ha aceptado de forma tan universal que hasta el gobierno de los Estados Unidos ha realizado campañas publicitarias sobre el tema.

Como dijimos anteriormente, los Centros para el Control de la Enfermedad, en Atlanta, afirman que el 90% de los problemas de salud se encuentran relacionados con el estrés. El doctor Bruce

Lipton, por otro lado, en la investigación realizada en 1998 en la Facultad de Medicina de Stanford, se muestra en desacuerdo con dichos Centros. Basándose en su trabajo de laboratorio, el doctor Lipton cree que es el noventa y cinco por ciento de las enfermedades el porcentaje que está vinculado al estrés.

Los medios de comunicación más importantes hablan del tema. *The New York Times*, en su edición online «Guía de la Salud», señala que «el estrés puede originarse por cualquier situación o pensamiento que le haga sentirse frustrado, airado o ansioso. Lo que resulta estresante para una persona puede no serlo para otra».

En septiembre de 2004, la revista *Newsweek* dedicaba su cubierta y su tema más importante a «La nueva ciencia de la mente y el cuerpo». Había artículos como «Perdón y salud», «Estrés e infertilidad», «Claves para la enfermedad cardíaca», y muchos otros. Volveremos sobre el concepto de «Perdón y salud» más adelante.

Otra importante revista, *Time*, en su portada llamaba a la hipertensión «la asesina sigilosa» que estaba fuera de control. El estrés ha sido identificado, una y otra vez, como la causa de la hipertensión.

Tengo páginas y más páginas de trabajos de investigación sobre la forma en que el estrés constituye el origen de enfermedades. En un artículo del *USA Today*, del 30 de mayo de 2004, titulado «Domine el estrés y dominará la enfermedad», se citaban trabajos realizados en la Universidad de Harvard, Universidad Estatal de Arizona, Universidad de Carolina del Norte, Instituto del Corazón, Pulmón y Sangre, Universidad Tecnológica de Michigan, Asociación Médica Americana (AMA), Universidad de Tulane, Centro para el Cáncer de la Universidad de Indiana, y el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Existen otros estudios procedentes de la Clínica Mayo, la Universidad Vanderbilt, el Centro Yale de Stress, la Facultad de Medicina de Harvard, la CDC, el Centro Anderson para el Cáncer, la Academia Nacional de Ciencias y la Universidad de Boston. Es una lista que sigue ampliándose cada semana con nuevas investigaciones sobre el tema.

Por consiguiente, ¿qué significa todo esto? Pues significa que la pregunta fundamental que debiéramos hacernos, ateniéndonos a las últimas investigaciones es esta: «¿Cuál es el estrés que está causando todo esto y cómo podemos eliminarlo?».

Antes de poder dar respuesta a esta pregunta, es necesario que contestemos a otra cuestión: «¿Qué significa el estrés en el cuerpo humano?».

LA FISILOGIA DEL ESTRES

¿Qué es exactamente el estrés? ¿Se trata de esa factura que nos ha llegado hoy? ¿O de esa discusión que ha tenido con su vecino? ¿De esas cosas que no están funcionando como usted esperaba? Por supuesto que puede contestar afirmativa o negativamente que todos esos problemas resultan estresantes. No obstante, existe una diferencia importante entre los temas circunstanciales que normalmente consideramos estresantes y el estrés fisiológico que produce la enfermedad.

El estrés fisiológico, dicho de una forma muy simple, es el que se produce cuando nuestro sistema nervioso se desequilibra. Podemos describir el sistema nervioso central utilizando la analogía de lo que sucede con un coche. Si usted está pisando continuamente el acelerador, terminará rompiendo algo. De igual modo también causará una avería en el motor si está continuamente utilizando los frenos. El coche está diseñado para funcionar de manera adecuada, lo que quiere decir que el acelerador y los frenos deben emplearse de un modo equilibrado. Pues se puede decir lo mismo del

sistema nervioso central. Este sistema tiene dos partes, de igual modo que el automóvil tiene acelerador y freno. El acelerador es parecido al sistema nervioso simpático (amplifica el mecanismo), mientras que el sistema nervioso parasimpático (reduce el mecanismo). En Medicina se denomina al test fundamental que mide el estrés fisiológico «Variabilidad de la tasa cardíaca» (HRV); dicho test mide el equilibrio o desequilibrio existente en el sistema. Hablaremos de todo esto más adelante.

La parte más grande de sistema nervioso se denomina «sistema nervioso autónomo» (ANS). «Autónomo» quiere decir «automático», porque no tenemos que pensar en su funcionamiento. Funciona de forma automática. De hecho, el 99,99% de las cosas que suceden en el organismo en un momento dado se encuentra controlado por el sistema nervioso autónomo. Nuestro cerebro está recibiendo cada segundo cerca de cinco trillones de bits de información. Nosotros solo somos conscientes de unos diez mil.

Por ejemplo: usted no tiene por qué pensar cómo se encuentra en su intestino delgado el alimento que ingirió en la comida. Tampoco tiene que preocuparse por la forma en que dicho alimento ha de pasar al siguiente tramo de su intestino. No tiene que pensar en cómo su amilasa descompondrá las proteínas. O la adición de lipasa para descomponer las grasas. Tampoco tiene por qué pensar en el modo en que ha de aumentar la insulina para manejar el exceso de azúcar; ni cómo han de trabajar sus riñones para liberarse del exceso de sodio ocasionado porque usted se pasó un poco con la sal en su comida. Naturalmente, no tiene que ocuparse de lo que hará el hígado para desintoxicarse de los pesticidas que había en los vegetales que comió al mediodía, ni cómo ha de combatir sus sistema inmunológico las bacterias que ingresaron en su organismo con la comida. Podríamos seguir hablando de todos estos procesos, pero seguramente usted ya se habrá hecho una idea del asunto. Casi todo lo que sucede en su organismo, incluyendo el crecimiento de su cabello, se realiza de forma automática. Usted no tiene que pensar en ello. ¿No es algo maravilloso? El día no tendría horas suficientes si usted tuviera que estar preocupándose por todos los procesos que se están llevando a cabo en su organismo.

TODO TIENE QUE VER CON EL EQUILIBRIO

El sistema nervioso autonómico consta de dos partes (ANS); y, además, todo él tiene que ver con el equilibrio. Está el sistema nervioso parasimpático (PNS), que se encarga del crecimiento, la salud y el mantenimiento corporal. Se ocupa, asimismo, de la mayor parte de los procesos automáticos de los que hemos estado hablando.

Así pues, tenemos el sistema nervioso simpático (SNS), que si bien funciona mucho menos frecuentemente, desempeña un importante papel en el proceso de la salud y de la enfermedad del organismo. El SNS es lo que llamamos sistema de «pelea o echa a correr». Constituye la alarma de incendios. Se supone que es el que salva nuestras vidas en un determinado momento de peligro, algo así como cuando usted va conduciendo y se sale de la carretera. Ha estado pisando el acelerador todo el rato, pero son los frenos los que le salvarán en el momento más necesario.

Cuando nos adentramos en esto del «pelea o echa a correr», suceden muchas cosas. El flujo sanguíneo cambia por completo. Ya no acude al estómago para ayudar a la digestión de los alimentos. Tampoco se dirige a los lóbulos frontales del cerebro para formar un pensamiento creativo; ni va hacia los riñones y el hígado. La gran parte de la

sangre se dirige entonces a los músculos, porque su organismo piensa que va a tener que luchar intensamente, o echar a correr lo más rápido posible, cuando algo amenaza su vida. Por consiguiente, en esos instantes usted no necesita ponerse a digerir el alimento que ha ingerido, o que el hígado inicie un proceso de purificación de toxinas, o que los riñones equilibren la electrólisis, o que tenga pensamientos creativos; no puede emplear el tiempo en ninguna de esas cosas porque si no sobrevive en los próximos minutos todo lo demás carece de importancia. Además, no se olvide que todos esos procesos se realizan de forma automática.

EL CRUCIAL NIVEL CELULAR DEL ESTRES

Aunque todos esos cambios estén pensados para salvar su vida, si se mantienen a lo largo del tiempo mediante un estrés continuo, pueden causar serios daños a los órganos, afectando de forma directa y específica a su sistema inmunológico. Eso es lo que sucede a nivel orgánico. Pero hablemos un momento de lo que sucede a nivel celular.

Tengo una buena amiga que es médico especialista en nutrición y naturopatía. Ella nunca ha llegado a entender por qué muchos de sus pacientes no se ponen bien o se curan a pesar de suministrarles los adecuados productos nutricionales, las vitaminas y minerales. Está completamente segura de que les proporcionaba a sus clientes los productos adecuados, porque es una magnífica doctora. Lo que no llegaba a entender del todo era el efecto del estrés a nivel celular.

En la Marina, cuando un buque está siendo atacado se suspenden todos los trabajos de reparación y mantenimiento. Incluso la tripulación que está libre de servicio tiene que acudir de inmediato a su puesto de combate. Del mismo modo, cuando nuestro sistema de alarma contra incendios (el SNS) se dispara, todas nuestras células dejan de realizar su crecimiento normal, de salud y de mantenimiento del organismo. ¿Por qué? Pues porque al dispararse el sistema de alarma en una emergencia, el resto de las actividades pueden esperar, ya que en esos momentos es necesario combatir o echar a correr para salvar nuestra vida. Las células se cierran literalmente, del mismo modo que el barco cierra las escotillas cuando se ve atacado. Nada entra ni sale. Usted no verá que durante un combate naval se acerque al barco que está siendo atacado otra embarcación para suministrarle comida o para recoger los desperdicios. Del mismo modo, nuestras células no reciben la debida nutrición, ni el oxígeno, ni los minerales, etc. Tampoco se liberan de los productos de desecho ni de las toxinas mientras se encuentran bajo una situación de estrés. Toda la actividad corporal se para, excepto aquella que es imprescindible para la supervivencia. Esto causa un proceso de intoxicación en el interior de la célula que le impide su normal crecimiento. De hecho, el doctor Bruce Lipton dice que es así como generamos las enfermedades y los males genéticos. Por otro lado, la misma investigación llevada a cabo en Stanford descubrió que las células que estaban adecuadamente dispuestas al crecimiento y a la curación se muestran literalmente inmunes a la enfermedad. Permítame que insista sobre este punto, porque representa la afirmación más importante que he oído en el campo médico durante mucho tiempo. «Una célula que crece y se muestra sana es inmune a la enfermedad.» ¡Es algo grandioso!

Como usted puede ver, el proceso de lucha o huye representa la respuesta necesaria para salvar nuestra vida en un momento de emergencia, pero no debe mantenerse durante largos periodos de tiempo. El problema radica en que una gran parte de las personas se

mantiene en esa situación de forma prolongada. Y cuando esto es así, se producen resultados inevitables. Finalmente algo se rompe y manifiesta un síntoma. Cuando existe un considerable número de síntomas, lo llamamos enfermedad. Así pues, una enfermedad se produce sencillamente el debilitamiento de la cadena celular se quiebra por la presión de lo que denominamos estrés.

¿HASTA DONDE SE HA LLENADO SU BARRIL?

La doctora Doris Rapp está considerada por mucha gente como la primera alergóloga mundial. Ha escrito múltiples libros, especialmente sobre las alergias en los niños. La doctora Rapp ha acuñado una teoría que denomina «el barril de estrés». Según esa teoría, todos tenemos un barril interior que constituye la cantidad de estrés que podemos soportar antes de que algo falle. Mientras el barril no esté lleno podemos permitir que nuevos elementos estresantes lleguen a nuestro cuerpo y tratarlos de manera que no nos afecten negativamente. Pero una vez que ese barril se desborda, la conexión celular se ha debilitado hasta el punto en que se quiebra.

Cuando se ha presionado el botón de alarma se lanza un mensaje desde el cerebro que va directamente al sistema inmunológico a través de las células que se hallan conectadas directamente con las terminaciones nerviosas, que reciben el nombre de *dendritas*. Cuando estudiaba en la Facultad se nos enseñaba que éstas eran las células inmunes. Y, en realidad, lo son. Los neurólogos les concedieron mucha importancia porque emitían transmisores nerviosos, el mismo tipo de transmisores que utilizan las células nerviosas. Por ello ahora se las denomina «células neuro inmunológicas», ya que ambos conceptos son ciertos. Forman parte del sistema nervioso y se encuentran directamente vinculadas al sistema inmunológico. El mensaje que emiten es: «cerrar», «parar».

EL SISTEMA INMUNOLÓGICO A LA ESPERA

¿Por qué envía el cerebro ese mensaje al sistema inmunológico? Bueno, pensemos un momento. ¿Cuál es el propósito del sistema nervioso simpático (el SNS)? El de salvar nuestra vida. ¿Y el del sistema inmunológico? El de combatir las bacterias, virus, hongos, el de reparar los tejidos dañados y destruir las células anormales (el cáncer). ¿Va a tener lugar alguno de esos procesos en los cinco minutos próximos? Por supuesto que no. Tengamos también presente que el sistema inmunológico utiliza una enorme cantidad de energía. Y recuerde que necesitamos toda nuestra energía y todos nuestros recursos para cumplir un propósito en los próximos cinco minutos: salvar nuestra vida. Por consiguiente, todo aquello que no sea esencial para esos inminentes cinco minutos puede quedar clausurado.

Bueno, pues todo marchará bien si nuestro sistema inmunológico no tiene que combatir bacterias u hongos durante esos cinco minutos; y también será bueno que el alimento no necesite ser digerido durante ese tiempo. El problema que se nos presenta hoy es que vivimos en un continuo estado de «lucha o corre».

Mientras recorríamos el mundo haciendo el test de HRV se produjo un fenómeno fascinante y de mucha importancia. Al hacer esa prueba le preguntábamos a la persona en cuestión lo siguiente: «¿Se siente estresado hoy?». El 50% respondía que sí, y el resto afirmaba que no. Cuando a ese 50% que aseguraba no sentirse estresado se le hacía el test de HRV se comprobaba que el 90%, aproximadamente, se hallaba en una

situación de estrés fisiológico; ese tipo de estrés que, precisamente, puede conducir a la enfermedad.

El otro día vi una pegatina en el parachoques de un coche. Decía: «Si usted tiene uno, es que se lo trajo un camión». Ahora bien, debo decir que detesto los camiones. Creo que esos enormes vehículos representan una amenaza en la carretera. Cuando menos, me colocan en una situación de «lucha o corre». Creo que todas las mercancías deberían ser transportadas por ferrocarril. No obstante, he de admitir que todo cuanto hay en mi casa vino en camiones, incluyendo ¡la propia casa! En realidad la casa se fue construyendo pieza a pieza y posteriormente se transportó en camiones. Si usted tiene un problema de salud, su origen es el estrés fisiológico; porque este es la causa de todos los problemas sanitarios y en todo momento.

Recibimos la llamada telefónica de un señor que había asistido recientemente a uno de nuestros seminarios. Nos llamaba para decirnos que después de haber oído lo que hablamos sobre el estrés en nuestro seminario, se fue a casa e hizo una búsqueda en Internet. Descubrió que en más de 67 millones de sitios web aparecía la palabra «estrés». Si usted investiga también en alguna de esas páginas es probable que llegue a la conclusión de que cualquier problema de salud que pueda padecer tiene su origen en el estrés. Un simple resfriado, un dolor de cabeza o cualquier dolor físico que pueda sentir —incluyendo ese miedo que le produce escuchar la terrible palabra «cáncer» en la boca de su médico—, le hará preguntarse: «¿Cuál es el estrés que produce todo esto, y cómo puedo eliminarlo?».

Así pues, ¿por qué no nos formulamos esa pregunta? Pues porque hasta ahora no hemos tenido una forma consistente, comprobada y fiable de tratar el estrés. Lo que funciona con ciertas personas y con determinados problemas, no lo hace con otras personas y con otros problemas. La razón es que en este rompecabezas ha estado faltando una pieza. Y en el apartado referente al Secreto n.º 3 vamos a encontrarla en cuestión de unos pocos minutos.

SU CENTRO DE CONTROL DEL ESTRÉS

El estrés está controlado por el sistema nervioso central. En particular, el estrés fisiológico se genera a través del eje hipotalámico de la pituitaria suprarrenal (H-P-A). En tiempos se pensó que tanto el hipotálamo como la pituitaria eran glándulas maestras. En realidad, la pituitaria tiene una conexión con la sangre, de modo que las hormonas pueden secretarse hacia el torrente sanguíneo. Por su parte, el hipotálamo constituye una unidad de procesamiento central para todo el cerebro. Está conectado con todo el sistema límbico, los centros emocionales del cerebro. De hecho, posee conexiones nerviosas con prácticamente todas las partes del cerebro, y se conecta con todo el resto del organismo mediante las hormonas que fabrica y suelta a través de la pituitaria. He aquí una breve lista de algunas de las funciones que controla el hipotálamo:

1. Presión arterial.
2. Temperatura corporal.
3. Regulación del agua corporal mediante la sed y la función

renal.

4. Contractilidad uterina.

5. Leche pectoral.

6. Impulsos emotivos.

j. Crecimiento de las hormonas.

8. Glándulas adrenalínicas.

9. Hormona tiroidea.

10. Función de los órganos sexuales.

Fisiológicamente, los efectos del estrés producen cambios en todos los órganos arriba mencionados, especialmente en la producción de la adrenalina, la cortisona, la glucosa, la insulina y el crecimiento hormonal.

¿Cómo podemos medir el estrés corporal? Es posible la medición de los niveles individuales de los órganos ya mencionados; sin embargo, un test denominado Variabilidad de la Tasa Cardíaca (HRV) se ha convertido en la prueba estándar para medir el estrés fisiológico. Resulta sumamente valioso porque refleja el equilibrio existente en el sistema nervioso autónomo. En Medicina los mejores tests son aquellos que resultan sencillos, fiables, fácilmente reproducibles y que miden con precisión lo que usted trata de probar. El test de la Variabilidad de la Tasa Cardíaca es un magnífico ejemplo de ello. Posee un diseño sencillo con el que se puede medir el incremento y el decremento (variabilidad) de la tasa cardíaca en relación con los patrones respiratorios. Es fiable, en tanto que constituye un test «patrón oro». Representa la mejor prueba médica de que disponemos para medir el sistema nervioso autónomo.

El equilibrio del sistema nervioso autónomo iguala crecimiento y curación, lo que viene a significar buena salud; mientras que su desequilibrio, o estrés, lleva a la enfermedad y a la mala salud. Ese es el equilibrio que podemos modificar y medir de forma científica con El Código de Curación, cosa que este Código puede realizar con un nivel de calidad constante. Nuestro programa de Variabilidad de la Tasa Sanguínea resultaba muy caro cuando nosotros lo compramos, pero ahora usted puede obtener todo el equipo y los programas de test de forma mucho más económica —por menos de mil dólares— y utilizarlo en el ordenador de su casa.

SÍNTOMAS: SE QUIEBRA EL ESLABÓN MÁS DÉBIL

¿Cómo manifiesta el cuerpo el estrés? Por lo que denominamos enfermedades o síntomas patológicos. ¿Por qué se producen síntomas o enfermedades tan diferentes si solamente existe una causa? La respuesta es sencillamente porque hemos roto el eslabón más débil. Esto puede ser debido a una predisposición genética, al resultado de una toxina que hemos ingerido o a una lesión física anterior.

Veamos todo esto paso a paso. Digamos para empezar que, por ejemplo, usted tiene un problema con una enfermedad diagnosticada como «reflujo ácido». Usted experimenta estrés. El estrés disminuye el tono muscular de la parte inferior del esófago, debido a que esta zona requiere riego sanguíneo y energía, los cuales estamos necesitando para «luchar o correr». En este caso los ácidos que se encuentran en el estómago ascienden hacia el esófago, dañando los tejidos de este. Estas células que se ven dañadas de forma repetida le producen dolor y, con el tiempo, llegan a generar una úlcera o un cáncer. Pero esto es exclusivamente debido a que no han podido regenerarse, curarse y reparar la agresión de forma debida, protegiéndose de ese baño ácido. De este modo usted manifiesta los síntomas de la enfermedad del «reflujo ácido».

La solución clínica para estos casos es recetar unas pildoras que frenan la acidez. Esta medicación actúa de forma muy eficaz porque reduce dicha acidez, pero el problema estriba en que los ácidos son necesarios para digerir el alimento. Además, esos ácidos gástricos también actúan matando las bacterias que hemos ingerido con el alimento. Así pues, al enmascarar los síntomas, estamos creando otros dos nuevos problemas. La carga bacteriana actúa sobre el sistema inmunológico. El alimento permanece en el estómago más tiempo hasta que, finalmente, aquél puede producir suficiente ácido para digerirlo; pero, de este modo, nos encontramos con que ahora se genera un periodo de exposición más largo del ácido sobre el esófago. Es un círculo vicioso. Por tanto, ¿qué hemos de hacer, enmascarar el síntoma o curar su origen?

Evidentemente, lo que queremos hacer es curar el origen; y, como ya hemos dicho anteriormente, ese origen es el estrés.

¿COMO ACTUA EL CODIGO DE CURACION SOBRE EL ESTRÉS?

Como ya se ha dicho, el test de Variabilidad de la Tasa Sanguínea es la mejor de las pruebas médicas existentes para medir el estrés fisiológico del sistema nervioso autónomo. Ha sido utilizado durante treinta años mayoritariamente en Medicina y posee la misma categoría que los escáneres y las resonancias magnéticas, en el sentido en que ni siquiera concede un uno por ciento al efecto placebo; lo que quiere decir, básicamente, que «todo está en su cabeza».

Cuando descubrí El Código de Curación, estuve buscando tests de comprobación porque quería sentirme seguro, en primer lugar por mí mismo, de que era realmente eficaz. Yo estaba familiarizado con el test HRV y, de hecho, lo había utilizado para otros campos, como el equilibrio de los chakras y los puntos de acupuntura, lo que se llama «sistema de meridianos». Mucha gente encuentra alivio con este tipo de terapias que, por lo general, incluyen la actuación sobre los puntos de acupuntura, los meridianos o los chakras; pero nuestra experiencia nos decía que la gente «se desequilibraba» (lo que indicaba estrés) una hora o dos después de la terapia.

De hecho, veamos seguidamente los resultados. Desde 1998 hasta 2001 realicé cuatro pruebas HRV, utilizando el sistema de acupuntura/chakra. Ente cinco y nueve de cada diez pacientes continuaron equilibrados tras la sesión, según el test HRV (dependiendo del grupo). No obstante, al cabo de veinticuatro horas, el número de los pacientes que seguían equilibrados (es decir, en un estado de normalidad o de falta de estrés fisiológico) se redujo notablemente, hasta el punto de que se mantenían equilibrados dos de cada diez.

Por el contrario, cuando a los pacientes se les hace un test HRV antes de una sesión de El Código de Curación, y se comprueban los resultados posteriores a la sesión, encontramos que entre ocho y nueve de cada diez se mostraban equilibrados. Al cabo de veinticuatro horas seguían en un estado de equilibrio entre siete y ocho de cada diez.

En 1998, en el libro titulado *Stopping the Nightmares of Trauma*, el doctor Roger Callahan revisó los resultados de treinta años de utilización del test HRV, y constató que solamente existían dos modalidades citadas en la literatura científica que habían tenido éxito al equilibrar de forma consistente el sistema nervioso autónomo, anteriormente desequilibrado. Uno de los casos se había realizado en humanos y el otro en perros. Ciertamente, el sistema nervioso autónomo se resiste a cambios rápidos. Por ello resulta tan difícil cambiar el metabolismo o perder peso.

Compárense, pues, estos resultados con el de aquellas personas que habían sido examinadas con El Código de Curación, que pasaron de estar «desequilibradas» a «equilibradas» en cosa de veinte minutos, o menos. Esto quiere decir que en ese tiempo el sistema inmunológico de la persona pasaba de estar inoperante a funcionar normalmente y ser capaz de curar lo que necesitara ser curado.

Una de las cosas que me asombraron (a mí, Ben) —y esto lo pueden confirmar otros médicos y especialistas y fabricantes del test HRV— fue que los resultados que obtuvimos no solamente carecían de precedentes en la historia de la Medicina, sino que hasta que los repetimos insistentemente, habían sido considerados como algo imposible de conseguir por muchos médicos.

Aunque los resultados de estos tests HRV no constituyeran un estudio formal, clínico, controlado o «doble ciego», proporcionaban la prueba que necesitábamos para mostrar ante aquellas personas de mente abierta que El Código de Curación podía eliminar el estrés del organismo de manera necesaria para tener una curación a largo plazo, y de un modo que jamás había podido medirse antes. De hecho, el doctor Callahan afirmó que «por lo general, los estudios doble ciego han demostrado que un tratamiento establece una auténtica diferencia, cuando ningún otro puede decir que existe tal diferencia». Si resulta obvio que una terapia o un tratamiento están estableciendo una diferencia y no provoca daño alguno, la necesidad de estudios doble ciego se reduce sensiblemente.

De acuerdo también con el doctor Callahan, la necesidad de estudios doble ciego o controlados no es casi tan apremiante cuando se trata con el test HRV, porque esta prueba no es siquiera susceptible, ni en un uno por ciento, al efecto placebo de que «todo está en su cabeza». Por todo ello son muchos los especialistas que están de acuerdo en que la utilización del HRV significa, de forma automática, que se puede descartar el efecto placebo.

La otra prueba demostrativa nos la han proporcionado los resultados de nuestros clientes; una prueba que es, al mismo tiempo, previsible y constante.

He aquí lo que sucedió en una de las conferencias que dimos, tal como lo cuenta la directora del Centro:

«Los doctores Alex Loyd y Ben Johnson fueron los oradores de apertura de nuestra Conferencia Internacional PQI más reciente, la que tuvo lugar en Ixtapa, México. Allí

había cientos de personas venidas de todo el mundo. A lo largo de tres días el doctor Loyd estuvo trabajando con 142 personas que tenían algún recuerdo que les producía problemas físicos o psíquicos. Proporcionó a cada una de ellas El Código de Curación apropiado para el recuerdo celular vinculado al problema que más les afectaba. Las 142 personas tratadas afirmaron que aquel recuerdo había desaparecido al cabo de unos pocos minutos, lo que

representa ¡un 100% de éxitos! A los tres días aquellas personas reían, disfrutaban y se ponía a la cola para entrar en la cabina de El Código de Curación. Incluso hubo personas que afirmaban haber tenido curaciones físicas muy serias, tras la auto administración del un solo tratamiento del Código. La palabra "milagro" era la que más se oía entre todos. Una señora de Montreal, Canadá, que también calificó aquellos resultados de "milagro", reseñaba que antes de hacer El Código de Curación "pensaba que si llegara a liberarse de aquel recuerdo que le causaba tanto dolor pondría carteles publicitarios del doctor Loyd en todas las habitaciones de su casa". Como se produjeron muchas otras curaciones como esta, pronto se corrió la voz por toda la conferencia de que gracias a El Código de Curación uno podría cambiar toda su vida. Creo que en cierto momento hubo más de un centenar de personas en la lista de espera de El Código de Curación. Tanto el doctor Loyd como el doctor Johnson hablaron en cinco ocasiones durante la conferencia, lo que nos obligó a cambiar el turno de las intervenciones, pues todo el mundo quería oír hablar de El Código de Curación».

Dra. Ellen Stubenhaus, Miembro de la Dirección de PQI. Todos estos testimonios nos permiten afirmar que El Código de

Curación va derecho al origen de la enfermedad y del malestar corporal.

MUCHOS SINTOMAS Y UNA SOLA CAUSA

Hace poco tuvimos el testimonio de un caballero que adquirió El Código de Curación para otra persona. Al llegar a su casa ojeó el manual y decidió probar el Código en un problema personal, antes de entregárselo a su amigo. La persona en cuestión tenía lesiones en la piel extendidas por todo el cuerpo. De hecho, ya había hablado de este problema con su médico, al que le había propuesto que le hiciera cirugía plástica. Tenía lesiones en la frente, muchas más en la espalda y otra en la parte superior de la cabeza. Empezó a hacer El Código de Curación, y en poco tiempo —cosa de semanas— las lesiones dermatológicas comenzaron a disminuir, de modo que cuando finalmente se decidió a llamarnos casi todas ellas habían desaparecido excepto la que tenía en la cabeza, justo en el nacimiento del cabello, aunque también ésta se había reducido en un 90%, y de la que estaba seguro que terminaría por desaparecer del todo.

Pues bien, ¿cómo es posible que algo tan físico como puedan ser las lesiones dermatológicas se curen en tan solo unas semanas? Pues porque es el estrés la raíz de este problema, y El Código de Curación elimina el estrés. En cuanto desaparece el estrés, sus sistemas inmunológico y curativo pueden sanar lo que sea. Normalmente, cuando pensamos en utilizar El Código de Curación nos referimos a problemas emocionales; pero el estrés se encuentra en la raíz de todo problema, ya sea emocional o físico.

Por favor, entiéndaseme bien. El Código de Curación no «trata» ningún problema, ya sea físico o psíquico, de los que estamos hablando —enfermedades, problemas emocionales, dolores de cabeza, fatiga, etc.—. Lo que simplemente hace es curar los problemas que radican en el corazón, reduciendo o eliminando de este modo el estrés fisiológico del cuerpo.

Este es el Secreto N.º i: La única fuente y origen de la enfermedad y del malestar corporal es el estrés fisiológico. Y El Código de Curación ha sido pensado para eliminar esta clase de estrés corporal de una forma que no tiene precedentes en la

historia.

LO QUE AFIRMAN LOS USUARIOS DE EL CÓDIGO DE CURACIÓN (RESULTADOS HRV)

Los doctores Alex Loyd y Ben Jonson fueron los oradores que abrieron nuestra Reunión anual de Especialistas del año pasado. Nos enseñaron a todos El Código de Curación, antes y después de realizar pruebas de HRV) para mostrarnos su eficacia y enseñarnos el material de formación avanzada de dicho Código. De las cincuenta personas asistentes a la conferencia solamente hubo dos que no estuvieron equilibradas de acuerdo con el test HRV, tras la sesión del Código. A seis de los asistentes se les volvió a hacer el test veinticuatro horas después, y todos ellos mostraron estar equilibrados después de la sesión del Código, sin que fuera necesario realizar ninguna otra intervención adicional. No creo que sea una coincidencia que cuando al final de la conferencia se pidió a los asistentes que levantarán la mano aquellos que experimentarán una curación física, o no física, a lo largo del fin de semana, gracias a haber hecho El Código de Curación, todos los

cincuenta asistentes levantarán la mano. Había participantes que padecían de enfermedades serias, algunos gozaban de buena salud, y otros estaban en la línea intermedia. El Código de Curación había funcionado en todos los casos.

Bill McGrane, McGrane Institute, Inc.

He asistido a una de sus increíbles sesiones. Mi HRV era tan bajo que usted se sintió preocupado por mí. Solamente hice el Código que usted nos enseñó. Mi depresión ha desaparecido, y me encuentro tan bien que ya ni me acuerdo de ella.

Marilvn

En 2003 asistí a algunas sesiones que tuvieron lugar en Kansas City y que fueron dirigidas por instructores. En cierto momento se pidió a unos voluntarios que pasaran a la parte delantera de la sala para que pudieran ser observados por los asistentes a la clase mientras eran monitorizados por HRV] al tiempo que pensaban en algo que les produjera intensas emociones. Yo me presenté voluntaria porque me hallaba en una situación de tensión límite por una decisión comercial que había tomado unas semanas antes. En aquel momento estaba sometida a una gran presión financiera y la sola idea de ir a mi buzón de correos para recoger tan solo un montón de facturas era algo que lograba producirme un estado de pánico total.

La parte más desagradable de todo esto era que había establecido todas las precauciones necesarias antes de tomar la decisión, estaba muy satisfecha con ella y hasta había logrado hacer clientes para mi nueva empresa. No tenía que lamentar nada a ese respecto. Sabía muy bien que el nudo que tenía en el estómago y el miedo que me atenazaba no estaban fundados en algo real.

Cuando accedí a formar parte de los asistentes que se situaban en la primera fila, tomé asiento en una silla. Había un gran biombo que me impedía ver los resultados de mi test de HRV] pero el resto de los asistentes podían verlos. El doctor Loyd me pidió que cerrara los ojos y me relajara mientras él empezaba a realizar en mí El Código de Curación, con objeto de curar las imágenes que estaban asociadas a mi problema. Yo no me daba cuenta de lo que estaba pasando en la sala ni de lo que aparecía en la pantalla. Me concentré en el sentimiento físico que me producía la ansiedad preguntándome si El Código de Curación llegaría a funcionar en la situación por la que estaba pasando. Seguí manteniendo en mi mente la imagen de ir hacia el buzón de correos con un sentimiento de pavor en el cuerpo. Trataba de apartar esa imagen de mi cabeza para que pudiera relajarme, pero la sensación de verlo todo negro seguía dominando mi cerebro.

Entonces sucedió algo sorprendente. No sé cuánto tiempo duró, pero de repente advertí que el nudo que aprisionaba mi estómago había desaparecido. Me encontré pensando en otros recuerdos que me resultaban gratos porque habían tenido éxito. Me sentí cubierta por un manto de seguridad. Me di cuenta de que había dado los pasos adecuados para llevar a cabo mi proyecto, y esto me proporcionó la convicción necesaria para seguir adelante con mis planes. De repente advertí que me dominaba una sensación de paz, y el convencimiento de que el pánico que me había estado dominando durante tanto tiempo era algo cómico y sin sentido, pues carecía de todo fundamento. Dos días después, seguía sintiéndome equilibrada cuando iba al buzón de correos, al tiempo que la lectura de la prueba de HRV demostró que ya me encontraba en un estado de pleno equilibrio emocional.

Ten, Nashville, Tennessee-

- Para conocer más testimonios, visite www.thehealingcodebook.com

CAPITULO DOS

ip

SECRETO N.º 2:

El estrés está causado por un problema de energía en el cuerpo

EN 1905, un muchacho de pelo revuelto llamado Einstein escribió

en su pizarra $E=mc^2$, y a partir de ese momento el mundo ya no volvió a ser el mismo. Para saber por qué eso es así, es necesario que usted conozca lo que quiere decir esa

fórmula. En primer lugar tenemos E, que significa energía. En segundo lugar está todo lo

demás. De hecho, ese es el significado de $E=mc^2$: Todo es energía, y todo se reduce a ella.

Todos nuestros problemas de salud se producen por un tipo de

frecuencia que destruye energía. Para explicarlo le pediría a usted que utilizase un poco su imaginación. Digamos que por alguna razón sabemos que voy a desarrollar un tumor en el hígado en el transcurso de diez días. Ignoro por qué lo sabemos, lo estamos fingiendo, ¿de acuerdo? ¿Qué sucederá si llevamos a cabo un pequeño experimento y me voy al Hospital Vanderbilt, aquí en Nashville, y me hacen diariamente una resonancia magnética durante los próximos diez días? ¿Qué sucederá con nuestro experimento? El primer día que me hacen la prueba, viene el médico y me dice que todo está perfectamente; lo mismo sucede el segundo y el tercer día. Durante los siguientes días no aparece ninguna irregularidad y empezamos a preguntarnos para qué demonios nos estamos haciendo las pruebas porque aquello carece de sentido. Pero he aquí que llegamos al décimo día, y el especialista nos dice: «Verá usted, doctor Loyd, hemos encontrado una células anormales en su hígado y creo que deberíamos hacer una biopsia para comprobar cómo están las cosas».

La pregunta es: *¿De dónde proceden esas células anormales?* Durante diez días estuvimos sometidos a la prueba de la resonancia magnética para que está comprobara todo lo que puede comprobarse con ella. La respuesta que podemos dar es que esas células anormales *tuvieron que originarse en algún sitio que no es físico*. De hecho, todos sus problemas se originan a partir de algo que no es físico.

Antes de 1905 los científicos aceptaban plenamente la física newtoniana que afirmaba (entre otras cosas) que el átomo era una materia sólida y dura. Desde hace tiempo sabemos que eso nunca fue verdad. Si usted mira a través de un microscopio electrónico que se centre sobre un átomo, y aproxima su objetivo cada vez más y más al átomo, tendrá que decirse finalmente: «¿Pero adonde se ha ido? ¿Qué ha pasado con él?». Porque cuanto más aproxime su foco al átomo, más desaparecerá este de su campo de observación; hasta que, finalmente, lo atravesará. ¿Qué es lo que pretendo decir con esto? Pues que el átomo no es en absoluto un elemento sólido. El átomo está hecho de energía. Al igual que el resto de las cosas que existen en el planeta.

Todo es energía; y toda energía tiene tres elementos comunes:

1. Una frecuencia.
2. Una longitud de onda.
3. Un color de espectro.

Así pues, ya se trate de una mesa, de un plátano, de su vesícula, o de cualquiera de los elementos que estudió en su curso de química durante el bachillerato, todo, absolutamente todo, es energía. Y el tipo de energía viene dado por la frecuencia. Una vez que Albert Einstein demostró matemáticamente su fórmula (que, dicho sea de paso,

ha sido recientemente comprobada por el telescopio Hubble) todo cambió en este mundo. Cualquier sector de la industria que usted pueda imaginarse empezó a encauzarse por el campo de la electrónica y de la energía. La industria automovilística, la de comunicaciones, la televisión, la radio, lo que usted quiera. El único sector que se ha quedado retrasado con respecto a los demás es la industria médica; y, más concretamente, la medicina occidental, que ha seguido la línea de la física newtoniana anterior a 1905; pese al hecho de que sabemos ahora que es sumamente limitada en su capacidad de describir la forma

cómo funciona el mundo real.

Cuando por primera vez descubrí El Código de Curación, una de las cosas que más me convencieron de la legitimidad y veracidad de este método fue mi búsqueda «libresca» para conocer lo que las grandes mentes de nuestro tiempo han dicho sobre los temas de salud. Lo que encontré me dejó completamente anonadado, porque jamás he visto nada igual en mis dos doctorados académicos, que me han llevado seis años de vida.

Lo que descubrí fue lo que ya habían dicho las mentes más importantes de nuestro tiempo, se trate de premios Nobel, de personas con doctorados en distintos campos científicos, de médicos, autores o inventores. Todos ellos, al referirse a temas médicos afirman que la salud y la enfermedad está relacionada siempre con un tipo de energía corporal. También dijeron que algún día encontraríamos una forma de resolver la energía problemática que subyace en toda enfermedad; y que una vez que tal cosa sucediese la salud universal cambiaría para siempre.

He aquí algunos de los ejemplos que encontré:

«Toda materia es energía»: Albert Einstein.

«Todos los organismos vivos emiten un campo de energía»: Semyon D. Kirlian, USSR

«El campo energético lo inicia todo»: Prof. Harold Burr, Universidad de Yole.

«La química corporal está gobernada por campos de quantum celular»: Prof. Murray Gell-Mann, Premio Nobel (1969), Universidad de Stanford.

Las enfermedades han de ser diagnosticadas y prevenidas mediante la valoración de su campo de energía»: George Crile, Fundador de la Cleveland Clinic.

*«Tratar a los seres humanos sin el concepto de energía es tratar materia muerta»:
Albert Sent. Gyorgy, Premio Nobel (1937'), Hungría.*

Así pues, si usted quiere curar problemas de salud en su origen y raíz, tendrá que resolver y curar el problema de la energía. Tendrá que curar la frecuencia destructiva de las células que identifica un test de resonancia magnética, y que son interpretadas por el médico como células potencialmente cancerígenas, como enfermedad de Parkinson, o como cualquier otro problema que pueda existir.

ENERGIA: EL SALTO CUANTICO EN LA COMPRESIÓN DE NUESTRO MUNDO

En el pasado, casi todos los fenómenos energéticos se adscribían a los dioses o a ciertos espíritus malignos. Durante el Renacimiento y la Era de la Ilustración empezamos a entender de forma más completa y precisa la manera cómo actuaban realmente las cosas, y a establecer teorías que trataban de describir tales fenómenos. Científicos como Copérnico, Kepler y Galileo desafiaron las opiniones que se tenían sobre la astronomía y las órbitas celestes, y dieron a luz una nueva información, concretamente sobre los planetas, *incluyendo* a la Tierra y a su órbita alrededor del Sol, y negando las teorías anteriores que afirmaban que todo giraba alrededor de la Tierra. Isaac Newton enriqueció el conocimiento científico con la bien conocida teoría de la gravedad, cuando (según cuenta la leyenda) le cayó en la cabeza una manzana desprendida de un árbol. También desarrolló el cálculo y las tres leyes del movimiento. Todas estas teorías funcionaron bastante bien en aquel tiempo, por lo que podemos saber. Sin embargo, somos conscientes de que había una gran cantidad de cosas que aquellas leyes no explicaban.

Cuando Albert Einstein, uno de los más brillantes científicos de

todos los tiempos, demostró que $E=mc^2$, el mundo científico fue lanzado a un nuevo paradigma; un paradigma que encajaba mucho mejor con lo que estaba sucediendo en el universo. La ciencia ha dado un salto cuántico con este conocimiento. Ahora hemos aprendido a utilizar la energía de un modo similar al que utilizaban los héroes de ficción de los cómics que leía cuando era niño. Me acuerdo de ver a Dick Tracey hablando con su socio a través de una radio que llevaba sujeta a la muñeca. Ahora disponemos de teléfonos móviles muchos más pequeños. Los podríamos llevar en la muñeca si así lo quisiera la moda. Y qué decir del hombre yendo a la Luna. ¡Menuda fantasía! Sin embargo, logramos hacerlo. No tengo la menor duda de que un día dispondremos de un aparato similar al que usa el doctor de Star Trek, y que podremos transportar a la gente de un lugar a otro utilizando campos energéticos.

UN TEMA DE FÍSICA CUÁNTICA

¿Cómo sucedieron todas estas cosas? Gracias a lo que llamamos física cuántica. La física cuántica es algo muy difícil de explicar, pero permítame que le ponga algunos ejemplos de los experimentos que ha llevado a cabo el Departamento de Defensa de los Estados Unidos.

En 1998 unos científicos extrajeron células del paladar de la boca de un sujeto y las introdujeron en un tubo de ensayo. Colgaron el tubo de ensayo de un detector de mentiras, o polígrafo. Después ataron el polígrafo al sujeto en cuestión, pero en otra parte del edificio. Varias cámaras de televisión vigilaban al sujeto. Se pusieron en dichas cámaras películas y *shows* de índole muy diversa, unos de contenido suave y otros más estimulantes y violentos. Lo que estos científicos comprobaron fue que las células extraídas de la persona en cuestión registraban la misma actividad y al mismo tiempo que las del sujeto. Cuando éste veía películas o espectáculos de índole tranquila, la respuesta fisiológica tanto de las células de aquél como de las extraídas era idéntica. Si el material que aparecía en pantalla era estimulante, el sujeto y sus células experimentaban una excitación. Siguieron alejando al sujeto de sus células, hasta establecer una distancia de setenta kilómetros. Después de cinco días de haber extraído las células del paladar del sujeto, aquellas seguían mostrando la misma actividad y en el mismo instante que las del sujeto.

Otro de los experimentos que se realizaron con resultados muy parecidos pero, en este caso, llevados a cabo entre dos personas y no entre células del mismo organismo, es conocido como el experimento Einstein-Podolsky-Rosen. En esta prueba los científicos escogieron a dos personas que no se conocían entre sí, les concedieron unos pocos minutos para que trabaran un conocimiento mínimo e introdujeron a cada uno de ellos en una caja Faraday (una caja electromagnética), separados entre sí unos veinte metros. La caja Faraday está diseñada para impedir que entre o salga de ella cualquier frecuencia de radio u otro tipo de señales de esa clase. Por ejemplo, usted puede situar una antena para frecuencia modulada dentro de una caja Faraday, y a unos veinte metros no puede sintonizar su emisora de radio ni recibir la emisión en esa frecuencia porque la caja Faraday bloquea totalmente esa frecuencia. En resumen, este elemento bloquea la energía normal, si bien permite el flujo de energía cuántica.

Una vez introducidos en las cajas Faraday, colocaron a cada uno de los individuos un electroencefalógrafo, que monitorizaría su actividad neurológica. Encendieron un lápiz óptico que acercaron a los ojos del primer sujeto, pero no a los del otro. Un destello luminoso tan próximo a los ojos de una persona produce en la persona una actividad neurológica mensurable, y una apreciable constricción de las pupilas. En el instante en que se hizo esto, la actividad neurológica de ambos sujetos mostró ser la misma en el EEG y en la constricción pupilar. Después, cambiaron a los dos sujetos y los separaron todavía más, pero los resultados siguieron siendo idénticos.

¿FENÓMENOS PARANORMALES O FÍSICA CUÁNTICA?

La conclusión que se puede extraer de estos estudios es que transferimos información de persona a persona a un nivel inconsciente y de forma constante, incluso entre personas a las que apenas conocemos. De este modo quedaban explicados los cientos de ejemplos de lo que durante décadas se juzgó como una actividad paranormal.

Pongamos un ejemplo: una madre está a punto de iniciar su comida con una amiga en un restaurante de Nueva York a las 12.15. Cuando va a llevarse el primer bocado de ensalada a la boca mira horrorizada a su amiga y le dice: «Algo le ha sucedido a Jane... Tengo que llamarla inmediatamente». Deja el restaurante y llama a California tratando, a toda costa, de establecer contacto con su hija. Finalmente se entera de que justamente, a las 12.15, su hija Jane sufrió un accidente de coche y se encuentra conmocionada, pero en buen estado.

A mí me sucedió uno de estos casos cuando era muchacho. John era mi mejor amigo. Sus padres, Marian y George, se había ido a hacer una pequeña excursión a Fairfield Glade, a una hora y media de trayecto por la autopista. Habían dejado a John al cuidado de su hermana mayor, Tina. A medio camino de Fairfield Glade la madre de John le dijo al marido: «Tenemos que regresar a casa inmediatamente. A Johny le está pasando algo». Al llegar a casa, un poco después, se encontraron con que John tenía metida la cabeza entre los barrotes de la barandilla de la escalera y no podía sacarla de allí. Su hermana estaba oyendo música con los cascos puestos y no oía los gritos de socorro de su hermano que, a pesar del accidente, salió indemne.

Por tanto, ¿cómo pudo enterarse Marina de que John estaba en peligro? Durante muchos años hemos llamado a estos hechos fenómenos paranormales. Pero actualmente sabemos, gracias al experimento de Einstein-Podolsky-Rosen, que se deben

sencillamente a leyes de la naturaleza, que forman parte de la conocida como física cuántica. En el caso de Jane y su madre, o en el de mi amigo John, la transferencia inconsciente de la información se produce sencillamente al llegar, de modo consciente, a la persona en cuestión. Aunque resulte inusual, no es nada increíble. De hecho, cada vez más gente está descubriendo formas de acceder a un tipo de información inconsciente, con fines curativos, mediante la utilización de la física cuántica.

Esto echa por tierra el tópico del misticismo, porque, si no se tuviera en cuenta la explicación de la física cuántica, este tipo de experimentos podrían parecer algo así como «místicos». Lo que denominábamos de ese modo en el pasado es, en la mayoría de los casos, algo que se puede conocer mediante la utilización de la física cuántica para hacer algo determinado. O, como en los casos antes mencionados, es algo que se produce por accidente. Hay personas que son capaces de doblar metales o mover cosas con la fuerza de su mente. O bien conocen cosas y hechos que, aparentemente, no tuvieron forma de poder conocer. Por supuesto que hay «magos» por ahí; pero esos no utilizan la física cuántica sino, simplemente, trucos de prestidigitaron o cosas por el estilo. Pero no estamos hablando ahora de ellos. Lo cierto es, simplemente, que hace algún tiempo no conocíamos las leyes que podían hacer posibles ciertas cosas. A medida que nos fuimos familiarizando con la física cuántica, hemos ido comprendiendo el mecanismo de muchos fenómenos aparentes. De hecho, una de las teorías de referencia de la física cuántica es que, dadas ciertas circunstancias, nada es virtualmente imposible. Por consiguiente, lo que antes se venía considerando como algo místico, nada tiene de tal, sino que simplemente es física cuántica, cuyos mecanismos no comprendíamos porque seguíamos funcionando según las viejas leyes newtonianas.

EL CAMBIO DE UN PARADIGMA CADUCO

¿Tiene que asustarnos la física cuántica? De ningún modo. Esa es la forma en que siempre ha funcionado el universo. Sucede que, simplemente, no la conocíamos antes. Como podrá ir viendo en las próximas páginas de este libro, la comprensión de las leyes de la física cuántica están consiguiendo los mayores avances que jamás se hayan logrado en el campo de la salud. Se trata de una nueva comprensión, de un nuevo paradigma en la forma de pensar; pero es algo que tenemos que hacer. Piense por un momento en esto: si de repente se viera transportado a Salem, Massachusetts, en 1692, ¿qué cree usted que pasaría si se le ocurriera llamar por su teléfono móvil a un amigo? Por supuesto que las personas que estuvieran a su lado no tendrían la menor idea de la física de los micrófonos, de las baterías, los chips, los diodos emisores de luz, o las frecuencias de radio viajando a través del espacio. Se le consideraría un brujo y como tal sería juzgado, por el simple hecho de que la gente no tenía la menor idea de lo que es este tipo de física. ¿Hay algo de malo en los teléfonos móviles? (mi mujer diría que sí). ¿Significaría eso que las leyes de la física no existían entonces? Por supuesto que no. La física no ha cambiado, simplemente se ha modificado su conocimiento, su aplicación y su comprensión.

Aquellos que por primera vez hicieron el descubrimiento de algún aspecto de la física y de la forma en que se creó el universo siempre encontraron la incompreensión de los estamentos oficiales y, en no pocos casos, fueron perseguidos o torturados. La lista es larga y muy notable. Copérnico (que descubrió que la Tierra y otros planetas giraban alrededor del Sol), Galileo (que demostró matemáticamente la teoría de Copérnico), Colón (que demostró que la Tierra era redonda), y muchos otros, fueron perseguidos por

hacer descubrimientos científicos. Los marinos de la Niña, la Pinta y la Santa María estaban completamente convencidos de que navegaban hacia el fin del mundo, porque creían que la Tierra era plana. Seguían creyendo en una vieja teoría que no solo no era cierta entonces, sino que jamás lo había sido.

Pero no piense que va a encontrar mucha comprensión de la física cuántica entre el público en general, ni siquiera entre los educadores. Yo (Ben) he estado revisando recientemente los libros de ciencias de mi hija, que estudia octavo de primaria, y pude comprobar que seguían enseñándole la misma física newtoniana que me enseñaron a mí en su mismo curso hace cuarenta y cinco años. Lo dramático es que, incluso cuando estudiábamos en octavo, ya sabíamos que aquellas teorías ya estaban desfasadas. Se necesitan años, incluso décadas, para que se abandone una vieja teoría aunque ya no sea válida.

Por fortuna, actualmente hay cada vez más gente que comprende la importancia de la energía tal como la describe la física cuántica, a pesar de que se vea ignorada por los sistemas educativos en general. Por eso resulta esencial revisar sus principios para que usted pueda comprender el poder revolucionario de El Código de Curación.

LAS MÚLTIPLES CARAS DE LA ENERGÍA

La energía puede tener muchas formas. Por ejemplo, existe una energía a la que llamamos «luz». Abarca un determinado espectro de frecuencia energética que va desde $4,3 \times 10^{14}$ hasta $7,5 \times 10^{14}$. Podemos detectar esas frecuencias con nuestros ojos. Existen también frecuencias sonoras. Las detectamos con el oído y con los receptores que hay en los pies y en los tejidos corporales. Está la energía infrarroja. La detectamos como calor. Está la energía ultravioleta, que se encuentra más allá del espectro de luz que podemos ver. Hay, asimismo, muchas otras frecuencias de energía para las que no tenemos detectores en nuestro organismo. En su momento se consideraron como elementos místicos, pero actualmente disponemos de instrumentos que pueden detectarlos. Los llamamos rayos X, ultrasonidos, radar, UHF, VHF, etc. La lista es casi infinita.

Existen tres componentes básicos en las frecuencias. Uno de ellos está determinado por el número de veces que cambia la frecuencia de positiva a negativa en un periodo determinado de tiempo. Por lo general solemos determinar estos ciclos por segundo. Por ejemplo, la electricidad está a 120 ciclos por segundo en Europa, y a 60 ciclos por segundo en Estados Unidos. Está también la amplitud, que es la magnitud de onda que se encuentra por encima o por debajo de la línea base, o punto cero. Tenemos después la forma de onda. Porque, ciertamente, las ondas tienen forma. Usted puede tener una onda seno, que es un tipo de onda suave, curva, simétrica y agradable, que nos recuerda las olas del océano. Hay también las ondas punta, que ascienden o descienden como una aguja. Hay ondas cuadradas, y muchas otras. También hay frecuencias que solemos llevar de unas a otras. De este modo podemos entender cómo es posible enviar cientos de miles de mensajes por segundo a través de una fibra delgada utilizando la frecuencia de la luz. A estas fibras las llamamos «fibras ópticas» y las utilizamos todos los días cuando hablamos por teléfono. ¿Es todo ello un tanto místico para mí porque no conozco por completo su funcionamiento, aunque lo utilice continuamente? ¡Piénselo!

¿Y qué decir de las frecuencias en la Medicina? ¿Utilizamos frecuencias en este campo? Pues sí, aunque de una forma limitada, y solo cuando tenemos que hacerlo. Pero es conveniente que entendamos esto: cuando usted se dé cuenta de lo que es la frecuencia y de lo que puede hacer, comprenderá también que al emplear la frecuencia en Medicina se hace completamente innecesaria la industria farmacéutica tal como la conocemos. Pero ¿cree que lo van a permitir? La utilización de las frecuencias en los diagnósticos es segura, y se ha hecho algo muy corriente. Los rayos X constituyeron la primera utilización de la frecuencia para establecer diagnósticos. El electrocardiograma, el electroencefalograma y la tasa de variabilidad cardiaca son ejemplos de la detección, por medio de frecuencias de energía, para establecer diagnósticos. El ultrasonido son ondas de sonido en este proceso. La innovación más reciente es la representación óptica por resonancia magnética (MRI). Ahora bien, la mayoría de la gente piensa que la palabra clave en la MRI es «magnética». Pero el campo magnético solo amplía la resonancia, o frecuencia, de los átomos para hacerlos más visibles. La única razón para que funcione la MRI es la resonancia, o frecuencia de los átomos. Y esto es lo que detecta la MRI.

¿QUÉ ES LO QUE LA INDUSTRIA FARMACÉUTICA NO QUIERE QUE USTED CREA?

Muy bien, ¿pero qué hay de la curación? Tenga presente que estamos hablando de un territorio muy «peligroso». ¿Se metería usted en la guarida del león con un bastón y la emprendería a palos con el animal? La industria farmacéutica tiene más dinero, poder e influencia con los políticos de lo que podemos imaginar. Lo cierto es que las frecuencias se han venido utilizando en el campo de la curación durante décadas. Primero estuvo el método PhD, en los años 1920 y 30, con el nombre de Royal Ramón Rife, que se mostró notablemente exitoso con los pacientes de cáncer, utilizando solamente frecuencias. En realidad fue el descubridor de la forma de pasar de una a otra frecuencia, como ya se ha dicho. Rife inventó un tipo de microscopio capaz de lograr una potencia 30 000, décadas antes de que se inventase el microscopio electrónico. Antes de él no existía microscopio alguno que lograra una potencia superior a 100. No obstante sus brillantes hallazgos parecían constituir una amenaza para algunos. Su laboratorio (con todos sus archivos) ardió misteriosamente, y se le atacó como científico. Uno de los científicos más brillantes del siglo XX murió en la ruina.

Por consiguiente, solo se ha permitido que se utilicen las frecuencias energéticas en aquellos tratamientos terapéuticos para los que no hay medicamentos eficaces, como es el caso de los cálculos de riñón. Aquí empleamos la energía de frecuencia sónica para deshacer esos cálculos. Actualmente los dermatólogos utilizan también cierto tipo de frecuencias para estimular la curación y el crecimiento de pelo en zonas en las que la piel se encuentre dañada. La *Parade Magazine* informaba de un tratamiento experimental contra el cáncer en el que se insertaba una sonda con una aguja finísima en el tumor, adecuando la sonda con la frecuencia del tumor y logrando de este modo quemar aquél. Así pues, la Medicina está empezando a entrar en la «era de la energía». Pero no nos equivoquemos: existen fuerzas de inmensa potencia que intentan impedir estos avances; especialmente si el público en general puede utilizar estos tratamientos en sus propias casas. Piénsese por un momento en la pérdida de poder, de dinero y de control que significaría para toda la entidad médica si la gente pudiera curarse sin necesidad de un médico o de un profesional sanitario.

ENFOQUES ESTÁNDAR

Echemos ahora un vistazo a la manera cómo suele enfocarse la medicina convencional uno de los mayores problemas de salud de nuestra sociedad: el cáncer. La pregunta que se hace la medicina convencional es: «¿Cómo eliminaremos las células cancerígenas?». Usted jamás habrá oído la pregunta —una pregunta que, al parecer, no se considera importante—: «¿Qué es lo que causa el cáncer?» ¡Qué pregunta tan trascendental! *¿Qué es lo que causa el cáncer?* Es una pregunta de lo más lógico, pero yo (Ben) jamás he oído formular semejante pregunta en todos los años de mi práctica médica, y debo decir que mi especialidad es la oncología. El enfoque de la medicina estándar es «Tratemos de cortar la manifestación local del proceso patológico al que llamamos cáncer».

Esta no es una cosa que carezca de razón tratándose de tumor local. Sin embargo, esto todavía no cambia la causa del cáncer. Le podría decir cuántos pacientes a los que he tratado se encontraban en el cuarto o quinto estadio de cáncer porque ninguno había pensado nunca en cambiar el «porqué» de lo que le causaba la enfermedad. Si usted pretende hacer un tratamiento estándar del cáncer, casi siempre será quirúrgico. Pero una vez más no podré decirle cuántas pacientes he visto en mi clínica a los que se les dijo «vamos a por todas», para que de nuevo «aquello» volviera.

El tratamiento médico estándar es matar las células cancerígenas. Esto se hace con la radiación o con la quimioterapia. Ambos tratamientos funcionan de forma parecida: destruyendo las células. Por desgracia, las células cancerígenas miran, actúan y metabolizan de una forma notablemente parecida al resto de las células del cuerpo. Pero no solamente son aprendices diligentes las células cancerígenas, y aprenden rápidamente a defenderse de la quimioterapia y de la radiación. De hecho, son mucho más elásticas y resistentes que las células normales.

Veamos cómo funciona la quimioterapia: destruye el ADN de las células que se dividen con rapidez. Las células cancerígenas se dividen muy rápidamente, de modo que el tratamiento es adecuado, ¿verdad? Bien, sí; pero, no obstante, hay muchas otras células en su organismo que también se dividen rápidamente. Las más desafortunadas de todas son las células de su sistema inmune, que son las que experimentan una escisión más rápida. ¿Y qué es lo primero que examina el médico antes de suministrar una nueva dosis de quimioterapia? Las células blancas de la sangre. Sus células inmunes. Pero permítame que de nuevo le ayude a conseguir una mayor comprensión de la importancia que representa el daño a las células inmunes. Si usted le preguntara a un oncólogo si la quimioterapia va a eliminar todas las células cancerígenas, la respuesta sincera sería un rotundo «¡nunca!» La quimioterapia no actúa de esa forma. En el mejor de los casos puede eliminar el 60, el 70, tal vez, el 80% de las células cancerígenas, pero siempre quedarán otras. Y esto nos lleva a pensar: «Si la quimioterapia no mata todas las células cancerígenas, y yo quiero vivir, ¿qué va a matar al resto de las células malignas?».

Si su sistema inmune no puede poner freno y matar ese último 20 ó 30% de células cancerígenas, usted terminará muriendo a causa de ese cáncer remanente. Esta es la ironía. La quimioterapia destruye la única cosa que puede salvarle la vida. A menos que su sistema inmune sea capaz de destruir el remanente de células malignas, el cáncer saldrá victorioso. Y la pregunta que se puede hacer es: ¿qué es lo que necesita usted para limpiar totalmente su organismo? Escuche esto, por favor: al final no existe ningún producto sintético, hecho por el hombre, que pueda curar el cáncer. Es su sistema

inmune el que tiene que concluir el trabajo. De hecho, no hay nada sintético, que yo sepa, que realmente pueda curar ninguna enfermedad. Sé que muchos médicos se han hecho famosos por curar el cáncer, pero en un análisis definitivo siempre es el sistema inmune el que realiza la curación. El sistema inmune es la auténtica estrella.

IR A LA FUENTE

Por tanto, ¿cuáles son las causas del cáncer? En última instancia es el estrés producido por la memoria celular. A un nivel físico existen cuatro causas, pero tendrá que esperar hasta que llegue al Secreto N.º 3 para enterarse.

En general, si quiere dirigirse a la fuente, no importa cuál sea el síntoma o la enfermedad, siempre tendrá que habérselas con la energía, porque la energía es la fuente, el origen. Esta es una de las razones principales de este libro. Hacerle saber que ha habido una serie de descubrimientos y aplicaciones de esos descubrimientos que le permitirán poner en sus manos una buena dosis de salud, de vida y de prosperidad. Y no solamente no tendrá que sacrificar resultados, sino que podrá lograr unos resultados que nunca antes de ahora fueron posibles.

EL ESTRÉS ESTÁ CAUSADO POR UNA FALTA DE ENERGÍA

Toda enfermedad y todo malestar están causados por una deficiencia de energía a nivel celular. El síndrome de fatiga crónica (CFS) es un diagnóstico relativamente reciente, por lo que se refiere a la historia de la Medicina. La Medicina convencional ha menospreciado, negado y diagnosticado equivocadamente a estos desgraciados enfermos durante décadas. Esto me recuerda lo de la mujer con flujo que vino a Jesús para que le curase: «Había sufrido mucho con los tratamientos que le habían puesto los médicos, y había gastado todo el dinero que tenía; sin embargo en lugar de mejorar cada vez estaba peor» (Marcos 5, 26). xAJgunas cosas nunca cambian, ¿no es verdad? Con esto no pretendo atacar a la medicina convencional. En todas partes hay buenos y malos profesionales en todas las especialidades médicas, según he tenido ocasión de comprobar. Algunos realmente se preocupan y quieren ayudar a sus pacientes, y a otros lo que les interesa es el dinero.

Déjeme que le explique qué es lo que sucede a nivel intracelular cuando se producen estados de carencia energética, como es el caso del síndrome de fatiga crónica. Como ya hemos dicho, una deficiencia energética es la base de toda enfermedad. Recuerde lo que dijimos de los casos de gran tensión, y cómo el estrés afecta a las células. Echemos un vistazo más de cerca. Cuando las células se ocluyen para conservar la energía corporal, el oxígeno no entra en la célula ni tampoco logran entrar el oxígeno, los nutrientes y la glucosa (que constituye el combustible de la célula). Las centrales energéticas de la célula se ven agotadas. Estas pequeñas centrales energéticas reciben el nombre de mitocondrias.

Tal como funcionen las mitocondrias, así funcionarán las células. Y tal como marchen las células, así marchará el organismo. Estas pequeñas centrales energéticas —las mitocondrias— se parecen mucho a una bacteria. De hecho, los evolucionistas creen que en su tiempo fueron bacterias que establecieron una relación simbiótica con estructuras celulares, con objeto de proporcionarles fuerza. Algo en lo que raras veces pensamos es en el efecto que producen muchos de los medicamentos que tomamos.

Dado que, por lo general, solemos centrarnos en aliviar los síntomas de la enfermedad olvidamos con mucha frecuencia los detalles; y el diablo se encuentra precisamente en los detalles. Hemos estado sobredosificando a la sociedad con antibióticos, suministrándolos como si fueran caramelos. No obstante, sabemos desde hace años que casi todas las infecciones del tracto respiratorio son de origen viral; y aunque suelen prescribirse antibióticos en estos casos, es sabido que no tienen efecto alguno sobre los virus. El gobierno de los Estados Unidos ha iniciado una campaña para pedir a los médicos que dejen de recetar antibióticos de forma innecesaria en procesos catarrales e infecciones de los oídos.

No nos olvidemos de que nuestras pequeñas mitocondrias se parecen a las bacterias. Frecuentemente, los antibióticos eliminarán las mitocondrias conjuntamente con las bacterias. De hecho, esos antibióticos que hemos estado recetando de forma innecesaria pueden constituir una de las causas más importantes no solo de la CFS (recuérdese, síndrome de la fatiga crónica), sino del incremento de muchas otras enfermedades, y también de otras nuevas. Recientemente se ha publicado un estudio que demuestra que las mujeres que habían recibido ocho o más dosis de antibióticos antes de los dieciocho años experimentaban un notable incremento en el cáncer de pecho. No podemos desentendernos de los efectos colaterales de los medicamentos que damos y que recibimos. Además, no nos confundamos con el concepto de efectos «colaterales», ya que en el fondo nada tienen de colateral sino que se trata de indeseables efectos directos de los medicamentos.

EL «GENERADOR DELCO» INTERIOR

Nuestros cuerpos no son como las casas de una ciudad, que se encuentran conectadas por una red a una gran planta eléctrica. Es justamente lo contrario. Hace un siglo, antes de que tuviéramos redes eléctricas, si usted quería tener electricidad en su casa necesitaba disponer de su propio generador. En nuestra granja disponemos de uno de estos viejos generadores Delco. Era necesario llenar de combustible el tanque del generador. Se necesitaba una fuente que suministrase oxígeno (toma de aire) y era necesario también eliminar los productos derivados en forma de humos. Y así, mientras durase el combustible usted podía disponer de electricidad.

Pues en nuestras células sucede lo mismo. Una célula necesita tener oxígeno y glucosa (combustible), y tiene que disponer de un sistema excretor de los residuos. Cuando usted detiene ese proceso, crea una situación en la que la célula no funciona adecuadamente y, finalmente, un «apagón» semejante al que le sucedería al generador delco si se quedara sin combustible. Si ese proceso continúa mucho tiempo, la célula terminará muriendo. De modo que ya se puede usted dar cuenta de que el estrés enviado a esas células en un estado de alarma puede producir una falta de energía que generará un daño celular al que, finalmente, solemos etiquetar con el nombre de «enfermedad». El tipo de esa enfermedad o el diagnóstico que manifieste, estará determinado por el eslabón de la cadena que se haya roto.

En 2007 se difundió un estudio que constituyó los titulares de todas las revistas especializadas del mundo sobre el descubrimiento de unos genes que fabricaban proteínas que llegaban a las mitocondrias. Ya anteriormente se había realizado otros estudios en la Facultad de Medicina de Harvard, y en otras partes, que establecían que incluso si el resto de la célula quedase destruido —el núcleo y otras partes— la célula

podría seguir funcionando si la mitocondria seguía viva. El último descubrimiento realizado en 2007 por David Sinclair, un patólogo de la misma facultad de Medicina de Harvard que colaboró en la investigación, fue aislar la proteína que activa los genes que conservan sanas a las mitocondrias. Esto ha llevado a que algunos investigadores soñaran con una «pildora maravillosa» contra el envejecimiento. «Lo que estamos intentando hacer es descubrir los procesos naturales que pueden retrasar el envejecimiento, y tratar enfermedades como las cardiopatías, el cáncer, la osteoporosis y las cataratas», dijo

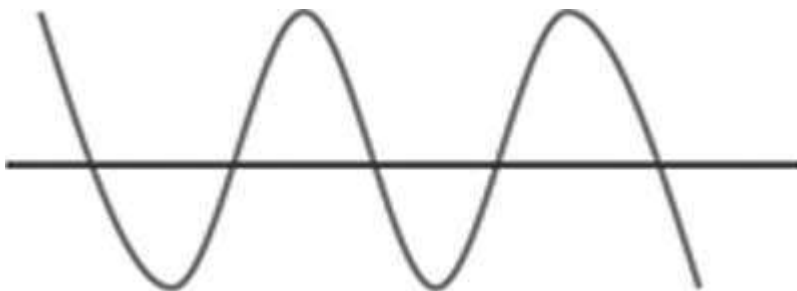
Sinclair.-

Los investigadores están albergando grandes esperanzas de poder lograr el origen de lo que nos mantiene sanos. Esto es algo muy estimulante, pero la medicina se halla todavía muy lejos de pensar en llegar a tal origen. ¿Adonde hay que encaminarse? ¿A los síntomas o a la causa? ¿A la propia enfermedad o al suceso que la produce?

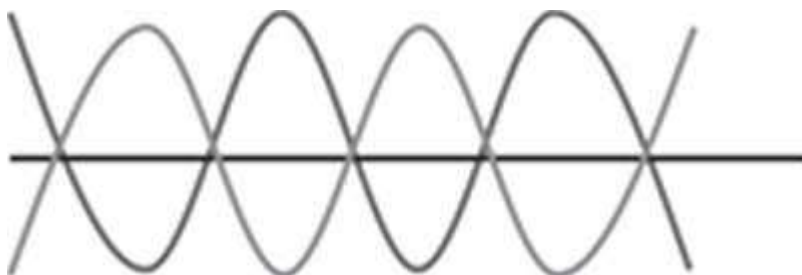
Nosotros creemos haber descubierto lo que hace eso que los investigadores creen que logrará hacer algún día la pildora maravillosa.

INTERRUMPIR LA SEÑAL

¿Qué es lo que hace intervenir a El Código de Curación en el proceso celular? El cerebro detecta y envía frecuencias de energía diciendo a todas las partes del cuerpo lo que tienen que hacer. El hipotálamo del cerebro envía 911 señales a otras partes del cuerpo cuando se presenta una emergencia y el organismo necesita prepararse para defenderse de la emergencia que sea. Cuando no existe dicha emergencia pero de todos modos nos encontramos en una situación de tensión, esas frecuencias se vuelven destructivas en lugar de ser defensoras. El Código de Curación transforma las frecuencias destructivas de energía en otras que sean saludables. La forma de cambiar una frecuencia de energía destructiva en otra saludable, o en cualquier otra que no resulte dañina es un proceso relativamente sencillo. Veamos seguidamente el seno de la onda:



Supongamos que esta es la frecuencia de energía del cáncer. La forma en que usted puede cambiar esa frecuencia es golpearla con otra que sea exactamente la opuesta. Algo parecido a esto:



Cuando usted hace eso, vea el resultado de lo conseguido:

Usted ha neutralizado aquella frecuencia destructiva; y si puede neutralizarla, el origen de la frecuencia quedará curado, o bien seguirá sano mientras usted mantenga esa frecuencia

neutralizadora. Y eso es lo que hace El Código de Curación.

LA FÍSICA DE LOS AURICULARES ANTI RUIDO

Hace poco Ben me habló de una experiencia que había tenido, y que constituye una bella ilustración de lo que justamente estamos hablando. El doctor Ben estaba a punto de ser filmado para la realización del DVD *El Secreto*. Estaba viajando en avión desde Chattanooga a San Francisco. Ahora bien, Ben detesta los ruidos. Si nos encontramos en la misma habitación de un hotel o en una gira de conferencias, cualquier pequeño ruido (que a mí me pasa inadvertido) le pondrá de los nervios. Bueno, pues el avión de Ben inició el despegue, los motores empezaron a rugir, la gente a hablar y los niños a gritar. Antes del viaje, la esposa de Ben le había dado un equipo de auriculares antiruido. Así pues, cogió los auriculares, se los colocó, los conectó y ¡GUAU! Ya no había ruidos. Ni gritos, ni bramido de motores, solo un hermoso silencio. Ben no podía creérselo. Se quitó los auriculares un instante, y de nuevo el ruido; se los puso de nuevo y ¡tranquilidad absoluta!

Todavía un poco mareado, Ben echó un vistazo al manual de instrucciones de sus auriculares. *Tenía* que saber cómo era posible que se produjese aquel milagro. El manual decía que se había insertado un micrófono en los auriculares que recogía los ruidos exteriores. Una vez registrados el auricular generaba una frecuencia exactamente igual a la del ruido, pero opuesta a esta. De este modo el ruido exterior quedaba anulado. Esto es, en dos palabras, la física cuántica de El Código de Curación. Es como un auricular antiruido, pero que en lugar de actuar sobre los ruidos lo hace sobre los problemas del corazón.

El Código de Curación frena la acción del hipotálamo para que no envíe esas 911 señales, cuando tales señales no deben ser enviadas. Esas 911 señales procedentes del hipotálamo son las que estresan sus células. Son las que alteran el flujo sanguíneo que riega sus órganos internos, el funcionamiento normal de su cerebro y su sistema inmune, del que hablábamos en el Capítulo Uno, al mencionar el origen del estrés corporal.

Otra forma de decir esto es que El Código de Curación frena la actividad del hipotálamo para que este no emita señales de frecuencia energética que generen una respuesta de estrés en el organismo, cuando tal respuesta no debiera producirse. ¿Cómo lo hace?

Pues lo logra utilizando la propia frecuencia saludable del organismo (la frecuencia totalmente opuesta a la destructiva) para superar esas frecuencias destructivas, al igual que sucede cuando encendemos una luz en un cuarto a oscuras. La luz siempre vence a la oscuridad. La energía saludable vencerá la frecuencia de las energías destructivas.

¿Podemos demostrar esto? Tal como se ha dicho en el Capítulo Uno, podemos demostrar que El Código de Curación elimina el estrés como se ha podido demostrar con el test HRV. ¿Podemos demostrar que El Código de Curación soluciona el problema de la energía asociada con el problema corporal? El modo cómo podemos probarlo es mediante el testimonio de los pacientes que han utilizado El Código de Curación. Dicho con otras palabras: sus problemas desaparecen cuando se utiliza El Código de Curación. La única forma en que pueda desaparecer el problema es eliminando la frecuencia de las energías destructivas, haciendo que el hipotálamo deje de enviar esas 911 señales cuando no debe, que las células estresadas se abran y que se permita al sistema inmune realizar el trabajo de sanación para el cual ha sido diseñado por el Creador.

Así pues, ¿cuáles son algunos de los resultados conseguidos por nuestros pacientes?

Carcinoma de célula basal (cáncer)

Uno de mis mejores amigos es un médico muy brillante. Cuando le mostré por primera vez el pequeño tumor que tenía en el brazo no pareció darle importancia. Aunque nos encontrábamos semanalmente en nuestro seminario de estudios bíblicos, mi ropa de invierno no dejaba ver el «crecimiento» que había experimentado mi tumor durante los últimos meses. Cuando mi amigo lo vio en un caluroso día de primavera en que yo llevaba una camisa de manga corta, nada más echarle una ojeada, me llevó aparte y me dijo: «Larry esto es un carcinoma de célula basal. Es necesario operarlo antes de que haga metástasis y pueda causarte la muerte». A la mañana del siguiente lunes, antes de que estableciera una cita con el cirujano, Alex Loyd me llamó para preguntarme si podríamos tener un debate sobre los fundamentos bíblicos de los resultados que él estaba consiguiendo con lo que vino a denominarse «Los Códigos de Curación». Nos reunimos para comer. Si alguna otra persona que no fuera Alex me hubiera hablado de las

energías curadoras yo hubiera echado a correr. A mis oídos occidentales y a mi formación religiosa el tema de la energía en medicina me sonaba demasiado extraña. Tras escucharle durante un buen rato, me remangué la manga y le pregunté si me estaba diciendo que podía librarme de mi carcinoma basal modificando mi energía corporal. Alex me dijo: «Solo puedo hablarte de los sorprendentes resultados que han tenido algunos de mis pacientes». Yo le contesté que necesitaba un par de días para rezar y estudiar las raíces de las palabras hebreas; y que no podía hacer nada en tanto no tuviese la paz que necesitaba. Dos días más tarde dueño de una clara visión interior sobre los resultados físicos del «estrés» en mi fondo interno, llamé a Alex. El resto ya es historia. Lo que me sucedió seguidamente es de lo más sorprendente; hasta el punto de que he estado hablando desde entonces y por todo el mundo de lo que es El Código de Curación en mis seminarios titulados «El redescubrimiento del CORAZÓN». Al cabo de tres días apreció una reducción del tumor; y observé que se iba reduciendo cada vez más y más hasta que terminó desapareciendo al cabo de cuatro o cinco semanas. Esto me sucedió hace ocho años, y hasta el día de hoy el tumor no ha vuelto a

dar señales de vida. No me es posible hacer simples recomendaciones de este proceso. En mi opinión se trata del mayor avance que puede curar cualquier tipo de enfermedad desde su mismo centro. Lo que hace el ordenador en el mundo comercial es lo que puede

hacer El Código de Curación en la curación. —Larry

Tiroiditis, tumores fibroideos, cálculos biliares, virus de Epstein Barr, síndrome de fatiga crónica, etc.

En agosto de 2003 se cumplieron tres años de padecer todo tipo de problemas de salud. Había tenido los siguientes diagnósticos: Tiroiditis de Hashimoto, adenomiosis, tumores fibroideos del útero, enfermedad fibrocística pectoral, reflujo laringofaríngeo, cálculos biliares, virus de Epstein Barr, ataques de pánico y síndrome de fatiga crónica. Había gastado miles de dólares en recetas médicas. Me había tratado con medicamentos, productos nutricionales y suplementos vitamínicos. Estuve encamada durante dos meses, y los miembros de la parroquia tuvieron que encargarse de traer alimentos a mi familia. No podía desempeñar mi papel de esposa ni de madre. Me vi obligada a tomar un periodo sabático en mi trabajo por razones de salud... Tras hacerlos ejercicios de El Código de Curación de tres a cinco veces por día durante seis meses experimenté una mejoría llamativa en mi estado de salud. Una prueba de ultrasonidos que me hicieron diez semanas después de iniciar Los Códigos de Curación mostraron que no había tumores fibroideos. Cuando le pregunté a los médicos cuál habría podido ser la causa de mi mejoría, uno de ellos llegó a decirme que el radiólogo que había venido dándome las sesiones de ultrasonido, y que había confirmado la fibrosis durante dos años, podía haberse equivocado. No podía explicarse los sorprendentes resultados. He dejado de tomar medicamentos para el tiroides durante el último año y he abandonado también el resto de los tratamientos médicos. Hasta el presente tampoco he tenido que extirparme la vesícula (me dijeron hace dos años y medio que tenía muchos cálculos y era imprescindible extirpar la vesícula). Solamente he tenido un cólico biliar desde que empecé con los ejercicios y fue hace bastante tiempo. Sigo una dieta normal y me encuentro maravillosamente. He recuperado fuerza y energía y sigo haciendo diariamente mis ejercicios. Doy gracias a Dios por haber curado mi cuerpo y por haberme revelado su poder curador a través de El Código de Curación descubierto por Alex Loyd. Recomiendo el Código a todo el mundo que necesite una curación, ya sea física o emocional. —Jennifer

Cáncer, problemas neurológicos, depresión

Me diagnosticaron cáncer, alteraciones neurológicas y depresión. Con el Código fueron desapareciendo lentamente todos los problemas. Nuestro cuerpo está programado para reiniciar su programación, como sucede con los ordenadores a los que se les da las instrucciones correctas. Gracias. —Anisti.

Síndrome de fatiga crónica y fibromialgia

Yo era una de las personas de los Estados Unidos que tenía más éxito en mi profesión hasta que empecé a desarrollar una serie de síntomas graves y se me diagnosticó fatiga crónica y fibromialgia. Al cabo de dos años me vi obligada a pasar la mayor parte del tiempo en la cama, con constantes dolores, muy medicada y sin esperanza. Tras haber

realizado los ejercicios de El Código de Curación durante seis meses me he liberado de toda medicación y estoy curada de una enfermedad que se considera incurable; me siento mejor que antes de haber sido diagnosticada y he vuelto a trabajar de nuevo. Resumiendo: HE RECUPERADO MI VIDA. -Patty.

Depresión suicida

La depresión que me abocaba al suicidio obligó a mi familia a realizar una serie de cambios importantes por temor a lo que me pudiera pasar. Carecía de energía, no tenía el menor deseo de vivir, y todo se me hacía un esfuerzo insuperable. Mi marido es médico pero ya no podía hacer más por mí, pues lo habíamos intentado todo. Me sentía muy escéptica con respecto a lo que oía sobre Los Códigos de Curación, pero mi desesperación era todavía mayor que mi escepticismo. En menos de dos semanas mi depresión ha desaparecido por completo. No solo no me lo puedo creer yo, sino que a todos los que me rodean le parece algo increíble lo que me ha sucedido. Ahora toda mi familia y muchos amigos hacen los ejercicios; algunos los hacen diariamente y otros cuando surge la necesidad. Realmente El Código de Curación ha sido un don de Dios. —Mary

Terrores nocturnos

Mi hijo ha estado padeciendo terrores nocturnos durante diez años. La mayor parte de las noches se despertaba gritando a causa de las pesadillas. Intentábamos tranquilizarlo pero no lo lográbamos despertarlo. Algunas veces aquellos episodios duraban mucho rato, y la situación se había vuelto agotadora y muy traumática para toda la familia. Lo intentamos todo para cambiar los hábitos de sueño, probamos con plantas medicinales; con médicos, con oraciones. Nada lograba ayudarlo. Después de hacer tan solo un ejercicio de El Código de Curación desaparecieron los terrores nocturnos, que ya no volvieron. Esto sucedió hace más de un año. He comentado con todo el mundo que me haga caso y que pruebe El Código de Curación, porque este método sí funciona. —David

Fobia a la conducción y ataques de pánico

Yo tenía fobia a conducir en medio de un tráfico intenso, problema que traté con una serie de sesiones de EFT. Pero la fobia volvía a producirse siempre que me encontraba conduciendo en medio de un tráfico muy denso, especialmente por las noches. Padecía ataques de pánico al conducir, lo cual resulta sumamente peligroso. Encontrándome en Nashville empecé a tratarme haciendo ejercicios de El Código de Curación. De regreso a casa me vi obligada a conducir bajo una intensa lluvia, a través de una zona montañosa y con una visibilidad muy escasa. Conduje hasta casa sin el menor atisbo de ansiedad. Desde entonces me he dado cuenta de que esto no solo actúa sobre mi forma de conducir, sino que también es parte de mi vida en muchas otras cosas en las que sentía ansiedad. Ahora me siento muy relajada en todos los planos de mi vida. —Maryanna*

Problemas de desamparo

Hace pocas semanas que he empezado a trabajar con Los Códigos de Curación. Me encuentro cambiada, en el sentido de que me siento libre para hablar con la gente y

expresar mis opiniones. Tal vez esto pueda parecer insignificante para algunas personas, pero para mí constituye un gran avance. Me he sentido atada a un sentimiento de abandono y desamparo a lo largo de toda mi vida, siempre preocupada de que si decía algo tal vez no les gustase lo que decía a otras personas y terminarían por ignorarme, abandonarme o, simplemente, que hicieran como si yo no existiese para ellas. El haber curado esa forma de pensar y de sentir ha significado un gran cambio en mi vida. —Therese

Perfeccionismo

Durante años he estado luchando con mi sentido del perfeccionismo. Todo cuanto decía estaba lleno de correcciones y de renunciaciones. Me preocupaba que la gente siempre estuviera juzgándome. Después de haber visto claramente lo que significaba mi exagerado sentido del perfeccionismo empecé a practicar los ejercicios para cambiar esa creencia. Ahora ya no tengo miedo de decir lo que pienso. —Lucy

Desaparición de un PFO (soplo cardíaco)

En el mes de septiembre de 2007 sufrí una apoplejía leve. Hacía tres meses que había empezado a hacer El Código de Curación. Me recuperé pronto del ataque, pero me hicieron, como era lógico, todo tipo de pruebas para determinar la causa del ataque. Llegaron a la conclusión (en base a una serie de pruebas de resonancia magnética que me hicieron en el cerebro) que yo ya había tenido otra apoplejía que o había sido diagnosticada, y que la causa de eso era un PFO, Patent Foramen Ovale, es decir un hueco en el corazón. Esto había sido la causa de que sangre no filtrada llegase hasta el cerebro y produjese aquellas apoplejías.

Por lo general este tipo de patología suele tratarse insertando un pequeño aparato que «taponar» el agujero. Sin embargo, la FDA había decidido que este procedimiento quirúrgico ya no estaba permitido. El nuevo protocolo solamente admitía el tratamiento de la enfermedad con Plavix y aspirina. Muchos médicos no estaban de acuerdo con esta solución e intentaron que se aprobara el tratamiento anterior. El director del Stroke Program del Instituto de Neurociencias del Central Dupage Hospital y la dirección del Heart Hospital, del Edwards Hospital de Illinois me preguntaron si estaría dispuesta a formar parte de una investigación clínica. Yo dije que sí, y entré a formar parte del grupo de prueba.

Mientras tanto yo continué haciendo los ejercicios de El Código de Curación. Le dije al equipo médico que yo estaba realizando un tipo de ejercicios que se llamaban El Código de Curación, y que no creyeran que estaba loca si les advertía que era probable que cuando realizasen la prueba se encontrarán, tal vez, con que la anomalía del corazón ya no existía. Había oído tantos testimonios sorprendentes de los resultados obtenidos con El Código de Curación que pensaba que también pudiese funcionar en mi caso.

Por supuesto, los médicos no me hicieron el menor caso. En enero de 2008 fui al hospital para que me hicieran la prueba. Cuando me desperté de la anestesia y pregunté cómo había ido todo, mi marido me dijo que el agujero que tenía en el corazón era demasiado pequeño para

que pudiera entrar el aparato y que habían cancelado la prueba.

Estoy segura de que aquello resultó un poco embarazoso para los médicos. Pero el director del Edwards Heart Hospital, el doctor McKeever, me pidió información sobre El Código de Curación en mi siguiente visita. Me dijo: «En toda mi carrera solamente he tenido tres o cuatro casos en los que se cerrara deforma espontánea este agujero».

Los médicos seguían queriendo saber qué había causado mi apoplejía. Imaginaron que todo se debía a una malformación arteriovenosa de los pulmones. Hicieron las pruebas pertinentes. Resultado: «Las alteraciones eran tan pequeñas que no se podían ver».

Mi propia médica, que tiene varios títulos académicos, me tradujo lo que significa el diagnóstico de sus colegas: «Diana, eso quiere decir que estás curada». Consiguió un ejemplar de El Código de Curación diciéndome que para ella no había otra explicación más que el Código me había curado.

Desde hace más de dos años he venido haciendo los sencillos ejercicios del Código. He podido abandonar toda la medicación que tomaba (Plavix y otros medicamentos para el asma, las alergias, la vesícula y el reflujo ácido). Las pruebas que me han hecho para determinar la densidad ósea demuestran que está aumentando la masa ósea (que según mi médico es muy notable). Podría seguir diciendo más y más cosas sobre los progresos logrados en mi estado emocional, pero

prefiero dejarlo aquí. —Diane.

CAMBIO DE FRECUENCIA, SOLUCION DEL PROBLEMA

Lo que desearíamos que advirtiera usted en estos testimonios que acabamos de presentar es el hecho de los muchos campos que abarcan. Desde serios problemas de salud a problemas de relación, problemas profesionales y situaciones funcionales agudas ... casi todo lo que usted pudiera imaginar.

De modo que con esto se demuestra que El Código de Curación resuelve los problemas corporales de frecuencia energética, sino que también confirma el Secreto N.º 3; es decir, que siempre hay un origen patoso los problemas de salud. El Código de Curación es un sistema de curación de física cuántica, como habían pronosticado hace muchos años los físicos que ya hemos mencionado. Cuando la frecuencia de la energía destructiva se cambia a otra saludable con El Código de Curación, se solucionan tanto los problemas físicos como los emocionales.

¿Por qué necesita utilizar usted la física cuántica en lugar de productos químicos (medicinas) o nutricionales para curar un problema energético y de estrés? El factor decisivo en cualquiera de estas apreciaciones es la transferencia de información al problema. Los productos químicos y nutricionales pasan de un tipo de moléculas a otro a una velocidad promedio de un centímetro por segundo, y en esa transferencia se pierde un poco de sustancia. La transferencia de información mediante la energía se produce a más de 200 000 kilómetros por segundo, y prácticamente no se pierde casi nada. Esta es la razón por la que se han hecho tan populares los teléfonos móviles e Internet, puesto que suministran una información casi instantánea, como podíamos ver hace treinta años en películas como «Star Trek». Del mismo modo El Código de

Curación hace posible en el cuerpo y en la mente lo que nuestros científicos más importantes habían profetizado en los últimos ochenta años. Por consiguiente, si el origen del problema es la energía, ¿no tiene sentido, acaso, curar mediante la energía?

LA ENERGÍA VENCE A LA GENÉTICA

Cierto día recibí una llamada telefónica de una mujer de Oklahoma que me contó una historia desgarradora de cómo le habían diagnosticado leucemia a su hijo de seis meses. Christopher Ryan había pasado probablemente a sus diez años por más sesiones de quimioterapia y de radiación, por más operaciones y tratamientos médicos que los que puede pasar la mayoría de la gente a lo largo de toda la vida. Su madre, Melissa, me llamó en 2004, cuando Christopher tenía once o doce años. De nuevo empezaban a ver síntomas en el muchacho que resultaban muy preocupantes. Christopher vomitaba continuamente y, al parecer, no se podía hacer nada para evitarlo. Tenía una hernia que cada vez empeoraba más y le causaba grandes molestias. Estaba cansado todo el tiempo y tenía grandes ojeras. Melissa me decía:

«Vamos a ir a Memphis, al hospital de St. Jude, en donde ha venido siendo tratado desde los seis meses, y tengo mucho miedo del resultado de las pruebas que le vayan a hacer».

Bien. Disponían todavía de doce días antes de ir a St. Jude, así que les envié inmediatamente El Código de Curación. Melissa y

Christopher empezaron a hacer los ejercicios aquel mismo día y siguieron haciéndolos fielmente durante los doce días siguientes. Christopher empezó a sentirse notablemente mejor. Sus vómitos y sus ojeras desaparecieron y volvió a recuperar la energía. Melissa me decía que de nuevo había vuelto a percibir el brillo en los ojos del muchacho. Al final de los doce días Melissa Ryan estaba convencida de que su hijo estaba curado.

Poco después de aquello fui a dar un seminario cerca de la casa donde vivía la familia. Al final del seminario se me acercó un muchacho bien parecido que traía una serie de documentos en la mano. Me dijo:

«Me llamo Christopher Ryan, doctor Loyd, y quisiera que viese el resultado de las pruebas médicas que me han hecho».

Todas aquellas pruebas —electros, resonancias magnéticas, análisis de sangre, pruebas de escáner, etc.— eran completamente positivas. Los vómitos habían desaparecido. La hernia ya no existía. Todo estaba perfecto. Pocos meses después Melissa Ryan nos envió un video testimonial en el que aparecía ella abrazando a su hijo y llorando de alegría. Tenía la mano puesta sobre un gran montón de facturas que estaban en una mesa cercana. En el vídeo ella nos decía: «Esto es casi un millón de dólares en facturas médicas. Lo que este millón de dólares de facturas médicas no pudo conseguir lo consiguió El Código de Curación».

Ahora bien, ¿cómo es posible que suceda una cosa así con unos problemas físicos tan serios y una historia clínica genética tan grave? Si usted puede eliminar el estrés, puede curar prácticamente casi todo. Medimos el estrés a través de frecuencias energéticas destructivas. Cuando esas frecuencias han desaparecido, el estrés también desaparece.

Las investigaciones realizadas en Stanford y en el Institute of HealthMath, de California, indican que si usted puede eliminar el estrés, entonces incluso los problemas genéticos pueden curarse, muy frecuentemente.

En semejante situación, el cuerpo de Christopher recibió, por alguna razón, una frecuencia de alarma que puso su organismo en un estado de estrés en el que no debería haber estado. A lo largo del tiempo esta alteración se manifestó como leucemia, y como el resto de los problemas físicos que había padecido. El Código de

Curación no «trató» su leucemia, ni sus vómitos, su hernia, su falta de energía, ni ninguno de los otros padecimientos que había tenido. Todo lo que hizo el Código fue eliminar el estrés que existía en su sistema nervioso impidiendo que su señal, que es una frecuencia de energía, fuese emitida. Así fue cómo se produjo la curación de Christopher, algo que parece un milagro. Este tipo de resultados pueden producirse cuando esa señal, que nunca debiera emitirse, se detiene, deteniendo, al mismo tiempo, la respuesta del estrés corporal. Lo primero que hace el estrés es cambiar los sistemas inmune y curativo del cuerpo; y cuando estos sistemas vuelven a estar operativos son capaces de sanar casi cualquier cosa. El Código de Curación no fue lo que curó a Christopher; lo curó su propio sistema inmunológico.

UNA CURACION INESPERADA

Joe Sugarman, propietario de un periódico de Maui, y al que mucha gente considera, además, como uno de los publicistas más famosos del mundo nos invitó, a Ben y a mí, a que fuéramos a dar una conferencia en Hawái. Durante años había invitado a Maui a una serie de personas para que dieran conferencias sobre temas relacionados con la salud. Cuando empezó a practicar El Código de Curación, nos dijo:

Saben ustedes, he estado trayendo a Maui durante años a especialistas en temas de salud. Y aunque he visto resultados milagrosos en otras personas, nada ha podido curar mi problema de salud.

Su problema era un dolor crónico en el pie debido a un accidente de automóvil. Joe cojeaba sensiblemente, tenía problemas para conciliar el sueño, y padecía dolores casi constantemente. Me preguntó:

¿Cree usted que El Código de Curación podrá curarme el pie?

Le expliqué que nunca nos habíamos ocupado de problemas en los pies; que lo que hacía el Código era actuar sobre las causas del estrés corporal.

Joe empezó a hacer los ejercicios del Código y al cabo de tres meses nos escribió diciendo que tres semanas después de haber empezado, habían desaparecido los dolores del pie. Estaba completamente curado y los dolores no habían vuelto. También nos contaba que los ejercicios habían actuado sobre otros problemas que padecía y que nunca habían tenido remedio. Lo más importante, incluso más importante que la curación de su pie, era el maravilloso estado emocional que mostraba con respecto a problemas que le habían molestado a lo largo de toda su vida. Un estado que nunca había vivido hasta que puso en práctica El Código de Curación.

Hagamos ahora un repaso de lo que hemos tratado hasta aquí.

Secreto N.º i: Existe un origen para casi todos los problemas de salud; y El Código de Curación sana ese origen, como lo demuestran las pruebas médicas que se han efectuado al respecto.

Secreto N.º 2: Según afirman las mentes más famosas de nuestro tiempo, todo problema es un problema de energía. El Código de Curación sana el problema energético, como queda probado por los testimonios de curaciones de todo tipo. Ahora pasemos al Secreto N.º 3.

- «Wonder Pill To Fight Ageing Could Become a Reality» (La pildora maravillosa contra el envejecimiento puede ser una realidad) Reuters, 21 de septiembre, 2007. <http://gulfnnews.com/news/world/usa/wonder-pill-to-fight-ageing-could-become-a-reality.i.20i890>.

(EFT= Electronic Funds Transfer; una terapia a base de transferencias electrónicas. *N. del T.*)

CAPITULO TRES

ip

SECRETO N.º 3:

Los problemas del corazón son el mecanismo de control

de la curación

LE dijimos en el Secreto N.º 2 que tendría que aguardar para conocer el origen del estrés. Confiamos en que no se habrá pasado por alto nuestra advertencia, porque si así fuera se habría perdido una buena información. Aquí tenemos ahora la respuesta. Es el punto más importante y, además, es la razón por la que ha sido escrito este libro. Vamos a decirle la causa del estrés corporal. La hemos conocido y hemos hablado de ella durante años, pero ahora disponemos de una confirmación científica que la avala.

Es la memoria celular.

No solo fue esta la pieza que faltó durante décadas en el rompecabezas de las ciencias de la salud, sino que también fue la mía (la de Ben) y la de mis pacientes. Durante años yo había dado muchas conferencias sobre las causas del cáncer. Eran causas debidas a problemas de tipo emocional, a la existencia de metales pesados en el organismo, a carencia de oxígeno en el pH, y a virus. Por lo general, incluía los temas emocionales en último lugar por diversas razones: 1) Porque nadie quiere admitir que los tiene, 2) Si los tienen, no quieren hablar de ellos, y 3) Carecíamos de una forma eficaz para tratarlos bajo un punto de vista médico. Los medicamentos solamente enmascaran los síntomas, pero realmente no ayudan. Hablar de terapia suele empeorar las cosas porque abre viejas heridas que el cuerpo ha estado intentando cerrar.

Existen formas eficaces para tratar la existencia de metales pesados. Hay varios sistemas que son bastante eficaces para eliminar los metales pesados del organismo. El equilibrio del pH ácido es una tarea más compleja, porque resulta un proceso más lento (a veces tarda meses o años) modificar ese equilibrio que, además, requiere cambios dietéticos fundamentales, aunque actualmente existan elementos eficaces que podemos utilizar en el campo nutricional para modificar ese pH de modo más rápido.

El problema de los virus es todavía más arduo, porque esos minúsculos sinvergüenzas pueden ocultarse en su ADN. A sus leucocitos les resulta muy difícil encontrar a esos «tíos malos» cuando se hallan dentro de una de sus células, en el núcleo del ADN de la célula. Pero actualmente existen fórmulas antivirales eficaces que utilizan plata de bajo-angstrom, graviola, uña de gato y sangre de drago. Incluso existen algunos medicamentos antivirales que ofrecen modestas ventajas.

MÁS ALLÁ DE LA FÍSICA

En mi clínica de medicina alternativa contra el cáncer de Atlanta, Georgia, disponía de medios para enfrentarme a los virus, al equilibrio ácido/base y a los metales pesados, pero carecía de una forma adecuada para enfrentarme a los problemas emocionales, aun cuando tuviese un doctorado en psicología y hubiese trabajado como terapeuta.

Todavía recuerdo el día en el que me di plena cuenta de la importancia de los temas emocionales. En mi clínica tenía a una joven encantadora que padecía cáncer de pecho. Había estado trabajando con ella con notable éxito. Los tumores habían desaparecido, según el escáner CT, el marcador de tumores y los exámenes físicos. Pero, de todas formas, la paciente murió. Esta mujer tenía un grave problema emocional en su vida que no había podido resolver. Su marido era un tipo exageradamente controlador. Aunque era gente bastante rica, ella no disponía de tarjetas de crédito ni de talonarios. A veces, la mujer se veía obligada a pedir dinero a sus amistades para pagar cosas que necesitaba o que quería comprar. Sin embargo, había una cosa que el marido no podía controlar en la vida de su mujer: si ella prefería vivir o morir. Y ella decidió escoger la única forma en la que él no pudiera controlarla.

Cuando me vi envuelto en mi propio problema, empecé a buscar y a investigar la manera de poder ayudar a mis pacientes en el terreno emocional. Porque una cosa es ver arder la casa de tu vecino, lo que resulta terrible, pero otra muy diferente es cuando tu propia casa es la que está ardiendo. Eso te produce auténtico pánico. Como ya dije en el Prefacio, en 2004 dos médicos me dijeron que padecía la enfermedad de Lou Gehrig. Hubiera preferido, con mucho, que me hubieran diagnosticado un cáncer. El 80% de las personas que padecen la enfermedad de Lou Gehrig fallecen al cabo de cinco años de haber sido diagnosticados. Personalmente no conozca a nadie que haya sobrevivido diez años, aunque creo que hay algunos casos. No obstante, estos pacientes se encuentran sumamente débiles. Así pues, mi casa estaba ardiendo y no sabía cómo apagar el fuego. En todo caso, había también alguna buena noticia en todo aquello, ya que no tendría que pasar por una serie de operaciones o someterme a múltiples tratamientos pues, al parecer, todo eso no serviría para nada.

Un amigo me habló de El Código de Curación y me dijo que debería conocerlo. Y puesto que mi casa estaba ardiendo, pensé que no estaría mal investigar el asunto. Estaba desesperado. En esos momentos hubiera tenido en cuenta cualquier cosa.

«MUÉSTREME LOS RESULTADOS CIENTÍFICOS»

Lo que escuché aquella noche en la presentación que hizo el doctor Loyd parecía encontrarse científicamente en el dominio de la física. Habló de muchos testimonios de curaciones sorprendentes, pero yo ya había oído hablar de eso antes. De miles de casos. De hecho, no era raro que alguno de mis pacientes me dijera un día sí y otro también: «Doctor Johnson, he leído que XYZ curó a alguien que tenía el mismo cáncer que yo». En tales casos solía responder: «Muéstreme los resultados científicos». Deseaba considerar cualquier cosa que pudiera ayudar a la mejoría de mis pacientes, pero nunca quise darles falsas esperanzas; y, por supuesto, tampoco quería hacerles gastar inútilmente el dinero. Por consiguiente era importante comprobar si había alguna base científica en todo aquello. Yo estaba impresionado. En realidad, el doctor Loyd había examinado su método científicamente con la prueba de la HRV, un test que se había demostrado como el más contundente para verificar el grado de estrés fisiológico. Tenía que probar El Código de Curación.

Como ya he dicho, al cabo de seis meses de empezar con los ejercicios del Código, todos los síntomas de mi enfermedad desaparecieron. Dos meses después fui al neurólogo. Me puso agujas en los músculos para detectar los síntomas que les resultan tan familiares a los enfermos de Lou Gehrig. No había ninguno. Desde el punto de vista médico, esta clase de recuperación era algo insólito. Y como ya he dicho, hoy, más de cinco años después de aquello, sigo sin tener el menor síntoma de la enfermedad.

LA MEMORIA CELULAR: LA CLAVE DE LA CURACIÓN

Así pues, ¿en qué consistía este código perfecto? ¿Qué era esta técnica increíble? En realidad, ni siquiera nos centramos en absoluto en la enfermedad de Lou Gehrig. Nos focalizamos en unos cuantos recuerdos celulares de mi infancia; en esa clase de recuerdos de los que todos solemos hablar. No había habido grandes traumas en mi vida. Nunca abusaron sexualmente de mí, nunca me pegaron, y puedo asegurarle que nunca me faltó de comer. Tenía un poní y mi osito de peluche. Mis padres no se divorciaron. Tampoco se peleaban (pero debo decir que mi hermano mayor y mi hermana, Dan y Ann, abusaron bastante de mí, aunque jamás lo han reconocido, limitándose a decir que eran solamente juegos). Y, pese a todo ello, seguía teniendo una «mala programación» que estaba enviando señales de estrés a mis células y haciendo que enfermara.

No es coincidencia alguna que las Facultades de Medicina de las Southwestern University, Stanford University, Harvard y Nueva York han realizado una serie de investigaciones que indican que este tipo de recuerdos celulares muy bien pudiera ser la pieza que falta en el rompecabezas de la salud y de la curación. Las investigaciones realizadas en la Southwestern afirman que, en el futuro, las mejores esperanzas para las enfermedades incurables pudieran muy bien radicar en una forma de curar los recuerdos celulares, y que «el potencial está justamente ahí, para muchas

más curaciones permanentes» si encontramos dicha solución⁹. ¿Por qué dicen esto? Porque parece ser que en eso radica el mecanismo de control de curación de todas las células del organismo.

¿Y qué es la memoria celular? Pues es el recuerdo almacenado en sus células. ¿Qué células? Todas las células de su organismo.

Durante muchos años, la ciencia creyó que los recuerdos se almacenaban en el cerebro. Esforzándose por determinar en qué parte del cerebro llegaron a extirpar casi todas las zonas cerebrales. ¿Y sabe lo que sucedió? Pues que a pesar de todas esas mutilaciones los recuerdos seguían intactos. Aun cuando los recuerdos pueden ser estimulados desde diferentes zonas cerebrales —los recuerdos placenteros surgen cuando se estimula el centro del placer, por ejemplo— se vio que el almacenamiento de los recuerdos no estaba confinado exclusivamente al cerebro.

Por tanto, ¿en donde se almacenan los recuerdos? La respuesta pudo encontrarse por primera vez cuando la cirugía inició el sistema de trasplante de órganos. Hay muchos casos documentados en los que personas que recibieron trasplantes de órganos han empezado a tener los pensamientos, sentimientos, sueños, personalidad e, incluso, los anhelos y caprichos de los donantes. Actualmente son muchos los científicos que están convencidos de que los recuerdos se almacenan en la células de todo el cuerpo, sin que estén localizados en un sitio en particular.

Los recuerdos celulares hacen resonar frecuencias energéticas destructivas y crean estrés en el organismo. La Facultad de Medicina de la Southwestern University realizó un estudio pionero en septiembre de 2004 en el que se decía que el mecanismo de control de la curación del cuerpo muy bien pudiera ser el recuerdo celular; y no solamente para los humanos, sino también para los animales y las plantas. ¿Qué pudieron encontrar en sus laboratorios para llegar a afirmar esto? Pues descubrieron que así como vayan los recuerdos celulares del cuerpo, así marcha también la salud de ese cuerpo. Una persona, un animal o una planta que tenga recuerdos celulares destructivos se verán obligados a enfrentarse a ellos, incluso si se encuentran en circunstancias favorables. Por el contrario, con recuerdos celulares saludables una persona puede enfrentarse satisfactoriamente a situaciones que le sean desfavorables. La analogía que utilizaron los investigadores de la Southwestern cuando llevaron a cabo este trabajo fue «los recuerdos celulares son como pequeñas notas recordatorias que le dicen a la célula lo que tiene que hacer; y solamente cuando los recuerdos celulares son destructivos esas notas le envían a la célula mensajes erróneos»—.

LA MEMORIA CELULAR Y LOS «TEMAS DEL CORAZÓN»

Según el doctor Bruce Lipton, ese «mensaje erróneo» que se le envía a la célula es que adopte una postura de estrés cuando no debiera hacerlo, y lo que produce en el organismo una respuesta de estrés. Estos mensajes erróneos quedan incrustados en la memoria celular que conforman la mente consciente e inconsciente, juntamente con los centros de control del cerebro. La conclusión a la que llegaron los investigadores de la Facultad de Medicina de la Southwestern University, que fue publicada en el *Dallas Morning News* y, posteriormente, en los periódicos de todo el país, es que el futuro de la curación de las enfermedades y de todos los malestares que actualmente se consideran incurables muy bien pudiera encontrarse en un modo de sanar la memoria celular.

Estos recuerdos celulares y mensajes erróneos son lo mismo que aquello a lo que se refería Salomón hace tres mil años. Son los problemas del corazón, fuente de todos los

demás problemas que usted pueda tener en la vida, ya sean físicos, relacionales e, incluso, éxitos o fracasos.

El Institute of HeartMath ha venido realizando durante años algunas de las mejores investigaciones mundiales sobre alternativas clínicas. Uno de los estudios que hicieron entra de lleno en la categoría de lo increíble, pero es cierto. Introdujeron en un tubo de ensayo ADN de una serie de sujetos a los que se les pidió que sostuvieran dicho tubo en la mano. Se les dijo entonces que pensarán en cosas ingratas, que tuvieran recuerdos dolorosos. Es imposible tener pensamientos dolorosos si no se tiene un recuerdo doloroso de los mismos. Una vez hecho esto, los investigadores examinaron el tubo que contenía ADN y comprobaron que éste se había dañado. Seguidamente pusieron el mismo ADN en otro tubo de ensayo, le pidieron a los individuos de la prueba que volvieran a tenerlo en la mano, y les pidieron que pensarán en cosas gratas y placenteras. También en este caso es imposible pensar en ello si no se tienen buenos recuerdos. Volvieron a analizar el ADN y descubrieron que había experimentado una mejoría. ¿Qué significa todo esto? Pues que la activación de ciertos recuerdos parece dañar el ADN, mientras que si se activan recuerdos saludables se lo puede sanar. ¡Guau!

El doctor John Sarno, catedrático de Medicina de rehabilitación en la Facultad de Medicina de la Universidad de Nueva York, y médico del Centro Médico de la misma universidad, sostiene que los padecimientos crónicos y otros tipos de enfermedades están causadas por sentimientos de ira y de rabia que se hallan reprimidos en la mente inconsciente. «Usted no sabe que alberga esos sentimientos porque no es consciente de ellos», afirma. Esa ira y esa rabia, que están enraizadas en nuestra memoria celular, son lo mismo que encontró el Institute of HeartMath que dañaba el

ADN en sus experimentos—.

En 2005, en el programa *Good Morning America*, Charles Gibson entrevistó a la doctora Lonnie Zeitzer, del Hospital Infantil de la UCLA, sobre un hecho que también fue reproducido por *USA Today* y por *ABC Evening News*. En los estudios llevados a cabo en la UCLA, los investigadores descubrieron que las enfermedades crónicas que padecían ciertos niños podían estar causadas por la ansiedad que manifestaban sus padres. Dicho de otro modo: el estrés de los padres creaba recuerdos celulares destructivos que terminaban manifestándose en los niños en forma de estrés. En la conclusión de su estudio Charles Gibson hacía notar que parecía que las enfermedades crónicas de los niños podían estar causadas por factores psicológicos, y no físicos, con lo cual estaba de acuerdo la doctora Zeitzer. Las investigaciones que se están llevando a cabo sobre la memoria celular son cada vez más numerosas.

POR QUE EL PENSAMIENTO POSITIVO NO CURA LA MEMORIA CELULAR

Una pregunta que usted puede hacerse tras haber leído los resultados del estudio realizado en el Institute of HeartMath es: «Bien, pues entonces ¿puedo tener pensamientos agradables y curar mis recuerdos celulares adversos?». Pues voy a decirle que la respuesta, por desgracia, es «No»; porque existen mecanismos en la mente inconsciente que protegen esos recuerdos impidiéndoles ser curados. Pero nos estamos adelantando, porque hemos de hablar de todo esto con más detalle en el Secreto N.º 4: El gran impulso humano.

El hecho de que nuestros recuerdos constituyan el mecanismo de control de nuestra salud ha constituido el fundamento de la psicología durante el último siglo. Esta idea se vio científicamente demostrada cuando nuestros jóvenes regresaron dañados de la Segunda Guerra Mundial, aun cuando no hubieran sido físicamente heridos. Se decía de ellos que padecían «neurosis de guerra». Fue la primera vez que nos dimos cuenta que el contenido de la mente puede enfermarnos físicamente.

El hablar de los recuerdos puede hacernos pensar en el asesoramiento y en la terapia, métodos que frecuentemente nos obligan a sumergirnos nuevamente en toda la vieja basura. Quizá algunos de ustedes puedan pensar: «Eso me va a deprimir y a amargar», o bien: «Estoy harto de tener que tocar todo ese asunto». Muchos podrían decir: «No quiero de ningún modo volver allí». Con El Código de Curación no tiene por qué hacerlo. Del mismo modo que hizo Joe con su molestia crónica del pie, usted puede practicar por su cuenta el Código para actuar sobre lo que más le molesta, y dejar que sea él quien cure su memoria celular por usted. Incluso más importante que la curación del pie de Joe fue la transformación de su vida emotiva; pero tenga presente que él no se había centrado en eso.

Para obtener una curación permanente y duradera es necesario que cure sus recuerdos celulares destructivos. Esto es lo que da sentido a la cosa. Todos tenemos recuerdos en nuestras vidas que están marcados por la ira, la tristeza, la confusión, la culpa, la desesperanza, la inutilidad... la lista es interminable. Resultaría absurdo que cualquiera de nosotros guardase todo eso en su interior y no pagase un precio por ello. El precio es nuestra salud, nuestras relaciones, nuestra profesión, etc. Necesitamos, pues, curar *el origen* de nuestro problema, y no simplemente los síntomas. ¿Por qué? Porque si usted solamente cura los síntomas es probable que el problema vuelva, o quizás varios en su lugar, porque lo que ha motivado los síntomas sigue todavía ahí. El origen de los problemas que usted quiere cambiar, eso que le pedimos que pensara al inicio de este libro, es el recuerdo celular destructivo.

En cuanto comprenda esto ¿cómo podrá encontrar los recuerdos que están vinculados a su problema? Y en segundo lugar, ¿cómo los podrá curar?

POR QUE EL TRATAR DE «ARREGLAR LAS COSAS» LAS ESTROPEA AÚN MÁS

Una vez más la psicología ha estado intentando encontrar, durante décadas, una forma de conseguirlo; pero las últimas investigaciones indican que hablar sobre los problemas, una y otra vez, lo único que hace es empeorarlos.

El Código de Curación sana los recuerdos celulares destructivos de forma automática. No los sana preparándole a usted para que piense en su problema de otra manera, lo que se denomina «reformular». Tampoco los sana buscando el equilibrio químico de su cerebro porque ese desequilibrio no es más que un síntoma, no el origen de su problema. Ni los sana haciéndole pensar en otra cosa cuando el problema lo atormenta. No. Yo llamo a todos esos métodos «arreglar las cosas». Y eso significa que el problema todavía sigue ahí: y usted tiene que aprender una forma más constructiva para habérselas con el sufrimiento. Lo que todo el mundo necesita es que ese sufrimiento desaparezca. El Código de Curación es un mecanismo físico del cuerpo que, cuando se pone en práctica, transforma los patrones de energía (Secreto n.º 2) de los recuerdos

celulares destructivos (Secreto n.º 3) en otros saludables. Cuando se produce esto, la respuesta de estrés del cuerpo desaparece o se debilita (Secreto n.º 1). Esto no quiere decir que usted ya no vaya a tener recuerdos nunca más; por supuesto que los tendrá, pero ya no serán destructivos.

Veamos el problema: *arreglar las cosas es sinónimo de estrés*. Puesto que todo problema conocido le lleva al estrés, cualquier mecanismo que se proponga tratar el problema resultará contraproducente, por decirlo suavemente; y una auténtica estupidez para ser sinceros. Deje que me explique.

Nuestro cuerpo y nuestra mente tienen presente una serie de cosas que han de hacerse cada día; y poseen una cierta cantidad de energía para poder hacerlas. Para las cosas que tiene que hacerse hay un «tengo que», un «necesito que» y un «quiero que». El «tengo que» sería la respiración y el latido cardíaco. El «necesito que» son cosas como la digestión, la función intestinal, la regeneración sanguínea, y el funcionamiento inmunológico. El «quiero que» son cosas como el trabajo reparador, el resolver los viejos recuerdos destructivos, y demás. Si se reduce la energía de que dispone el organismo, entonces las cosas que están en la lista tienen que recortarse. Las cosas menos serias son las que se eliminan en primer lugar, lo cual casi *siempre* incluye la función de los sistemas inmunológico y curativo.

¿Ya lo adivina? El mantener suprimidos los recuerdos destructivos requiere una cantidad elevada y constante de energía. Esos recuerdos han de estar suprimidos en todo momento a lo largo del día, por lo que usted necesita que un importante porcentaje de la energía que necesita para vivir se emplee para nada más que suprimirlos recuerdos celulares. Si ya se me ha adelantado y adivina que ese proceso significa tener problemas de salud, relacionales o incluso profesionales, deje que le felicite. Tiene toda la razón. De hecho, el doctor John Sarno, catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Nueva York, al que ya hemos mencionado, confirma en sus investigaciones que las enfermedades y los malestares crónicos de los adultos están causados por la supresión de los recuerdos celulares destructivos. El proceso de supresión crea un estrés constante, hasta que finalmente algo termina por romperse. La investigación del doctor Sarno, como las realizadas en las facultades de la Southwestern University y de la Stanford University, están de acuerdo en que curar esos recuerdos, y no suprimirlos (lo que hemos denominado «arreglar las cosas») tiene como resultado la obtención de una buena salud.

Según todas estas fuentes, y muchas más, lo que se necesita urgentemente, y lo que cambiará el rostro de la salud para siempre, es un método que cure los recuerdos celulares destructivos, y no simplemente tratar de arreglar las cosas a lo largo de toda la vida. Durante décadas hemos creído que «arreglar» esos recuerdos era en cierto modo permitirnos eludir su efecto destructivo. Las investigaciones recientes demuestran claramente que eso era un cálculo equivocado. Los recuerdos celulares producen destrucción, tanto si se tienen presentes conscientemente como si no.

LO QUE SIGNIFICA LA CURACIÓN

Una vez curados sus recuerdos, ¿qué significa eso para usted? Pues significa que dejará de sentir ideas negativas y emociones y sentimientos destructivos como la ira, la frustración, el resentimiento, la culpa, la desesperanza y otros de esa clase.

¿Podemos demostrar eso? Por supuesto. La prueba está en los informes que nos envían personas que han logrado curar de modo rápido, consistente y predecible sus pensamientos y creencias destructivas. Esto es algo que comprobamos en todos los seminarios que damos por toda la nación. Tenemos recogido en video, y de otras muchas formas, el testimonio de personas que tras haber hecho El Código de Curación nos dicen que sus sentimientos, creencias, miedos, ira, resentimiento y todas esas emociones negativas se han visto curadas rápida y eficientemente. No es en modo alguno inusual que una persona que esté haciendo el Código nos diga que el problema que tuvo con un miembro de su familia durante diez, quince, veinte o más años haya desaparecido en cosa de pocos minutos o pocos días. Con frecuencia nos hablan de todo lo que han intentado durante décadas para conseguir algo así, sin lograr los resultados tan deseados. ¿Y por qué constituye esto una prueba? Porque los sentimientos y creencias destructivas que experimentamos proceden de nuestros recuerdos. Y la única manera que tenemos de curarlos es curando los recuerdos de donde proceden.

Una mujer a la que llamaremos Amanda compró un ejemplar de El Código de Curación y me llamó para contarme la experiencia que había vivido con el método. Ella sufría una relación abusiva con su madre. Esta se mostraba extremadamente crítica, negativa, perfeccionista y dura. Para abreviar, diremos que ya desde niña mi cliente se sintió un ser inútil, incapaz y temeroso ante cualquier situación que pudiera presentársele. Entonces se convirtió a su vez en un ser perfeccionista creyendo que solo de ese modo, haciéndolo todo muy bien, lograría conseguir el afecto de los demás (una idea que es muy corriente en todas las personas perfeccionistas).

La vida de Amanda era un caos. Aun cuando había tenido mucho éxito en concursos de belleza, se consideraba una mujer fea. Y a pesar de que era una magnífica cocinera y todo el mundo alababa lo que hacía, siempre tenía la sensación de que cuanto cocinaba estaba mal. Cuando las cosas marchaban bien, no eran lo suficientemente buenas para ella, y en cualquier momento podía surgir el desastre. Cuando las cosas iban mal, se confirmaba lo que ella había pensado que iba a suceder. Se agotaba tanto trabajando que necesitaba perentoriamente unas vacaciones; pero al cabo de un día de descanso ya le resultaba imposible seguir disfrutando del resto, porque tenía miedo de que aquellas vacaciones tan necesitadas fueran a terminarse rápidamente.

Amanda rechazaba las relaciones sexuales por varias razones. La primera porque consideraba que no tenía una figura perfecta, por lo tanto seguramente sería rechazada (aunque jamás sucedió algo así). Y, además, ¿por qué iba a relacionarse con otra persona? Permitir que alguien se enamorase de ella era un peligro, porque seguramente sufriría mucho cuando la relación se deteriorase. Era, pues, una persona que se sentía deprimida y llena de ansiedad. La confusión era su compañera habitual. Muchas veces no sabía qué hacer pensando en dónde podría almorzar. Y, lógicamente, no paraba de criticarse por los pensamientos que tenía. Después de todo, jamás había sido maltratada ni violada, ni había sufrido ninguna de esas cosas terribles que otras mujeres sufren; y, por si fuera poco, todo el mundo pensaba que su madre era una persona imposible. Pero nada de esto lograba hacerla cambiar de opinión, por lo que seguía viviendo prisionera de sus sentimientos y de sus creencias erróneas.

Cuando Amanda vino a El Código de Curación, había pasado muchos años haciendo terapia, asesoramiento psicológico, investigación interior practicando métodos espirituales; también había seguido tratamientos médicos, seminarios de auto ayuda y

de crecimiento personal, en fin, ya se puede hacer usted una idea. Decía ella que cuando empezó a practicar El Código de Curación lo único que ya había conseguido solucionar era la problemática relación que mantenía con su madre, cosa que siempre estuvo sin resolver desde su infancia. Anteriormente había gastado miles de dólares y años de energía para conseguir un puesto de trabajo, poder casarse y tener una familia y disfrutar de una vida aceptable. Su sorpresa fue muy grande cuando al iniciar sus ejercicios con el Código, lo que le vino una y otra vez a la mente fueron los problemas que había tenido con su madre desde los años de su

El Código de Curación no es una terapia ni un curso de asesoramiento personal; y, por supuesto, usted no tiene por qué indagar insistentemente en su pasado. Sin embargo, a medida que se van curando los recuerdos, algunas veces somos conscientes de cuáles son los que se están curando. Y eso fue exactamente lo que sucedió con la mujer de la que hablábamos. Al cabo de un mes de practicar con El Código de Curación, los pensamientos negativos de Amanda, sus creencias erróneas, su ansiedad y sentido del perfeccionismo desaparecieron por completo. ¡Fuera! ¡Eliminados! Me llamó para preguntarme si alguna vez había sucedido que alguien se hubiera estado gastando el dinero y la energía que ella había empleado, y creyendo estar curada, cuando en realidad no lo estaba en absoluto. De que no había logrado curarse anteriormente estaba ahora completamente segura, al hacer el Código. Cuando los viejos recuerdos se le hicieron conscientes y se fueron curando gracias a los ejercicios del Código, se dio perfecta cuenta de que algo estaba surgiendo en su interior que curaba su pasado. Y al cabo de un mes de practicar el Código podía afirmar que todo estaba curado. Me alegré mucho de su éxito, y no pude evitar reírme cuando me preguntó si lo que le había pasado a ella le había sucedido a más personas. Y la verdad es que no pretendía menospreciar su pregunta, porque el hecho es que resulta algo excepcional que no se tenga éxito.

«ARREGLAR LAS COSAS» NO ES CURAR

Verá usted, tendemos a confundir el hecho de arreglar las cosas con la auténtica curación. Cuando tenía mi consulta privada de psicología y asesoramiento personal, jamás se producía una verdadera curación, a pesar de que era bastante bueno con mis pacientes para que logaran «arreglarse». De hecho, eso es lo que hacen la mayor parte de los consejeros y terapeutas. Prácticamente todos los programas de autoayuda que conozco están plagados de fórmulas y mecanismos de ese tipo. ¿Y qué significa eso para la persona que los utiliza? Pues significa que va a seguir guardando la basura de todos sus problemas el resto de su vida, si bien ya aprendió a echar perfume a esa basura cuando comienza a oler mal. Ha aprendido a escaparse a un sitio en el que esos problemas ya no le molestan demasiado. Incluso he oído hablar de terapeutas que les dicen a sus pacientes tras enseñarles a «apañárselas»: *su problema se ha solucionado*. Y como, después de todo, ellos son los expertos la gente tiende a creerse lo que les dicen. Si el auténtico problema estuviera resuelto verdaderamente, entonces todos los demás problemas que están causados por aquel también estarían resueltos. Y como ya habrá podido saber al leer estas páginas, son precisamente los recuerdos celulares subyacentes el auténtico origen de los problemas físicos de la salud. Por consiguiente, si la curación se ha producido realmente, entonces todo se habrá curado también; y no solo las emociones, los sentimientos y creencias, sino los problemas físicos que han sido causados por aquellos recuerdos.

La prueba de que El Código de Curación cura esos recuerdos celulares es que la gente nos llama una y otra vez para decirnos que sus sentimientos, creencias, actitudes y patrones de pensamiento se han curado al hacer los ejercicios. En realidad disponemos de un mecanismo en el Código para medir tales curaciones, y la gente nos llama insistentemente para decirnos que al utilizar ese mecanismo sus recuerdos celulares se han resuelto. Y no es una casualidad que cuando esos recuerdos celulares se curan (Secreto n.º 2), los problemas de la energía celular se curan también, y la gente nos dice que sus trastornos físicos han desaparecido.

Como hemos completado los tres primeros secretos, vamos a repasarlos un instante.

Secreto N.º i: Hay una causa de la enfermedad y del malestar, y esa causa es el estrés. La prueba de que El Código de Curación cura el estrés la constituyen los resultados sin precedentes de la prueba HRV, que es el mejor test médico para medir el equilibrio de estrés en el sistema nervioso autónomo.

Secreto N.º 2: Todo problema es un problema de energía. Si usted puede curarlo, también podrá curar todos los problemas consecuencia de aquel que surjan en su vida. El Código de Curación es un sistema curativo de física cuántica que modifica los patrones energéticos del organismo. La prueba de ello son los testimonios de las personas que nos dicen cómo se han resuelto sus problemas, que van desde enfermedades importantes hasta problemas relacionales y profesionales.

Secreto N.º 3: Los problemas del corazón (a los que se les llama de múltiples formas por la ciencia moderna: memoria celular, inconsciente, subconsciente, etc) constituyen el mecanismo de control de la salud. Pueden hacer resonar frecuencias de energía destructiva y crear estrés. El Código de Curación sana los recuerdos celulares destructivos, como se evidencia por la curación de los sentimientos, creencias, actitudes y pensamientos destructivos.

¿Cómo encaja todo esto? Los problemas del corazón (Secreto n.º 3) producen frecuencias de energía destructivas (Secreto n.º 2). Las frecuencias de energía destructiva (Secreto n.º 2) crean estrés (Secreto n.º 1). Y el estrés es la fuente de todos los problemas emocionales y físicos (Secreto n.º 1).

Por tanto, si usted puede curar sus problemas del corazón, podrá curar cualquier problema que tenga en la vida. El Código del Corazón cura los recuerdos celulares. Recuerde aquella cita de William Tiller «La medicina futura se basará en el control de la energía corporal». El Código del Corazón representa la realización de esa predicción. Es un sistema curativo de física cuántica que descubre y sana las frecuencias energéticas destructivas del organismo.

Saber que los problemas del corazón controlan nuestra salud es una cosa positiva. Pero todavía quedan piezas en el rompecabezas: «Muy bien, existen recuerdos celulares, pero ¿cómo puedo acceder a ellos? ¿Cómo puedo curarlos? ¿Dónde se encuentran?».

Estas preguntas nos llevan al Secreto N.º 4.

2 «Cell Decisión», por Sue Goetmeick Ambrose, *The Dallas Morning News*, 13 de septiembre, 2004.

— «Cell Decisión», por Sue Goetmeick Ambrose, *The Dallas Morning News*, 13 de septiembre, 2004.

— Para conocer más a fondo la teoría del doctor Samo, vea <http://www.medscape.com/vi/article/478840>. Es el autor de *The Mind body Prescription: Healing the Body Healing the Pain*; *The Divided Mind: The Epidemia of mindbody Disorders*; y *Mind Over Back Pain*.

CAPITULO CUATRO

ip

SECRETO N.º 4: El disco duro del ser humano

EL disco duro de su ordenador es el sitio en donde está almacenada toda su documentación. De hecho, usted solo puede utilizar su ordenador hasta donde alcance la capacidad de su disco duro. Todos sus archivos, sus cartas, sus documentos, correos etc., se encuentran guardados ahí. Incluso en el caso de que se le borre un archivo, si usted tiene a mano un informático experto este le puede recuperar ese archivo borrado o perdido.

En el interior de nuestro ordenador humano, todo cuanto le ha sucedido a lo largo de la vida está guardado en forma de recuerdos.

Esto es psicología rudimentaria. Incluso si usted no puede recordar algo de forma consciente, incluso si nunca fue consciente de ello porque cuando vivió esa experiencia su atención estaba puesta en otro sitio, el suceso queda archivado. Hay muchos casos documentados de personas que sometidas a hipnosis o durante una operación quirúrgica del cerebro en la que se estimulan ciertas zonas cerebrales, pueden recordar cosas que se remontan hasta la etapa fetal; cosas de las que jamás fue consciente o de las que no ha sido consciente durante mucho, mucho tiempo.

De todos esos recuerdos que tenemos —los recuerdos de cuanto nos ha sucedido a lo largo de la vida—, un 90% se podrían clasificar como inconscientes o subconscientes; lo que quiere decir que nos resultan muy difíciles o imposibles de ser recordados. Estos recuerdos incluyen su nacimiento, su primer baño y aquella etapa en que estaba aprendiendo a andar y tropezó con el jarrón preferido de su madre que se hizo añicos al caer al suelo. El 10% de los recuerdos que tenemos son conscientes, es decir, que podemos recordarlos si queremos hacerlo. Estos recuerdos incluyen no solo lo que comí hoy, sino también la fiesta que me dieron mis padres cuando cumplí diez años, el día en que obtuve mi permiso de conducir, mi primera cita, el día de mi boda, el del nacimiento de mi primer hijo... cosas así.

EL 90% QUE ESTÁ POR DEBAJO DE LA LÍNEA DE FLOTACIÓN

En psicología, esta relación entre los recuerdos que están guardados en la mente consciente y los que se halla en la mente inconsciente suelen ilustrarse como un iceberg,

como el que aparece un poco más abajo. El iceberg representa el 100% de nuestros recuerdos. El 10% que se halla por encima de la línea de flotación representa los recuerdos conscientes, mientras que el restante 90% que está por debajo de esa línea representa los recuerdos inconscientes o subconscientes.

Modtloedrl Krbrrj liarid>n<iwIM -

Para el propósito de este libro vamos a denominar «corazón» a los recuerdos inconscientes y subconscientes. Creo que, en realidad, es nuestra mente inconsciente + nuestra conciencia + nuestro espíritu.

LOS RECUERDOS: LO QUE SON Y DÓNDE ESTÁN

Como ya hemos dicho, la ciencia solía creer que estos recuerdos se almacenaban en nuestro cerebro. Sin embargo, las últimas investigaciones parecen indicar que estos recuerdos se hallan almacenados en nuestras células, literalmente en todo nuestro cuerpo. Dichos recuerdos no son carne ni sangre; están almacenados en nuestras células como un tipo de energía. Por este motivo, no podemos encontrarlos en ningún tejido corporal, ya que no existen como tejido físico. Recuerde que en el Secreto N.º 2

decíamos que Albert Einstein demostró con su fórmula $E=mc^2$ que todo se reduce a energía. Bueno, pues eso también incluye a nuestros recuerdos. La sustancia del recuerdo es un tipo de energía, si bien el recuerdo real es una imagen.

Según afirma el doctor en filosofía Pierce Howard en su libro *The Owner's Manual for the Brain*, excepto para los ciegos de nacimiento, todos los datos se almacenan en nuestros recuerdos como imágenes. Tales recuerdos también son recordados como imágenes.

El doctor en filosofía Rich Glenn, en su libro *Transformation* también afirma que todos los datos se almacena en forma de imágenes, y que una alteración en el campo energético del cuerpo puede originar una imagen destructiva. El doctor Glenn llega a manifestar que la curación de la imagen destructiva crea un efecto permanente curativo en el cuerpo. Comprender esto resulta vital para la curación de los recuerdos celulares que veíamos en el Secreto N.º 3.

Antonio Damasio, médico y doctor en filosofía, jefe del Departamento de Neurología del USC, asevera «La capacidad para desplegar imágenes internamente y para ordenar esas imágenes constituye un proceso denominado pensamiento... un pensamiento sin imágenes es imposible...el razonamiento humano es siempre

plástico»—.

El doctor Bruce Lipton explica detalladamente cómo el funcionamiento del cuerpo se asemeja al de una cámara fotográfica. La lente de la cámara recoge cualquier señal que se produzca en el medio ambiente. La cámara lo ve todo. La lente recoge la imagen y la traslada al film, en donde usted realiza una copia complementaria. La cámara siempre complementa lo que se halla en el entorno.

«Lo cierto es que en el mundo de la biología sucede lo mismo. La célula es como una cámara. Haya lo que haya en el entorno, la cámara es como una lente que recoge la imagen y la envía al núcleo en donde se encuentra la base de datos. Ahí es en donde se encuentran almacenadas las imágenes.

»Esto es lo fundamental. Cuando usted abre los ojos, ¿cuál es la imagen que ve?».

El tema es que lo que usted ve en el exterior, o cree que ve, se encuentra sumamente determinado por la forma en la que usted

está programado internamente.

PATRONES DE ENERGIA DESTRUCTIVA

Todos los datos, todo cuanto nos sucede, queda codificado en forma de recuerdos celulares. Algunos de ellos contienen creencias destructivas o equivocadas que producen una respuesta de estrés en el organismo cuando se ven activados indebidamente; esto actúa en contra del sistema inmune y produce todos los problemas que conocemos en nuestra vida. La sustancia de estos recuerdos celulares es un patrón de energía destructiva en el cuerpo. La forma práctica en que se almacenan estos modelos en el cuerpo es en forma de imágenes, que también son recordadas como imágenes.

Permítame que le muestre esto mediante un ejemplo muy sencillo. Relájese un momento y trate de ensayar la siguiente experiencia. ¿Qué sucede cuando piensa en la Navidad? ¿No recuerda una Navidad o breves fragmentos de distintas Navidades? ¿Y cómo las recuerda? ¿Ve usted algo? ¿Ve usted, por ejemplo, en su ojo mental el rostro de la gente, un árbol navideño o paquetes de regalos?

Intentémoslo de nuevo. ¿Qué sucede cuando piensa en algo que le ha decepcionado? ¿No recuerda hechos desagradables de su vida? ¿Y cómo los recuerda? ¿Logra verlos? Incluso cuando no logra ver una imagen en su mente, puede recordar y describir colores, formas, objetos u otros elementos visuales. De hecho, no podemos hacer nada de lo que no tengamos una imagen previa. Antes de hacer cualquier cosa la imaginamos, ya se trate de una taza de té, el ir al lavabo o planificar una ciudad. La sustancia de toda idea es una imagen, ¿y qué es esa sustancia de una imagen? ¿Es un tejido, un hueso, la sangre? No, la sustancia de los recuerdos y de las imágenes es la frecuencia de energía. Las imágenes son el lenguaje del corazón.

Este sencillo ejercicio está golpeteando en su mente consciente o inconsciente y haciendo que tenga recuerdos. Sí, usted los ve ¿pero no siente también otra cosa? Cuando piensa en la Navidad, ¿no siente cierta alegría? ¿No se sonríe un poco aunque no se de plena cuenta de ello? ¿Se acuerda del momento grato y maravilloso que vivió en aquella ocasión? ¿No se acuerda con placer del olor de las tostadas recién hechas, o del aroma del árbol navideño, o de los turrónes? Y cuando recuerda algo desagradable, ¿no siente como una cierta tirantez en su pecho, o como un asomo de incomodidad?

De acuerdo con las investigaciones realizadas en el Institute of Heart-Math, de las que hemos hablado en el último Secreto, si usted continúa pensando en recuerdos dolorosos, en recuerdos tristes, en recuerdos depresivos o enojosos, y se centra en ellos durante

bastante tiempo, no solo se sentirá emocionalmente mal, sino que pronto empezará a obligar a que su cuerpo emita esas respuestas de estrés de las que hablábamos en el Secreto N.º i y, con el tiempo, todo eso le hará enfermar.

EL PROBLEMA QUE SE ENCUENTRA BAJO LA LÍNEA DE FLOTACIÓN

Con su mente consciente usted puede elegir pensar en recuerdos buenos, felices y saludables, pero con su mente inconsciente no puede hacer eso porque la mente inconsciente es autónoma, piensa por su cuenta. La mente inconsciente trabaja por asociación, de modo que cuando usted piensa en la Navidad y tiene recuerdos ingratos de esa Navidad, su mente inconsciente puede reactivar uno de esos negativos recuerdos navideños, y usted puede empezar a sentirse mal sin saber siquiera por qué. Es algo que sucede continuamente.

Todos los días oigo a pacientes que me dicen cosas como: «Siento una ira que se me dispara a la menor de cambio y no sé por qué; pero es algo que me dura desde hace mucho tiempo». O bien: «Me siento triste y no me imagino por qué». O bien: «Creo que me saboteo a mí mismo cuando en mi trabajo surge la promoción de un puesto. Tengo la impresión de que soy mi peor enemigo, y no sé por qué». La razón de que se produzcan estas cosas es que tiene recuerdos inconscientes que en ese momento se reactivan, y usted vuelve a sentir la emoción de aquel recuerdo original. Evidentemente esto le puede causar problemas en la vida. Investigaremos esto más detalladamente en el Secreto N.º 5.

En el Secreto N.º 4 el hecho central es que todo cuanto ha tenido lugar en su vida ha quedado archivado. Usted puede acceder a una parte de ello, y a eso le llamamos memoria consciente. Pero hay otra parte de sus recuerdos a la que no puede acceder, y la denominamos memoria inconsciente o subconsciente. Esos recuerdos quedan codificados en forma de imágenes, y lo que dispara la respuesta de estrés de su cuerpo son precisamente las imágenes que contienen una idea equivocada. Como dice el doctor Lipton, una creencia o pensamiento equivocado «nos hace sentir miedo cuando no deberíamos sentirlo». Por consiguiente, si usted es una de esas personas que se han venido preguntando a lo largo de los años: «¿Por qué me siento de mal humor cuando no tengo motivos? ¿Por qué me pongo a comer cuando no debiera hacerlo, ya que estoy intentando bajar de peso? ¿Por qué pienso en cosas en las que realmente no quisiera pensar? Porque lo que quiero es pensar en cosas positivas y buenas. ¿Por qué no soy capaz de romper con este problema que rodea mis pensamientos, mis sentimientos y mi comportamiento?». Tenga presente que todo el problema se encuentra en su «disco duro».

LIMPIANDO EL DISCO DURO DE LA MENTE

Con lo que trabaja el disco duro humano es con los recuerdos celulares que pueden contaminarse con archivos fragmentados. El Código de Curación es una forma de limpiar nuestro disco duro sin necesidad de asesores, terapias, medicamentos ni ningún tipo de tratamiento. Constituye un sistema que ha estado en nuestro cuerpo desde siempre, pero que solamente logró descubrirse en 2001. No se trata de tratamientos de acupuntura, ni de mudras, chakras, yoga o cualquiera de esos métodos. Es un nuevo descubrimiento que ha sido comprobado con los tests médicos más fiables, de los que ya hablamos en el Secreto N.º i.

Cualquiera que pueda ser el problema que usted tenga en su interior, existe en su mente como una imagen, como un patrón de energía; y la única manera de poder curarlo es mediante otro modelo, o patrón, de energía. ¿Recuerda las afirmaciones que hicimos en el Secreto n.º 2?

La medicina del futuro se basará en el control energético del cuerpo.

William Tiller, Universidad de Stanford

La química corporal está gobernada por campos celulares cuánticos.

Murray Gell-Mann, Premio Nobel

Las enfermedades han de ser diagnosticadas y prevenidas por medio de una valoración del campo energético.

Doctor George Crile, fundador de la Cleveland Clinic (1864-1943)

Cuando usted ejercita El Código de Curación, este le sana las frecuencias destructivas y permite curar también las ideas y creencias erróneas que se encuentran codificadas en esos recuerdos celulares. Los Códigos de Curación sanan ese recuerdo celular, sanan sus patrones de energía destructiva y nos permiten creer en lo que es realmente verdad, de modo que no tengamos miedo cuando no hay motivo para tenerlo. Después, resolvemos el origen de aquello que está causando el problema. Hemos limpiado el disco duro de la mente. Hemos sanado los recuerdos. Esto es lo que hace El Código de Curación, y por ello constituye algo verdaderamente revolucionario. Nunca dispusimos de una cosa así. El tiempo medio que lleva la práctica de los ejercicios de El Código de Curación es de seis minutos; de modo que no estamos hablando de algo que sea difícil de hacer, o que nos lleve demasiado tiempo. Incluso puede hacer los ejercicios tumbado en la cama o en un sillón. Conocemos personas que nos han dicho que los hacen en su coche mientras están esperando que les sirvan una hamburguesa en auto servicio. No recomendamos una cosa así, pero ello demuestra que los ejercicios son sumamente sencillos.

De hecho, Marc Victor Hansen —el coautor de los libros *Chicken Soup for the Soul* que ha afirmado públicamente que este método muy bien pudiera ser la solución para la crisis sanitaria existente en los Estados Unidos— nos ha dicho que cree que el mayor problema que podríamos tener para convencer a la gente de lo magnífico que es El Código de Curación es que resulta demasiado sencillo. Es tan simple que la gente no puede creer que llegue a producir semejantes cambios en su vida.

Mi hijo adolescente tuvo gripe hace un par de semanas. Me dijo que se sentía bastante mal, y yo le aconsejé que hiciera El Código de Curación por su cuenta. Un par de hora más tarde se sentía completamente normal. La hija de Ben ha estado haciendo el Código por su cuenta desde los siete años, sin que nadie le ayudara.

¡Así es de sencillo!

Revisemos de nuevo los secretos que hemos visto hasta ahora:

Secreto N.º i: El estrés es la causa de todo malestar y de toda enfermedad.

Secreto N.º 2: Todo es energía.

Secreto N.º 3: Los problemas del corazón controlan la salud.

Y ahora ya conoce el Secreto N.º 4: Todos los recuerdos son energía almacenada y recordada como imágenes; y el 90% de ellas son inconscientes.

Así pues, limpie su disco duro mental y cambie su vida. Tanto si lo hace con la ayuda de El Código de Curación como si no, si lo que usted pretende es conseguir unos resultados positivos permanentes y duraderos en su vida, habrá de encontrar algún método que cure esos recuerdos celulares, esos asuntos del corazón que están causando los problemas.

— Antonio Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, Penguin, 2005, pp. 89,98.

¹ Bruce Lipton, «The Biology of Belief», DVD.

CAPITULO CINCO

(p

SECRETO N.º 5: Su programa antivirus quizá le ponga enfermo

LA mayoría de nosotros tenemos un programa antivirus en nuestro computador mental, y de este modo trabaja nuestro disco duro. Y así es como lo hace también nuestra mente consciente y nuestra mente inconsciente. De igual manera lo hace también lo que yo denomino «el corazón» (la mente inconsciente + la conciencia + el espíritu). Nacemos con un programa antivirus que se supone que está pensado para protegernos de los daños físicos y emocionales, evitando todas aquellas experiencias que puedan dañarnos. A medida que vamos acumulando más y más experiencias negativas, el programa añade más y más «definiciones víricas», del mismo modo que lo hace el programa antivirus de nuestro ordenador cuando reconoce un nuevo virus informático.

El programa antivirus del disco duro humano es un programa de estímulo/respuesta. Básicamente es el instinto de buscar el placer y evitar el dolor, y desarrolla más y más definiciones y distinciones a medida que va transcurriendo nuestra vida y aprendemos más cosas. Los niños no utilizan la lógica en la misma medida que los hacemos los adultos, de manera que actúan sobre el principio dolor/placer. Si un adulto se muestra de manera muy amable y le habla con tono suave y sonrío al niño, eso le resulta al pequeño placentero, por lo que tenderá sentirse atraído por esa persona. Si usted deja que el nene pruebe un poco de helado pronto observará cómo se le ilumina el rostro con una sonrisa que pretende decir: «¿Qué es esto? Quiero más». Todos tenemos tempranos recuerdos de esta índole. También es cierto lo contrario, cuando el placer nos invade por no obtener el placer que deseábamos (como no tener helado), o si se trata de un dolor físico (como tocar una sartén caliente). Los niños aprenden del placer o del dolor, ya se trate de buscar o de evitar algo.

Sin embargo, como adultos sabemos que las reacciones infantiles no son necesariamente lógicas. El niño puede buscar el objeto placentero —el helado o el

caramelo— hasta que caen enfermos. O bien pueden evitar el dolor hasta el punto de que incluso no puedan disfrutar de la vida porque estén obsesionados, por ejemplo, con la picadura que les causó un insecto en cierta ocasión. Como adultos también podemos darnos cuenta de que no todas nuestras reacciones resultan verdaderamente lógicas. Lo que tal vez no lleguemos a ver es que en cada caso también estamos comportándonos de acuerdo con un sistema de estímulo/respuesta que busca el placer y evita el dolor.

LOS ORÍGENES OCULTOS DE NUESTRAS RESPUESTAS

La razón por la que no podemos identificar fácilmente el hecho de que nuestros actos son respuestas a estímulos previos, es que tal vez no seamos plenamente conscientes del estímulo que las causó. El estímulo siempre es un recuerdo, pero existen tres tipos de recuerdos codificados en las orillas de nuestra memoria (disco duro) que quizá no se puedan recordar en absoluto. E incluso cuando es posible hacerlo, nuestra respuesta no siempre es lógica.

- **Recuerdos heredados,**
- **Recuerdos de un pensamiento prelógico y anterior al lenguaje,**
- **Recuerdos traumáticos que se han convertido en un sistema protector de creencias programadas de estímulos/respuesta.**

Echemos, antes de nada, un vistazo a estos tres tipos de recuerdos.

RECUERDOS HEREDADOS

Todos hemos heredado de nuestros padres una serie de recuerdos celulares, del mismo modo que la persona que recibe recuerdos celulares del donante de un órgano. Yo (Ben) creo que estos recuerdos celulares están literalmente codificados en el ADN de cada célula. Cuando un espermatozoide y un óvulo se unen en el acto de la concepción crean una célula que es una bella y milagrosa armonía de un futuro hombre o de una futura mujer. Esto que físicamente es cierto, también lo es en un plano no físico. Y de este modo, al igual que el *ADN* heredado hace que Juanito tenga los ojos de su madre y la barbilla de su padre, también recibe los recuerdos celulares de mamá y de papá.

Ahora bien, un poquito de lógica le dirá a usted que este proceso también se produjo cuando mamá y papá fueron concebidos. ¿De modo que eso quiere decir que la pequeña célula que habrá de formar al futuro Juanito también está recibiendo los recuerdos celulares de su abuelo y de su abuela, y de su bisabuelo y bisabuela, por ambas partes, y así hasta remontarnos a muchos años? Por su puesto. De hecho, es mi opinión (la opinión de Ben) que esos recuerdos celulares pasan, en concreto, a través del *ADN* de los leucocitos. Ahora bien, esa célula del pequeño Juanito almacena todo lo que, algún día, será el Juan de los veinticinco años, ese joven que ahora está a punto de casarse. Todo eso nos resulta fácil relacionarlo con el plano físico, pero no lo es tanto en el debate del

recuerdo celular.

Estos recuerdos celulares heredados son buenos, malos y, sí, también feos (lo digo por vosotras, admiradoras de Clint Eastwood) y toda la gama intermedia. La respuesta del millón de euros a la pregunta que usted pueda hacerse es: «Sí». Los recuerdos celulares de su tataratarabuela pueden reactivarse en mi interior, y producirme pensamientos, sentimientos, actitudes y un estrés fisiológico totalmente indeseados.

Pero no se desanime. Si se siente metido en un charco mental de pensamientos un tanto turbios y le parece que sus sentimientos de control y de elección se le han escurrido entre los dedos, no se desespere porque hay muchas esperanzas. Los recuerdos celulares heredados también pueden ser curados, como sucede con cualquier otro recuerdo, gracias a El Código de Curación, como veremos con más detalle más adelante. Pero sería una torpeza por mi parte no afirmar que sin los ejercicios de El Código de Curación, estos problemas no se puedan volver frustrantes y, a veces, casi imposibles de solucionar. El hecho de que los pensamientos, las creencias y los comportamientos de una persona puedan surgir de algo que no ha sucedido en el transcurso de su vida, puede resultar irritante, en el mejor de los casos; y en el peor, puede conducir a la desesperación y a la enfermedad. Creemos que esta es una de las razones por las que las terapias y los asesoramientos psicológicos han resultado ineficaces durante tanto tiempo para muchas personas. Porque usted no puede habérselas con un problema que ni siquiera sabe que existe. Por fortuna, hemos desarrollado un tipo de prueba que permite encontrar esos recuerdos, incluso si no podemos recordarlos.

RECUERDOS DEL PENSAMIENTO PRELÓGICO Y ANTERIOR AL LENGUAJE

Antes de ser capaces de pensar razonablemente o de hablar coherentemente hemos tenido muchos acontecimientos en nuestra vida. Todos esos recuerdos están recogidos como cualquier otro, pero han sido almacenados en un nivel racional de la persona en el momento en que son vividos.

De hecho, en los seis primeros años de nuestra existencia vivimos en lo que se ha denominado estado de «ondas cerebrales Delta Theta». Esto quiere decir que nuestras experiencias son «directamente guardadas en el disco duro» de nuestro cerebro, sin haber sido filtradas previamente por el juicio más racional y consciente que hemos de desarrollar más tarde.

Si un bebé se despierta en mitad de la noche con frío, húmedo y con los pañales sucios, empezará a llorar con todas sus fuerzas para poder liberarse de esa incómoda situación. Sin embargo, si cada vez que despierta a su madre esta se muestra dura con él y lo regaña, incluso le da un azote, pronto aprenderá el bebé a evitar que se le trate de una manera tan dolorosa. El crío no tiene la menor idea de lo mucho que trabaja su madre ni de lo cansada y deprimida que se siente, porque todavía es demasiado pequeño para conocer esos conceptos. Lo único que sabe es que si trata de evitar una molestia (los pañales que le irritan la piel) va a experimentar otra clase de dolor (la regañina y el posible azote materno). También vive la sensación de que tiene derecho a estar limpio y seco y a ser tratado cariñosamente por su madre, pero no es capaz de entender tales emociones, porque carece de palabras o de conceptos que puedan expresarlas. Toda esa sensación de confusión quedará guardada en sus recuerdos prelenguaje, si bien pueden

ser desencadenados cada vez que él solicite que se atiendan sus necesidades. O cada vez que él trate de buscar el cariño y las atenciones que pueda darle una mujer. O cada vez que se despierta en medio de la noche, especialmente desde que ha experimentado la misma situación negativa, una y otra vez.

LOS RECUERDOS DEL «HELADO»

Tuve en cierta ocasión una cliente que poseía un cociente intelectual de 180, se había graduado brillantemente en una universidad de mucho prestigio del país y tenía un magnífico futuro en Wall Street. Decía que nunca había tenido problemas de salud, pero sí los había padecido en el campo profesional.

Yo no paro de sabotearme en mi profesión. Todo el mundo dice que sería una magnífica promotora en Wall Street, pero siempre que tengo una oportunidad de demostrarlo encuentro la forma de echarlo todo a perder.

Lo que esta mujer descubrió a través de los ejercicios de El Código de Curación fue que todo se remontaba a un recuerdo de cuando tenía cinco o seis años. El hecho había sucedido en un caluroso día de verano en el que su madre le compró a su hermana un helado «de polo», pero no lo hizo con ella.

Tal vez se haya quedado usted esperando conocer el resto de la historia. Pues bien, el helado de polo fue arrojado al suelo y a ella le dieron una palmetada en la cabeza, en el entrecejo, tan fuerte que se cayó al suelo, se golpeó y tuvieron que llevarla a urgencias.

Pero, en realidad, nada de esto había sucedido. La verdadera historia es la siguiente: su madre le compró a su hermana un helado, pero no le compró uno a ella. De hecho, lo que dijo su madre fue: «Tu hermana ha comido muy bien; cuando tú comas como ella también tendrás tu helado». Así pues, ¿qué había hecho mal su madre? Nada en absoluto. Pero aquel recuerdo fue archivado en la mente a través de los ojos y del razonamiento de una niña de cinco años; y tenga presente que en esa época el cerebro de la pequeña se encontraba en un nivel Delta Theta. Y así fue como el recuerdo se archivó en su cerebro. Y de ese modo será conservado en el disco duro del inconsciente, con el razonamiento de una niña de cinco años, a lo largo de toda su vida, hasta que algo pueda cambiar o sanar ese recuerdo.

Esos recuerdos de la época anterior al lenguaje y al pensamiento lógico pueden llegar a convertirse en un «espantajo» (un término clínico) para nosotros a lo largo de toda la vida. Y tenemos miles de éstos. ¿Cuánto de todo lo que conocemos sobre el mundo ha sido aprendido durante los tres, cuatro o cinco años de nuestra vida? Muchísimo. Y todo ello ha sido codificado a través de los ojos y del razonamiento de la edad que teníamos cuando ocurrió. Todo fue recogido en esa longitud de onda Delta Theta, sin la ayuda y la ventaja que pudo brindar un razonamiento más elevado.

Siempre que estos recuerdos sean reactivados, lo harán remontándose a los cinco meses o cinco años de edad en que se produjeron, y no a esos treinta años de pensamiento racional que ahora pueda tener usted.

RECUERDOS TRAUMATICOS

Son estos los recuerdos que se han codificado a lo largo de nuestra vida y que han sido causados por un determinado trauma. También es posible que heredemos recuerdos traumáticos.

Un hecho interesante que sucede con los recuerdos traumáticos es que cuando sufrimos un trauma, por pequeño que pueda ser, nuestro pensamiento racional se desconecta en cierto grado. ¿Por qué? Pues porque esa persona se encuentra en cierto grado de *shock*. Si usted ha tenido ocasión de ver a una persona en semejante estado (aunque fuera en la televisión), podrá recordar que no podía hablar, no sabía en dónde se encontraba ni tenía la menor idea de lo que había sucedido. Permítame que le explique qué es lo que sucede en un proceso traumático. Un día, hace cuatro años, me pusieron una multa por exceso de velocidad y en lugar de quedarme en casa decidí ir a la autoescuela. Aquella noche el policía nos dio la bienvenida y nos largó un pequeño discurso. Nunca me olvidaré de lo que dijo entonces. Dijo que si usted va conduciendo de noche a una distancia prudente del coche que va delante de usted y, de repente, cruza la carretera un animal que obliga a frenar de golpe al conductor que lleva delante, usted no tiene tiempo para pensar: «¡Oh! Ese coche que va delante ha tenido que frenar de golpe. Será mejor que deje de pisar el acelerador y frene; de lo contrario me voy a empotrar contra él». Usted no tiene tiempo para hacerse todo ese razonamiento y evitar una colisión. Sin embargo, siguió diciéndonos aquel policía, afortunadamente disponemos de un mecanismo cerebral que actúa de forma automática. Cuando usted ve esas luces del freno del coche delantero, su proceso mental lógico queda superado por su cerebro reactivo. Y este actúa de forma inmediata, mucho más rápidamente de lo que usted tardaría en pensar, y le obliga a pisar el freno de forma automática evitándole el posible accidente.

Ignoro si aquel policía había hecho algún curso de psicología, pero tenía toda la razón. Y esto resulta especialmente relevante en los recuerdos que se guardan en nuestra mente como traumas. En el ejemplo de la niña cuya madre no le compró un helado, el hecho representó para ella todo un trauma. Tal vez eso no tenga mucho sentido para nuestra mente racional, ya que la madre no hizo nada que estuviera mal; no hubo gritos ni escándalo, no se golpeó a nadie, la niña no perdió su hogar ni tuvo que cambiarse de casa... no sucedió nada de lo que corrientemente se entiende como un trauma.

Pero lo que pasó, y lo que quedó codificado en la mente de esa niña de cinco años, fue: «Mamá le compró un helado a mi hermana y a mí no me lo compró. Seguro que es porque la quiere más a ella que a mí. Y si la quiere más ella es porque yo no soy buena. Así que la gente tampoco me va a querer porque se van a dar cuenta de que no me porto bien». Este razonamiento se convierte en un pensamiento sólidamente asentado en ella y se convierte en una profecía. Se transforma en parte de la programación de su disco duro. «Nadie me va a querer; no voy a tener éxito en la vida porque hay algo que no marcha bien en mí.» ¿Y sabe qué? Pues que seguirá pensando de ese modo a lo largo de toda su vida hasta que pueda cambiar ese pensamiento gracias a El Código de Curación que logrará sanar ese recuerdo.

En cuanto mi denta logró curar su recuerdo del helado, consiguió el puesto que había estado eludiendo y se convirtió en una magnífica agente de bolsa en Wall Street. La relación con su madre, que siempre había sido tensa sin que ninguna de las dos supiera por qué, se clarificó logrando hacerse más íntimas de lo que lo habían sido nunca. En su vida todo cambio de signo porque ya no tenía nada pendiente de resolver en su pasado.

El recuerdo de aquel helado había constituido todo un trauma para ella. Al menos, había representado la versión que tenía de aquel hecho de acuerdo con su recuerdo de los cinco años. Y cuando sucedía algo en su vida lo relacionaba con aquel recuerdo, y de ese modo sentía, pensaba y actuaba en función de aquel trauma. ¿Y qué cosas podían relacionarse con el recuerdo del helado y, por consiguiente, reactivarlo? Pues el estar con otras personas; las relaciones, los pensamientos o las conversaciones que tuvieran que ver con éxitos o fracasos; la idea de mérito o demérito; cualquier cosa que tuviera que ver con la competición; problemas con la comida o la bebida; el tener que preguntar algo a alguien. De hecho, le resultaba duro hacer cualquier cosa que pudiera estar relacionada con su recuerdo. Cuando se reactiva un recuerdo traumático sucede lo que decía aquel policía de la autoescuela: sobrepasa la mente lógica y va de lleno a la mente reactiva.

CUANDO LA MENTE INCONSCIENTE ASUME EL MANDO

¿Qué nombre recibe ese proceso? Se denomina «respuesta de estrés». A esto es a lo que se refería el doctor Lipton cuando hablaba de aquellas personas que sienten miedo cuando no deberían sentirlo. Nos impide obrar y realizar aquello que somos capaces de hacer. Nos impide mantener relaciones sentimentales de la forma que nos gustaría mantener. Bloquea nuestras células y, finalmente, nos produce problemas de salud.

Siempre que se reactivan los recuerdos traumáticos se pasa por alto y se evita el pensamiento consciente. En esos casos es la mente inconsciente la que entra en juego y hace lo que considera necesario hacer. Eso, por lo general, produce una respuesta estresante del organismo. Y esa es la razón por la que tantas veces decimos o hacemos cosas que van en contra de lo que realmente quisiéramos hacer en nuestra vida; y repetimos esa actitud una y otra vez, y nunca sabemos por qué lo estamos haciendo.

Estos recuerdos —recuerdos heredados, pensamientos pre lógicos y recuerdos traumáticos— se convierten en un sistema protector de programación estímulo/respuesta.

Este sistema es un sistema de protección. ¿Qué quiere decir eso? Pues quiere decir que la mente utiliza esos recuerdos para proteger a aquel niño, o aquella niña, a fin de que pueda crecer y convertirse en un hombre o en una mujer. Como usted ya puede suponer, debido a que se trata de un sistema protector, los recuerdos dolorosos tienen una mayor prioridad en el control de los sistemas del cuerpo. Siempre que uno de esos recuerdos pre lógicos, traumáticos o heredados represente un recuerdo doloroso, y algo en nuestras circunstancias actuales logre reactivarlo, volveremos a experimentarlo, al mismo tiempo que nuestro pensamiento lógico quedará eclipsado. Pero ¿qué puede reactivar un recuerdo como ese?

Un verano, cuando mi hijo menor, George, tenía un año, soportamos el furor de una terrible tormenta. Vientos de ciento diez kilómetros por hora hacían volar cuanto encontraban a su paso. Todo lo que no teníamos fuertemente sujeto en nuestro jardín voló por los aires. Un par de árboles fueron alcanzados por los rayos y cayeron ruidosamente al suelo. El granizo, los ensordecedores truenos, los rayos que caían en todas partes conformaban una de esas tormentas que dan pánico a cualquier adulto. Lo peor de esta experiencia es que nos había cogido en el corazón de la tormenta. Aun cuando nos encontrábamos dentro de nuestra casa, cayó un rayo en un transformador y

nos quedamos sin energía eléctrica. Por tanto, ni siquiera se podía asegurar que George estuviera a salvo cuando se encontraba en un lugar en el que se suponía debería estar a salvo. El niño estaba traumatizado, cosa del todo lógica para una mente que no tiene más de un año. ¿Por qué? Pues porque si bien George no estaba fuera de casa y bajo la tormenta (ni siquiera cerca de ella) y no podía ser dañado por ella, la tormenta le asustaba de tal modo que necesitaba buscar la seguridad. Cuando todo concluyó y las cosas se serenaron, lo que había sucedido quedó archivado en la mente de George como un recuerdo traumático, de modo que echaría a correr para no sufrir peligro siempre que se produjese una tormenta.

Al cabo de año y medio, si el niño veía nubes en el cielo se

asustaba mucho y, a veces, hasta el punto de ponerse a llorar. Si el viento soplaba demasiado fuerte, si se ponía a llover, si se oía en la lejanía el sonido de un trueno, ya puede imaginarse lo que el chico sentía. Si se volviera a producir, aunque fuera en parte, lo que había pasado un año y medio antes George no podría contener sus gritos y su llanto. ¿Era lógico que le pasara eso al niño, si las condiciones meteorológicas no eran alarmantes? No, pero George volvía a sentir ante cualquier inclemencia atmosférica lo que había vivido cuando tenía un año de edad.

Así es como funciona este sistema programado de protección. Siempre que se produzca algo en nuestro medio ambiente que la mente pueda asociar con un trauma, se reactivará aquél que lo originó. La mente funciona por asociación, en especial la mente inconsciente.

Acabo de informarle de un secreto que difícilmente conocerá cualquier otra persona. Cuando usted hace cosas que realmente no quisiera hacer, piensa cosas que no quisiera pensar o siente lo que no quisiera sentir, es porque tiene un recuerdo que está siendo reactivado. Su sistema protector le está diciendo que la circunstancia que en esos momentos vive se relaciona de algún modo con un trauma, posiblemente con su propio recuerdo «del helado».

EL CORAZON SOLAMENTE CONOCE EL MOMENTO PRESENTE

Estos son los problemas que vive su corazón en todo momento; y recuerde que para su corazón esos problemas no son el pasado, sino que están sucediendo en este preciso instante. Su corazón vive en todo momento un continuo presente. Por consiguiente, cuando se reactiva el recuerdo de un placer o de un dolor, usted no se está enfrentando a algo que sucedió hace diez, veinte o treinta años, sino que se está enfrentando a una emergencia que sucede en ese momento concreto. ¿No es así cómo debería sentirse? Pues sí, es así. Lo que no tiene sentido es que eso no parece encajar con su circunstancia o con su situación actual. Y es por ello por lo que usted se ve abocado a un estado de confusión y de conflicto. Lo que siente es muy fuerte y demanda atención, aunque parezca que no tiene mucho que ver con su vida actual.

Cuando tenemos que hacer frente a una situación como esta, lo que suele suceder es que la razonemos para no volvernos locos. Asignamos nuestros sentimientos a algo que está sucediendo ahora, que todavía no encaja o sienta bien, pero que a la postre tiene más sentido que cualquier otra cosa en la que podamos pensar. La mujer de la historia del helado no tenía idea de por qué se ponía obstáculos a sí misma. Pensaba que tenía que

ser porque no era lo suficientemente asertiva; así que hizo una serie de cursos de desarrollo psicológico. Pero como eso no funcionó, pensó que debería tratarse de otra cosa. Tal vez fuera por el hecho de que era mujer, o que había algo inadecuado en su personalidad, o cualquier otra cosa. Siguió buscando la existencia de alguna razón que explicara por qué se impedía a sí misma lograr el éxito.

Cuando hacemos esto, estamos dando pie a que se produzca todo un nuevo problema. Como nos sentimos tan confundidos con lo que nos sucede consideramos que la culpa la puede tener algo que nos está pasando en ese momento, aunque ello nada tenga que ver en la cuestión. Y, lo peor de todo, nos estamos creyendo una mentira; y eso es lo que constituye, en primer lugar, el origen de todos los problemas. Esto es exactamente lo que hace un auténtico problema de todo problema del corazón.

El último punto de este secreto es que su programación protectora es en realidad un sistema de creencias. Dicho sistema de creencias, cuando usted llega a los seis, ocho o diez años de edad, contiene una serie de profundas creencias basadas en recuerdos de cualquier tipo de problemas que usted pueda tener: problemas con los padres, problemas de relación, de identidad, de lo peligrosos que son los extraños, de lo bueno que soy haciendo cosas, de si voy a ser capaz de tener éxito o si fracasaré, de si soy o no una buena persona, de si soy o no una persona digna de aprecio, de si soy o no un tipo seguro, de si necesito ser cauteloso o si podré vivir de una forma feliz y en paz.

Este sistema de creencias protectoras puede tener un enorme impacto sobre nuestra manera de vivir. ¿Por qué? Porque no está basado en un proceso de pensamiento racional.

EVITANDO LA MENTE LÓGICA

Cuando se producen estos recuerdos traumáticos se margina y evita la mente racional y uno se atiene a la mente reactiva, a la mente emocional, a la respuesta dolorosa y a la respuesta estresante. Cuando tales recuerdos se ven reactivados, nuestro pensamiento consciente y racional se ve anulado o minimizado en gran medida. De modo que cuando llegamos a los veinte, cuarenta o sesenta años, aquel «recuerdo del helado», que tuvo lugar cuando teníamos cinco años, se reactiva por un hecho que nos ha sucedido hoy y no somos capaces de hacer frente racionalmente a la situación que se nos presenta. Esto les sucede a muchas personas continuamente, día tras día. Nuestra capacidad para pensar en algo de una forma razonable y, consecuentemente, hacer lo que se debe hacer al respecto, queda totalmente anulada o desajustada. Muchas de las personas que no viven la vida que quisieran vivir se hallan en un constante estado de confusión que está causado porque su mente racional y lógica se ve obnubilada, debido a esos viejos recuerdos traumáticos que se reactivan constantemente por circunstancias actuales. Esos recuerdos y ese sistema de creencias se convierten en la programación del disco duro de nuestro ordenador humano. Se concede prioridad a esos recuerdos dolorosos sobre cualquier otra clase de recuerdos, a fin de que puedan sobrevivir y desarrollarse.

Cuanto mayor sea el sufrimiento causado por aquel suceso original, mayor será la cantidad de adrenalina segregada, y más grande la determinación de lo que se identifica, posteriormente, como una situación similar. Dicho de otro modo: cuanto más importante sea el trauma, más probable será su posterior reactivación debida a un amplio número de asociaciones.

Por ejemplo: a uno de nuestros pacientes se le reactivaba en determinadas circunstancias un viejo recuerdo traumático, y lo interesante de la conexión fue descubrir que la reactivación se producía cuando había cerca de él una persona que llevaba una corbata amarilla. Aparentemente aquello nada tenía que ver con el trauma. Simplemente alguien llevaba una corbata amarilla y eso lo alteraba. A medida que fue pasando el tiempo y el trauma seguía afectando a mi cliente, cada vez que éste veía el color amarillo se sentía dominado por el pánico, la ansiedad, la depresión, la confusión y deseaba esconderse o pegarle a alguien. Imagínese usted la cantidad de veces que veía diariamente el color amarillo.

Para empezar cuando por la mañana abría su armario, después cuando se encendían los semáforos, con los periódicos, con los blocs... lo veía en todas partes. Es muy difícil que uno se pueda pasar una hora sin ver ese color. Aquel trauma de mi paciente se hizo tan fuerte que decidió que tenía que evitar a toda costa lo que pudiera causarle, aunque fuese remotamente, aquel sufrimiento. Tendría, pues, que mantenerse alerta, porque temía que si aquello seguía así no podría vivir.

Se trataba de una reacción exagerada de la mente. Era uno de los casos en los que el programa anti virus ponía enferma a la persona. Pero una situación como la causada por la corbata amarilla no es, de ningún modo, inusual. Estoy convencido que sucede continuamente a muchos de nosotros, aunque no nos demos cuenta de que nos está sucediendo; y tampoco sepamos por qué sentimos lo que sentimos, ni por qué hacemos lo que hacemos.

ACCEDER SIN SUFRIMIENTO A LOS RECUERDOS OCULTOS

¿Qué hace usted cuando llega el momento en que desea curar esos recuerdos? La forma habitual es hablar de ellos. Pero yo no creo que ese sistema funcione, y existen muchas investigaciones científicas y psicológicas recientes que aseguran que el hablar de esa clase de recuerdos raramente los cura, y frecuentemente empeora la situación. Además, muchos de esos recuerdos son inconscientes.

Lo que la mayoría de la gente suele hacer, tanto si son conscientes de tales recuerdos como si no lo son, es aprender a vivir con ellos. Tengo una denta que me llamó para decirme:

—Toda mi vida se está desmoronando. Le llamo como un último recurso. Tengo un amigo que ha resuelto ciertos problemas físicos trabajando con usted.

Inmediatamente añadió tajante:

—No creo que eso vaya a funcionar. Fui violada hace tres años, y desde entonces he estado haciendo terapia. Cuando aquello sucedió era una persona sana y feliz; hoy estoy sometida a toda clase de tratamientos, me siento continuamente enferma, estoy a punto de perder a mi esposo y a mis hijos porque me encuentro al borde del divorcio. No puedo estar mucho tiempo con nadie. Tampoco me siento capacitada para dar o para recibir el cariño que necesito, ni siquiera con mis hijos.

Esa persona había estado hablando durante tres años de lo que le había sucedido con especialistas muy preparados, y no quiero decir de ningún modo que ellos obraran

inadecuadamente con ella. Lo que pretendo decir es que la mayoría de estos tratamientos no funcionan en absoluto. Carecen del poder de sanar algo así.

¿Por qué? Porque nuestra mente impide que esos recuerdos traumáticos puedan curarse. Permítame que lo vuelva a decir: Nuestros recuerdos traumáticos —muchos de los cuales son heredados o pertenecen a nuestros primeros años de infancia— se encuentran totalmente protegidos por nuestra mente inconsciente que impide que sean curados. Pero ¿por qué sucede una cosa así? Pues es muy sencillo. La mente inconsciente se resiste fuertemente a permitir que esta clase de recuerdos sean curados porque interpreta que no es seguro que el recuerdo se cure toda vez que esta protegiendo a la persona de posibles sufrimientos.

En el caso de esa paciente que vino a mi consulta con el recuerdo de su violación, ya había sido tratada por magníficos especialistas que no habían logrado mejorar su estado. En vez de eso, ella estaba a punto de perder lo que le era más querido: su salud y su familia. Inició los ejercicios de El Código de Curación, y en poco más de una semana el recuerdo quedó completamente curado. Al principio, cuando le di los ejercicios no quiso hacerlos porque le parecía que aquello no iba a funcionar, que era una tontería, algo demasiado simple, etc. Pero terminó por hacerlos. Me volvió a llamar a los tres días: no había surgido cambio alguno. Le di el siguiente Código de Curación para su problema, y al cabo de otros tres días me llamó de nuevo. Tampoco se habían producido cambios, todo seguía igual. Le dije que no quería que pensase en su recuerdo mientras estaba haciendo los ejercicios, pero si notaba que se había producido algún cambio, quería que me llamase para notificármelo. No se trataba de asesoramiento ni de terapia, y ni siquiera convenía que pensáramos en aquellos sucesos. Insistí en que El Código de Curación los sanaría de forma automática. Aquel día, a última hora, volvió a llamarme. Estaba llorando; lloraba con esa clase de llanto en la que es necesario respirar fuertemente porque los sollozos son demasiado intensos. Cuando finalmente pudo decir algo, exclamó:

—¡Ha cambiado, ha cambiado, ha cambiado!

Al cabo de un rato logró calmarse, y le pude decir:

—Creo que está intentando decirme que el recuerdo ha cambiado.

—Sí, eso es —me respondió.

Le pregunté cómo había cambiado, y ella me dijo:

—Estaba haciendo esta mañana El Código de Curación y, de repente, recordé el momento de la violación. Por primera vez miré al hombre que me violaba y sentí que le perdonaba. Y toda mi rabia, y mi cólera, mi amargura y resentimiento desaparecieron por completo.

Aquellos sentimientos habían sido sustituidos por el perdón y la compasión. El recuerdo había sido curado por completo. Se reconcilió con su marido, desaparecieron sus problemas de salud y pudo eliminar toda la medicación que estaba tomando. Y, por lo que puedo saber al día de hoy, esta mujer se encuentra magníficamente y se siente muy feliz.

Su mente inconsciente se resistía con fuerza a que su recuerdo pudiera ser curado porque resultaría sumamente penoso para ella si volvía a repetirse, no podría soportarlo. Incluso llegaría a suicidarse o a caer muy enferma.

ESCABULLIRSE DE LA DECEPCIÓN Y DE LAS PASADAS RESISTENCIAS

Si la mente se resiste a ser curada de esta clase de recuerdos ¿cómo los va a poder curar? La historia del helado de la niña de cinco años fue tan intensa con la violación para esta mujer. Por supuesto que usted puede decirme: «Loyd, usted está chiflado.

¿Cómo puede comparar la historia del helado con una violación?». Pues muy sencillamente: porque la primera experiencia fue vivida por la mente de una niña de cinco años, y como consecuencia de tal experiencia se produjeron una serie de creencias: «No soy digna de cariño; hay algo que marcha mal en mí, y en el futuro cuando esté con otras personas todo el mundo se dará cuenta de ello y no me querrán; siempre seré un fracaso porque hay algo malo en mí». Este tipo de ideas se vuelven tan devastadoras para esa niña cuando se haga mayor, como lo fue el hecho de la violación para aquella mujer adulta.

Son sucesos muy diferentes, a uno de los cuales consideramos traumático y al otro no. Pero ambos fueron codificados como traumas, y la mente se resiste a curarlos porque tales recuerdos estaban ahí para proteger a ambas mujeres de lo que pudiera volver a sucederles.

Una última e importante cosa que voy a decir sobre este Secreto es que cuando estos recuerdos se reactivan —esa programación protectora de recuerdos estímulo/respuesta—, se tiende a darles una reacción emocional en las circunstancias que se vivan actualmente. Déjeme que le ponga un ejemplo. Aunque la mujer que tenía el recuerdo del helado me dijera cuando me llamó: «Siempre encuentro una manera de echarlo todo por tierra», seguro que cree tener una lista muy larga de todas aquellas personas que, a lo largo de su vida, la han defraudado; y ella cree que ésa es la causa de que no tenga éxito. Si profundizara en sí misma se daría cuenta de que no tiene razón para pensar una cosa así, pero de momento cree que tiene muchas razones y muy buenas: «Ellos no me tratan como es debido... me hacen trabajar demasiadas horas... aquel tipo me miró mal desde el primer día...»; y piensa así aunque carezca de la menor prueba que justifique semejantes aseveraciones.

La mujer que fue violada hizo algo parecido: «Ya no podré tener relaciones íntimas con mi marido porque él no querrá decirme la verdad de cómo me ve ahora». Hablé con él y me aseguró que seguía queriendo y respetando a su mujer. Que la seguía viendo como su esposa a la que le había sucedido algo terrible, pero que quería dejar a un lado aquel dramático suceso y que seguía deseando tener relaciones con ella. No obstante, ella se encontraba completamente convencida de que él la veía como una persona sucia y manchada con la que no quería saber nada. Nada de eso tenía que ver realmente con la situación actual. Todo tenía su origen en el recuerdo que ella conservaba de su violación, pero centraba ahora el problema en su marido. En otras palabras: en los dos casos mencionados, ambas mujeres encontraban elementos en su actual situación que les obligaban a pensar de una forma que detestaban; aunque, en realidad, lo que les sucedía era que sus reacciones procedían de hechos que tuvieron lugar tres años antes, en un caso, o veinticinco o treinta, en el otro.

Revisemos el Secreto N.º 5: Los recuerdos heredados, los tenidos en épocas muy tempranas y los traumáticos se convierten en un sistema protector de estímulo/respuesta.

Cuando ese sistema de estímulo/respuesta se reactiva, la persona vuelve a experimentar aspectos de los sucesos originales. Vuelve a vivir los pensamientos, los sentimientos e, incluso, muy posiblemente las mismas actitudes. Como sucede con la víctima de una violación, esa persona experimentará de nuevo sentimientos de rabia, de terror, de ira y de miedo. Asimismo, repetirá pensamientos del tipo: «Esto es terrible, esto es horrible, estoy en peligro...» Y actuará de forma parecida: «Tengo que escapar de aquí... tengo que luchar para salir de aquí», etc. La persona tenderá a asignar esas reacciones a sus circunstancias actuales, aunque ello carezca de todo sentido. Pero encontrará una excusa, una forma de tergiversar lo que le esté sucediendo en ese momento para tener algo sobre lo que pueda reaccionar. Incluso si los que la rodean, incluso ella misma, sabe que la realidad no ésa, se verá abocada a hacerlo. Y lo hará porque ignora el origen de lo que le está sucediendo. Ignora que esos sentimientos y esos impulsos tan poderosos proceden de antiguos recuerdos; y, en el caso de que suponga algo así, no sabrá qué recuerdos son éstos. La persona siente la necesidad de tener motivos para lo que hace porque, de lo contrario, se volvería loca; o, como mínimo, se sentiría desquiciada.

Dicho de otra manera: su programa antivirus funcionará eficazmente si lo mantiene apartado de violentas tormentas; pero quizá necesite algún tipo de reprogramación si lo obliga a meterse en casa en un día soleado porque han aparecido en el cielo unas pequeñas nubes.

Esta es la razón por la que tanta gente se gasta miles de euros y muchos años de su vida intentado superar su programación mental equivocada que les impide llevar la vida que desearían llevar. No obstante, es muy posible que esto no suceda si utilizamos la fuerza de voluntad necesaria para cambiar los síntomas. Es necesario que usted se dirija al origen, a la fuente del problema. Y solamente hay uno: los problemas del corazón.

CAPITULO SEIS

(p

SECRETO N.º 6: ¡Creo!

EN el último capítulo hablábamos de cómo el sistema de estímulo/respuesta establece un sistema de creencias que se ha creado en los primeros años de la vida. A medida que nuestro cerebro se va desarrollando, se forma un segundo sistema (con la capacidad para el lenguaje y el razonamiento) que se basa también en un sistema de creencias estímulo/respuesta.

Cierto día, cuando tenía diez años, tuvimos una asamblea especial en el colegio. A diferencia de otras asambleas que habíamos tenido, esta resultó inspiradora, fabulosa y sugestiva. Un profesor de kárate nos estuvo hablando de los secretos de la vida mientras realizaba toda clase de hechos increíbles como romper con las manos ladrillos. Piedras, tablas de madera y grandes bloques de hielo; y, mientras realizaba todas estas proezas, no dejaba de combatir simultáneamente con diversos atacantes.

Nos contó una historia de la que no me he olvidado hasta hoy. Él era un muchacho, de más o menos mi edad, que vivía en China, su país natal, y que por entonces estaba dando sus primeros pasos en una escuela de artes marciales. La escuela a la que asistía celebraba periódicamente una fiesta para que las familias y las amistades de los alumnos pudieran comprobar los progresos que aquellos habían logrado. Los alumnos se preparaban para el acontecimiento con la consiguiente anticipación. En esa ocasión el maestro le dijo al muchacho que su participación consistiría en romper con la mano un determinado número de ladrillos. Esto era un poco inusual, teniendo en cuenta que el chico nunca había realizado esa prueba y tampoco se le había preparado para hacerla en esta ocasión. Por supuesto que, al igual que el resto de sus compañeros, conocía *la técnica* pero jamás la había puesto en práctica, nunca había roto ladrillos con la mano. Así que cuando el maestro se lo dijo, el chico se quedó muy preocupado. Pero el maestro sonrió y se limitó a decirle que no se preocupara, que no tendría el menor problema: «Sabes todo lo que hay que saber para romper los ladrillos», le aseguró.

Llegó el día de la celebración y todos los estudiantes realizaron brillantemente sus ejercicios para delicia de los asistentes. En la actuación final le tocó salir al muchacho. Saludó a la concurrencia, saludó a su maestro y atacó los ladrillos con la técnica que había practicado. Para sorpresa de todo el mundo, los ladrillos se partieron sin el menor problema bajo el golpe del muchacho. El maestro se adelantó y, en medio del silencio general, explicó que lo que acababa de hacer el chico no lo había hecho nadie antes. Ni lo había conseguido él, ni ninguno de todos los grandes maestros. Aclaró también que si bien el muchacho era inteligente no había logrado hacer aquella proeza gracias a su inteligencia, sino simplemente porque había creído que podría realizarla, sin albergar la menor duda en su corazón. La fractura de los ladrillos había sido sencillamente la manifestación física de su firme fe.

¿Cuáles son los ladrillos que existen en su vida? Sean cuales fueren, es muy probable que existan debido a un problema de fe. Le puedo prometer que si usted puede creer en la verdad, los ladrillos que entorpecen su vida se harán añicos.

Lo que hizo en China aquel muchacho hace muchos años es una manifestación perfecta del poder que genera la fe; una fuerza para la que nada es imposible.

CREENCIAS, CONSCIENTES Y REALES

La primera cita que tuve con mi esposa Tracey (su nombre actual es Hope) fue en 1985. La recogí en su casa y nos fuimos a un parque; extendimos una manta sobre el césped y nos pusimos a hablar durante cuatro largas horas. Hablamos de nuestras creencias, hablamos de la vida, de los hijos, de la familia, de Dios, de la religión, de todo de lo que se puede hablar y pensar. Recuerdo que aquella noche repetí muchas veces «Yo pienso» y «Yo creo». Recuerdo también que Tracey contestaba: «Bueno, yo creo *esto*» al referirnos a cualquier tema que tocásemos.

Aquella fue una preciosa conversación para nuestra cita, y para la posterior etapa de nuestro noviazgo. Yo estaba decidido a que nuestro matrimonio fuera distinto a la mayoría de los matrimonios que conocía que habían terminado en divorcio, en un estado de apatía o en continuos enfrentamientos. Estaba firmemente decidido a que cuando Tracey y yo nos casáramos lo haríamos porque ambos creíamos y deseábamos las mismas cosas. Yo quería que conociéramos los peligros que podían acechar a

nuestro matrimonio y que estuviéramos preparados para afrontarlos. En otras palabras: sabíamos que tendríamos un magnífico matrimonio porque ambos nos amábamos, compartíamos las mismas ideas sobre los temas más importantes de la vida y estábamos preparados todo lo que se puede estar para el matrimonio.

Sinceramente puedo decir que el día que nos casamos Tracey y yo estábamos dispuestos para la boda como nadie pudiera estarlo. No solamente habíamos mantenido muchas conversaciones como la de aquella primera noche, sino que también habíamos asistido a un curso de asesoramiento premarital, nos habíamos hecho una serie de valoraciones sobre nuestras respectivas personalidades comparándolas entre sí, habíamos escrito lo que ambos queríamos y no queríamos de la vida, y estudiado la manera de enfrentarnos a posibles situaciones conflictivas. ¡Tío, cómo estábamos de preparados!

Así que con todo este arsenal de conocimientos nos casamos. Al cabo de menos de un año ambos estábamos deseando el divorcio. ¿Qué demonios nos había sucedido? Ahora sé que cuando Tracey yo decíamos «Yo creo» estábamos hablando solo de lo que creíamos conscientemente; que era lo que, razonado conscientemente, considerábamos que tenía todo el sentido del mundo. Pero el problema con esto es que el 90% de nuestras creencias son inconscientes. Nuestro sistema de creencias racional y consciente se halla construido sobre la programación protectora de estímulo/respuesta que veíamos en el Secreto N.º 5; un sistema que es ampliamente inconsciente. Aun cuando estos sistemas se encuentran encerrados en nuestra mente inconsciente y son activados siempre que se producen circunstancias similares que, de alguna manera, podrían ocasionarnos un potencial sufrimiento, no nos damos cuenta de lo que nos pasa. Por consiguiente, cuando decimos «Yo creo», lo que estamos diciendo es «Yo creo

conscientemente ».

Después de casarnos sucedieron una serie de circunstancias que reactivaron recuerdos dolorosos que habían sido obviados conscientemente tanto por Tracy como por mí. Es decir, nuestras creencias conscientes se fueron al traste y vivíamos de acuerdo con formas de pensar basadas en el estímulo/respuesta, aun cuando no nos dábamos cuenta de ello. Solíamos atribuir nuestros pensamientos, sentimientos y actitudes a las circunstancias que estábamos viviendo. Yo le echaba la culpa a Tracy, y ella me la echaba a mí. Estábamos fuera de quicio, nos molestábamos mutuamente, pero le echábamos la culpa de cuanto nos pasaba a las circunstancias por las que estábamos pasando. Pero a medida que fue transcurriendo el tiempo se hizo evidente que la causa de nuestro problema no era otra que ese sistema de pensamiento de estímulo/respuesta que había entre nosotros.

LOS HÁBITOS Y LO QUE *REALMENTE* CREEMOS

Déjeme que le ponga otro ejemplo más reciente de esta forma de hacer las cosas que llamamos «hábito».

Una de las tareas que durante años nos resultaba más molesta a Tracy y a mí era el hacer la cama. Por la razón que sea, se trata de una «afición» que me resulta muy poco grata (como probablemente ya se pueda haber imaginado usted). Así que durante años de casado, si yo no hacía la cama, ella se enfadaba mucho conmigo, cosa que me hacía

sentir culpable y también me irritaba mucho. Por lo general yo siempre manipulaba el tema y encontraba, de forma inconsciente, algo que hacer para que fuera Tracy la que hiciera la cama. Solía decir, por ejemplo, que se me había hecho un poco tarde, de forma que le soltaba un: «Lo siento, pero tengo que irme enseguida al despacho y no puedo perder más tiempo haciendo la cama». Sabía que ella la haría en cuanto yo me hubiera ido. Como ya se habrá dado usted cuenta, lo que llamé «manipulación» era, en realidad, una mentira. La mayoría de la gente suele mentir regularmente pero no suelen admitirlo; y, a menudo, ni siquiera lo reconocen porque están muy acostumbrados a hacerlo. En el caso de Tracy y yo, el tema de hacer la cama se había convertido durante mucho tiempo en una fuente de problemas entre los dos. Después de descubrir El Código de

Curación y de limpiar muchos de mis recuerdos destructivos, sucedió una cosa muy interesante: no me importaba en absoluto hacer la cama. Pero ¿sabe qué pasó?, pues que a Tracy tampoco le importaba hacerla. No había culpabilidad, no había enojo, no había frustración. No había que guardar recuerdos.

Por consiguiente, ¿cuál es el significado de esta anécdota? Pues que el origen de nuestros hábitos destructivos lo constituyen los recuerdos del corazón. Para curarlos con éxito, sin necesidad de crear un mayor estrés tratando de «arreglar las cosas» durante años, lo que usted debe hacer es curar los recuerdos destructivos que constituyen la fuente del hábito. Cuando lo hace así, el problema se resuelve de forma automática y, en la mayoría de los casos, sin esfuerzo.

Un interesante apunte que se puede hacer aquí es que los especialistas en el campo de romper los hábitos centran su trabajo, casi exclusivamente, en el ámbito del pensamiento y la conducta conscientes. Esto es como si usted se pusiera a empujar una roca montaña arriba, para terminar siempre en un círculo vicioso; un círculo que puede consumir muchos años de su vida y resultar un tremendo trabajo que solamente obtendrá resultados temporales. En el caso de las personas alcohólicas, la mayoría es consciente de ese ciclo: dejan el alcohol durante cierto tiempo para volver a caer nuevamente en él. Esto es algo que pasa con todos los hábitos, pero aquellos que se tratan con medicación presentan otro tipo de obstáculos que es necesario superar.

LAS ADICCIONES Y SU ORIGEN

De una u otra forma he trabajado con cierto número de luchadores deportivos profesionales. Uno de ellos alcanzó bastantes éxitos y su fama se extendió considerablemente. Recuerdo una situación en la que un luchador vino en avión a Nashville para verme y explicarme el problema en que se encontraba. Me dijo que Vince McMahon, director de la WWF*, le había llamado recientemente a su despacho. Le dijo Vince que ya tenía dos avisos por consumo de drogas, y que como recibiera el tercero quedaría expulsado de la Liga. Este individuo gigantesco —que, por lo demás, era una de las personas más agradables que he conocido— me confesó que tenía dos opciones: o seguir siendo un profesional de lucha, ganando mucho dinero al año y con acciones en la Bolsa, o tener que trabajar como un simple empleado. Había estado hospitalizado varias veces, se había leído todo los libros, programas de autoayuda, se había tomado todos los medicamentos y seguido todas las terapias que usted se pueda imaginar. Luchaba con desesperación para salvar su vida y su familia. Después de verme hizo durante dos días los ejercicios de los Códigos. Estos actuaron más que sobre

su adicción, sobre los recuerdos celulares destructivos que estaban impidiendo la cura de su adicción a las drogas. Cuando regresó a su casa ya estaba curado. Lo vi en Orlando, Florida, cuatro años más tarde, y lo encontré trabajando, sano, feliz y libre de su adicción.

Durante años ha sido del dominio público, en el campo de la psiquiatría, que las mujeres que tienen trastornos dietéticos piensan cosas de ellas mismas que no son ciertas. El hecho sorprendente es que estas mujeres, muchas de ellas con buen físico, se miran en el espejo y están tan trastornadas que se ven con una figura que no corresponde a la realidad. Y aunque tengan a su lado a otras personas que también se encuentran delante del espejo y a la que ven tal como son, las enfermas anoréxicas siguen viéndose a sí mismas de un modo distorsionado. Este es uno de los ejemplos más evidentes de cómo las reacciones del corazón, en general, y de las destructivas creencias estresantes, en particular, pueden hacernos ver el mundo de manera errónea. No obstante, podemos seguir creyendo plenamente que nuestra forma de ver las cosas es la verdadera.

Lo que la mayor parte de la gente no logra entender es que este fenómeno de ver las cosas de un modo deformado y erróneo, como le sucede a las anoréxicas, sea muy frecuente. Es decir, que la mayoría de nosotros vemos diariamente el mundo, en cierto modo, de una forma inadecuada. Yo le he oído decir a una familiar mía muchas veces, cuando se miraba en un espejo: «Este espejo tiene algún fallo, porque yo no estoy tan gorda». Otras veces, esa misma persona decía: «Este vestido no me queda nada bien. Me hace más gorda». Pero en la familia todos sabíamos de memoria que siempre le había pasado lo mismo: ni el espejo tenía fallos, ni el vestido le sentaba mal. Lo único que sucedía es ¡que era gorda! Y una cosa parecida sucede con las anoréxicas.

CREENCIA E INTERPRETACIÓN

También se pueden ver estas falsas interpretaciones en el terreno de los deportes y de las grandes exhibiciones. La otra noche estaba viendo una final de la NBA. Los comentaristas hablaban de las discrepancias de los jugadores sobre el terreno de juego; unos querían la pelota porque deseaban marcar un tanto, y otros la rehusaban porque creían que podrían fallar el tiro.

Estos comentaristas tenían toda la razón. Recuerdo una anécdota que me contaron sobre Michael Jordán. A menudo, y antes de empezar el partido, el excelente jugador se pasaba algún tiempo visualizando lo que podría pasar durante el partido, incluyendo ese último disparo que establecería el resultado final del encuentro. Y cuando llegó el último momento real del partido, del que dependía el resultado, Michael marcó el tanto definitivo. He visto algunas entrevistas que le hicieron al jugador en las que este afirmaba que estaba totalmente convencido de que iba a marcar el tanto ganador.

En la Facultad yo jugaba en el equipo de tenis. También allí se tenía esa misma idea sobre el juego. Llamábamos «codo de hierro» a ese instante crítico del partido en el que un tanto puede marcar la diferencia entre victoria y derrota. Algunos jugadores daban lo máximo de ellos mismos en esos instantes, y casi siempre ganaban. Por el contrario, otros tenían tanto miedo a perder que, al final, apenas si podían sostener la raqueta. Era como si sus codos se hubieran vuelto de hierro. Si usted suele ver con atención algún partido importante, al llegar el momento crucial escuchará los mismos comentarios, hechos tanto por los jugadores como por los comentaristas. Algo así como: «Cuando se

llega a ese punto del partido, todo se vuelve mental», «Se llega al fondo del corazón», «Al final, ganar o perder un encuentro no es una cuestión física sino algo mental», «Cuando se llega al punto crucial del partido, todo se convierte en coraje, en corazón».

SUS CREENCIAS PUEDEN CURARLE O MATARLE

Nuestras creencias no son solamente importantes para el deporte, para el recital, para el juego o la anorexia; son importantes para todas las facetas de nuestra vida. Para que la relación que usted tiene sea verdaderamente íntima, apasionada y plena, como sucede con la que nos une a Tracey y a mí, es importante que se compartan las creencias. El hecho de que usted sea un completo triunfador en su profesión o que se encuentre en un permanente estado de frustración se halla determinado profundamente por sus creencias, más que por su posible capacidad. Por favor, tenga presente que si sus creencias son auténticas y afectivas logrará desarrollar una gran capacidad en aquello que se proponga. Y más en lo que se refiere al Secreto N.º 7.

Retomemos de nuevo por un momento la anécdota del helado. Aquella mujer tenía toda la capacidad del mundo, un cociente intelectual de 180, se había formado en las mejores universidades y una mente que podía desarrollar a la perfección cualquier tema financiero. Todos los que la conocían decían de ella que poseía los elementos necesarios no solo para tener éxito sino para llegar a lo máximo en lo que se propusiera. Pero, a pesar de ello, se había convertido en una persona que no lograba desarrollar el potencial que tenía, y que siempre estaba encontrando nuevas formas de destrozar su carrera. Continuamente se buscaba disculpas que trataba de razonar a su manera: «Tengo catarro», «Una de mis ayudantes no ha terminado el trabajo que se le había encomendado», «Una de mis amigas ha tenido una serie de problemas que me han robado mucho tiempo», «Mi gatito ha estado enfermo», «Por un motivo u otro me he sentido muy dispersa», y las disculpas resultaban infinitas. ¿Mentía al mencionar estas cosas? ¡No! Todo aquello le molestaba profundamente. Seguro que le fastidiarían a cualquiera. Pero la cosa es que lo que estaba arruinando su vida nada tenía que ver con semejantes excusas. Era aquella equivocada idea que ella conservaba del suceso del helado de su infancia, cuando tenía cinco años, y su madre no le demostró que la quería porque, sin duda, debía haber algo que fallaba en ella.

Al final, debido a que aquellos fallos se repetían una y otra vez, año tras año, se dio cuenta de que algo no marchaba bien en ella. Eso fue lo que la decidió a llamarme. Se había tratado de una creencia errónea que había estado presente durante todo ese tiempo. Cuando establecimos la creencia del estímulo/respuesta que había estado causando el problema, su racionalidad cambió de forma automática. ¿Seguía teniendo problemas diarios que la fastidiaban y entorpecían? Por supuesto. Todos los tenemos. Pero ahora podía hendirlos como se corta un bloque de mantequilla con un buen cuchillo; y todo su potencial, toda su capacidad salió a flote, confirmando lo que los demás aseguraban y esperaban de ella: su grandeza.

¿Quiere oír algo maravilloso? Pues eso mismo es lo que también le espera a usted. La grandeza. Cuando ponga en sintonía sus creencias con lo auténtico, con lo que es verdadero, le sucederá también a usted exactamente igual.

No es una mera coincidencia que los investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford hayan descubierto que el detonante de toda enfermedad y

malestar corporal sea siempre una creencia equivocada; y que, por el contrario, cuando creemos y mantenemos viva una visión verdadera, nuestras células se vuelven inmunes a la enfermedad y al malestar. Sus pensamientos pueden curarle o pueden matarle.

ENCONTRAR LAS CREENCIAS OCULTAS

¿Cómo puede saber usted que está teniendo una creencia estímulo/respuesta que se ve continuamente reactivada y que no se trata de su circunstancia actual? Pues hay varias formas sencillas de conocerlo:

- *Sus sentimientos.* Si sus sentimientos no encajan con sus circunstancias actuales, puede estar casi seguro de que está teniendo un recuerdo penoso de un viejo estímulo/respuesta que se ve reactivado. Sin embargo, la mayor parte de las veces usted no es consciente de que se esté produciendo semejante reactivación. Los sentimientos son tan reales que se trata de su circunstancia actual, incluso si cuantos le rodean ven claramente de que eso carece de sentido. Así que debe preguntar a un buen amigo; dígame, por ejemplo: «Esta es la situación y esto es lo que yo siento al respecto. ¿Se trata de algo lógico, o lo estoy exagerando un poco? Y, por favor, sé

sincero conmigo. No me digas lo que crees que estoy deseando oír, dime lo que verdaderamente piensas».

Sus pensamientos. Si los pensamientos que tiene acerca de sus circunstancias actuales son totalmente lógicos, y los demás opinan lo mismo, es probable que entonces usted no tenga un recuerdo de estímulo/respuesta que esté siendo reactivado. Si, por otro lado, sus pensamientos no están de acuerdo con su situación actual entonces estará reactivando un recuerdo doloroso. Es necesario que vivamos en el presente, no en el pasado ni en el futuro. Aunque resulte sorprendente, son pocas las personas que pueden hacer esto. Y la razón es que los recuerdos celulares penosos se ven reactivados por pensamientos y sentimientos del pasado.

Su actitud. Si hace cosas de forma repetida que no desearía hacer y se enfrenta a los objetivos de su vida, estará actuando bajo la influencia de un recuerdo de estímulo/respuesta. Un ejemplo muy clarificativo de esto es el tema de la pérdida de peso. Muchas personas que vienen a El Código de Curación quieren perder peso y, por lo general, lo consiguen. Pero cuando usted se encuentra con gente que quiere perderlo y siguen comiendo en exceso, puede estar seguro de que están reactivando recuerdos celulares. Lo achacan todo a sus circunstancias presentes («Me siento sumamente estresada, lo dejaré mañana...»). Habrá oído semejantes excusas, en el supuesto de que no se las haya puesto usted mismo. La realidad es que casi toda adicción o hábito destructivo se debe a recuerdos celulares penosos. La creencia en tales recuerdos se ven reactivados y producen sufrimiento. Se recurre a la adicción para enmascarar ese sufrimiento e intentar sentirse bien durante unas cuantas horas.

Pérdida del control consciente. La forma más corriente de tratar todos estos problemas es lo que yo denomino «apañárselas». Si usted tiene un problema de salud, trata el síntoma en vez de buscar el origen de ese problema. A veces intenta empujar la roca cuesta arriba durante un tiempo... puede arreglarse... puede apañarse... puede sentirse mejor... pero siempre a costa de un enorme esfuerzo. A menudo siente la tensión que produce seguir manteniendo semejante esfuerzo; y esa tensión termina por dañarle. Esa

no es la manera de hacer que usted quiere, ni de sentir lo que quiere, ni de pensar lo que quiere. La única forma de realizarlo plenamente es curando sus recuerdos celulares.

Por tanto, si su forma racional de pensar no le está llevando a donde usted quiere ir... si se está engañando... si parece sentirse desgraciado todo el tiempo... si continúa quejándose o tiene serios problemas de salud... si sus relaciones no son todo lo afectuosas, íntimas, alegres y pacíficas que todos deseamos tener... si no es capaz de vivir del modo racional y lógico que considera que debería vivir... es porque su creencia estímulo/respuesta está viéndose activada, obligándole a reaccionar ante los viejos momentos dolorosos que vivió en su momento. Resumiendo: usted está viviendo la vida que no desearía vivir.

SE OBRA DE ACUERDO CON LO QUE SE CREE

Siempre hacemos lo que creemos. Si usted hace algo equivocado, es debido a que su pensamiento también es erróneo. Un 100% de lo que hacemos es debido a que así es cómo pensamos. Supongamos que está preparándose para darme un buen puñetazo en la nariz, ¿de acuerdo? Se dice a sí mismo: «He hecho cientos de cosas en mi vida que no debiera haber hecho, que sabía en esos momentos que no debería hacer; después, me sentí mal, y los resultados fueron también malos». Usted se dice: «He violado mis creencias para hacer eso».

Con todo respeto le diré que está equivocado. De hecho, le resulta imposible hacer algo en lo que no crea. El problema radica en las creencias inconscientes de las que no podemos darnos cuenta. Estamos hablando de una creencia consciente contraria a una creencia que es inconsciente. Aunque debatiremos este punto en el Secreto N.º 7, permítame que concluya ahora este pensamiento afirmando que podemos creer cien cosas diferentes, a diferentes niveles, sobre el mismo problema. Esto suena un tanto esquizofrénico ¿no es cierto?

Por fortuna, para la mayor parte de nosotros las cosas no llegan hasta ese punto. Baste decir que el vivir la verdad del amor, y vivirla de forma consciente e inconsciente, de modo armonioso, constituye la larva de la mariposa de la transformación. Y esa transformación la puede lograr usted ahora mismo gracias a los secretos de este libro. La increíble noticia de lo que le estamos ofreciendo es una forma de volar que no está basada en su propio esfuerzo, o en ser «bueno». Hay un sistema en su cuerpo que puede realizar esa transformación de modo automático.

La única forma que conozco de curar este problema de modo permanente, completo y total es curar esos recuerdos celulares que están produciendo los problemas que se encuentran protegidos por la mente inconsciente.

Volvemos a preguntarnos cómo es posible encontrar esos recuerdos, y en el caso de que los encontremos cómo podemos curarlos. Si una terapia convencional no funciona... si las modificaciones conductuales solamente le sirven para poder «apañarse», y en el fondo le crean más estrés, lo que realmente necesitamos es eliminar dicho estrés para poder sanar. Hemos de alcanzar el lugar en el que podamos vivir lo que consideramos que es la verdad, tanto lógica como racionalmente. Dios nos concedió la capacidad para razonar lógica y racionalmente y podemos utilizarla. Y para utilizarla hemos de ser

capaces de sanar nuestra mente inconsciente, lo que yo denomino el «corazón». Entonces podremos vivir con ese corazón curado.

Así que pasemos al Secreto N.º 7, y a hablar más sobre el corazón.

1 Siglas de la Worlwide Fight famosa asociación deportiva americana. (*N. del T.*)

CAPITULO SIETE

(p)

SECRETO N.º 7:

Cuando el corazón y la cabeza están en conflicto, el

ganador es...

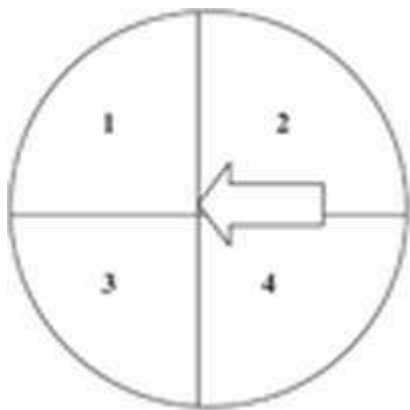
DURANTE años, mientras viajaba por todo el país dando conferencias sobre psicología, espiritualidad y salud natural, no dejé de realizar un pequeño experimento. Otras personas también conocen este test; de hecho, mi buen amigo Larrv Napier me habló de él, porque también lo pone en práctica en sus conferencias, y con resultados parecidos.

El test es muy sencillo y en las ilustraciones podrá verlo. Se traza un círculo en un pedazo de papel y se divide en cuatro partes. Los vamos a numerar: 1,2,3 y 4- Empleo también en esta prueba una llave —puede ser la de su casa o la del coche— que ato con un hilo. Le pido a la persona voluntaria que sostenga el hilo entre el dedo índice y el dedo medio, de manera que la llave penda justo sobre el centro del círculo, a una distancia de tres a cinco centímetros sobre el papel.

Lo primero que le digo a la persona voluntaria es que trate de mantener completamente quieta la llave sobre el centro del papel. Si está leyendo estas líneas vea si es capaz de hacerlo. Mucha gente lo suele hacer bastante bien. Otros pueden ponerse algo nerviosos, por lo que la mano les tiembla un poco lo que hace que la llave oscile algo; pero la mayoría puede mantenerla perfectamente perpendicular sobre el centro del círculo, o muy cerca de él.

Una vez que he animado al voluntario por lo bien que lo está haciendo le doy una segunda instrucción. Pero antes de hacerlo, le recuerdo que la llave ha de mantenerse siempre sobre el centro del círculo.

Viene ahora el segundo paso. Insistiendo en que siga manteniendo la llave sin moverla sobre el centro del círculo, le digo que se imagine que se imagine que la llave se mueve del segmento 1 al segmento 2: «Imagínese que la llave oscila, adelante y atrás, del segmento 1 al 2. Pero no mueva la llave. Simplemente imagine que ella se está moviendo».



¿Qué se imagina que puede pasar? Los resultados son verdaderamente espectaculares. En un 75 a un 80% de las veces la llave empieza a moverse del segmento uno al dos, y lo hace de forma tan evidente que ninguna de las personas que se encuentran en la habitación puede dejar de notar ese balanceo. Y no se puede pensar que es un balanceo casual, porque la llave lo hace de forma precisa entre los dos segmentos mencionados. Es un movimiento evidente y preciso.

Ahora le doy al voluntario la tercera orden, recordándole lo que le dije en primer lugar: que no puede mover la llave que debe seguir justo encima del centro del círculo. Lo que ahora le digo es que se imagine que la llave se mueve del segmento dos al segmento cuatro; del dos al cuatro, del dos al cuatro. De nuevo, en el 75-80% de las veces, la llave ese movimiento. Algunas veces la llave inicie un ligero movimiento en círculo, pero enseguida se ajusta a su recorrido: del dos al cuatro, del dos al cuatro. En esos momentos los asistentes asombrados estallan en un aplauso.

Cuando le pregunto al voluntario si ha intentado mover la llave, su respuesta es categórica: ¡No! Por lo general suelen echarse a reír, afirmando que se han esforzado mucho en no mover la llave en ningún momento.

Lo que ha sucedido es lo siguiente: le he dado a la persona en cuestión dos tipos de órdenes. La primera es una orden cerebral y la segunda una orden cordial. Defino la «cerebral» como la de la mente consciente; y la «cordial», o del corazón, como la de la mente inconsciente, entre otras cosas. Así pues, la primera orden que doy parte de la cabeza: «No mueva la llave. Concéntrese en no mover la llave». La segunda orden es cordial: «Imagínese que la llave se mueve». La imaginación es una función de la mente inconsciente o subconsciente, incluso cuando podemos manipularla de modo consciente. Así pues, le doy dos órdenes: una que parte de la cabeza y otra que parte del corazón. *La orden del corazón siempre prevalece sobre la de la cabeza.*

EL CORAZÓN SIEMPRE GANA

Esta no es, por supuesto, una situación traumática como la de los ejemplos de los que hemos venido hablando. Se trata sencillamente de algo inocente, divertido y carente de todo riesgo. Sin embargo, en ella el corazón ha vencido a la cabeza, y la llave se ha movido en las direcciones que el inconsciente le ha ordenado. Las imágenes, y no las palabras, constituyen el lenguaje del corazón; y la imaginación es la que fabrica esas imágenes. La imagen de la llave moviéndose es la orden del corazón que supera la del cerebro y la obliga a moverse.

¿Cómo sucede esto? Cuando la persona se imagina a la llave moviéndose, las neuronas inician su trabajo en el cerebro. Este envía frecuencias de energía que impulsa a través del cuello, el hombro, el brazo, la mano y, finalmente, los dedos. Este impulso hace que los dedos que sostienen el hilo se muevan, a menudo de forma tan imperceptible que nadie puede apreciar semejante movimiento; pero ese es exactamente el movimiento que se necesita para que el hilo mueva la llave, siguiendo la orden recibida.

A veces incluso podemos ser más creativos y decirle a la persona que se imagine que la llave está moviéndose en círculo, y así sucede. Así pues, cuando el corazón y la cabeza entran en conflicto, quien siempre sale vencedor es el corazón.

Es este un tema capital. Ya hemos hablado de cómo Tracey y yo manteníamos una línea de gran comunicación y nos sentíamos preparados para el matrimonio. La mujer que fue violada también creía conscientemente en la nobleza del ser; era cristiana y pensaba que perdonaría al individuo que la había forzado, y lo intentaba una y otra vez. Consideraba que estaba limpia ante Dios, y que no era culpable ni indigna. El problema estribaba en que nunca *sintió* eso. Nunca llegó a vivirlo. Lo que realmente experimentaba era todo lo contrario. La mujer de la historia del helado era consciente de «que tengo un elevado coeficiente mental y puedo hacer las cosas mejor que todos esos individuos que están delante de mí; esto es lo que realmente deseo en mi vida; y no logro imaginarme por qué existe continuamente esa tensión entre mi madre y yo».

Pero cuando la cabeza y el corazón entran en conflicto, vence el corazón. En el caso de Tracey y de mí los penosos recuerdos inconscientes empezaron a entrar en juego en nuestro matrimonio, y nos quejábamos de las circunstancias que estábamos viviendo, pero eso no era lo que realmente sucedía. Mi cliente que fue violada tenía recuerdos conscientes e inconscientes que siempre estaban ahí, y no podía librarse de ellos.

La inseguridad, la indignidad y la ira habían superado su mente consciente y le impedían vivir la vida que ella ansiaba tener. Esa es la manera que prevalece cuando tenemos una creencia muy intensa, consciente o subconsciente, que está basada en un recuerdo doloroso de estímulo/respuesta. Cuando sucede una cosa así vencerá el recuerdo doloroso inconsciente.

Pero ¿qué quiere decir ese «vencer»? Pues quiere decir que pensamos, sentimos y hacemos cosas que no quisiéramos hacer conscientemente. También quiere decir que la respuesta de estrés corporal se inicia cuando no debiera hacerlo. Por eso es tan importante que curemos los recuerdos que constituyen la causa de este proceso.

EL ORIGEN DE TODOS LOS PROBLEMAS

Ahora bien, ¿qué sucedió con el 20-25% de las personas a las que no se les movió el hilo y la llave? Da la impresión de que en estos casos el corazón no venció a la cabeza. Siempre que se produjo uno de estos casos, yo le pregunté al interesado si cuando le decía que se imaginase el movimiento de la llave fue capaz de hacerlo; de si había sido capaz de imaginarse mentalmente tal movimiento. En todos los casos la respuesta fue la misma: no habían sido capaces de imaginarse tal movimiento. Fue una respuesta unánime.

¿Qué significa esto? Pues, ante todo, significa que estas personas no habían sido capaces de activar los mecanismos del corazón que permitirían que este lograra vencer. En segundo lugar —y este es un punto muy importante—, aquellas personas que no pueden imaginar, que han perdido esa capacidad mental, tienen por lo general una mayor cantidad de recuerdos penosos, ya sean conscientes o subconscientes, que el otro grupo de personas. A modo de protección han bloqueado sus mentes a esa capacidad imaginativa, porque todo cuanto ven activa imágenes dolorosas (aquellos recuerdos que están codificados y que son rememorados en forma de imágenes). Sus mentes inconscientes se cierran ante tal capacidad, a fin de poder vivir una existencia medianamente normal. Sin embargo, el problema continúa existiendo todo el tiempo. Aun cuando en sus circunstancias actuales no puedan ver sus recuerdos y utilizar sus imaginaciones, siguen sintiendo el dolor y tienen pensamientos destructivos y penosos sobre sí mismos, sobre los demás y sobre las circunstancias que les rodean; y, por esta razón, siguen haciendo cosas que no desean hacer.

Hay un versículo en la Biblia que dice: «Proteged vuestro corazón sobre todas las cosas, porque de él manan los problemas de la vida» (Proverbios 4, 23). Me explicó un erudito que si usted va al texto original de ese pasaje y pregunta: ¿Cuál es el porcentaje de esos problemas? La respuesta será: el 100%. Por tanto, de acuerdo con la Biblia, cuyos textos constituyen para mí una profunda verdad (por supuesto que usted es libre de tener su propia opinión), si usted tiene un problema en su vida, ése problema tiene sus raíces en el corazón. Y si usted no cura ese problema cordial, aunque se esfuerce en rechazar los síntomas no logrará una completa curación del problema porque no habrá sanado el origen en donde se produce¹⁴.

Por consiguiente, el Secreto N.º 7 es: *Cuando la cabeza y el corazón entran en conflicto, el corazón es el que vence*. Sabemos que estas señales enviadas por el corazón —los recuerdos celulares del corazón— activan la respuesta de estrés en el cuerpo y producen todo tipo de problemas en nosotros.

INTENCIÓN CONSCIENTE E INCONSCIENTE

Tuve el placer de pasar un día con el profesor William Tiller, de la Universidad de Stanford. El profesor Tiller ha publicado diversos libros, fue uno de los personajes principales de la película *What the Bleep do We Know?* Y está considerado por muchas personas como uno de los físicos cuánticos más prominentes del momento. Durante mis conversaciones con el profesor Tiller pude recoger una serie de comentarios de gran valor. Veamos un par de ellos:

1. Existe una intención inconsciente en la mayoría de los

problemas que tenemos en la vida. Todo el mundo se refiere a la intención consciente, la cual es indudablemente real e importante, pero no lo es todo.

2. Cuando entran en conflicto la intención inconsciente y la

consciente, la que vence es la inconsciente.

El doctor Bruce Lipton insiste en lo mismo. En un programa que Ben y yo hicimos con él, manifestó que es casi imposible solucionar nuestros problemas mediante la fuerza de

voluntad, porque la mente subconsciente es un millón de veces más poderosa que la fuerza de la voluntad. Dijo también que es necesario disponer de un método como El Código de Curación para poder solucionar esos problemas.

LOS PROBLEMAS DEL CORAZÓN SON PROBLEMAS ESPIRITUALES

Voy a hacer seguidamente algunas atrevidas afirmaciones:

En el Secreto N.º i dijimos que cada vez que nos encontramos con un problema de salud o de relación solemos preguntar: «¿Qué estrés está causando esto?». Creo que deberíamos ir todavía más allá, y siempre que nos encontremos con un problema de salud, de relación o con un problema en nuestra profesión deberíamos preguntarnos: «¿Cuál es el problema cordial que tengo que constituye el origen de todo esto, y cómo he de curarlo?». Tal vez usted se diga: *Muy bien. Ahora estamos entrando en el campo de la espiritualidad.* A lo que yo le respondería que tiene toda la razón.

El Código de Curación, aunque es un mecanismo físico corporal que usted activa también físicamente, es al mismo tiempo un ejercicio espiritual en el sentido en que cura los problemas del corazón. ¿Va a concederle este Código el perdón de los demás? ¿Va a anular las faltas o pecados que haya en su vida? Por supuesto que no. Esas cosas solamente las puede hacer Dios.

Lo que sí puede hacer El Código de Curación es curar la energía destructiva de aquellos recuerdos que encierran esa creencia errónea que le está haciendo tener miedo cuando no debiera tenerlo, y que está activando su sistema de respuestas de estrés corporal cuando no debiera ser activado, desencadenando problemas de salud y de toda índole. Creo que lo que estamos viendo aquí es que la Biblia y la ciencia se unen para establecer una perfecta armonía; si bien la Biblia lo dijo mucho antes, al afirmar: «Del corazón fluyen todos los problemas de la vida».

Veamos ahora algunas otras atrevidas afirmaciones basadas en lo que hemos estado hablando. Mi mentor espiritual, Larrv Napier, me enseñó, hace veinte años, una serie de verdades que logran cambiar la vida; y mucho antes de que fueran demostradas por la ciencia. Cuanto más las estudio y experimento, más compruebo su veracidad. Transformaron mi vida en su momento, ahora y para siempre. Se las agradezco profundamente a Larrv, y ahora quisiera compartirlas con usted. Espero y confío en que tengan un impacto similar en su vida. Hélas aquí:

Usted es lo que es en su corazón. Puede decir a los demás: «Así soy yo; esto es en lo que creo, esto es lo que he hecho y esto es lo que voy a hacer». Pero usted es realmente, quien es en su corazón; porque cuando la cabeza y el corazón entran en conflicto, el corazón es el que gana.

Lo que realmente cree, es lo que cree en su corazón. La historia de cómo Tracey y yo estábamos de acuerdo en nuestras creencias conscientes, y cómo en menos de un año ambos deseábamos el divorcio muestra hasta qué punto nuestras creencias inconscientes son lo que determina en último lugar nuestras vidas. Lo que usted realmente cree es lo que cree en su corazón.

Usted está en el momento en que está su corazón. Cuando se activa el sistema de creencias estímulo/respuesta le hará retrotraerse hacia aquel momento de su vida en que se originó el recuerdo doloroso. Aquella mujer de Wall Street a sus treinta años y en su despacho de Manhattan volvía a ser muchas veces al día la niña de cinco años a la que se le había negado aquel helado. Y volvía a sentirse como se había sentido entonces. De nuevo era un ser indigno, desamparado, furioso. Y se decía «no puedo realizar este trabajo», aunque estaba más que capacitada para hacerlo y todo el mundo lo sabía. Pero eso no era la realidad de lo que ella estaba viviendo. Usted se halla ahora en cualquiera de los momentos en que se reactiva ese recuerdo doloroso. Volverá al punto en que se produjo aquel hecho, y a la edad en la que tuvo lugar, empleando el razonamiento, los sentimientos y las emociones de aquella edad.

Usted hace lo que hace basándose en lo que está en su corazón. Podemos establecer conscientemente un buen número de planes maravillosos. Incluso podemos tener la capacidad de llevarlos a cabo. Pero si tenemos recuerdos dolorosos acerca de esos mismos actos y esos mismos problemas, terminaremos respondiendo a tales recuerdos dolorosos tanto si lo queremos como si no; y seguiremos actuando de acuerdo con esos recuerdos dolorosos hasta que logremos curarlos. Cuando hacemos algo que no queremos hacer o, al menos, no lo hacemos como necesitamos hacerlo para realizar lo que pretendemos llevar a cabo en nuestra vida, eso constituirá una evidencia de que los recuerdos dolorosos que guarda nuestro corazón se han vuelto a reactivar y están obligándonos a hacer lo que no queremos hacer. Esto incluye también a los pensamientos y a los sentimientos indeseados.

El corazón está programado para proteger. La función principal del corazón es protegerle de que puedan sucederle hechos dolorosos, incluso fatales; y de impedir que vuelvan a repetirse. Este es el motivo por el cual cuando la cabeza y el corazón entran en conflicto es este último el que gana, porque está programado para protegerle. Lo hace estimulando la respuesta del estrés corporal. Si esa respuesta estresante surte efecto cuando no debiera, nos produce un temor que no debiéramos sentir. Si la cabeza y el corazón entran en conflicto y el corazón vence, pero lo hace de un modo destructivo que afecta a nuestra salud, a nuestra profesión o a nuestras relaciones, o nos impide estar en paz, es debido al miedo que hay en nuestro corazón. Posiblemente no sintamos conscientemente ese miedo, pero estará actuando en nuestras células.

Sus prioridades están determinadas por lo que esté en su corazón. Si usted le pregunta a cien personas cómo deciden lo que tiene más importancia en su vida, es muy

probable que todas le respondan que lo hacen basándose en un examen racional y lógico de las circunstancias y de los hechos existentes. Sin embargo, lo que usted prioriza se encuentra determinado por lo que usted valora; y lo que usted valora se basa en lo que hay en su corazón. ¿Quiere esto decir que somos simples robots, y que carezca de sentido una visión lógica y racional de la vida? Por supuesto que no. Constituye un factor en el proceso; y en la medida en que el corazón esté de acuerdo con su pensamiento racional, no habrá el menor problema. No obstante, cuando nuestra memoria celular dicta una creencia basada en el miedo nos obligará a que examinemos ése hecho racional pero para llegar a una conclusión que no necesariamente ha de ser lógica o consecuente.

EL CORAZON GOBIERNA

Cuando mi hijo Harry tenía doce años vio la película *Tiburón*. (Tanto mi mujer como yo seguimos planteándonos si aquella fue una buena idea.) A Harry le ha encantado el agua desde que era un bebé. En cierta ocasión, cuando tenía aproximadamente dos años, estábamos paseando por los alrededores de un hotel en pleno invierno. Para nuestro asombro, Harry saltó a la piscina. Esto volvió a repetirse más veces y en diferentes lugares. Harry nada como un pez, sin que le importe demasiado hacerlo en una piscina, en un lago o en el mar. El agua le encanta. Después de haber visto *Tiburón* le pregunté si quería ir al lago. La mirada que me echó fue de tal intensidad como la que podría dedicar un individuo de treinta y cinco años estudiando la relación de sus impuestos. Al cabo de un minuto, declinó la invitación y dijo que prefería quedarse en casa y jugar con su mecano.

Cuando le pregunté si su decisión tenía algo que ver con la película de *Tiburón*, me respondió que nada en absoluto. Estaba muy interesado en ese momento en construir edificaciones con sus piezas de juguete. Se le veía plenamente convencido de su decisión. Le pregunté si le importaría que le hiciera una prueba para comprobar si la película le había dejado algún mal recuerdo. Harry hizo entonces un test con El Código de Curación que le llevó cuatro minutos; y ¿adivina qué? Pues que en aquellos cuatro minutos las prioridades del chico habían cambiado por completo. Su pensamiento racional, lógico, se había modificado enteramente. Ahora bien, aunque Harry decidió que podía seguir con su juego de construcciones en cualquier momento, continúa encantándole ir al lago. «¿Cuándo vamos a ir?», me pregunta.

Esto no sucede solamente a los doce años. Nos pasa constantemente. Nuestras decisiones son racionales y lógicas, y aunque se basan en la verdad son con frecuencia una racionalización inconsciente de valores y prioridades que están apoyándose en destructivos recuerdos del corazón.

Este proceso es casi siempre inconsciente; al menos hasta que usted empieza a ver a su alrededor y encuentra algunos de esos recuerdos y los cura. En ocasiones, una vez que están curados, se hacen conscientes porque el corazón ya no necesita protegerlos más; pero, por lo general, estas cosas son inconscientes. Y es por ello que, por ejemplo, le grito a mi mujer y, acto seguido, me pregunto por qué lo he hecho. Como cuando no tengo ganas. No hago las llamadas telefónicas que necesito hacer para que mi trabajo funcione adecuadamente. Me doy toda clase de disculpas y me digo, día tras día, que las voy a hacer. Incluso puedo empezar a mentirle a mi mujer o a mi secretaria y no logro entender por qué lo hago. Pero todo ello es debido a que tengo recuerdos dolorosos en mi corazón que están siendo reactivados y necesitan ser curados.

Por consiguiente, la única forma para vivir y amar desde el corazón, de la manera que deseamos, es curar los recuerdos destructivos del corazón.

LA CONEXION CORAZON-CUERPO

Permítame que haga una afirmación más. Hemos estado hablando en estos cuatro Secretos de cosas que podríamos denominar no-físicas: recuerdos, creencias, acciones y pensamientos. Sin embargo le ruego que no se olvide del primer Secreto, que es el que se refiere a que estos recuerdos, estas creencias, estos problemas del corazón controlan la fisiología de nuestro cuerpo. Estas creencias erróneas activan la respuesta estresante del cuerpo, cuando esto no debería suceder. Y, con el tiempo, cuando sucede esto, se

producen todas las enfermedades y malestares que conocemos. Aisla nuestras células, bloquea nuestro sistema inmune y, de este modo, terminamos cayendo en toda clase de enfermedades imaginables. Tanto los problemas físicos como los no físicos se originan por estos conflictos del corazón, por estos recuerdos celulares que crean frecuencias de energía destructiva que obligan a que nuestro cuerpo tenga una respuesta de estrés cuando no debiera tenerla.

Así pues, tenemos los Secretos del N.º 1 al 7. Creemos que este material nunca, antes de ahora, se ha reunido de este modo. Parte del mismo constituye una nueva visión y una nueva investigación en lo que se refiere al funcionamiento del cuerpo, de la mente y del corazón. Creemos también que por primera vez usted puede valerse de toda la información y de todas estas verdades para curar sus problemas cordiales, sanar sus recuerdos celulares y eliminar de su vida el estrés. De este modo podrá llevar a cabo todo aquello que usted soñó en el campo de la realización personal, de las relaciones, de la profesión, de la prevención y curación de los problemas de salud y de la interrelación con sus familiares. Consideramos que cualquier elemento de su vida puede mejorarse sustancialmente mediante la comprensión de cómo funciona todo ello y, posteriormente, y mediante la utilización de El Código de Curación, sanar la fuente de todos sus problemas, de sus temas cordiales y de los recuerdos celulares destructivos y penosos que contienen erróneas creencias.

Bienvenido a una nueva vida.

La conclusión de todo este material, basado en los siete Secretos, se compendia en estas dos verdades:

1. Para eliminar sus problemas tiene que curar su estrés.

No existe otro modo. Es la única forma con la que todos están de acuerdo, incluyendo el Gobierno, la sanidad tradicional, la sanidad alternativa, la investigación realizada durante estos últimos veinte años, y los veinte millones de portales de Internet que la confirman. No existen otras fórmulas. Usted tiene que eliminar su estrés si quiere alcanzar una curación permanente, completa y perdurable de sus problemas.

2. Para eliminar su estrés tiene que curar sus recuerdos.

Según las investigaciones realizadas en las Facultades de Medicina de las Universidades Southwestern y Stanford, el elemento causante de la respuesta del estrés corporal no son nuestras circunstancias actuales, sino nuestras creencias erróneas y nuestros recuerdos celulares destructivos que se han codificado y almacenado en nuestro corazón y en nuestra mente. En ese espacio interior al que el cristianismo denomina «corazón».

¿FUNCIONA BIEN LO QUE HACE USTED HABITUALMENTE?

Tras mencionar estas dos conclusiones surge la pregunta: *¿Está actuando sobre ello?* Lo que hace usted en este momento para intentar tener éxito, para curarse, para solucionar sus problemas o para «arreglárselas» —llámelo como más le guste—, ¿está de acuerdo con esas dos conclusiones? ¿Está curando su estrés? ¿Está curando los recuerdos celulares que causan ese estrés? Si no es así, las probabilidades que usted tiene de resolver de forma completa y permanente sus problemas son muy, muy escasas.

¿Y por qué es así? Porque si no hace esas dos cosas, se está limitando a resolver sus problemas de forma meramente sintomática. Dicho de otro modo, está intentando librarse del sufrimiento pero no está actuando sobre el origen de ese sufrimiento.

Supongamos que usted tiene un dolor en el abdomen que se repite una y otra vez, y usted se limita a tratarlo tomando sistemáticamente medicamentos para paliar dicho dolor. Se da cuenta de que algo no está marchando bien y se asusta pensando en si podrá tratarse de un cáncer, de un cálculo biliar, de un problema intestinal, tal vez de una úlcera o de algo por el estilo. Pero en lugar de tratarse adecuadamente y de buscar la raíz del problema para eliminarlo, se limita a tomar un par de medicamentos que reducen las molestias que siente.

Todos sabemos que usted no va a resolver ese problema limitándose a enmascarar el dolor, ni va a solucionar los problemas de su vida buscando fórmulas precarias, o tratando de adoptar una actitud diferente y más positiva. Lo que realmente tiene que hacer es curar el origen de esa enfermedad, de ese problema. Y de eso trata precisamente El Código de Curación.

EFFECTOS DE LARGO ALCANCE

Nosotros creemos que El Código de Curación es el método que las mentes más brillantes de nuestro tiempo han considerado que constituye el futuro de la medicina. Solo que su ámbito abarca más que el simple campo médico. Resuelve los problemas relacionales, los de salud mental, los profesionales, los de actuación, sean los que sean, porque todos tienen el mismo origen; un origen que es el estrés causado por los recuerdos celulares destructivos y penosos que se encuentran en nuestra mente inconsciente.

Recientemente dimos un seminario en una importante ciudad del medio Oeste. La primera persona que vino a verme aquella tarde fue un señor que había empezado a hacer El Código de Curación hacía siete meses. Su problema no tenía que ver con sentimientos, creencias o pensamientos negativos o, al menos, eso era lo que él creía conscientemente. Su problema era físico: se trataba de un fallo cardíaco que le ocasionaba hipertensión arterial, una notable reducción de sus contracciones cardíacas, edema y una serie de otros trastornos relacionados con esa alteración cardíaca. Llevaba haciendo el Código durante siete meses y creía que no había experimentado ninguna mejoría. El día anterior al inicio del seminario había estado haciendo la revisión anual con su cardiólogo. Después de una serie de pruebas exhaustivas, el médico entró en su despacho y moviendo la cabeza dubitativamente le dijo:

Sea lo que sea que esté haciendo, no lo deje.

La presión arterial se había normalizado por completo, el edema había desaparecido y la contracción muscular cardíaca había mejorado notablemente. Le suprimió la medicación que estaba tomando y le dijo que aquellos resultados le parecían absolutamente increíbles.

Disponemos de cientos de casos como este. Algunos los he mencionado en este libro, pero puede comprobar otros muchos en nuestra website (www.thehealingcodebook.com). Muchas de estos tests, como el que acabamos de

mencionar, fueron realizados escaneando la frecuencia energética, tal como ya dijimos anteriormente. Cuando cambian esas frecuencias, también cambian los resultados del test. Y cuando esto sucede los médicos no saben hacer otra cosa que menear la cabeza con aire incrédulo y decir que se trata de algo imposible de creer y que «sea lo que sea que esté haciendo, no lo deje». Estas curaciones corporales son el resultado de la curación del problema energético. Cuando se curan la confusión, las emociones negativas y los pensamientos negativos relacionados con un determinado problema, entonces la persona puede ver la verdad; y la frecuencia de sus células vuelve a equilibrarse y la salud queda restablecida.

Ahora ya conoce los siete Secretos. Confío en que comprenda por qué tiene usted los problemas que tiene, y que sepa también que hay esperanza —como nunca la hubo antes— para la curación. Pero no deje nada a la casualidad. Unamos todos los secretos, siguiendo un método de cinco pasos, para conseguir los resultados que tanto necesita en su vida.

^ Como una nota adicional, he de decir que nosotros seguimos las enseñanzas de Jesús. Por consiguiente, creemos que la curación más profunda procede de Jesucristo. Esa es nuestra fe y en ella vivimos. De hecho, creo que mi fe constituyó un elemento vital en el descubrimiento de El Código de Curación, como ya indiqué en el Prefacio de este libro. (Para un mayor conocimiento de nuestras creencias y filosofía, consulte el capítulo final del libro que lleva por título «Unas palabras sobre nosotros y nuestra filosofía».) Pero no pretendemos de ninguna manera incidir en las creencias de nadie. El Código de Curación funciona, según nuestra experiencia, sin que importen las creencias que usted pueda tener, ni su edad, sexo, nacionalidad o raza. Las baterías Doble-A funcionan en todo tipo de aparatos que necesiten una fuente de energía. Del mismo modo sucede con El Código de Curación, que actúa de acuerdo con las leyes de la naturaleza que reciben el nombre de «física cuántica», y que están basadas en el mecanismo que regula y para el que fue creado el universo.

CAPITULO OCHO

ip

SECRETO N.º 8: Todo se basa en obtener resultados

EN la película *Jerry McGuire*, Tom Cruise incorpora el papel de un agente deportivo que está pasando por una crisis profesional. El público en general se siente atraído por una memorable escena de la película entre Cruise y Cuba Gooding, el otro protagonista. Gooding es un jugador profesional que intenta lograr un contrato deportivo que cree merecer, pero para el que, en realidad, no está preparado. En una intensa escena entre los dos actores, Gooding pronuncia su frase favorita de deportista profesional, a saber: «¡Enseñame el dinero!». Es una frase que viene a significar: «Dejémonos de monsergas, lo que yo quiero son resultados». Este es también el objetivo de este libro. Yo le hice a usted la promesa de que «le enseñaría el dinero», en todo lo que afecta a su salud, a su vida y a su prosperidad. Dicho de otro modo: «¿Cómo puede lograr usted los resultados que desea obtener en la vida?».

Antes de que atemos todos los cabos sueltos, merece la pena mencionar que una de las notas adicionales de Cruise en la película citada es la de que termina diciéndole a Cuba

Gooding que «le mostrará el dinero» cuando empiece a jugar más desde el corazón que desde la cabeza. Los cuentos de hadas suelen hacerse realidad en las películas, y esta no va a constituir una excepción. Así pues, Gooding terminó aprendiendo a jugar desde el corazón, y Cruise pudo «enseñarle el dinero».

Esto representa un resumen bastante bueno de todo este libro. Si usted aprende a vivir desde su corazón, también conseguirá los resultados que busca en la vida.

Esperamos que ya se haya dado cuenta de que sus problemas proceden del corazón, lo mismo que las soluciones. ¿Cómo ordena esta información de un modo práctico para que no se quede en una mera teoría, que suena muy bien y parece tener sentido, pero que no sirve para crear un cambio duradero en su vida? Trate de hacer este pequeño ejercicio tomado de Walt Disney.

Walt Disney fue un genio en múltiples campos: la animación, el dibujo, los negocios y muchos otros. Pero tal vez en donde destacó de forma más brillante fue en el campo de la imaginación. Disney desarrolló en su empresa un método gráfico denominado «storyboarding» que se utiliza actualmente en todo el mundo, tanto en las empresas americanas, como en las iglesias, las películas, las pequeñas empresas, las artes, en un sinnúmero de sitios. El storyboarding es un proceso que organiza la imaginación y la hace muy utilizable. La forma en que me enseñaron este método es dejar libre su imaginación y escribir cualquier cosa que se le ocurra sobre el tema que sea. Es eso lo que quiero que usted haga. Deje libre a su mente. Deje que su espíritu se eleve sobre lo que su vida pueda llegar a ser de ahora en adelante.

Ahora escriba aquí lo que usted desee, necesite, busque, quiera, etc. Sea tan concreto como le resulte posible pero sin establecer la menor limitación. Véalo, siéntalo, tóquelo, huélalo, experimentelo

plenamente. Imaginación plenamente libre.

RESULTADOS

Ahora permítame que dé una vuelta de tuerca e imponga dos limitaciones. Son la verdad y el amor. Eche un vistazo a cualquier cosa que pueda imaginarse y vea si es susceptible de entrar en ese contenedor de la verdad y el amor. Si no lo es, márkelo.

Esto puede variar de una persona a otra. Por ejemplo, Bill Gates antes de convertirse en el Bill Gates que todos conocemos, empezó siendo una persona normal, no un multimillonario. No he tenido el gusto de poder hacerle esta pregunta, pero quizás cuando se dejaba llevar por su tormentosa imaginación se veía como un multimillonario; por tanto, para él ese sueño de su imaginación podría entrar en el contexto de la verdad y el amor. Sin embargo, tengo la impresión de que si hubiera podido preguntar a la Madre Teresa, cuando todavía era una joven monja, si uno de los objetivos que buscaba en la vida fuera el de ser una multimillonaria, seguro que me habría respondido que de ninguna manera querría serlo, que esa no era la misión para la que se veía encaminada. Para ella, ser multimillonaria no encajaba en el contexto de la verdad y del amor.

Sé que tal vez se esté preguntando: «¿Cómo puedo saber cuál ha de ser el resultado amoroso y auténtico que me espera?». Quizá no le guste la respuesta que voy a darle, pero es la única que encuentro que sea veraz. *Usted lo sabrá*. Quizá no lo sepa en un día, en una semana o en seis meses. Pero si continúa buscando la verdad en amor, terminará por hallar esas respuestas. En cuanto haya logrado limpiar su corazón de los recuerdos destructivos, esa visión se le tornará meridiana. Recuerde que son nuestros recuerdos celulares destructivos los que nos hacen creer algo que no es verdad, que nos vuelve temerosos cuando no debíamos estarlo y que activa la respuesta de estrés del cuerpo. De modo que cuando usted cura sus recuerdos celulares encontrará la claridad de propósito que no llegó a experimentar anteriormente.

Es un viaje que dura toda la vida, pero muchas de estas cosas ya las conoce. Por ejemplo, los resultados u objetivos que yo me he fijado en la vida son: deseo ser el mejor marido posible; deseo ser el mejor y más cariñoso padre que me sea posible ser para Harry y George; deseo que cada uno de mis clientes logren no solo una buena salud, sino que también sepan cuidarla. Estos son los resultados fundamentales de mi vida, y no son cerebrales. En cierta ocasión oí en un seminario que no importa lo que la gente diga que desea en la vida, cuando se les pregunta sobre ese punto, porque en el fondo todos desean lo mismo: amor, felicidad y paz. Yo he podido confirmarlo mediante encuestas realizadas con mis clientes, preguntándoles que indagaran hasta lo más profundo de sí mismos para saber lo que deseaban con más intensidad en la vida. Siempre se llegaba a esos tres mismos conceptos. Por supuesto que hay muchas personas que jamás se han dado plena cuenta de lo que en realidad desean; pero eso es un tema completamente distinto en lo que concierne a los problemas del corazón.

LA FUERZA DE LAS CREENCIAS

Para obtener resultados es necesario que usted tenga fuerza. Del mismo modo que una aspiradora resulta inoperante si no la enchufa previamente, un automóvil no se mueve sin gasolina, ni una persona puede actuar si no se alimenta adecuadamente, es necesario tener fuerza si se quieren conseguir resultados. Cuanto mayor sea esa fuerza, más grandes serán los resultados.

Hace muchos años, los Estados Unidos pusieron fin a la Segunda Guerra Mundial arrojando dos bombas atómicas sobre Japón. La guerra concluyó porque no existía en todo el mundo un arma que tuviese el poder de la bomba atómica. Se trataba de un enorme avance en el mundo de los armamentos, y nadie podía competir con aquello. Los japoneses fueron conscientes de semejante poder y, en lugar de sufrir una inminente aniquilación, optaron por rendirse. Hasta ese momento había algunos otros países que también estaban intentando desarrollar el secreto de la fuerza atómica, pero fueron los Estados Unidos los que lo lograron en primer lugar.

Una de las cosas más fascinantes del descubrimiento de la tecnología atómica es que, en su esencia, esa ingente fuerza no se crea, sino que se libera. Dicho de otro modo: la fuerza que arrasó dos ciudades en 1945 había estado allí todo el tiempo, en forma de partículas llamadas átomos. El secreto estribaba en encontrar la forma de separar esos átomos y liberar la fuerza que había en ellos. Evidentemente, la liberación de esa fuerza era tremendamente destructiva. Las plantas nucleares utilizan esa misma fuerza para fines más constructivos. Es una fuerza que se puede utilizar para múltiples propósitos; el asunto está en saber controlarla. Desde que se utilizó por primera vez el poder

destrutivo de la fuerza atómica, hemos descubierto la forma para poder emplearla en múltiples usos pacíficos.

Dentro de usted también existe en este momento una enorme fuerza en los «temas del corazón», que puede ser constructiva o destructiva. Es capaz de bloquear sus propósitos y relaciones y originar enfermedades y malestar. O, por el contrario, puede potenciar sus realizaciones más increíbles, sus mejores relaciones personales y una magnífica salud. Usted dispone de todos los instrumentos y recursos necesarios para lograr los resultados que se proponga. Simplemente necesita liberar esa fuerza.

¿Cómo puede hacerlo? *La fuerza se libera por la fe.*

Podemos comprobar la fuerza de la fe, de la creencia, en lo que se conoce en Medicina como efecto placebo. Por ejemplo, se le da a un paciente una pildora de simple azúcar y se le dice que se trata de una nueva droga de efectos milagrosos que resuelve todos los problemas. Y lo sorprendente es que muchas personas experimentarán los efectos deseados sin necesidad de tomar ninguna otra medicación. Dicho de otro modo: ¡la pildora de azúcar hace desaparecer el problema existente! De hecho, en una estadística realizada en 2008, a nivel nacional, entre médicos estadounidenses estos admitieron que la mitad prescribían placebos. Investigaciones llevadas a cabo en Dinamarca, Israel, Gran Bretaña, Suecia y Nueva Zelanda encontraron resultados

similares¹⁵. Dejando a un lado la ética, ¿Por qué prescriben los médicos pildoras de azúcar? Porque el efecto placebo funciona.

Hay más pruebas del poder de la fe: la cara B del efecto placebo, llamada «efecto nocebo». Es algo que los médicos también conocen: lo que sucede cuando los pacientes toman un placebo y se les advierte de los efectos secundarios que pueda tener. ¡También experimentan esos efectos negativos! «En ensayos clínicos doble-ciego con antidepresivos, en los que se suministró a los pacientes pildoras de azúcar, éstos informaron posteriormente haber tenido las molestias gastro intestinales que se les advirtió que tal vez pudiera ocasionarle el medicamento», informa la revista *Time*, sobre un famoso estudio sobre el dolor que llevó a cabo la

neuróloga italiana Martina Amanzio—.

Además, los pacientes que recibieron placebo desarrollaron síntomas parecidos a los efectos secundarios de los medicamentos que ellos *creían* estar tomando. «Los pacientes que tomaron pildoras de azúcar suelen informar de problemas nocebo, que tienen que ver con el medicamento que piensan que están tomando. Ninguno de los pacientes que creían estar tomando medicamentos del tipo NSAID o del triptófano manifestaron problemas de memoria o de hormigueo, pero algunos de los que creían estar tomando medicamentos anticonvulsivantes los manifestaron. De igual modo, solamente los grupos placebo de los ensayos con NSAID informaron de haber padecido efectos secundarios como trastornos gástricos y sequedad de boca.»

Tengo noticias de un estudio reciente en el que se suministró un placebo a pacientes que sufrían de dolores crónicos, y a los que se les dijo que se trataba de un nuevo medicamento de la familia de las morfina que tenía un efecto espectacular, logrando que el dolor desapareciera como por milagro. Muchos de esos pacientes, convencidos

plenamente de lo que se les había dicho, dejaron de tener dolores. Esto ya había sucedido incontables veces en investigaciones realizadas en todo el mundo. Pero lo que yo nunca había oído fue lo sucedido en la segunda parte de este estudio. Los investigadores hicieron un análisis fisiológico de los pacientes para descubrir las causas que permitían al placebo eliminar el dolor. Lo que descubrieron fue realmente sorprendente. El organismo de los pacientes había elaborado un elemento natural sumamente parecido a la morfina, el cual había anulado el dolor. ¿Cómo había podido suceder una cosa así? Nadie lo sabe. Lo único que conocemos es que los estudios sobre el placebo realizados durante los últimos cincuenta años demuestran sin lugar a dudas que el cuerpo y la mente son capaces de hacer cosas que hubiéramos considerado imposibles de hacer. ¿Y qué es lo que produce tal capacidad? Pues la fe que manifiesta el individuo. No encuentro otro ejemplo más evidente de la fuerza que tiene la fe para conseguir los resultados que nos proponemos, que el del «efecto nocebo».

Permítame que lleve esto a otros campos. Los resultados que pueden llegar a conseguirse, no se producen solamente con las píldoras de azúcar y la química del organismo. También pueden producirse con nuestro pensamiento, nuestros sentimientos y acciones. ¿Recuerda la historia del joven estudiante chino de kárate que mencionábamos en el Secreto «Yo creo»? Aquel muchacho que logró la hazaña de romper unos ladrillos que ningún maestro había conseguido antes de él, estaba viviendo lo opuesto al efecto placebo. El placebo es una pequeña fuerza que se libera por la creencia que usted pone en ello; pero tenga presente que lo que está creyendo es una mentira, y sus resultados no pueden ser prolongados. Por el contrario, el joven estudiante de kárate creía a pies juntillas, al cien por cien, sin el menor asomo de duda, de miedo o confusión en lo que iba a hacer. Y debido a esa fe, ciertamente milagrosa y que alguien consideraría imposible, se produjeron los resultados ya mencionados. Esa es la diferencia entre el vivir una vida basada en recuerdos celulares destructivos que contienen mentiras, y vivir una existencia basada en una creencia verdadera.

LA SORPRENDENTE VERDAD SOBRE LAS «AFIRMACIONES»

Llegado a este punto he de detenerme un momento para referirme al tópico de las afirmaciones. Durante muchas décadas, y especialmente durante los últimos veinte años, el mundo de la autoavuda ha estado bombardeándonos con el tema de las afirmaciones. Muchos «gurús» se han hecho ricos enseñando a la gente que todo lo que tienen que hacer para conseguir cuanto deseen es creer; y que la afirmación correcta creará la creencia y les proporcionará «mágicamente» el coche nuevo, los millones de dólares, el amor de su vida o, incluso, la salud física total.

El problema estriba en que eso casi nunca funciona. Las personas crédulas se gastan miles de dólares y muchos años de vida con esta práctica «placebo», sin lograr abandonar un círculo vicioso que les deja desilusionados, más pobres y, con frecuencia, agotados.

Durante dos años aproximadamente he estado analizando esta clase de afirmaciones del tipo «nómbrelo y exíjalo». Sometí a una serie de personas a la prueba HRV (el test médico para el estrés) y les he oído decir afirmaciones del tipo: «Estoy a punto de conseguir mi nuevo coche», o « Mi cáncer ya se está curando».

Pero ¿sabe qué pasó? Pues que casi todas las veces la prueba HRV de estas personas demostró lo contrario, produciéndoles un nuevo y mayor estrés por sostener tal afirmación. Y recuerde que el estrés es la causa de todos los problemas que conocemos. Me quedé asombrado cuando la Universidad de Waterloo, de Canadá, comprobó, en 2009, con un nuevo estudio esta clase de afirmaciones. Constituyó un titular de la prensa mundial. Los resultados manifestaban que para la mayoría de las personas esta clase de afirmaciones no solamente resultaba inútil sino que *empeoraba* las cosas.

Por este motivo he venido defendiendo durante muchos años lo que denomino «declaraciones centradas en la verdad». Sí, por supuesto que también son positivas, pero son cosas en las que usted cree realmente. Así pues, en lugar de decir «mi cáncer se está curando», cuando en realidad usted no cree que eso sea cierto, la declaración centrada en la verdad podría ser «quisiera que mi cáncer se curara, creo que es posible, y le pido a Dios que me ayude en ello». Cuando la gente hace una declaración centrada en la verdad, el test HRV demostrará que su estrés tiende a disminuir. ¿Cuál es la diferencia? Pues la misma que existe entre un placebo y un medicamento real. Se trata de una declaración en la que usted cree y, además, es positiva. En el otro caso es una declaración en la que usted no cree, por lo que le está mintiendo a su corazón.

CREENCIA Y COMPORTAMIENTO

Siempre hacemos aquellos en lo que creemos; y todo cuanto hacemos, lo hacemos porque en cierto modo creemos en ello. Si usted hace algo que no quiere hacer, es debido a que tiene una creencia equivocada. Para cambiar ese comportamiento indeseado, será necesario que cambie su creencia. El efecto placebo parece ilustrar esto de forma muy clara, pero lamento decirle que se produce aquí un problema. Otra verdad universal sobre el efecto placebo es que el efecto deseado no es duradero. Lo que significa que usted estará viviendo la «flor de un día» respecto a esos resultados que desea conseguir en la vida, pero eso no va a durar. Y, precisamente por ello, el efecto placebo puede resultar muy peligroso. Todos los años se gastan cientos de millones de euros en algo que suena muy bien. La gente cree, al principio, que ha experimentado alguna ventaja, pero el verdadero cambio no se ha producido. Y es por ello, porque creen experimentar cierta mejora, que siguen con ese medicamento o con ese programa de trabajo mes tras mes, año tras año, esperando que se produzca en su vida ese cambio tan deseado, sin emplear la auténtica fuerza que la haría cambiar.

¿Por qué no son durables los efectos del placebo? Es algo muy sencillo, si usted piensa un momento en ello: porque la persona no está creyendo en algo que es verdadero. Cree, por ejemplo, que una pildora de azúcar es un medicamento maravilloso. Sin embargo, aunque piensen eso, sigue siendo una falsedad. A fin de que los resultados sean perdurables, tiene que existir una fuerza *prolongada*.

No es posible que enchufando su aspiradora tan solo treinta segundos logre limpiar su alfombra. Es necesario que la mantenga enchufada durante cierto tiempo. La fuerza prolongada solamente se logra cuando se cree plenamente en lo que es verdadero. Esto es algo que sucede con cualquier cosa de la que se quiera obtener fuerza. Y aunque parezca estúpido, incluso una mentira puede producir cierta fuerza. Es por ello que este fenómeno del placebo puede resultar extremadamente peligroso. Resulta fácil, en especial cuando estamos enfermos o necesitados de algo, quedar seducidos por un destello de fuerza que nos hace gustar momentáneamente aquello que tanto deseamos.

Nos agarramos a ello y terminamos cayendo en el pozo de la oscuridad. La mentira nos ha hecho caer en su red. ¿Cómo logrará zafarse? Pues desechando la mentira y aceptando la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad. Esto no es tan fácil como parece, porque cuando usted se ha asido a la mentira es probable que se sienta confundido. Seguidamente hablaremos más sobre esa confusión.

CREA EN LA VERDAD, CAMBIE LA REALIDAD

Un punto interesante sobre la física cuántica (la fuerza atómica está interrelacionada con la física cuántica) es que cambia según la forma cómo se mire. Dicho con otras palabras, usted modifica la estructura de las partículas y de la realidad física según el ángulo desde el que observe esas diminutas partículas. El ángulo desde el que usted observe, se ve determinado por lo que usted cree. Como hemos venido diciendo a lo largo de este libro, si puede acceder al lugar desde el que logre mirar su vida de forma amorosa y auténtica, también logrará cambiar absolutamente su propia realidad y los resultados que obtenga.

Así pues, creer en su vida con amor y con autenticidad liberará una fuerza que obtendrá resultados... los mejores resultados... resultados óptimos. Estamos hablando de salud, de prosperidad, de relaciones íntimas, de relaciones y, por supuesto, de amor, de alegría y de paz. Ahora bien, ¿cuáles son los resultados que logrará? Solamente Dios y usted pueden responder a esa pregunta. Mire, yo no sé si usted es Bill Gates o la Madre Teresa. Es posible que incluso no los conozca. Pero si usted limpia su corazón de las impurezas que pueda haber en él, conocerá la misión que le espera, conocerá su destino.

Y ¿cómo entiende esa verdad amorosa? Pues todo empieza con la VERDAD real. Aunque, algunas veces, se ve obligado a abrirse camino a través de un bosque de mentiras para acceder a ella.

LA CONFUSIÓN BLOQUEA LA VERDAD

El primer paso que habrá de dar es curar los recuerdos destructivos que hay en su corazón. ¿Por qué? Porque le están haciendo creer algo que no es verdad. ¿Y cómo se llama eso? Confusión. ¿Cuál es el resultado de la confusión? Tomar por la senda equivocada. Creer en la verdad nos proporciona el sentimiento de «¡Sé que esto está bien!»; pero cuando creemos en algo que no es la verdad nos sentimos confundidos y no sabemos la dirección que hemos de tomar.

La confusión está causada por tres cosas. La primera son los recuerdos celulares que entran en conflicto entre sí. Es decir, usted oye voces del pasado que le están diciendo lo que ha de hacer, pero esas voces le dicen cosas diferentes al mismo tiempo. La segunda es el conflicto entre la mente consciente y la inconsciente (lo que denominábamos «cabeza» y «corazón», en el Secreto N.º 7, «Cuando la cabeza y el corazón entran en conflicto»). La tercera causa de la confusión es su estado de «entorpecimiento» debido al estrés (véase Secreto N.º 1). El estrés bloquea y anula nuestra razón. Y puesto que nosotros, en un noventa por ciento, nos movemos con algún grado de estrés fisiológico, nuestra capacidad para pensar de forma correcta y clara se ve reducida según el grado de estrés en que nos hallemos.

¿Se siente confundido en estos momentos? Si es así, ¿cuál de esas tres causas es la que le produce tal confusión? Muchas personas viven las tres.

En nuestra casa tenemos un gran mueble librería que mis padres habían traído de Hong Kong, pieza a pieza. Cubre toda una pared de la sala de estar. Muchos de los amigos que frecuentemente vienen a visitarnos y que están al tanto de mi carrera de psicólogo, se quedan mirando los libros de las estanterías y suelen exclamar: «¡Qué tío, has debido leer cientos de libros!». Yo procuro ser sincero y les digo que posiblemente no haya leído más de tres de todos aquellos libros. Sin embargo, Tracey los leyó todos y muchos otros más a lo largo de los doce años en los que estuvo buscando alivio para su depresión. Ignoro cuántas veces durante esos años he visto a Tracey leyendo un libro, escuchando una cinta o asistiendo a una conferencia sobre temas de psicología. Yo me sentía muy excitado pensando que tal vez todo eso le aportaría la luz que ella tanto ansiaba, y lograría con ello liberarse de las cadenas de su depresión.

No obstante lo que sucedía —y eso debió suceder cientos de veces durante aquellos años— era que cada vez que le preguntaba si había aprendido algo con aquellos libros, ella me respondía siempre lo mismo. Una respuesta de tan solo tres palabras: «No lo entiendo». Muchas veces le pedí que me explicara esa respuesta.

—¿Quieres decir que no entiendes lo que se dice en ellos? —le preguntaba.

—Por supuesto que lo entiendo. Hay párrafos que los he leído hasta cuatro veces y puedo repetirlos de memoria. Lo que sucede es que no sé qué es lo que quieren decir. No me han aportado absolutamente nada.

¡Y me lo decía una mujer que tiene un 129 de coeficiente de inteligencia! Esto constituyó para mí uno de los grandes misterios de los primeros doce años de nuestro matrimonio; porque muchas de las cosas que Tracey leía en aquellos libros eran conceptos maravillosos, verdades fabulosas que tenían que hablar muy profundamente a su mente. Leía los sabios conceptos de las mentes más grandes de nuestro tiempo, además de muchos textos imperecederos de la Biblia, de la Madre Teresa y otros muchos. ¿Cómo era posible que no lograra entender lo que se decía en ellos? ¿Cómo era posible que no lograsen modificar su línea de pensamiento? ¿Cómo era posible que no pudiera aplicar aquellas verdades a su propia vida? ¿Por qué no lograba ver lo que allí se decía?

Pero en cuanto conocí las verdades que se expresan en el libro que usted tiene ahora en las manos, lo comprendí todo. La respuesta a lo que me decía mi mujer era simplemente que ella no podía ver la verdad. Se encontraba en tal estado de confusión debido a las falsedades que albergaba su corazón (y recuerde que cuando la cabeza y el corazón entran en conflicto, es el corazón el que sale ganando) que no lograba entender la verdad. ¿Albergaba también ella creencias verdaderas en su corazón? Por supuesto. Muchas. Pero eso es lo que exactamente sucede cuando usted alberga en su interior verdades y falsedades (en las cuales cree, en cierto modo) que se hallan en permanente conflicto. Tanto unas como otras parecen tener razón, en cierto grado. Eso es lo que produce la confusión. Es posible que nos sintamos mejor aceptando una u otra de las alternativas que se nos presentan, pero seguiremos viviendo en la confusión y no podremos sentirnos seguros.

LA PRUEBA DE LA PAZ

¿Cuál es la prueba de fuego para determinar esta confusión? Pues la paz, o la ausencia de paz. Si me siento en paz al creer en algo o al hacer algo, ese será el indicador de que estoy creyendo en algo en lo que hay verdad y amor. Si, por el contrario, siento ansiedad, tristeza, confusión, pensamientos adversos, intranquilidad en mi pecho o un vacío en el estómago, entonces es que tengo algo en mi corazón que está interfiriendo con mi capacidad para creer la verdad, la plena verdad. Dicho con otras palabras: si no creo en la verdad que radica en el amor no lograré los resultados que busco.

Es necesario que diga algo más sobre esta paz de la que estamos hablando. Mucha gente confunde la paz con otras cosas. Una de ellas es un cierto sentimiento de felicidad y de contento debido a que «las cosas me están yendo bien». Esto no es paz. Es simplemente que las circunstancias están siendo afortunadas. ¿Cómo sabe usted si es la paz lo que realmente está experimentando? ¿La siente usted cuando las circunstancias se le muestran adversas o, por el contrario, cae en la confusión, en la depresión y en la ansiedad? La verdadera paz no depende de las circunstancias.

La segunda cosa que la gente confunde con la paz es la sensación de adormecimiento, de embotamiento. «No siento confusión, no siento ansiedad, no siento miedo, no siento dolor...!No siento nada!» Tampoco esto es paz. Es, por el contrario, la prueba de que los recuerdos celulares destructivos que usted guarda en su corazón son tantos que éste se ha cerrado, se ha bloqueado, para que usted pueda seguir viviendo, evitando todo aquello que le pueda hacer sufrir.

EL PODER DE LA PLENA VERDAD

Para conseguir los resultados que le prometí al principio de este libro, es necesario que crea en la verdad.

Cuando yo era niño fui a ver una de las películas que más me han maravillado. Creo que fue una de las mejores películas que vi por entonces. Nada más llegar a casa me subí al tejado con una sombrilla. No, no intentaba suicidarme. Simplemente acababa de ver *Mary Poppins*. Lógicamente, tras haber visto cómo Julie Andrews volaba por los aires con su sombrilla, supuse que yo también podría hacer lo mismo. ¿Quiere saber hasta qué punto creía en aquello? Pues la prueba está en que salté desde el tejado. Todo cuanto hacemos, lo hacemos porque creemos en ello. Me hubiera sido imposible dar el salto si no creyera plenamente en que lo podía hacer sin correr el menor riesgo. Creía a pies juntillas que podía volar con aquel paraguas. Naturalmente, no logré los resultados que esperaba. Para conseguirlos es imperiosamente necesario creer en algo que es verdadero.

Usted me podrá decir: «Espere un momento. Yo creía que el poder se libera cuando uno cree en algo, aunque ese algo no sea verdad. Entonces ¿en dónde está el poder en esa historia que acaba de contarme del salto desde el tejado?». En primer lugar, en mi corazón. En el momento en que salté desde el tejado, yo me sentía como Superman; y sin haber tomado, por supuesto, ninguna droga. Yo era un chico fuerte, libre y me sentía entusiasmado... ¡esa era mi fuerza! En segundo lugar, salté.

Si usted reuniera a un centenar de chicos de mi edad y les dijera que saltasen desde el tejado ¿cuántos cree usted que se decidirían a hacerlo? Con toda seguridad, ninguno. Aunque tratase de ganárselos ofreciéndoles el oro y el moro, seguro que ninguno aceptaría la proposición de dar el saltito. Estoy convencido de que es sumamente difícil convencer a un niño a que haga algo que va en contra de lo que interiormente, en su corazón, siente. Y ahí es donde radica el poder y en donde se obtienen los resultados. El problema que se produjo en mi caso fue que no conseguí los resultados apetecidos porque me basaba en un error.

Naturalmente que había un poco de verdad en toda mi historia. Porque de hecho había ido al cine y había visto como una persona volaba gracias a su paraguas mágico; pero yo había pasado por alto esa ley natural que se llama «ley de la gravedad». Si en lugar de apresurarme a saltar desde el tejado de casa, me hubiera informado mejor con alguna lectura adecuada, y me hubiera enterado de lo que significa la ley de la gravedad, seguro que no se me hubiera ocurrido saltar. Incluso hubiera preguntado a mis padres o, en el peor de los casos, a mi hermano mayor. También hubiera podido ir a la guardería al día siguiente y preguntado a la señorita si había visto la película, y qué es lo que opinaba ella sobre el saltar desde los tejados. Se da usted cuenta, ¿no? De ese modo hubiera obtenido una información veraz y no hubiera caído en una trampa, en una mentira del corazón; con lo cual me hubiera ahorrado unas desagradables consecuencias físicas.

EL INGREDIENTE QUE FALTA

Tal vez ya se haya dado cuenta de que hay algo que falta en todo esto. Hagamos, pues, una pequeña revisión del tema. En primer lugar, es necesario que sepamos cuáles son los resultados que deseamos lograr. En segundo lugar es necesario poner fuerza para conseguir esos resultados. En tercer lugar es necesario saber que la creencia genera fuerza. En cuarto, que hemos de creer en algo que sea verdadero a fin de que los resultados que deseamos sean perdurables. Entonces, ¿qué es lo que falta? Volvamos, por un momento, a las palabras de Tracey. ¿Las recuerda? «No lo entiendo», me respondía.

Dicho de otro modo, podemos tener toda la verdad que necesitamos para lograr que nuestros resultados sean perdurables, pero todavía no hemos liberado fuerza alguna por nuestra parte. Eso es lo que sucedió con Tracey hasta la primavera de 2001. Y esto es también el tema principal de todo este libro. Es mucha la gente que ahora tiene acceso a más verdades de las que nunca tuvo, en especial en estos tiempos de Internet. Eso podría significar también el logro de unas verdades más perdurables que nunca, pero el hecho real es que eso no sucede. Sí, por supuesto que estamos viviendo vidas más prolongadas que las que nunca se vivieron. Sin embargo, también enfermamos cada vez más, y más.

Anoche recibí la llamada de un señor cuyo hijo ha estado luchando contra el asma durante años. Me decía que no era solamente su hijo el que padecía esa enfermedad, sino que había en su clase muchos otros chicos que también eran asmáticos. Y no solo en su clase, sino en muchas otras clases del colegio. Es posible que usted no lo sepa, pero hace algunos años el asma era una enfermedad bastante rara. Hoy día es muy corriente. Hace algunos años, los síntomas de hiperactividad o de falta de atención en los chicos eran absolutamente desconocidos. Hoy en día constituyen problemas muy serios en las escuelas y colegios de todo el mundo. En 1971 el presidente Richard Nixon

le declaró la guerra al cáncer. En aquella época esa enfermedad constituía la octava o novena causa de muerte en Estados Unidos. En 2009, el cáncer representa la segunda causa de muerte (tras las enfermedades cardíacas). Estamos perdiendo la guerra, y no solamente en el plano de las enfermedades físicas. Los trastornos mentales están incrementándose en los últimos años. Le escuché recientemente a una señora que casi todas las mujeres que asistían a las clases femeninas sobre la Biblia que casi todas ellas estaban con tratamientos antidepresivos o ansiolíticos. Hasta hace muy poco el Valium era el medicamento más prescrito de todos los tiempos. La forma en que hoy se rompen las relaciones hubieran constituido un auténtico estigma en nuestra sociedad hace no muchos años.

¿Cómo puede suceder una cosa así cuando estamos haciendo tantos progresos en el campo de la Medicina? A estas alturas usted ya debería saber que la razón se debe a que tales avances nada tienen que ver con el origen del problema. El verdadero origen lo constituyen los recuerdos celulares destructivos. La sociedad nos inunda diariamente con imágenes negativas a través de la televisión, las películas, las revistas y los periódicos; lamentablemente, apenas si nos damos cuenta de ello la mayor parte del tiempo.

El otro día vi el anuncio de una película cuyos puntos promocionales más atractivos, y por los que se suponía que usted iría a verla, eran «Sexo, asesinato, traición y decepción». ¿Se da cuenta? Esto es lo que construye sus recuerdos celulares, los que bloquean los resultados que usted quiere conseguir, y los que le ponen enfermo. Ver una buena película puede infundir recuerdos saludables y estimulantes; de la misma manera, también nos puede causar serios daños.

Pero volvamos a lo que echábamos en falta. La clave para creer en la verdad es la **COMPRENSIÓN**.

LA COMPRESION Y LA PLENA VERDAD

¿Recuerda aquella afirmación del doctor Bruce Lipton, de la Facultad de Medicina de Stanford, de que el 100% de las causas del estrés que nos hace enfermar la constituyen las creencias erróneas? Pero ¿qué es una creencia errónea? Es creer algo que no es verdad. En realidad sería más preciso decir «una mala comprensión de la verdad», porque en todo recuerdo destructivo siempre existe algo de verdad. Aquella denta mía del Secreto N.º 5 que fue violada, conservaba una serie de recuerdos de su violación que eran verdaderos. De hecho, la mayor parte de lo que recordaba era cierto. Pero lo que realmente era falso era su interpretación de lo que había significado aquel suceso. En su caso era su pensamiento de que no era digna, de que no estaba a salvo, de que nadie volvería a verla como antes. De algún modo ella contemplaba el hecho y la verdad de lo que le había sucedido, pero llegaba a una conclusión falsa. Interpretaba equivocadamente la verdad. En la historia del helado, el hecho cierto es que la madre se lo había comprado a su hermana. Pero le había dicho que si se portaba bien durante la comida también ella podría tener su helado; pero, a pesar de ello, la niña lo interpretó mal y llegó a una conclusión errónea. Sus conclusiones resultaban muy parecidas a las de la mujer que había sido violada: «No soy digna de cariño; no valgo; hay algo en mí que no está bien», etc. La falta de poder y los resultados logrados también eran similares en las dos mujeres. Naturalmente, eran mucho más intensos en la mujer que había sido violada, pero las creencias subyacentes eran idénticas en las dos.

En los tres casos: Tracey con su depresión, la mujer que fue violada y la de la historia del helado, en cuanto curaron la falsedad que había en sus corazones fueron capaces de entender la verdad. Creyeron en ella, se liberó la fuerza existente y todas ellas han logrado mantener sus resultados de forma permanente.

A primera vista puede parecer una tarea abrumadora tener que hallar toda la verdad de un problema antes de lograr los resultados que se espera encontrar. Pero no desespere. Esa tarea no es tan difícil. Si tenemos un corazón relativamente puro, a menudo conoceremos la verdad que hay en nuestro corazón tan pronto la veamos o la oigamos. Esa verdad resonará en nosotros y la sentiremos en lo más profundo de nuestro ser. Ello es debido a que tenemos un mecanismo interior llamado «conciencia». Su único objetivo es ayudarnos a encontrar esas verdades. Sin embargo, cuando existen demasiadas falsedades en el corazón relacionadas con un determinado tema, la voz de la conciencia se ve ahogada o, como mínimo, confundida a causa de esas voces contradictorias. La clave se halla en purificar las malas interpretaciones del corazón que están insertadas en nuestros recuerdos celulares.

Hasta hace poco, ese trabajo se limitaba a una mera proposición. La gente se pasaba años haciendo terapia y, como sucedía con Tracey, se compraban un montón de libros de auto ayuda que apenas si le servían para nada. Y todo era debido a que intentábamos curar esos recuerdos celulares con unos instrumentos que no eran capaces de sanarlos. A partir de 2001, con el descubrimiento de El Código de Curación, disponemos de una herramienta sencilla que curará de forma consistente el origen del problema, en lugar de ocuparse de los síntomas. En el próximo capítulo hablaremos más detenidamente de Los Códigos de Curación.

EL LUGAR DE LA ORACIÓN

No quisiera dar la impresión de que estoy afirmando que antes de que fuera descubierto El Código de Curación, los problemas del corazón no pudieran ser resueltos. Lo que los cura es el hecho de reemplazar las falsedades por la verdad; y eso se encuentra en la esencia de la oración y en lo que enseña la Biblia. El problema radica en que son pocos los cristianos que realmente permiten que Dios cure las miserias de sus corazones, reemplazando las falsedades por verdades. El Código de Curación no funciona al nivel de la oración, ni tampoco es un sustituto de ella. Actúa como un método diferente al de las simplistas estrategias del «parcheo» a las que ya nos hemos referido. El Código de Curación, como ya hemos mostrado, actúa de una forma mucho más eficaz porque cura el origen, en lugar de tratar de aliviar los síntomas o de poner parches. Actúa *con* la oración, como verá en el próximo capítulo. Yo siempre rezo antes de nada, pidiendo a Dios que actúe a través de los medios que Él escoja, incluyendo El Código de Curación.

Ahora echemos un vistazo a los cinco pasos con los que se logran los resultados que usted busca, y que yo le prometí en el primer capítulo de este libro: Resultados, Poder, Creencia, Comprensión y Verdad. Si usted tiene el valor de aplicar estos cinco pasos a aquello que desea cambiar en su vida, obtendrá los resultados que busca.

¿Quiere decir esto que habrá de conseguir los resultados exactos que usted se propuso antes de iniciar el proceso? No, no es eso. Significa que obtendrá los mejores resultados, y quizás algunos que ahora ni siquiera podría imaginarse.

USTED SERA EL JUEZ

De acuerdo. Tómese tiempo para juzgar. Le hicimos una promesa al principio de este libro, y creemos que la hemos cumplido. Confiamos en que se dé cuenta de que resultaría muy difícil que tuviera cualquier tipo de problema en cuya resolución no pudiera encajar este método de curación. Si tiene problemas de relación es debido a que alguien no ha comprendido la verdad de la relación, de su vida, de las circunstancias o de sí mismos. Porque los temas que provocan los problemas pueden clarificarse mediante la comprensión de la verdad.

Si tiene en su vida un problema de tipo profesional, financiero o de cualquier otro tipo podemos garantizarle que lo que ha estado bloqueando su éxito es un mal entendido de la verdad. Eso es lo que nos impide hacer aquello con lo que lograríamos el éxito, y lo que sabotea nuestros objetivos. Dicho con otras palabras: creemos en una mentira que nos roba la fuerza necesaria para triunfar.

Y, por supuesto, si usted tiene un problema de salud el creer en algo que no es cierto constituye siempre la raíz de ese problema, según afirman las investigaciones más serias llevadas a cabo por científicos muy afamados y escuelas médicas. Esa falsa creencia dispara la respuesta de estrés corporal, bloquea nuestras células y terminamos cayendo enfermos.

Por consiguiente, si hemos cumplido nuestra promesa y usted ve una esperanza para su situación, su problema o para la realización de su sueño, entonces le desafiamos a que dé el paso final y siga leyendo las próximas páginas que le enseñarán el mecanismo que puede crear una nueva base para su vida, para su salud y para su prosperidad. En la Segunda Parte vamos a reunirlo todo para mostrarle exactamente cómo curar el estrés inconsciente causado por los malos recuerdos celulares y el estrés consciente causado por las circunstancias. Podrá cambiar su vida antes de que concluya el día.

«Half of doctors Routinely Prescribe Placebos», *The New York Times*, 23 de octubre de 2008 <http://www.nytimes.com/2008/10/24/health/24placebo.html?ref=health>)

— «The Flip Side of Placebos: The Nocebo Effect», John Cloud, *Time*, 13 de octubre 2009 http://www.time.com/time/health/article/0-85Q9-iQ2_9869.oo.html?iid=sphere-inline-sidebar).

SEGUNDA PARTE

SOLUCIONES: CÓMO LOGRAR DE FORMA PRÁCTICA LA SALUD, EL ÉXITO O LAS BUENAS RELACIONES

CAPÍTULO NUEVE

(P

¿Qué es un Código de Curación?

UNA de las áreas más populares y publicadas de la auto ayuda durante los últimos cuarenta años es la que se refiere al pensamiento positivo, las intenciones, el hacer

frente a las situaciones, etc. Aunque existe una parte de verdad en casi todas estas formas de tratar un problema, también falta en ellas un elemento crucial. Ya he comentado lo referente a la biblioteca de libros de autoayuda y psicología de nuestra sala de estar. Cualquier autor que se haya hecho popular en este tipo de temas se encuentra en la biblioteca de Tracey. Más aún, siendo tan perfeccionista como es Tracey, llevó al pie de la letra cualquier tipo de método, de técnica o de consejo sobre la salud. Pero seguía estando deprimida.

Tal vez se incline usted a pensar que se trataba de una situación aislada. No obstante, durante mis años de consulta privada en el campo del asesoramiento y la terapia hice una encuesta no oficial de mis clientes para ir al fondo del tema. Se trataba de clientes que tenían problemas que iban desde enfermedades y malestares graves, a serias enfermedades mentales y adiciones de toda índole. Yo solía hacerles dos preguntas.

La primera pregunta era: «¿Qué es lo que haría usted de forma diferente en relación con su problema?». De los varios centenares de personas a las que les formulé esa pregunta, solamente dos de ellas no supieron dar la respuesta correcta. Una era una esquizofrénica y la otra un adolescente rebelde que estoy seguro que sabía la respuesta pero que no quiso dármela.

La segunda pregunta era: «¿Por qué no lo hace?». Las respuestas obtenidas entraban en dos categorías: «No lo sé» o «No puedo». Todas estas personas —repito, *todas estas personas*— estaban intentando, o lo habían intentado en algún momento, con todas sus fuerzas resolver su problema; pero, finalmente, habían caído en un estado de desesperanza. Estos descubrimientos no son una cosa aislada. Cualquier consejero o terapeuta que se precie le podrá hablar de este fenómeno.

Entonces, ¿por qué todos esos libros que se venden por millones, todas esas técnicas y programas no parece que funcionen en tantas personas que necesitan ayuda de forma desesperada? Como sucede con tantas verdades, también aquí la respuesta es muy sencilla. Ninguna de esas cosas posee la capacidad de curar el origen del problema. ¿Por qué lo digo? Pues porque si lo hicieran los problemas quedarían resueltos no solo en algunos pocos casos, sino de un modo consistente y como era de esperar, tanto en los problemas de orden físico como en los que no son físicos.

¿Cómo sé que esto no pertenece al reino de las posibilidades? En primer lugar porque, de acuerdo con la teoría y la investigación, se han producido curaciones completas (recuerde los Secretos 1,2 y 3), si bien, históricamente, nunca hemos tenido a nuestro alcance el mecanismo para hacer que aquellas se produjeran. Pero lo más importante es la experiencia que hemos acumulado con Los Códigos de Curación, desde su descubrimiento en la primavera de

En el Capítulo Dos, usted pudo leer distintos testimonios de personas que fueron curadas. Vamos a incluir seguidamente más testimonios para mostrarle de lo que es capaz el Código. Son casos que no han sido solicitados por nosotros. Forman parte de la vida de una serie de personas cuyas vidas se han visto modificadas, durante los últimos años, y que proceden de cincuenta Estados y noventa países. En el momento en que usted quiera indagar más sobre el mecanismo de actuación de lo que figura en este capítulo, le sugerimos que lea lo que figura al término de estos testimonios.

Sin embargo, y antes de que lo haga, quisiéramos hacerle una somera advertencia sobre el contenido de las próximas páginas. El motivo es que se trata de personas reales, como lo pueda ser usted. Varones, mujeres, viejos, jóvenes, enfermos, sanos, personas esperanzadas y personas desesperadas; todos ellos personas buscadoras como usted (de lo contrario no estaría leyendo este libro). Incluso disponemos de testimonios sobre animales de compañía que han experimentado curaciones milagrosas. Confiamos en que usted se encuentre a sí mismo en las próximas páginas y que ello logre activarle antes de que pase un tiempo irrecuperable.

Por lo de más verá en este libro referencias a «Los Códigos de Curación», o a «El Código de Curación (en plural o en singular). «Los Códigos de Curación» constituyen un sistema que utiliza códigos específicos para temas asimismo específicos, tratando cualquier tipo de problema que usted pueda tener en su vida. En cuanto a El Código de Curación es el único «Código de curación universal» que hemos descubierto después de años de pruebas sobre todos y cada uno de los problemas tratados. Ambos métodos se basan en el mismo tipo de procedimiento, y ambos se dirigen a problemas subyacentes del corazón. Los testimonios proceden de personas que han utilizado los métodos de curación de que trata este libro.

CÓDIGOS DE LA CURACIÓN EN ACCIÓN: TESTIMONIOS DE LOS USUARIOS^

Intolerancia

Me encontraba de vacaciones en la Costa Este lejos de mi marido. El empezar con Los Códigos de Curación me había hecho mucho bien. Me sentía diferente en general, incluso eufórica gran parte del tiempo. Sentía mucho afecto por todo el mundo. También me sentía muy diferente con todas las personas que visitaba. Los veía con una nueva luz. Durante mucho tiempo me había sentido muy intolerante con mi marido. Las emociones que sentía hacia él eran negativas al máximo. A medida que me acercaba a casa y a él, advertía cómo esas emociones se apoderaban de mí. Decidí reconsiderar mi postura de intolerancia, de carencia de perdón hacia él. Cuando llegué a casa, nos sentamos mi marido y yo y nos pusimos a hablar. De pronto descubrí que mis emociones negativas habían desaparecido. Me sentía maravillada al comprobar que estaba sucediendo algo que durante años había considerado imposible que pudiera producirse. Actualmente, el problema ha desaparecido por completo. —Tena

Temor infantil a la muerte de los padres

Mi hija Kelsey tiene diez años. Desde donde logro recordar siempre se ha mostrado como una niña insegura. Es una persona que necesita mucha atención y profundamente dependiente. En los últimos cinco o seis meses se ha vuelto un ser insoportable. Tanto mi marido como yo llegamos a un punto en el que ya no sabíamos qué hacer. Kelsey había estado obsesionada durante mucho tiempo con el tema de la muerte. Tenía pesadillas, se pasaba las noches sin dormir, los días llorando y era incapaz de ir al colegio, porque tenía la obsesión de que bien mi marido o yo íbamos a morir.

Mi cuñada me animó a que probase con ella Los Códigos de Curación. No estaba muy segura de cómo podría hacerlo con mi hija, y traté de simplificar la cosa. Como ella parecía muy abierta, le pedí que dibujase una de las imágenes que la habían estado

molestando. Lo hizo, y aunque empezó llorando la completó a la perfección. Seleccionó sus apreciaciones y yo empecé con Los Códigos de Curación para apaciguarla. De inmediato empezó a respirar profundamente y a relajarse. Yo no creía que pudiera estarse quieta porque, generalmente, es una chica muy inquieta. Pero se mantuvo sentada y muy relajada. Cuando terminamos, era una niña completamente distinta. Yo me sentía muy nerviosa. Me dijo que su imagen (su recuerdo) había desaparecido por completo, y que se sentía muy feliz. Me pidió que siguiera haciendo los códigos con ella. La siguiente vez escogió una nueva figura y también logró que dejara de molestarla definitivamente. Ya no tiene más imágenes negativas en su cabeza y se siente magníficamente. Es una niña totalmente diferente. Doy gracias a Dios por Los Códigos de Curación. He visto un milagro en mi propia hija. —Sue.

Escoliosis y dolores crónicos

He padecido de escoliosis desde los siete años, y desde hace cinco llevo una escayola corporal. Cuando cumplí los veinte años mis dolores se habían hecho crónicos. He tenido sesiones de quiropráctico durante años, he hecho yoga, trabajo corporal, tomado suplementos vitamínicos y una serie de cosas. Mis momentos de alivio siempre fueron muy cortos. Supongo que nunca soporté muy bien mi estado de estrés, por lo que las circunstancias externas siempre me pusieron al límite de mi resistencia. Desde el primer momento que hice el Código experimenté unos resultados sorprendentes. En primer lugar sentí una profunda relajación y una sensación de paz. Mis dolores se habían disipado por completo y me sentía mucho más ligera y calmada, mucho más centrada y suelta en mis movimientos corporales. He padecido estos dolores durante treinta años y ahora me siento libre de ellos.

Ahora llevo haciendo Los Códigos de Curación desde hace dos meses y medio. Mis pulmones están limpios, me siento desintoxicada y mi columna se está enderezando. Algunos de los huesos que se habían deteriorado a causa del estrés de la escoliosis empiezan ahora a recuperarse. ¡Qué enormes cambios! Antes no podía trabajar más que tres días a la semana porque me resultaba imposible trabajar más, y aún así necesitaba otros tres días para recuperarme. Ahora llego a casa después de estar trabajando esos tres días y me siento perfectamente. Estoy dispuesta para disfrutar de la vida, y creo que puedo habérmelas con el estrés deforma muy distinta. Gracias por su maravillosa técnica de auto curación, doctor Loyd; y gracias también por compartirla con los demás. —Catherine.

Funciones recuperadas tras una operación

Mi marido y yo llevamos haciendo juntos Los Códigos de Curación desde hace aproximadamente tres meses. Nos hemos dado cuenta de que no solamente nos sentimos mucho mejor en general sino que también somos más felices, más sociables y más seguros de lo que éramos antes. Incluso después de cincuenta años de casados todavía nos queda mucho por aprender y por hacer juntos. Hace unos cuatro años aproximadamente mi marido tuvo un proceso cancerígeno y fue necesario que se hiciera una importante operación en la parte izquierda del rostro, con tratamiento posterior de radiación. Perdió el tacto de esa zona, la capacidad de salivación y gran parte de sentido del gusto. Ahora esos síntomas empiezan a disminuir. Ya percibe el tacto en esa zona de la cabeza, y puede degustar alimentos, cosa que le resultó imposible durante años. La sequedad de boca también ha desaparecido. Juraría que

hasta le está creciendo pelo en su cabeza calva. Los médicos dicen que ha mejorado todo lo que podía mejorar. Pero con los Códigos, ha mejorado todavía más, y eso nos causa una enorme alegría. Nos sentimos muy bendecidos. —Marilyn.

Curación emocional y conductual (Adicción)

Sabía que Los Códigos de Curación se utilizaban al principio para problemas de tipo emocional, pero posteriormente descubrí que también funcionaban con los problemas físicos. Los compré para emplearlos en uno de estos problemas. Lo irónico del caso ha sido ver que cuanto más practicaba los Códigos para mi problema físico, experimentaba también una notable mejoría en el plano emocional. He recibido un magnífico asesoramiento y he participado en los grupos de 12 Pasos. Aunque soy consciente de que he recibido una notable ayuda con estos métodos, Los Códigos de Curación me han servido para adquirir una conducta saludable, que ha pasado de ser un proceso de pensamiento consciente a una conducta de índole automática. Esto constituye un nuevo nivel de libertad para mí y por ello me siento muy agradecido. —Jamie.

Insomnio

Permítanme decir lo feliz que me siento con los Códigos. He podido cambiar casi instantáneamente mi sistema de sueño. He tenido problemas de insomnio más o menos durante toda mi vida y ahora duermo mejor de lo que nunca he dormido. Sigo haciendo mis Códigos y confío en que también curará mis otros problemas. —Helle.

Dolor extremo (Neuralgia del trigémino)

Durante ocho años he venido padeciendo la enfermedad que se conoce como neuralgia de trigémino. Se trata de un dolor facial sumamente intenso que se desencadena al comer, hablar, cepillarse los dientes, con un toque facial ...o con el simple roce de una brisa en la mejilla. A veces me encontraba perfectamente tranquila, y de repente se me producía un dolor lacerante en la cara. Incluso cuando no tengo dolor vivo constantemente con el miedo a que se puedan producir fulgurantes brotes de dolor.

Tras dos semanas de utilizar Los Códigos de Curación sentí que se estaba reduciendo el dolor, tanto en intensidad como en frecuencia. Al cabo de otra semana pasé un día y medio sin dolor...y más tarde experimenté una reducción gradual y firme en la intensidad y en la frecuencia del dolor. Hace dos meses que empecé con los Códigos y estoy contentísima de poder decir a todo el mundo que me encuentro sin dolor desde hace una semana. ¡Es algo increíble! Seguiré practicando los Códigos durante el resto de mi vida. ¡Gracias a todos! —Sarah.

Dolor de espalda y migrañas

Me dañé la espalda muy seriamente al levantar una caja de herramientas que sabía que era demasiado pesada. Al cabo de un par de días el dolor de espalda se había hecho realmente insoportable y se había desplazado también a la pierna. Fui a ver a dos quiroprácticos, pero en esta ocasión no pudieron ayudarme en absoluto. Visité entonces a una médica que me recetó un medicamento para el dolor y un relajante muscular, teniendo que hacer posteriormente seis semanas de terapia. Nada me ayudó. Entonces

un querido amigo me habló de Los Códigos de Curación y los compré. Estaba dispuesto a probar lo que fuera. En pocos días había mejorado, y al cabo de una semana ya no tenía dolores. No podía creerlo. Animé a mi marido para que los hiciera y comprobara por sí mismo lo que podían hacer por él. Ha logrado que le fueran bien con sus migrañas. Ahora los está practicando para su

hipoglucemia. —Joyce.

Diabetes

Durante los últimos diez años he sido un diabético dependiente de la insulina que tenía que inyectarse insulina cuatro veces al día. Lo que empezaba a preocuparme eran las complicaciones de la diabetes que ya empezaban aparecer. La primera fue la frialdad de manos y pies, después pequeños problemas oftálmicos, piernas cansadas, tener que ir tres o cuatro veces a orinar por la noche, sentir un cansancio perenne, irritarme y sentirme estresado con mucha facilidad.

Usted se preguntará en donde está la mejoría. Pues bien, he venido haciendo este programa en casa desde hace tres semanas. El dolor de las piernas ha desaparecido y las siento mucho más ligeras cuando camino. La mejoría ha sido enorme en lo que se refiere a las visitas nocturnas al lavabo, y ya no me siento cansado. He empezado a sentir más sensibilidad en mis pies que ya no están fríos. Lo que ha notado muy rápidamente toda mi familia es que ya no me pongo furioso, que me muestro muy sereno y que ya no me siento estresado por la menor cosa. ¿Me he curado de la diabetes? Por el momento diría que no, que todavía no. Pero lo que ya puedo decir es que he reducido la dosis de insulina, porque los niveles de azúcar han bajado. Llevo cuatro semanas haciendo los Códigos, y me siento mejor que lo que me he sentido en los últimos diez o quince años. —Steve.

Mascota curada

He venido haciendo Los Códigos de Curación desde hace varios meses con buenos resultados, pero nunca me ha sucedido algo tan sorprendente como lo que viví la noche pasada. Tengo en casa muchos animales exóticos; anoche llegué a casa tarde del trabajo, y tuve que ocuparme de estos «compañeros» de forma más rápida que lo habitual. Uno de mis pequeños lagartos había logrado salir de su jaula y, sin darme cuenta, lo pisé en la cabeza.

Sangraba por la cabeza y por un ojo y pensé que le había aplastado el cráneo. Me sentí muy mal. El animalito estaba cojo y tenía sangre en la boca. Pensé que estaba muerto. Lo deposité sobre unas toallas de papel y pensé en los ejercicios de los Códigos. Los hice durante cuarenta y cinco minutos. Seguía vigilando al animal. Respiraba muy débilmente y no estaba consciente. Pero al cabo de dos horas se había recuperado totalmente, aunque mantenía un ojo cerrado. Al día siguiente ya tenía abiertos ambos ojos y su estado era completamente normal. Doy gracias por este increíble suceso. —Hill.

Cáncer

Cuando mi novia se enteró de que tenía un melanoma metastásico le animé a que empezara a hacer Los Códigos de Curación, al mismo tiempo que observaba una dieta estricta para equilibrar su sistema inmune. Las recientes pruebas de escáner han demostrado que está completamente libre de todo proceso canceroso. Sentimos una gran ansiedad por saber los resultados de su próximo análisis de sangre, que esperamos confirme que su sistema inmunológico se encuentra normalizado. —William.

Curaciones en los miembros de una familia (Hemorroides)

Durante muchos años he venido practicando distintos métodos curativos y de múltiples formas, pero siempre con resultados muy limitados: Método EFT, método Sedona, Holosynch, Curación Theta, Chi Kung, sistemas nutritivos, etc., incluso llegue a probar la hipnosis.

Como usted podrá ver he confiado y buscado la manera de encontrar la paz interior y también una forma de curar mi salud. Cierta día encontré LA CLAVE para mi curación y la de mis seres queridos. Es decir, encontré mi CLAVE. Se trata de Los Códigos de Curación.

He abandonado una serie de creencias erróneas que no me eran útiles, algunas de las cuales habían influido negativamente en mi profesión, en mi salud y en mi estabilidad emocional. Y no me ha resultado difícil hacerlo. He perdido peso sin proponérmelo. Incluso he podido ayudar a aquellos seres que quiero, para que terminen con sus problemas de salud.

Uno de estos problemas han sido las hemorroides de mi marido. Las ha venido padeciendo durante veinte años y han constituido una gran molestia en estos últimos años. Finalmente logré que aceptara visitar a un médico, pero la cita más inmediata que le dio el doctor era para al cabo de tres meses. A la vista de ello empecé a hacer los Códigos para él.

El día de la cita mi marido me dijo que creía que no necesitaba ir al médico, porque le parecía que estaba mucho mejor de sus hemorroides; pero yo insistí y le acompañé a la consulta. Cuando el médico le hizo una revisión no encontró el menor síntoma de hemorroides, y hasta preguntó para qué habíamos ido allí. Mandó a la enfermera que le hiciera otra inspección, pero tampoco se mostró síntoma alguno. Mi marido estaba tan sorprendido que le preguntó a la enfermera si estaba segura de lo que había observado. El hecho es que no ha sido necesario ningún tipo de tratamiento y se le dio una notificación de alta.

Ahora mi marido me pide casi diariamente que haga los Códigos

por esto o por aquello, y yo siempre los hago.

Por todo ello puedo decir que mi búsqueda ha concluido; he encontrado la Clave de la salud para todos los niveles; cuerpo, mente y espíritu. Si usted tuviera la menor duda sobre lo que estoy diciendo me gustaría hablarle de ello con el corazón abierto, y también usted se convertiría en un nuevo defensor del método. —Laurie.

¿SE TRATA DE MILAGROS O DE UN NUEVO PARADIGMA?

¿Suenan a milagro todas estas curaciones? Si así fuera, considere esta cita de San Agustín: «Los milagros suceden, no en oposición a la Naturaleza, sino en oposición a lo que sabemos de la Naturaleza». Dios creó la posibilidad de la curación «milagrosa» en nuestro interior, en el momento de la Creación, como parte de su intención original para la humanidad, y esa posibilidad está hoy a nuestro alcance. Los Códigos de Curación se han descubierto recientemente, por la gracia de Dios, pero el mecanismo para lograr la curación ha estado siempre en nosotros. Tal vez la razón de que se haya descubierto hace tan poco se deba a que en los años anteriores no disponíamos de la ciencia ni de las metáforas para comprender su funcionamiento. Lo que anteriormente estuvo escondido, porque carecíamos de la capacidad para entenderlo, ha surgido a la luz debido a otros avances recientes.

Así que sigamos adelante. ¿Cómo y por qué funciona El Código de Curación?

EL MECANISMO FISICO QUE DESACTIVA EL ESTRÉS

Como ya hemos venido diciendo a lo largo de este libro, el estrés constituye el origen de todos nuestros males. El Código de Curación actúa haciendo desaparecer el estrés en su origen. Las investigaciones realizadas en el Institute of HeartMath, de California, indican que si se puede eliminar el estrés, incluso se pueden curar a menudo los genes. Ellos identifican un origen interno de salud tan poderoso que literalmente posee un efecto curativo sobre el ADN dañado.

El descubrimiento de Los Códigos de Curación revelaron la función física que activa de modo automático el recurso curativo identificado por el Institute of HeartMath. Utilizando este recurso curativo, *un Código de Curación cambia cualquier patrón o frecuencia destructiva subyacente modificando su imagen destructiva en otra saludable.*

La energía curativa, dirigida a diferentes combinaciones de los centros de salud del organismo, se utiliza para sanar diferentes creencias e imágenes insanas. Estas combinaciones saludables podrían compararse con los cuatro aminoácidos que forman nuestro ADN. Toda diferencia existente en cualquier persona del mundo se halla determinada por una única combinación de esos cuatro aminoácidos.

Esto encaja a la perfección con los recientes descubrimientos que afirman que nuestros recuerdos e imágenes pueden encontrarse almacenados en el campo de información energética de cada célula del cuerpo, al igual que el ADN. (Esto explicaría también por qué los pacientes que han recibido trasplantes de órganos pueden tener recuerdos de sus donantes.) Cuando usted hace un Código de Curación con la combinación adecuada de los cuatro centros curativos, creemos que usted está bañando literalmente cada célula de su organismo con una energía curativa saludable.

Por tanto, ¿qué es exactamente un Código de Curación, y cómo puede activar dicho profundo proceso?

LOS CUATRO CENTROS CURATIVOS

El descubrimiento de Los Códigos de Curación es realmente el descubrimiento de los cuatro centros curativos de nuestro cuerpo. Esos cuatro centros de nuestro organismo se corresponden con los centros maestros de control de todas las células corporales. Parece

que esos centros funcionan como una oculta caja de fusibles, que cuando se encuentra debidamente conectada permite la curación de casi todo. Lo consiguen al eliminar el estrés corporal que ha sido desconectado, lo que permite al sistema neuro inmunológico que reemprenda su labor curativa en cualquier zona dañada del organismo.

Si usted siguiera la senda de la energía saludable en su recorrido a través de los cuatro centros curativos del cuerpo, los sistemas físicos que descubriría incluirían:

- **Caballote de la nariz:** La glándula pituitaria (a la que a

menudo suele hacerse referencia como glándula maestra, debido a que controla los procesos endocrinos fundamentales del cuerpo) y la glándula pineal.

- **Sienes:** El máximo funcionamiento del cerebro izquierdo y

derecho, y del hipotálamo.

- **Mandíbulas:** El cerebro emocional reactivo, incluyendo la

amígdala y el hipocampo, además de la médula espinal y el sistema nervioso central.

- **Nuez de Adán:** Médula espinal, sistema nervioso central,

tiroides.

Dicho de otro modo, *usted descubrirá los centros de control de cada sistema, de cada órgano, y de cada célula del cuerpo.* La energía curada de estos centros fluye a todos los demás.

COMO EL CODIGO DE CURACION ACTIVA LOS CENTROS CURATIVOS

Usted activa los centros curativos con sus dedos. Un Código de Curación es una serie de fáciles posiciones de manos. Usted realiza un Código de Curación apuntando con los cinco dedos de cada mano a uno o más centros curativos, a una distancia de cinco a siete centímetros del cuerpo. Las manos y los dedos dirigen el flujo de energía a los centros de curación.

Los centros curativos activan un sistema energético de curación que funciona de forma paralela al sistema inmune. En lugar de matar virus y bacterias, apunta a los recuerdos que están relacionados con el problema que tiene la persona. Utilizando frecuencias de energía positiva y curativa, se cancelan y reemplazan las frecuencias destructivas y negativas.

Cuando al hacer El Código de Curación las células se bañan con energía saludable, la energía insana queda literalmente anulada por la positiva, del mismo modo que los audífonos anulan las frecuencias sonoras que son dañinas. Una vez que han sido anuladas las frecuencias destructivas, la imagen resonará con una energía saludable que contribuirá a la formación de la buena salud de las células, de los órganos y del sistema corporal que formen. La energía sanadora ha transformado la energía destructiva que se

hallaba almacenada en forma de recuerdos celulares en el cuerpo/mente, afectando en definitiva a la fisiología de las células corporales.

¿POR QUÉ ES UN «CÓDIGO»?

La razón de que le llamemos «El Código de Curación» es que cada procedimiento incluye una secuencia codificada. Cuando nosotros, los dos autores de este libro, dimos una conferencia en Máui, tuvimos suerte al disponer de una clave de apertura en la puerta, en forma de código. La puerta principal tenía un teclado numérico con un código de cuatro dígitos, de modo que cuando llegábamos a casa y presionábamos las teclas del código («bip bip bip bip») oíamos el clic de la puerta al quedar desbloqueada. Es posible que usted disponga también de una clave de apertura similar en la puerta de su garaje.

Así es cómo funcionan Los Códigos de Curación. El ejercicio pone en funcionamiento una determinada combinación de esos cuatro centros sanadores con una secuencia prioritaria. Esta secuencia prioritaria es importante para eliminar el estrés del organismo que está relacionado con un determinado problema, y para curar los recuerdos celulares asimismo relacionados con dicho problema. El tiempo promedio que lleva hacer El Código de Curación es de seis minutos, activando esos centros sanadores con sus dedos. Puede realizar los ejercicios descansando cómodamente en una tumbona. Tenemos noticias de personas que los han hecho mientras hablaban por teléfono, veían la televisión, leían un libro o realizaban otras actividades.

El Código de Curación que le daremos en el próximo capítulo activa los cuatro centros curativos en una secuencia óptima; y creemos que es así como funciona en casi todos los problemas de casi todas las personas.

¿HAY PRUEBAS DE QUE EL CODIGO DE CURACIÓN FUNCIONE REALMENTE?

Como se dijo anteriormente la validez de Los Códigos de Curación se ve avalada por:

1. Miles de informes de clientes de auto curación de todo tipo de problemas, incluyendo muchos que se consideraban incurables.

2. Importantes tests de diagnóstico (Heart Rate Variability) que

demuestran la definitiva desaparición del estrés corporal utilizando El Código de Curación.

Es éste un método relativamente nuevo, y la confirmación de sus resultados sigue comprobándose, al igual que la comprensión del funcionamiento de El Código de Curación.

Esto no es en modo alguno inusual, incluso en cosas que han venido utilizándose durante décadas por millones de personas. Por ejemplo, tal vez no sepamos el mecanismo de actuación de un determinado medicamento, pero sabemos que funciona y, por tanto, lo tomamos. Tal vez se sintiese un tanto sorprendido al saber que muchos

investigadores desconocen el funcionamiento exacto de algunos fármacos, a pesar de los años —incluso décadas, o más—de su utilización. Seguidamente relacionamos unos cuantos ejemplos extraídos del *Physicians Desk Reference (PDR)* que constituye el vademécum utilizado por los médicos para establecer el tratamiento de fármacos*.

- *Acolitarte*: «El mecanismo exacto de actuación del Accutane es desconocido».

- *Zoloft*: «Se presupone que el mecanismo de la sertralina (Zoloft) está vinculado a la inhibición del consumo de la serotonina.»

- *Xanax*: «El modo exacto de actuación de este fármaco es desconocido.»

- *Risperdal*: «El mecanismo del Risperdal, como el de otros antipsicóticos es desconocido».

- *Depakote*: «El mecanismo por el cual el valproato (Depakote) ejerce su efecto terapéutico no ha sido establecido todavía».

Esta relación es una breve muestra de algunos de los más importantes medicamentos. El PDR está lleno de muchas otras drogas cuyo método de acción es también desconocido o incierto.

LO QUE PARECE UN MILAGRO ES SIMPLEMENTE UN NUEVO DESCUBRIMIENTO

Repitamos una vez más las palabras de San Agustín: «Los milagros suceden, no en oposición a la Naturaleza, sino en oposición a lo que conocemos de la Naturaleza».

Aunque durante mucho tiempo hemos sabido que los patrones de energía destructiva producen estrés y problemas de salud, es poco lo que ha hecho la Medicina moderna para resolver este problema. El motivo por el que no habrá oído más sobre dicha verdad es que nadie ha encontrado una forma fiable, consistente, válida y previsible para cambiar los patrones de energía destructiva en otros que fueran saludables para el organismo. Más aún, cualquier intento para hacerlo no encajaba con el paradigma de la Medicina moderna tradicional, que se encuentra centrada en los tratamientos bioquímicos, y no en la prevención o la curación por medio de la bioenergía.

Según afirma la Física, se necesita una frecuencia exactamente igual y opuesta para anular otra frecuencia. Para que El Código de Curación pueda funcionar es necesario que se encuentre algo relacionado con los recuerdos inconscientes; algo tiene que establecer sus frecuencias; y algo tiene que crear frecuencias equivalentes y opuestas. ¡Y eso es lo que hace!

Y no solamente funciona, sino que lo hace casi al 100% del tiempo. En una conferencia celebrada en México, 142 de los 142 asistentes que habían realizado El Código de Curación trabajando sobre un recuerdo, mencionaron que el mayor problema de sus vidas había sido el poder negativo que había tenido aquel recuerdo en su curación. Ante resultados como éstos hemos de buscar un sistema que esté pensado para curar. Si algo sucedió durante casi el cien por cien del tiempo, no es siquiera necesario realizar un estudio sobre el tema. Sabemos que todo objeto caerá al suelo si lo soltamos; y esto lo sabemos mucho antes de que se descubriera la fuerza invisible de la gravedad.

El Código no solo funciona, sino que sus efectos son duraderos. Como ya se ha dicho, los estudios realizados por el test de HRV demostraron que las personas que realizaron El Código de Curación continuaron perfectamente mucho después de haber hecho los ejercicios. Cuando se examinaron los resultados de personas que habían estado utilizando el método de energía de los chakra/meridianos (trabajo sobre los puntos de acupuntura), las pruebas con el HRV demostraron que tanto estos pacientes como los que habían utilizado El Código de Curación habían equilibrado inmediatamente su sistema nervioso autónomo (siete de cada diez, con el sistema de meridianos; ocho de cada diez con Los Códigos de Curación). Sin embargo, veinticuatro horas más tarde, solamente dos de cada diez de los que había seguido el protocolo de los meridianos seguían equilibrados, mientras que más de siete de cada diez de los que habían practicado Los Códigos de Curación continuaban estándolo. Se nos dijo que tales resultados no se habían visto nunca.

Basándonos en nuestras experiencias e investigaciones creemos que la curación de los patrones de energía destructiva es lo que hace precisamente El Código de Curación. Y los informes que recibimos incluso son más positivos. *El Código de Curación funciona sin que seamos conscientes de que las imágenes, creencias, pensamientos y sentimientos destructivos han sido curados.*

El Código de Curación —que actúa exclusivamente sobre las imágenes de los recuerdos destructivos del corazón— puede curar el estrés y las creencias erróneas que subyacen en los problemas físicos, y no físicos, de nuestra vida.

Todavía no podemos explicarlo en su totalidad, pero creemos conocer la naturaleza de esta energía curadora aparentemente milagrosa que es accesible mediante El Código de Curación.

¿QUÉ ES ESTA ASOMBROSA ENERGÍA CURADORA?

Del mismo modo que todos los colores del arco luminoso se encuentran contenidos en la luz blanca, creemos que todas las virtudes se hallan encerradas en el amor puro (el valor, la verdad, la lealtad, la alegría, la paz, la paciencia, etc.).

De hecho, *creemos que la frecuencia energética del amor puro sanará cualquier cosa, y que tal vez sea la única fuerza que puede hacerlo.* La frecuencia vibratoria del amor es el recurso definitivo de la curación.

¿CUAL ES NUESTRA BASE CIENTIFICA DE ESTA TEORÍA?

En estos últimos años diferentes personas han sido capaces de aislar y de cuantificar las frecuencias del amor y de otras virtudes. La frecuencia del amor reside en nosotros en todo recuerdo amoroso del corazón. Permítame que se lo demuestre.

Piense por un momento en el recuerdo más amoroso y alegre de su vida. Tómese un momento para revivir plenamente este recuerdo con sus ojos cerrados, trayéndolo nuevamente a la vida. ¿Qué es lo que siente? ¿No se siente bien? ¿No vuelve a experimentar, al menos y en cierto grado, ese grato acontecimiento, incluso si tuvo lugar hace décadas? ¿Por qué sucede eso?

En el instante en que usted accede y activa un recuerdo amoroso, la frecuencia de ese amor se transmite a todo el cuerpo y tiene su correspondiente efecto fisiológico curador. Como ya hemos dicho, el Institute of HeartMath ha publicado diferentes estudios en los que se indica que la activación de estos tipos de recuerdos positivos pueden realmente tener un efecto curador en el ADN

dañado—.

Del mismo modo que los recuerdos amorosos transmiten frecuencias sanadoras por todo nuestro cuerpo, los recuerdos dolorosos, destructivos y distorsionados transmiten frecuencias que causan enfermedad y malestar. Según las investigaciones llevadas a cabo por el doctor Lipton estos recuerdos destructivos emiten una señal al cuerpo que nos obliga a interpretar las circunstancias actuales como algo amenazante, aunque no lo sean. Esto es lo que mantiene a nuestro cuerpo en un estado de estrés. Le animo a que haga un experimento con esto. Recuerde una imagen que siga siendo dolorosa para usted y observe cómo se siente. Si sigue pensando en ese recuerdo durante un buen rato no solo se sentirá mal sino que estará modificando sus células y llevándolas a un estado de «autoprotección», y a su sistema nervioso a un punto de tensión extrema.

Por desgracia su mente inconsciente puede centrarse en tales imágenes destructivas sin que usted se dé cuenta de ello. Cuando esto sucede ese proceso tiene el mismo efecto dañino para la fisiología de nuestro cuerpo que los pensamientos e imágenes negativas conscientes. Muchas personas viven todo el tiempo con este «proceso de creación de enfermedad y malestar» sin apercibirse de ello, hasta que llega el momento en que caen muy enfermos. Y esto es debido a que el origen de nuestros problemas es inconsciente en, al menos, un noventa por ciento del tiempo; y de ese modo se hace imposible que nos podamos dirigir conscientemente a la causa de nuestros problemas físicos, emocionales y espirituales.

La buena noticia es que *la clave para la curación de los problemas, en su raíz, se encuentra dentro del corazón del ser humano, y en ningún otro lugar fuera de él.* Todo lo que se necesita, pues, es un modo de obtener el poder que poseen esos recursos amorosos del corazón y utilizarlos para curar las imágenes destructivas que conducen a la enfermedad.

¿POR QUÉ NO SE PUEDE CURAR USTED POR SÍ SOLO?

Si los recursos amorosos ya se encuentran en nuestro interior emitiendo sus mensajes curadores ¿por qué no pueden curar esas imágenes por su cuenta?

Esto nos remite al Secreto n.º 5. El problema estriba en que hay ciertas imágenes o recuerdos que parecen estar protegidos contra esta emisión sanadora, cuando se lanzan estas frecuencias por todo el cuerpo. Puede tratarse quizás de un recuerdo oculto o reprimido, como se describe en psicología, pero también podemos ser totalmente conscientes del recuerdo. Es como si la mente hubiera construido una muralla entorno a ciertos recuerdos. Lo hace para protegernos del sufrimiento que de nuevo pueda producirnos algo similar. El prevenir el sufrimiento es algo que está bien; pero al protegerse de ese modo de las imágenes destructivas, la mente puede impedir también que los recursos sanadores del cuerpo lleguen a las imágenes destructivas y las curen. Lo que se necesita es una forma de infundir frecuencias sanadoras en las imágenes que están produciendo el problema y no reciben la energía positiva.

Y esto es lo que hace precisamente El Código de Curación. Al acceder al amor y a los recursos salutíferos existentes en todo el cuerpo, El Código de Curación transmite esas frecuencias a través de los dedos en esos cuatro centros sanadores, cambiando la energía de los patrones de las imágenes destructivas en otras saludables, incluso en aquellas imágenes que estaban bien guardadas.

La gente nos dice una y otra vez que al realizar El Código de Curación parece como si los recuerdos dolorosos se diluyeran y, con ello, desaparecieran también los síntomas físicos. Creo que esto es exactamente lo que habían pronosticado los físicos cuando hacían afirmaciones como las del doctor William Tiller, que decía: «La Medicina del futuro deberá basarse en el control de las frecuencias energéticas del cuerpo».

Por todo ello, le damos la bienvenida y le animamos a que pruebe El Código de Curación. ¡Ojalá cambie su vida, como ha cambiado la nuestra y la de tantas otras personas!

Grandes resultados deportivos

Como atleta profesional he estado en diferentes programas de televisión, en portadas de revistas, en titulares de periódicos, etc. Dejé mi casa siendo muy joven para entrenarme y convertirme en un atleta profesional de primera categoría. Y lo he conseguido. He practicado todos los métodos psicológicos y de entrenamiento accesibles, y he seguido los tratamientos de los médicos más cualificados de Nueva York y Los Ángeles.

Todos intentan enseñarte a que te «las apañes» con tus limitaciones; o que las ignores; empleando distintos trucos mentales; unos trucos que no suelen funcionar la mayoría de las veces y que exigen un gran esfuerzo. El Código de Curación logra lo que no consigue ningún otro método: Estimula la fuente de aquello que estaba limitándote o impidiéndote dar lo mejor de ti, potenciando al máximo tus capacidades. Y lo mejor de todo: El Código de Curación es un método que actúa de una forma rápida y sencilla, de un modo que casi no necesita de esfuerzo alguno. TE REPROGRAMA PARA QUE ALCANCES EL ÉXITO. —Michael, Los Ángeles.

DESCARGO Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

El Código de Curación y el Impacto Instantáneo solo tienen objetivos informativos y educativos. Ninguno de ellos está pensado para diagnosticar, prescribir, tratar o

curar ningún tipo de enfermedad o problema mental. La FDA no ha evaluado esta información y no hacemos afirmaciones ni proclamas curativas.

Los testimonios representan una sección transversal de una cadena de resultados que parecen ser típicos de estos dos productos. Los resultados pueden variar dependiendo del uso y de la dedicación que se les dedique. Las personas que han proporcionado sus testimonios no han sido

compensadas de ninguna manera.

Todas las técnicas de Los Códigos de Curación —incluyendo El Código Universal de Curación y el Impacto Instantáneo que figuran en este libro— son técnicas de autoayuda utilizadas para la relajación, la reducción del estrés y el equilibrio de los sistemas bioenergéticos, y no están pensados como sustitutos del tratamiento médico. No deberá tomarse ninguna acción basándose exclusivamente en los contenidos aquí expresados. Por ello, los lectores deberán consultar a los profesionales de la salud debidamente cualificados sobre cualquier tema relacionado con su salud. El Código de Curación aborda lo que Salomón llamaba «problemas del corazón», hace más de tres mil años. No hay Código para ninguna enfermedad o malestar, ya sea físico o mental. Todos Los Códigos de Curación se centran exclusivamente en los temas espirituales del corazón. Cuando se curan estos problemas espirituales, se reduce el estrés fisiológico, y se aumenta el funcionamiento del sistema inmune. Éste sistema es capaz de curar cualquier malestar si no está eliminado por el estrés. Nuestro cometido con El Código de Curación en la totalidad de su tiempo se refiere exclusivamente a los problemas internos, a los temas del

corazón.

El Código de Curación TAMPOCO es un método de estímulo o una terapia. Es la aplicación de un instrumento sanador descubierto en 2001 y presentado por primera vez en público en 2004. El objetivo de El Código de Curación es solamente las imágenes destructivas del corazón (los recuerdos), y se pretende que su utilización se dirija exclusivamente a eso. El empleo esporádico o poco comprometido de este Código puede retardar el proceso de curación de las imágenes. Tampoco se aconseja que se evite o posponga la consulta psicológica o médica.

La teoría y la práctica de El Código de Curación se basan en la experiencia. Tras el descubrimiento de este sistema en 2001, lo hemos venido poniendo a prueba durante año y medio y, posteriormente, empleamos otro año y medio preparándolo para que cualquier persona pueda practicarlo fácilmente en su casa. Es el único y exclusivo sistema de su clase. Nunca hemos recibido información alguna de que se haya visto anteriormente este método.

Según el doctor en Filosofía Paul Harris: «Este es el único sistema curativo que jamás ha tenido en su historia un caso comprobado de efectos perjudiciales». Aunque la literatura sobre el tema y nuestros resultados reflejan las experiencias que hemos acumulado, los resultados que usted pueda obtener, en su caso particular, no están garantizados. Lo que razonablemente sí puede esperar al hacer El Código de Curación es que sus problemas cordiales se curarán o mejorarán; y que el hacer los ejercicios del Impacto Instantáneo reducirá su sensación de estrés.

Del mismo modo hemos de advertir que los métodos que se describen en este libro no deben sustituir al asesoramiento y tratamiento de un médico o de otro profesional sanitario titulado. Aunque tanto esta información como las opiniones que aquí se ofrecen son serias, fidedignas y precisas, y están basadas en el mejor conocimiento, experiencia e investigación de los autores, los lectores de este libro que dejen de consultar a las debidas autoridades sanitarias asumen por su cuenta cualquier tipo de riesgo o de daños que puedan sufrir.

La utilización de las técnicas aquí contenidas representa el reconocimiento de que usted ha leído, comprendido y está de acuerdo con este descargo y que, por consiguiente, se encuentra plenamente informado del consentimiento que ha sido establecido.

— Para consultar más testimonios en vídeo, visite nuestra página:

www.thehealingcode-book.com.

— Véase www.heartmath.com.

1 (Téngase en cuenta que muchos de los fármacos citados a continuación pueden tener nombres diferentes fuera de los Estados Unidos. *N. del T.*)

CAPÍTULO DIEZ

(P

Su «Código Universal de Curación» en seis minutos

ALO largo de las páginas de este libro hemos venido refiriéndonos a Los Códigos de Curación, ya que esto es lo que descubrí en 2001 y es, asimismo, en lo que se basan nuestros datos.

Después de trabajar con miles de pacientes, hacer presentaciones en vivo y realizar pruebas sobre el tema, hemos llegado a la conclusión de que realmente existe un Código de Curación que parece funcionar para todo el mundo en casi todos los problemas. Probablemente porque activa los cuatro centros de la curación, este Código actúa como una especie de «Código maestro» para curar el estrés causado por cualquier motivo.

Le llevará tan solo unos pocos minutos aprender este Código de Curación, pero sus resultados le durarán toda la vida. Recuerde que también puede hacer estos ejercicios para otras personas, incluso para sus animales de compañía. Simplemente siga las instrucciones.

UNA PALABRA SOBRE LA ORACION

El Código de Curación incluye la plegaria. La oración es una de las prácticas más estudiadas en Medicina. Se ha demostrado, una y otra vez, que la plegaria ayuda a curar a la gente; incluso cuando la persona no reza por su cuenta, sino que es otro el que lo hace por ella. La plegaria constituye siempre mi primera actividad, antes aún de hacer cualquier Código. Este es simplemente un instrumento, un sorprendente y nuevo

«destornillador» que hace cosas que no ha hecho antes ningún otro destornillador. No obstante, es simplemente un destornillador. Lo más importante es la relación que usted tenga con Dios, y todo saldrá bien. Por consiguiente, le animamos a que haga de la plegaria su primer objetivo, utilizando

El Código de Curación como parte del proceso (uno de nuestros pacientes dice que El Código de Curación «aplica la oración a los esteroides»).

CÓMO HACER EL CÓDIGO UNIVERSAL DE CURACIÓN

Utilice en sus ejercicios las cuatro posiciones que se indican más adelante en el orden que está establecido, y «arroje luz» por sus dedos relajados hacia los centros de curación (como si las yemas de sus dedos fueran pequeñas linternas apiñadas), situándolos a una distancia de cinco a siete centímetros del cuerpo. No tiene importancia que los dedos estén rectos o curvos (lo que le resulte más cómodo); lo único que importa es que las yemas estén dirigidas hacia la zona que rodea el centro curativo.

El mantener las yemas de los dedos a esa distancia del cuerpo es varias veces más eficaz que tocar los centros curativos con los dedos. Crea un campo energético sobre la entrada del centro curativo que permite que el cuerpo produzca de forma automática el patrón de energía positiva/negativa que necesita el cuerpo para su curación. La razón del aumento de esta eficacia se me hizo patente mientras estábamos haciendo un seminario en Oklahoma City. Uno de los asistentes nos dijo que el mantener los dedos a esa distancia del cuerpo tenía mucho sentido porque actuaban como si fueran una bujía. Yo no soy mecánico, pero él dijo que las bujías no tocan el metal. Hay una separación, y la energía forma un arco de la bujía al metal. Afirmó que, de hecho, si no existiera esa separación, la cosa no funcionaría adecuadamente. No se produciría la fuerza suficiente. Sucede lo mismo con El Código de Curación. Mantener los dedos a la distancia apropiada del cuerpo crea la polaridad necesaria para generar mayor fuerza.

LOS CUATRO CENTROS SANADORES

- **Caballote de la nariz:** Sobre el puente de la nariz y en el

medio de las cejas, si estas están juntas.

- **Nuez:** Directamente sobre la nuez.

- **Mandíbulas:** Sobre la parte baja de la mandíbula, a los dos

lados de la cabeza.

- **Sienes:** A un centímetro, aproximadamente, por encima de la sien, y a otro centímetro hacia la parte de atrás de la cabeza, a ambos lados de esta.

Con cada uno de los cuatro centros sanadores se tienen dos posiciones: una posición normal y otra de descanso, excepto con la nuez cuya posición normal en este caso es la de descanso. Las posiciones de descanso permiten que sus manos descansen sobre el cuerpo y hagan más confortables los ejercicios. Como ya hemos dicho, en las posiciones normales las yemas de los dedos se sitúan de cinco a siete centímetros del centro

curativo del cuerpo. En cuanto a las posiciones de descanso, las yemas apuntan hacia la parte superior del centro curativo a una distancia de cinco a siete centímetros por debajo o al lado del centro.

Dedique unos minutos a las posiciones de descanso. Si siente cansancio en los brazos al hacer los ejercicios dedique un tiempo a la posición de descanso, descanse sus brazos sobre una almohada, o apoye los codos sobre la mesa. **Aunque sus manos se alejen un poco del centro, la curación se producirá igualmente. Su**

intención sanadora es mucho más importante que la perfecta posición de las manos.

Resulta de ayuda calcular el grado de incomodidad que usted siente cuando piensa en el problema que le concierne, valorando su intensidad de 0 a 10 (constituyendo 10 el máximo grado de molestia) antes de hacer el Código. Representa una buena manera de medir el progreso alcanzado, cuando vea que ese grado de molestia disminuye a un nivel de 0 ó 1.

Haga los ejercicios en un lugar tranquilo, en el que pueda relajarse sin distracciones ni interrupciones.

Veamos la secuencia a seguir:

1. Valore el problema que le ocupa según una escala que vaya de 0-10, siendo 10 el grado más penoso.

2. Identifique los sentimientos y/o creencias insanas relacionadas con el problema.

3. *Buscador de recuerdos:* Trate de recordar algún otro momento

de su pasado en el que sintió lo mismo que ahora, aunque las circunstancias fueran distintas. Lo que estamos buscando es la misma clase de *sentimiento*. No se esfuerce mucho en esa indagación; simplemente dedique un momento a preguntarse si hubo otra ocasión en su vida en la que sintiera lo mismo que está sintiendo ahora. Lo que tratamos de buscar son similitudes de sentimientos, no de circunstancias. Si, por ejemplo, siente ansiedad ante su próximo examen médico, pregúntese si tuvo esa misma sensación cuando era más joven, aunque no tuviera que enfrentarse entonces a ninguna prueba médica. Ocúpese del recuerdo más temprano que le surja en la mente y céntrese en curarlo, en primer lugar.

4. Establezca una escala de 0-10 para ese primer recuerdo. Puede

que haya otros. Observe si existe otro más intenso o más antiguo, y trabaje sobre ese en primer lugar. Lo que ahora nos disturba tiende a molestarnos precisamente porque está vinculado, o se ve despertado, por un recuerdo dañino. Con frecuencia, cuando usted cura el recuerdo más viejo o más intenso todos los demás, que están «unidos» a él se curan al mismo tiempo.

5. Diga la plegaria para la curación, incluyendo todos los

problemas que ha tenido ocultos («mi recuerdo de cuando tenía cuatro años, mi problema de miedos, mis dolores de cabeza», o los que sean).

«Ruego para que todas las imágenes negativas conocidas y desconocidas, para que las creencias insanas, los recuerdos celulares destructivos, y todos

los temas físicos relacionados con _

(su problema o tema) sean descubiertos y curados, llenándome con la luz, la vida y el amor de Dios. También ruego para que la eficacia de esta curación se vea incrementada en cien veces o más.» (De este modo se le está diciendo al cuerpo que haga de la curación una prioridad.)

6. Mantenga cada una de las posiciones de El Código de Curación alrededor de 30 segundos, repitiendo la Declaración de la Verdad que hace frente a cualquier creencia insana o al tema que tiene que ver con su problema. Cuando haga el Código no

se centre en lo negativo sino en lo positivo. Asegúrese de que ha realizado las cuatro posiciones antes de dejarlo (generalmente se hacen varias secuencias). **Haga cada secuencia del Código al menos durante seis minutos.** Asegúrese de que ha pasado por las cuatro posiciones antes de concluir el ejercicio. Evidentemente, puede prolongarlo un poco más, con vistas a la mejoría del problema que le concierne. Le sugerimos que el tiempo mínimo no sea inferior a seis minutos.

(Primera Posición) Caballete o puente de la nariz: En el

puente de la nariz y en el medio de las cejas, si éstas se encuentran juntas.

(Segunda posición) Nuez: Directamente sobre la nuez.



(Tercera posición) Mandíbulas: Sobre el ángulo trasero de la mandíbula, a ambos lados de la cabeza:



(Cuarta posición) Sienes: A un centímetro de la parte trasera de las sienes, a ambos lados de la cabeza.



Devinto

7. Una vez hechos los ejercicios del Código, compruebe los resultados. Cuando su recuerdo más antiguo, o más intenso, haya bajado su intensidad a 0 o 1, puede dedicarse al siguiente recuerdo que más le preocupe.

Sirnci

HACER EL CÓDIGO PARA OTRA PERSONA

Usted puede realizar El Código de Curación para otra persona.

Sencillamente, diga la siguiente plegaria:

«Ruego para que todas las imágenes negativas conocidas y desconocidas, las creencias insanas, los recuerdos celulares destructivos y todos los temas físicos

relacionados con _ (el tema o

problema de su ser querido) sean descubiertos y curados,

llenando a _ (el nombre de la persona)

con la luz, la vida y el amor de Dios. También ruego para que la eficacia de esta curación se vea incrementada en cien veces o más.»

Haga usted mismo el Código. Cuando lo haya concluido, diga esta plegaria: «Envío todos los efectos de esta curación a (nombre de la persona) con todo el amor».

Le recomendamos que haga El Código de Curación tres veces diarias. Puede hacerlo más veces, si lo considera necesario, para conseguir unos resultados más rápidos. Indudablemente conseguirá resultados aunque lo haga una sola vez al día, pero insistimos en que, al menos, lo haga una vez. También puede prolongar los seis minutos. *La constancia es la clave.* Lo ideal sería que lo hiciera diariamente tres veces de seis minutos; o más veces, para obtener los mejores resultados.

PREGUNTAS QUE PUEDE FORMULARSE SOBRE LA PRÁCTICA DE EL CÓDIGO DE CURACIÓN

¿Qué puedo esperar que suceda cuando realizo mi Código de Curación?

Hay dos zonas en las que, probablemente, usted apreciará un cambio al hacer El Código de Curación:

1. La imagen o el recuerdo en el que se centre.
2. El problema físico o no físico consecuencia de esos recuerdos.

Cambios en la imagen de su recuerdo: Tenga presente que El Código de Curación solamente cura las imágenes que han quedado en el corazón. No elimina las imágenes de la memoria.

Esto quiere decir que se elimina la intensidad emocional que se haya unida al recuerdo de la imagen, no la imagen misma. Mucha gente informa que al realizar el Código, la imagen en la que se concentran empieza a desvanecerse y, con frecuencia, resulta difícil visualizarla y mantenerla centrada. A medida que se va sanando el recuerdo, afirman que experimentan como si la imagen hubiera perdido su fuerza, y que ya no los controla. A menudo esta vivencia va acompañada de una sensación de paz y clausura. Usted sabrá que su imagen ha quedado curada cuando experimente alguno o, talvez, todas estas señales.

Cambios en el tema que más le inquieta: A medida que se va curando su imagen, generalmente empezará a apreciar un cambio en otros temas que le inquietan. Sin embargo, es importante comprender que si bien algunos temas solamente tienen una imagen vinculada a ellos, otros pueden tener varias. Si tras completar el Código sobre una imagen particular observa que el tema que más le inquieta sigue inmodificable, no se desanime. Si continúa con el proceso de trabajar con sus imágenes, la curación se producirá dentro de la capacidad que tenga para curar el problema su sistema inmunológico.

Cuando realizamos El Código de Curación en nuestros seminarios, los asistentes suelen decirnos que sienten un cambio en una simple sesión de seis minutos. Evidentemente, enfermedades como es el cáncer pueden llevar muchas sesiones. Por consiguiente,

cuando decimos «una sesión de seis minutos cura cualquier problema», estamos hablando en el mismo sentido que si dijéramos «Tómese vitamina C para combatir los catarros y fortalecer su sistema inmunológico». Todo el mundo sabe que eso no quiere decir que si tomamos una pastilla de vitamina C una sola vez nunca más tenderemos un resfriado. Lo que se quiere decir es que la toma de vitamina C, de forma continuada, evitará que tenga frecuentemente catarros y otras enfermedades similares. El Código de Curación actúa del mismo modo, siempre que lo practique de modo constante.

¿Qué me pasará si no hago muchos progresos?

Si está haciendo los ejercicios y no advierte progresos, céntrese en la imagen que tenía cuando se inició el problema y cuando empezaron los síntomas físicos y los no físicos. Por ejemplo, si las migrañas le causan sufrimiento físico y le deprimen emocionalmente, céntrese en el momento en que se inició el dolor y la depresión.

Si tras hacer el Código en cinco ocasiones usted no aprecia reducción alguna en la intensidad de sus síntomas, concéntrese en otra imagen. Tal vez pueda ser una imagen tenida entre la primera y la que tiene actualmente o, quizá, esta última. Concéntrese en la imagen que manifieste una mayor intensidad en lugar de la más antigua.

También puede concentrarse en algún momento un poco anterior a aquel en que se inició el problema (hasta dos años antes). Algunas veces puede encontrar un trauma o un intenso suceso emocional en ese periodo. Concéntrese en ese suceso hasta que sus emociones y pensamientos queden curados.

Si continúa sin advertir cambio alguno en su condición, puede deberse a que otro problema se encuentra vinculado a la raíz del que actualmente está viviendo. Continúe trabajando en esos temas que tanto le disturban hasta que ese problema se deshaga. (En el próximo capítulo le mencionaremos un instrumento del que disponemos y que puede ayudarle a señalar con precisión sus problemas. Esto puede resultarle especialmente útil si considera que no está haciendo progresos. A menudo, lo que consideramos que constituye el auténtico problema no lo es en realidad.)

¿Qué pasa si me siento peor después de hacer mis ejercicios?

En un 10% de los casos tal vez se produzcan respuestas incómodas. No es algo exclusivo de El Código de Curación, ya que representa un fenómeno bien conocido en el campo de la Medicina, que recibe el nombre de «reacción Herxheimer». Para nosotros se trata una respuesta positiva porque constituye una prueba de que usted se está realmente curando. Las toxinas físicas y las emociones negativas pueden estar intentando salir de su sistema.

Cuando usted cure sus recuerdos celulares destructivos y las creencias insanas que le producen sus problemas, el estrés producido por las mismas en su cuerpo disminuirá. Cuando esto ocurra, su sistema neuro inmune empezará a curar la fisiología de su cuerpo. A menudo, durante este proceso, las toxinas, los virus y las bacterias empezarán a abandonar su cuerpo. A veces, al suceder esto, usted se sentirá peor hasta que se complete la desintoxicación. Si alguna vez ha seguido un régimen de desintoxicación, sin duda reconocerá los síntomas. Beba mucho agua porque de ese modo acelerará la capacidad que tiene su cuerpo para liberarse de las toxinas.

Es importante recordar que eso *no es un problema que esté sintiendo, sino que es una prueba de que sus problemas se están resolviendo*. Es una de las cosas más maravillosas que pueden suceder a su fisiología. No obstante, puede resultar desagradable. Las consecuencias más frecuentes que nos mencionan nuestros clientes son dolor de cabeza, fatiga y un empeoramiento de los sentimientos producidos por el problema del que están intentando liberarse. No existe una regla, pero por lo general cuanto mayor cantidad de desechos se haya acumulado en su cuerpo o en su corazón, más tendrá que salir de él. Los temas emocionales son, por lo general, una parte de las consecuencias de la curación.

Estas consecuencias son naturales. Tratamos de pensar que la gripe es fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, etc. Pero esto no constituye en sí la gripe; es la respuesta curativa del cuerpo y del sistema inmunológico que intenta eliminar los virus que lo amenazan. La gripe es el propio virus. Por eso no tiene por qué alarmarse si experimenta una reacción curativa a medida que el cuerpo se activa para sanar las imágenes destructivas y el estrés que se ha acumulado en su fisiología.

Una reacción curativa es prueba de que usted está progresando. Finalizará cuando la limpieza se haya completado.

¿Debo continuar haciendo El Código de Curación si tengo una reacción curativa?

Sí. Si tiene ese tipo de reacción continúe haciendo el Código, pero cambie su centro de atención para aliviar la incomodidad de la reacción curativa.

Por supuesto, si usted observa un síntoma que le parezca que puede constituir una enfermedad o un daño, consulte con su médico.

Según el doctor Paul Harris, la Medicina energética es el único campo de la salud en donde nunca se han observado efectos adversos. Esto constituye una evidencia más de que las reacciones curativas que experimentan algunas personas son parte de un maravilloso acontecimiento curativo, y no un síntoma de sus problemas.

A medida que se va produciendo la sanación tampoco es infrecuente que se experimente una reacción de vaivén en sus emociones. Tal vez haya días en los que usted se sienta como si se estuviera produciendo «un milagro», o que «no se ha sentido tan bien en muchos años»; e, inmediatamente, se producen otros que le hace pensar en lo mal que se sentía antes de que empezara la curación. También esto es normal. No se muestre impaciente con el proceso. Llevará el tiempo que sea necesario. Recuerde que, probablemente, tendrá que curar décadas de impurezas.

Ejemplo: Hemos tenido dos clientes varones que vinieron padeciendo de migraña durante quince años. En un caso, los dolores de cabeza desaparecieron definitivamente al cabo de una semana; mientras, en el otro caso, se tardó un año en curar. ¿Por qué hubo una diferencia tan grande de tiempo para el mismo problema? *Porque no tenían el mismo problema.* Simplemente tenían los mismos síntomas. El Código de Curación sana el origen espiritual de un problema, que siempre está causado por los recuerdos/imágenes celulares destructivos y por las creencias insanas, y no los síntomas físicos, la enfermedad o el malestar. Aunque estas dos personas tuvieran los mismos síntomas, tenían imágenes radicalmente diferentes, como origen de sus problemas.

¿Debo suprimir la medicación? ¿Interferirán los medicamentos en El Código de Curación?

¡Absolutamente no! Los ejercicios del Código no sustituyen lo que usted esté haciendo ahora. Utilícelos como complemento a otras ayudas terapéuticas. Se ha demostrado que El Código de Curación actúa al margen de lo que usted esté haciendo para curar su problema. No suprima la medicación sin consultar previamente a un profesional sanitario.

¿Debo renunciar al tratamiento médico para hacer El

Código de Curación?

¡Absolutamente no! El Código de Curación es un elemento complementario y funciona bien con los cuidados médicos tradicionales. Creemos que usted debe tener cuanta ayuda sanitaria le sea posible y desde todos los ángulos curativos a los que pueda acceder. Nunca renuncie al tratamiento médico, o lo interrumpa, sin consultar a un profesional.

¿Cómo sabré si el Código está actuando?

Advertirá un nivel más profundo de paz y de relajación. Se dará cuenta de que las cosas con las que usted se enfrentaba normalmente ya no le resultan difíciles. O, también es posible, que no reconozca que se hayan producido cambios. La mejor manera de observarlos es conservar un informe, o una anotación, de la intensidad de sus síntomas anteriores en el Buscador de Recuerdos. A medida que la intensidad vaya disminuyendo podrá comprobar que el Código está funcionando. Puede descargar un Mapa de Rastreo cuando registre su libro (www.thehealingcodebook.com).

¿Cuánto tiempo me llevará conseguir resultados?

El tiempo requerido para la curación depende drásticamente de una persona a otra. Esto es debido a que lo que aparentemente parecen problemas similares (miedo, dolores de cabeza, etc.) pueden estar causados por una variedad de imágenes de recuerdo destructivas, en diferentes personas, como ya se ha comentado en el ejemplo de los dos enfermos de migraña.

¿Qué hago si tengo una interrupción durante mis ejercicios?

Si se ha visto interrumpido cuando estaba haciendo el Código puede continuar en donde lo haya dejado, siempre que se trate de una sola interrupción. Si lo ha interrumpido dos veces, empiece nuevamente los ejercicios.

¿Cómo he de vigilar el tiempo de los ejercicios mientras hago el Código?

Trate de dedicarle a cada posición un tiempo similar, dentro de los seis minutos, como mínimo, que requiere el Código. No obstante no se distraiga por el reloj. Lo más importante es su intención curativa y la manera en que afecte a sus imágenes. Si

utiliza las Declaraciones de Centro de Verdad¹⁹, ya mencionadas, podrá determinar fácilmente los treinta segundos de cada posición.

¿Con qué intervalo de tiempo he de realizar mis ejercicios?

Lo mejor es espaciarlas a lo largo del día. Sin embargo, es conveniente hacer todos los ejercicios juntos para que no se olvide ninguno.

¿Es muy importante hacer cada posición exactamente igual a como se ve en las imágenes?

Trate de hacer cada posición de la forma cómo se describe en las imágenes. No obstante, si se acerca más con los dedos el ejercicio será igualmente útil. El factor más importante para el éxito es la

intención curativa.

¿Funcionará el Código en problemas que yo no tenga presentes?

Al margen del tema en el que se encuentre centrado también puede resolver otros problemas que quizás estén vinculados con el primero por la misma imagen.

A veces tengo la impresión de que se está librando una batalla en mi interior. ¿A qué se debe esa sensación?

Denominamos a eso *conflicto consciente*. Si existe algo en su vida que vulnera su propio sistema de creencias, pero usted no está seguro de querer liberarse de ello porque le proporciona cierto placer o lo encuentra necesario en su vida (por ejemplo, temas de comida, drogas o alcohol), eso debería ser lo primero de lo que tendría que ocuparse. Los conflictos conscientes son la causa de que en muchas ocasiones la gente no se cure tan rápidamente como esperaba.

Seguir haciendo aquello que usted considera erróneo, cuando sabe que le perjudica, forma parte de la categoría de las denominadas «acciones dañinas», en el sistema de Los Códigos de Curación. (Hablaemos más sobre esto en el próximo capítulo.) Constituye uno de los impedimentos de la curación, y puede representar una de las partes más difíciles de la misma. Sin embargo, puede producirse el cambio cuando usted cure otros temas que están contribuyendo a ese problema. Para eliminar el bloqueo de la curación creado por las acciones dañinas y los conflictos conscientes, todo lo que usted necesita hacer es desear el cambio; y, a partir de ahí, dar los pasos, por pequeños que sean, en esa dirección. A medida que continúe sanando todas las parcelas de su vida, el escoger tan solo las acciones que le son más saludables será algo que cada vez le resultará más fácil.

Advierto que otras cosas están cambiando para mejor incluso antes de que haya desaparecido mi problema más importante. ¿Por qué?

Puede suceder que antes de que desaparezca el problema que más le molesta se hayan producido cambios en otras cosas. El organismo dará prioridad a lo que necesita ser curado a fin de sanar el origen del problema, y no solamente los síntomas. Si usted no

permite que suceda tal cosa, entonces el problema suele reproducirse. La mayoría de los problemas que tiene una persona están conectados unos con otros, de modo que usted estará actuando en distintos al mismo tiempo. Para que pueda desaparecer el problema capital en su origen, es necesario que también pueden resolverse otras cosas.

Tengo la impresión de que después de hacer el Código veo las cosas de otro modo, incluso aquellas cosas sobre las que no he estado trabajando. ¿Por qué?

Su organismo encuentra de forma automática, y sana, las imágenes y creencias que se encuentran vinculadas con su problema principal. La gente suele decirnos que ya no ve las cosas de la manera cómo las veía antes de empezar a hacer El Código de Curación. A medida que van cambiando sus imágenes, también se modifican las lentes a través de las cuales se veía el mundo.

Ejemplo: ¿Se acuerda de la víctima de violación que mencionamos en el Capítulo Cinco? Al preguntarle, antes de hacer el Código, qué sentía acerca de la persona que la había violado, nos contestó: «Hubiera querido tener una pistola y volarle la cabeza de un tiro». Pero después de hacer los ejercicios durante algunos días, algo cambió. Dijo que ahora, cuando pensaba en la persona que la había atacado, sentía piedad y compasión hacia ella; y, finalmente, fue capaz de perdonarlo. Sus imágenes habían cambiado; y, poco después, su problema quedó curado.

¿Cómo puedo acceder a las experiencias positivas que he tenido en mi vida?

Trate de centrarse en «imágenes queridas», mientras hace su Código. Identifique lo que nosotros llamamos «imagen amorosa», pensando en una o más personas a las que quiere. Puede tratarse de personas que forman parte de su pasado o del presente, de amigos, familiares, incluso de alguna mascota por la que sienta mucho afecto. Le animamos a que incluya a Dios o a Jesús en esta lista. Imagínese rodeado y amado por esos seres de «lista amorosa», porque lo que está imaginándose es la verdad. Puede imaginárselas una a una, o en grupo. Relájese y disfrute sintiendo cómo ese cariño llega a su corazón. Si se siente incapaz de encontrar una Imagen Amorosa, imagínese que es querido como a usted le gustaría que le quisieran. Aviso: algunas personas tienen imágenes negativas de aquellas personas que deberían quererlas, pero que realmente no les expresan ese afecto. No incluya a esas personas; eso puede interferir en la curación. Incluya tan solo a aquellas cuyo amor le reconforta.

¿Puede hacerme daño, de alguna manera, El Código de Curación?

Volvemos a citar de nuevo al doctor Paul Harris, conferenciante mundialmente conocido y especialista en medicinas alternativas: «Este es el único método de salud en el que no se ha registrado jamás un caso en el que se produjeran efectos negativos». No tenemos ninguna información de que se haya producido jamás el menor daño a ninguna de las muchas personas que han practicado Los Códigos de Curación.

¿Separece esto a...?

Aunque Los Códigos de Curación puedan parecer similares a otros métodos de los cuales haya oído hablar, es completamente diferente. No está basado en la medicina china, en los chakras o en métodos de acupuntura. El sistema de El Código de Curación

posee una teoría y unos ejercicios únicos; aunque, naturalmente, actúa sobre todo el sistema energético humano, al igual que otros métodos.

¿Qué sucede si no recuerdo ninguna imagen del pasado?

Es posible que no siempre recuerde la imagen sobre la que está trabajando, pero su corazón siempre la tiene presente. Su corazón conectará de forma automática con aquella imagen que está vinculada a su problema. Por lo general sentirá que esas imágenes se curan, aunque conscientemente no se dé cuenta de ello.

¿Qué sucede si no me acuerdo de lo que me ha sucedido

cuando era joven?

A veces ciertas personas tienen bloqueos debidos a traumas. Un trauma puede ser algo que desestabiliza el corazón a cualquier edad. En ocasiones llega un recuerdo tras haber hecho varias sesiones del Código. Dado que éste actúa a nivel inconsciente, no es necesario que usted se acuerde conscientemente de la imagen.

Mis padres nunca me trataron mal. ¿Cómo puedo relacionarlos con este problema?

Es magnífico que tenga una buena relación con sus padres. No obstante, a veces el inconsciente no interpreta los hechos de la misma manera que lo hace el consciente. Por eso su yo adulto tal vez no encuentre tan positiva una imagen que le pareció muy buena cuando tenía usted cinco años. No se olvide de la historia del helado.

¿Cómo puede esto curar mis dolores de cabeza (u otros problemas físicos) ?

Con este problema de dolores de cabeza lo que usted hará es actuar sobre la imagen que está vinculada en su corazón a estos dolores. Cuando queda curada la imagen, el estrés desaparecerá de su organismo y, generalmente, sus dolores de cabeza mejorarán del mismo modo que lo hará el resto de sus funciones corporales. (Recuerde que El Código de Curación no actúa sobre el dolor de cabeza en sí mismo ni sobre ningún otro problema físico: lo que hace es actuar sobre las imágenes destructivas.)

Este método no funciona. Mis jaquecas han desaparecido pero sigo teniendo cáncer.

Recuerde que solamente estamos actuando sobre imágenes. Me satisface que sus jaquecas hayan desaparecido, y espero que su cáncer se cure también pronto. Pero solo estamos actuando sobre las imágenes que se encuentran en el corazón. Puede sentirse agradecido por haberse liberado de sus jaquecas, y esperamos que su organismo elimine el estrés mediante los ejercicios del Código. Esto permitirá a su cuerpo emplear toda su energía en la curación de su cáncer.

¿Qué pasará si solamente hago los ejercicios dos veces al día, en lugar de las tres que usted aconseja? ¿Funcionará también en ese caso?

El Código de Curación funcionará siempre. Sus efectos serán más lentos si usted emplea menos tiempo en los ejercicios.

¿Qué sucederá si paso por alto un día?

Procure que eso no suceda, porque la constancia es muy importante para el proceso. Pero si ha dejado de hacerlo un día, continúe al día siguiente, y trate de hacerlo diariamente. La curación se producirá a pesar de esa omisión.

¿Qué sucederá si El Código de Curación deja de actuar?

Según nuestra experiencia el Código actúa siempre. Pueden producirse etapas en las que usted crea que no se están produciendo cambios, o que esos cambios no se producen todo lo deprisa que usted deseara. Sus sentimientos y apreciaciones no tienen por qué equipararse a su curación. De hecho, tenemos muchos testimonios de curaciones que se han producido semanas, incluso meses, después de haber dejado de trabajar con el Código.

¿QUÉ SUCEDE SI LA CURACIÓN NO SE PRODUCE?

Si a pesar de seguir todas las instrucciones anteriormente indicadas, y de hacer sus ejercicios fielmente tres veces, o más, al día usted no advierte ninguna mejoría en su problema, tal vez se pregunte qué es lo que está pasando, y si el Código es realmente válido.

El primer sitio al que tiene que acceder y buscar en él una explicación es su propio corazón. Es necesario que usted sea sincero consigo mismo y se diga si está viviendo un conflicto consciente, como ya se especificó anteriormente. Es esa la causa fundamental del retardo de la curación. El conflicto consciente, puede incluir desde actuaciones peligrosas hasta dejar de comer. También puede ser que alguien a quien usted haya recurrido para que intervenga en la situación esté perjudicándola. La creación por parte de usted de una constante formación de imágenes destructivas que generan estrés y que necesitan ser curadas ralentiza indiscutiblemente su curación.

¿Existe algún elemento de su vida que esté en conflicto con sus propios valores? Todos tenemos conflictos conscientes. Pero hemos descubierto que si usted da los pasos necesarios, por pequeños que sean, hacia aquello que considera correcto, por lo general el conflicto consciente se elimina; y de no ser así la curación se retardará. Si usted no logra los resultados que quisiera obtener con El Código de Curación, indague ese conflicto consciente, que ha de ser el primer tema sobre el que deberá trabajar con el Código.

El segundo punto que deberá observar es la forma cómo está practicando el Código. ¿Ha sabido escoger un lugar y un momento tranquilo y apacible? ¿Se concentra en pensamientos o imágenes positivas y serenas, como las que forman parte de la Concentración en la Declaración de la Verdad, o la Imagen Amorosa? ¿Hace todos los ejercicios como están prescritos, dedicándoles el tiempo necesario? ¿Los realiza diariamente?

Somos conscientes de que la mayoría de los testimonios que tenemos nos informan de progresos rápidos, cambios inmediatos y, en algunas ocasiones, resultados milagrosos tanto en la resolución de problemas físicos como emocionales. La mayoría de nuestros clientes que tienen tiempo para escribirnos suelen hacerlo para informarnos de lo

agradecidos que se sienten por una curación tan rápida. Los progresos que se realizan de forma más gradual no dan lugar a tantos emails, pero es conveniente que le digamos que también tenemos presente esos casos.

¿Por qué no todo el mundo experimenta esas curaciones milagrosas? Realmente tendría más sentido preguntarse por qué alguien *las experimenta*. El Código de Curación no se propone resolver esa clase de problemas físicos. Ni siquiera pretende resolver de forma directa los problemas de índole emocional. Lo que únicamente se propone es curar los temas del corazón, reseñados en las doce categorías mencionadas en el Buscador de Temas del Corazón. (Véase el próximo capítulo, o consulte w\ryv.thehealingcodebook.com.) Para nosotros sigue siendo algo sorprendente que al mismo tiempo que se curan estos temas espirituales, suceda lo mismo con los problemas físicos y emocionales.

El ejemplo ya comentado de los dos pacientes que padecían el mismo tipo de migrañas es un caso perfecto de las diferencias en la curación. Una de las migrañas desapareció al cabo de una semana; la otra tardó un año en curarse. La diferencia estribaba en que el segundo paciente tenía muchos problemas y creencias equivocadas de tipo inconsciente, todo lo cual se encontraba interrelacionado con las migrañas. El primero de los pacientes tenía tan solo unos cuantos problemas vinculados con sus migrañas. Los problemas físicos son *un síntoma de problemas espirituales subyacentes*. No son los auténticos problemas.

Si observa cómo el estrés producido por un problema o por un recuerdo se va reduciendo a medida que hace el Código, se dará asimismo cuenta de la manera en que se está produciendo dicha curación. Muchos de nuestros clientes aprecian cambios sutiles, pero profundos, en sus actitudes hacia otras personas y hacia la vida en general. Se enfurecen menos en los atascos del tráfico; no se sienten alterados por la forma de comportarse de ciertas personas o determinadas situaciones; duermen más profundamente. Estos cambios pueden producirse tan gradualmente y vivirse de forma tan normal y natural (como, en realidad, son) que tal vez le resulte difícil recordar lo importantes que le parecían antes algunas cosas. La ausencia de algo negativo no siempre nos produce una gran impresión, a menos que alguna cosa nos lo haga recordar. Apreciar estos cambios sutiles es algo muy estimulante cuando uno necesita comprobar los progresos que se están haciendo.

Además, tal vez usted quiera anotar en su diario o descargar documentos de la página de Internet correspondiente (Tracking Changes) que le informen de los cambios habidos. Aun cuando su problema principal quizá no haya sido curado con tanta rapidez como usted deseaba, el comprobar estos cambios más sutiles le estimulará haciéndole pensar que se está produciendo la curación.

Un paciente nos dijo: «He venido practicando Los Códigos de Curación durante más de dos años. De momento no se han curado todos mis problemas, pero me siento mucho mejor en diversos aspectos de mi vida, tanto en el plano físico, como en el espiritual, el emocional, el relacional y el profesional. Con frecuencia, poco después de hacer los ejercicios del Código me olvido por completo del problema que me estaba molestando, aunque fuera muy importante. La curación es, a veces, sutil, otras veces aparatosa, pero siempre es profunda».

Con la utilización de El Código de Curación debería empezar la curación de los problemas de su vida, ya sean éstos físicos, relacionales o vinculados a éxitos y realizaciones. Confiamos en que su sencillez y su fuerza le muestren que el método de curación explicado en este libro es una plena realidad.

En el próximo capítulo le proporcionaremos un instrumento que le ayudará a señalar con precisión sus problemas de corazón, ampliando así notablemente su experiencia con El Código de Curación.

² Cuando registre su libro en www.thehealingcodebook.com, podrá disponer de un ejemplar.

CAPITULO ONCE

(P

Utilización del Buscador de Temas de Corazón para concretar sus problemas

COMO ya es de su conocimiento, muchos de los problemas que le disturban tienen su origen en recuerdos celulares que se encuentran por debajo del nivel de la conciencia. El Código de Curación puede acceder a esos problemas, pero lo hará más rápidamente si usted logra precisar, aunque sea parcialmente, el problema que le atañe.

Necesité dieciséis años y todo un equipo de especialistas (Lorna Minewiser y E. Thomas Costello, además de un grupo de

informáticos) para desarrollar lo que denomino «Buscador de Temas de Corazón». Esta herramienta es la única forma de evaluación que logra acceder a estos problemas del corazón que, como usted ya sabe, representan el origen de todos los problemas que pueda tener. Mi programa doctoral hacía hincapié en psicometría y en la creación de tests. Gracias a estos conocimientos mi equipo y yo pudimos crear el Buscador para concretar de forma precisa los problemas inconscientes del corazón. Una vez que usted se conecte y conteste a las preguntas que le formulamos, le entregaremos de forma automática un informe personalizado de diez a quince páginas sobre los problemas que le afectan.

Hemos descubierto que todos los problemas que pueda tener una persona pertenecen a una (o más) de doce categorías. Las mencionamos seguidamente, y el Buscador le proporcionará los resultados de cada una de estas doce categorías. Después de habérselas explicado, le indicaremos la forma de utilizar El Código de Curación y el Buscador, a fin de que pueda curar en adelante cualquier aspecto de su vida.

Veamos seguidamente las Doce Categorías que evalúa el

Buscador:

Categoría N.º 1: Falta de perdón. Categoría N.º 2: Acciones dañinas. Categoría N.º 3: Creencias erróneas. Categoría N.º 4: Amor frente a egoísmo. Categoría N.º 5: Alegría frente a tristeza/Depresión. Categoría N.º 6: Paz frente a ansiedad/Miedo. Categoría N.º 7: Paciencia frente a ira/Frustración/Impaciencia. Categoría N.º 8: Amabilidad frente a

rechazo/Dureza. Categoría N.º 9: Bondad frente a no ser suficientemente bueno. Categoría N.º 10: Confianza frente a control. Categoría N.º 11: Humildad frente a control de imagen/Orgullo insano/Arrogancia.

Categoría N.º 12: Autocontrol frente a pérdida de control.

Veamos brevemente estas categorías y por qué resultan tan importantes a la hora de sanar los problemas en su origen.

LOS TRES INHIBIDORES

Denominamos a las tres primeras categorías de Los Códigos de Curación el sistema de Inhibidores. Utilizamos este término porque inhiben la vida, la salud y la prosperidad. Debido a esto, para que tenga lugar una plena curación estas tres categorías han de ser eliminadas. Eliminar es un término muy fuerte, y quizá ninguno de nosotros lo consiga completamente. Estamos de acuerdo. Pero en un noventa por ciento, más o menos, logrará hacerlo.

CATEGORÍA N.º I: FALTA DE PERDÓN

Durante los años que he estado dando conferencias por todo el mundo nunca vi un problema grave de salud en el que faltara un componente de falta de perdón. Años más tarde me encontré con el doctor Ben, quien también había dado conferencias por todas partes. Me dijo que nunca había visto un enfermo de cáncer que no tuviese este problema.

La intolerancia, o falta de perdón, constituye la primera categoría porque muy bien pudiera ser la más importante de todas. En el

Padrenuestro es el único punto que Jesús menciona dos veces. Según nuestra experiencia, todos aquellos que tienen un problema en cualquiera de las otras once categorías casi siempre está relacionado con el de la falta de perdón. Sin embargo, muchas veces estas personas dirán que no tienen ese problema, o que ya han trabajado en él durante años de asesoramiento psicológico, o que lo han abandonado de alguna manera.

La falta de perdón se ve enmascarada por alguna forma de ira o de irritación; o también por no querer está cerca de una determinada persona. Pero no importa cómo lo denomine usted: puede hacerle mucho daño.

Muchas de las personas que son conscientes de que no perdonan lo hacen porque piensan que si perdonaran sería como si dejaran al ofensor exento de su ofensa. Estas personas interpretan muy mal lo que es el perdón. El perdón es una forma elevada de interés propio, porque me libera del causante de la ofensa. En la medida en que me niegue a perdonar a mi ofensor, estoy unido a él; y cuanto más dure ese proceso más cerca estaré de caerme al precipicio con él. Muchas veces, la persona a la que me niego a perdonar no sufre en absoluto por mi conducta, ya que ni siquiera piensa en ello. Por consiguiente, en este caso es imposible que mi falta de perdón pueda herir a otra persona que no sea yo mismo. Lo más amoroso que puedo hacer por mi familia, por mis

hijos, por mis amigos o vecinos es perdonar a alguien y liberar a esa persona de mis juicios sobre ella.

Una vez dicho esto es necesario añadir que muchas personas intentan durante años perdonar a su ofensor sin lograrlo. Puedo asegurarle que mi paciente, la que fue violada, intentó por todos los medios perdonar a su violador. Era consciente de que el no perdonarlo acabaría arruinando su vida. Vivía en una constante languidez que contagiaba a todos los que la rodeaban. A pesar de sus buenas intenciones, al cabo de tres años solamente había conseguido encontrarse peor; y su falta de perdón se había convertido en una montaña de rabia y miedo. Sin embargo, bastaron diez días de ejercicios con El Código de Curación, dedicados a su falta de perdón, para que se cortara de una vez el lazo que la ataba a su violador y a su violación.

CATEGORÍA N.º 2: ACCIONES DAÑINAS

Tal vez sean los comportamientos destructivos los que constituyen la categoría más frecuente, año tras año, en el mundo de la auto ayuda, del asesoramiento y de la terapia. Esto incluye temas de sobrepeso, dietas y ejercicio y toda clase de adicciones. Debido a que los comportamientos constituyen el resultado de los problemas de corazón (recuerde el Secreto N.º 7: «Cuando el corazón y la cabeza entran en conflicto, siempre gana el corazón»), suelen ser «señales de aviso» muy útiles para determinar en dónde se encuentran los problemas que necesitan ser curados.

Una cosa muy interesante acerca de los comportamientos es que hay muchos que no son buenos ni malos. Se trata de *por qué* se hace algo, y no simplemente *lo que* se hace, lo que puede convertir algo en dañino. Por ejemplo, mientras estoy escribiendo estas líneas es mi cumpleaños, y tengo la intención de prepararme un batido de chocolate con crema batida, un helado de vainilla y el mejor chocolate que pueda encontrar. No puedo esperar más, porque ya lo estoy saboreando mientras escribo sobre ello. Así pues, ¿es un comportamiento destructivo el que me tome un batido el día de mi cumpleaños? Por supuesto que no. Es un buen momento para celebrarlo y relajarme un poco. De hecho, podría ser mucho más estresante para mí el observar la dieta en este día de aniversario cuando todos mis recuerdos celulares me están trayendo a la memoria tantos años de pasteles y helado. La otra cara de la moneda es que estoy tomando un batido de chocolate por una razón destructiva. Digamos que he tenido un mal día en el trabajo y quiero ahogar mis penas en las profundidades decadentes de un batido de chocolate. O, tal vez, me tomo batidos de chocolate todos los días aun cuando sé que eso puede resultar insano, hasta el punto de alejarme de mi familia al mostrar una actitud tan pueril. El mismo comportamiento se ha manifestado en una ocasión por un motivo correcto, y en las otras ocasiones por razones equivocadas. Dicho de otro modo, el mismo comportamiento puede ser saludable o destructivo.

Ahora bien, es obvio que hay comportamientos que siempre están mal, como puede ser una violación, el abuso de un niño, o el robo. Aunque tales comportamientos nunca constituyen el origen de los problemas de la persona, son siempre un síntoma de recuerdos celulares destructivos. Por tanto, ¿por qué nos dirigimos a ellos? ¿Por qué no nos centramos en los recuerdos subyacentes? Esto es lo que queremos que usted haga en esta categoría. El saber que estoy teniendo unas actitudes destructivas puede constituir esa luz de aviso en el tablero que me está diciendo que existen unos recuerdos celulares a los que se necesita acceder para que puedan ser curados.

Todos los comportamientos destructivos forman parte de estas dos categorías: auto protección y auto gratificación. Cuando Tracey se sintió deprimida durante los doce primeros años de nuestro matrimonio, tenía las dos. De hecho, hoy, en el almuerzo de mi cumpleaños, nos reímos de aquella situación, cuando Tracey se preparaba una tarta de chocolate con trocitos de galleta (la mejor tarta que usted pudiera comerse en su vida, según afirmaba todo el mundo), y se encerraba en el dormitorio para comérsela allí a escondidas. La tarta de chocolate con galletitas es un buen ejemplo de una conducta de auto gratificación, mientras que el encerrarse en su cuarto lo es de auto protección. Estos son unos ejemplos bastante obvios, pero hay otros muchos que no son tan fáciles de identificar. En realidad, hay muchos comportamientos que la gente considera normales y saludables pero que, en el fondo están motivados por inconscientes recuerdos celulares destructivos.

Hemos considerado la autogratificación y la autoprotección como dos reacciones prototípicas de actuaciones dañinas. Pero ¿a qué están reaccionando? La mayoría de la gente diría que son reacciones a las circunstancias que están viviendo; a los embates financieros, a las fricciones existentes en una relación, a la frustración profesional. Pero aunque todo esto pueda contribuir al estrés de nuestras vidas, no constituyen la causa primordial. La reacción destructiva es una respuesta a los recuerdos celulares reactivados que contienen una falsedad acerca de nuestra vida. En el caso de Tracey y su depresión, se trataba de mentiras corrientes que mucha gente cree a pies juntillas, sin analizarlas a fondo: «No soy lo suficientemente buena», «La gente me hará daño», «Mi vida no tiene salidas», «Cualquiera es mejor que yo», «No puedo confiar en nadie», «Lo único que puedo hacer por estar bien es controlar totalmente mis circunstancias». Tracey llegaba a la conclusión de que lo mejor que podía hacer era protegerse ocultándose en su cuarto y consolarse con la tarta de chocolate.

Tal vez sea usted una de esas personas que crean mentiras parecidas, a la hora de adoptar algún tipo de comportamiento destructivo; pero no se desespere. Estamos seguros de que tiene la solución en sus manos.

CATEGORIA N.º 3: LAS CREENCIAS ERRONEAS

Como ya hemos dicho, las investigaciones realizadas por el doctor Bruce Lipton, en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford, demostraron que lo que nos enferma en el 100% de los casos es el estrés ocasionado por sostener creencias equivocadas sobre nosotros mismos, sobre nuestras vidas o sobre otras personas. Este tipo de creencias nos hace tener miedo cuando no debiéramos tenerlo. El estrés y la enfermedad son simplemente miedo que se ha convertido en algo físico.

Usted podría curar cualquier problema que tenga, y para toda su vida, de forma muy eficaz practicando nada más que El Código de Curación, y encarando sus creencias erróneas. Son estas las que constituyen los tumores que se hallan dentro de nuestros recuerdos celulares, y que propagan la enfermedad y el malestar a toda nuestra vida. Son como una emisora de radio que está emitiendo propaganda constantemente para que la oigamos. Al cabo de años de estar oyendo estas mentiras, sin posibilidad de cambiar de canal, empezamos a creerlas y a ponerlas en práctica.

Siempre hacemos aquello en lo que creemos. Y todo cuanto hacemos, lo hacemos porque creemos en algo. Si sus creencias son correctas, sus sentimientos, pensamientos

y actitudes también serán saludables. Si hace, piensa o siente algo que no quiere, es a causa de lo que cree. Si modifica sus creencias, también se modificarán automáticamente sus pensamientos, sus sentimientos y acciones. Suena fácil; pero, entonces, ¿en dónde está la dificultad? Como ya vimos en el Secreto N.º 5, las creencias que necesitamos cambiar fundamentalmente se encuentran protegidas por nuestra mente inconsciente que impide modificarlas porque le sirven de timbre de alarma para evitar que vuelvan a sucederle problemas. Es por ello que la gente intenta durante toda su vida cambiar sus creencias, pero son pocos los que lo consiguen. Esta clase de cambio es, en esencia, a lo que la gente llama desde hace

unos treinta años «romper el ciclo».

Me acuerdo de una denta que empezó a hacer El Código de Curación porque tenía un problema físico. Me llamó muy alborotada, poco después de empezar los ejercicios, para decirme que le había sucedido algo y quería saber si aquello era normal. Cuando le pregunté de qué se trataba, me respondió: «Mis creencias están cambiando». Entonces le pregunté si eso era bueno o malo para ella, y me contestó: «Ni lo uno ni lo otro... ¡es maravilloso!». Entonces me contó todas las cosas que había hecho, con escaso resultado, para intentar romper ese círculo de creencias que habían estado presentes en su vida. Ella se había concentrado exclusivamente en un problema físico mientras hacía El Código de Curación, porque no creía que sus ideas pudieran modificarse. Sin embargo, y sin trabajar de forma consciente en sus creencias, estas se fueron curando en muy poco tiempo mientras hacía el Código. Oímos cosas parecidas todas las semanas.

EL SISTEMA DE LA CURACIÓN ESENCIAL

La Categoría N.º 4 es el inicio de lo que denominamos «El sistema de la curación esencial». Mientras que las tres Categorías Inhibidoras fueron creadas para eliminar toda la basura de nuestras vidas, las nueve Categorías Esenciales están concebidas para poner la semilla que habrá de crecer y transformarse en vida, salud y prosperidad. Un hogar saludable no es simplemente aquel en el que no hay residuos, suciedad y basuras. Es un hogar que se define por la vida que contiene. La alegría que lo envuelve. La paz que lo convierte en un auténtico lugar de descanso. La amabilidad que hace que todos los que llegan a él se sientan a gusto y en casa. Dicho de otro modo: un lugar amoroso que transforma los corazones de aquellos que viven en él o lo visitan.

Cada una de las Categorías Esenciales actúa sobre una virtud que necesita ser instalada, sobre un oponente destructivo que necesita ser transformado, y sobre unas emociones negativas y unas creencias erróneas que indican ese lugar en el que la persona se mueve entre la virtud y lo que bloquea la expresión de esa virtud. En el manual de El Código de Curación especificamos muy detalladamente lo que son esas emociones y creencias negativas. El

Buscador de Temas de Corazón le ayudará también a identificar todas esas cosas.

Existe también un conjunto de sistemas incluido en cada una de las categorías esenciales. No es una coincidencia que sean también nueve los sistemas importantes del organismo. Cada órgano, cada glándula, cada hueso está inserto en uno de esos nueve sistemas corporales. El sistema de El Código de Curación ha constituido una auténtica sorpresa para la mayoría de nuestros clientes desde su mismo inicio. Representa una

correlación de los temas y problemas físicos y no físicos que tienden a producirse conjuntamente. Esto significa que si usted tiene una emoción negativa pero no logra identificar ningún problema físico relacionado con ella, puede ir a la categoría esencial que contiene esa emoción negativa y encontrar el conjunto de sistemas y de órganos que muy probablemente se verán afectados por dicha emoción negativa. A la inversa, si lo único que usted sabe es lo que su quiropráctico le dijo de que tenía un problema con sus glándulas adrenales, podrá ir a la categoría de las glándulas adrenales y descubrir lo que sus creencias erróneas están, muy probablemente, dictando a su vida de un modo insano.

En el sistema de Los Códigos de Curación podrá buscar sus síntomas en el Manual y encontrar la categoría de los síntomas que le afectan; y, utilizando los Códigos establecidos para esa categoría, curar el problema. Porque los Códigos actuarán con mayor fuerza

sobre esos síntomas específicos—.

Me resulta imposible contarle cuántas personas nos han escrito y llamado para decirnos que jamás se habrían imaginado que un determinado síntoma físico pudiera estar vinculado a un problema no físico. Nos decían que la comprensión del mecanismo del problema que tenían había sido inestimable para su curación y para su paz mental. Muchas de esas mismas personas nos habían informado que sus médicos, terapeutas y otros especialistas les habían hablado de que posiblemente tuvieran problemas físicos en ciertas zonas corporales, pero que no los podían tratar por no ser todavía evidentes. La manera en la que el cliente lo descubrió fue gracias a la correlación existente, manifestada en el Sistema de Curación Esencial. Por ejemplo, un cliente que padecía de baja auto estima descubrió, a través de los Códigos, que la baja auto estima que sentía tendía a manifestarse con problemas glandulares y hormonales. Aun cuando el cliente no tenía síntomas en esa parte del cuerpo, hizo la comprobación y descubrió que el estrés padecido a consecuencia de su baja auto estima había estado actuando en él durante muchos años. La pronta detección de los problemas hormonales y glandulares que le había descubierto su detector le permitió acceder a un tratamiento más fácil y rápido que si hubiera tenido que esperar a que se manifestasen los síntomas de la enfermedad.

CATEGORIA N.º 4: AMOR FRENTE A EGOISMO

El amor es la virtud de la que fluyen todas las demás virtudes. Los Beatles lo dijeron muy bien en una de sus canciones: «Todo lo que necesitas es amor». A Jesús le preguntaron en cierta ocasión si había alguna cosa que fuera más importante que todas las demás. Su respuesta fue categórica: «Sí, el amor». De hecho, se extendió más sobre el tema y dijo: «Si amas, lo habrás hecho todo». Si usted atesora amor, dentro y fuera de sí, generalmente todo se cura de una forma más rápida.

Antes de seguir adelante, y puesto que el amor es la virtud más importante, asegurémonos de que estamos hablando verdaderamente de lo que es el amor. Es algo que resulta muy importante, dado que se utiliza esa palabra para todo y de un modo indiscriminado, según puede apreciarse. «Amo el chocolate», «Amo estos pantalones», «Amo el fútbol», y así hasta el infinito. Con frecuencia la palabra «amor» se emplea de un modo que, en realidad, viene a significar justamente lo contrario del amor, es decir,

egoísmo. El amor, el amor verdadero, consiste en dejar a un lado mis propias necesidades y deseos para lograr lo que es mejor para otras personas. Si la elección consiste en satisfacer mi propia necesidad o deseo en contra del bien de la otra persona, el amor elegirá a esa otra persona. Esta es una de las características más importantes que nos diferencian de los animales, que obran por instinto.

Amor significa a veces elegir el sufrimiento. Si alguna vez ha amado verdaderamente, entonces no albergará la menor duda de que amor significa también dolor. Si yo me hubiera divorciado de Tracey la primera vez en que no sentí amor hacia ella, entonces nos hubiéramos separado incluso antes de salir de la iglesia. He debido oír decenas de veces «Una foto más, por favor», y sé que mi cara estaba a punto de resquebrajarse de tanto sonreír, porque lo que de verdad me apetecía era comer un pedazo de tarta. Pero el amor supera el dolor, y escoge lo mejor en toda circunstancia. ¿Significa eso que no quisiera satisfacer mis necesidades? Por supuesto que no. Hubiera resultado muy difícil, si no imposible, amar a otra persona sin amarme primero a mí mismo. El problema es que la mayoría de nosotros nos sentimos obsesionados con nosotros mismos, más o menos; y estamos atados a nuestros recuerdos destructivos; por lo que, con mucha frecuencia, carecemos de tiempo para ver las oportunidades que significa mostrar amor a otra persona.

El amor tampoco quiere decir sexo. Y digo esto porque eso suele constituir la gran confusión de nuestra sociedad. Sexo no es *hacer* el amor. Se supone que el sexo debe ser una celebración del amor. Recuerdo las conversaciones que tenían los compañeros de bachillerato, cuyas hormonas hervían con el sexo, diciendo a una posible candidata amorosa, «Si realmente me amaras, querrías...». Pero si realmente él la quisiera jamás le hubiera dicho tal cosa. Y aunque este ejemplo de adolescentes pueda resultar un tanto gracioso para muchos adultos, el hecho es que a menudo actuamos por los mismos motivos si bien con diferentes actitudes. La adicción a la televisión, a Internet, a los deportes o, incluso, a los buenos libros puede convertirse en amor por los sustitutos que nos obsesionan y nos alejan de esas relaciones íntimas y amorosas que deberíamos disfrutar.

Por otro lado, la carencia de amor es la raíz de todos los problemas que podamos tener. El sistema corporal que se corresponde con la Categoría de Amor es el sistema glandular/hormonal o endocrino. Debido a que toda virtud fluye del amor, y todo lo negativo del egoísmo, el sistema endocrino representa una parte vital de toda enfermedad o malestar conocido. ¿Podría decirse que esta es la categoría más importante, aun cuando hicimos la misma afirmación al referirnos a la falta de perdón? Se podría apoyar semejante aseveración diciendo que la falta de perdón es el resultado del egoísmo, o falta de amor. De hecho, la falta de perdón es uno de los componentes secundarios de la Categoría de Amor.

Al hacer El Código de Curación en esta categoría curaremos el amor, el egoísmo... y los problemas endocrinos. Y aun cuando ya lo hemos dicho varias veces, vale la pena decirlo de nuevo. El Código de Curación no se dirige a ninguna enfermedad o malestar físico, a pesar de que nos hayamos referido al sistema endocrino. El foco del Código es siempre el recuerdo celular, la creencia errónea o el sentimiento negativo.

CATEGORÍA N.º 5: ALEGRÍA FRENTE A TRISTEZA/DEPRESIÓN

La alegría es con frecuencia la categoría más fácil de emplear para determinar si alguien está enfrentándose, o no, a los problemas destructivos del corazón. La alegría es una de esas cosas que están más falsificadas en la vida moderna. Todos quieren que la gente piense que se están haciendo bien las cosas, por consiguiente «pongamos buena cara».

Sin embargo, la presencia o ausencia de una auténtica alegría es un indicador muy bueno para saber en donde se encuentra la mente inconsciente de la persona. La alegría es una de las primeras cosas que desaparece cuando se manifiestan problemas físicos o no físicos. Mucha gente confunde la auténtica alegría con la felicidad; pero en nuestra experiencia la felicidad se basa en las circunstancias que vivimos. Si las cosas marchan bien, me siento bien. Si, por el contrario, las cosas marchan mal o no se cumplen mis expectativas, entonces soy un fracasado.

Por otro lado, la alegría es una flor exótica. Florece a pesar de que las circunstancias sean adversas. Una de mis cosas favoritas es bajar por el sendero y ver la única flor que está floreciendo en una grieta del duro cemento. Me suelo parar justamente allí, y entonces le digo: «¡Adelante, chiquilla!». Eso es auténtico gozo, verdadera alegría. Es el espíritu indomable que reconocemos en gigantes espirituales de la talla de la Madre Teresa y de Victor Frankl, que cruzaron el infierno que hay en la Tierra y lograron salir de él no solo intactos sino mejorados. La auténtica alegría florece en el terreno del amor. Allí donde haya amor, habrá alegría. La ausencia de amor conlleva siempre una falta de alegría.

El sistema corporal que está vinculado con la Categoría de la Alegría es la piel (el sistema integumental), que constituye el órgano corporal más extenso. Durante mis años de terapeuta y asesor, apenas si recuerdo un cliente deprimido que no tuviera algún problema en la piel. Esto constituyó una evidencia notoria en el caso de Tracey, que se quejaba constantemente de problemas dermatológicos, y solía tener los brazos llenos de ronchas cuando se sentía deprimida. Tras asociarme con el doctor Ben me quedé fascinado al oírle decir en una conferencia que jamás se había encontrado con un paciente deprimido que no tuviera problemas dermatológicos de alguna índole.

La tristeza y la depresión están enraizadas en los recuerdos celulares, cuya mentira radica en la afirmación de que la vida carece de esperanza por culpa de algo que sucedió en el pasado.

CATEGORÍA N.º 6: PAZ FRENTE A LA ANSIEDAD/MIEDO

La paz es el mejor indicador de la salud del corazón (la mente/conciencia/espíritu cordial). ¿Por qué? Porque es la única de las nueve virtudes que no se puede crear mediante el esfuerzo. Constituye el resultado natural de un corazón amoroso. Mediante su esfuerzo e intención usted puede ser más alegre, paciente, confiado, auto controlado o amable, tanto si estas cualidades se hallan en su corazón como si no. ¿Por qué se muestra usted así? Porque estas cualidades son socialmente aceptables en la mayoría de las culturas. Y aunque, por lo general, es una buena cosa cultivar estas cualidades, es posible que ello se haga por una motivación egoísta. La paz, por el contrario, no puede desarrollarse mediante esas motivaciones. Representa un indicador firme y predecible de quien realmente es usted. Por supuesto que usted puede actuar de muy diferentes maneras; pero la presencia o la ausencia de paz es algo que resulta difícil, si no imposible, de manipular por motivos egoístas.

La paz se ve alterada por el miedo; y el miedo es el pariente de todos los sentimientos negativos. La tristeza, la impaciencia, la dificultad de confiar en los demás, las actitudes contraproducentes, la auto indulgencia, todos esos sentimientos y limitaciones son producto del miedo. El miedo es la reacción al dolor. Y aunque todos experimentemos dolor, unas personas se inclinan por el amor, mientras que otras se entregan al miedo. La razón de que escojamos lo que escogemos es, por supuesto, y como todo lo demás, porque está incrustado en el corazón. Recuerde que cuando la cabeza y el corazón entran en conflicto, el corazón es el que gana. Incluso si su elección consciente y racional es el amor, si su motivación inconsciente es el miedo, será éste el que triunfará y le robará su paz.

Yo (Ben) recuerdo haber visto una pegatina en el parachoques de un coche que decía: «Si la tienes es porque te la trajo un camión». Si usted tiene una emoción negativa es porque se la trajo el miedo; y no es casualidad que si padece un dolor físico éste proceda del sistema corporal de la Categoría de la Paz: el sistema gastrointestinal.

La primera vez que yo (Alex) escuché una conferencia de Ben sobre el sistema gastrointestinal me quedé profundamente sorprendido, y casi llego a dar un grito. Nunca había supuesto que casi todas las enfermedades y malestares físicos se originan, en cierta medida, en el sistema gastrointestinal. El comprender esto explica perfectamente el hecho de que sea el miedo el que cause problemas en ese sistema, teniendo en cuenta que es precisamente el miedo el origen de todas las demás emociones y creencias negativas. Ahora comprenderá usted por qué tantas personas se han visto profundamente impactadas al darse cuenta de las correlaciones existentes entre sus problemas de salud físicos y no físicos.

A fin de no confundirle vamos a hacer una referencia a la Categoría de Amor, porque hemos dicho que todas las enfermedades y malestares conocidos se relacionan con el sistema endocrino. Esto no se contradice con lo que ya hemos dicho sobre el sistema gastrointestinal. Ambos encajan mutuamente en una perfecta armonía. El sistema endocrino es el primer sistema del organismo que se ve afectado por nuestros recuerdos celulares, y tiende a impactar, en primer lugar, en el sistema gastrointestinal. De allí surge cualquier problema que usted quiera nombrar, porque todos se encuentran unidos por conexiones físicas.

No quisiéramos dejar esta categoría sin insistir, una vez más, en lo sorprendente e intensa que es esta correlación. El amor es, definitivamente, el origen de la salud; y su correspondiente sistema endocrino representa la primera pieza de dominó de los problemas de salud. Si nunca se llega a voltear esa pieza, le resultará difícil a cualquier enfermedad establecer un baluarte en su organismo. Del mismo modo, el egoísmo, que es la antítesis del amor, es el que nos obliga a inclinarnos por el miedo, en lugar de por el amor. Y una vez que hayamos escogido el miedo, los sentimientos negativos, los pensamientos y actitudes tienen la puerta abierta para echar por tierra esa vida que habíamos soñado.

No nos cansaremos de insistir en lo importante que es prestar atención a esa luz de advertencia de su categoría Paz/Ansiedad, a la hora de determinar cuando se ha reactivado un problema de corazón. La verdadera paz es incluso más resistente ante las circunstancias adversas que la Categoría de Alegría.

¿Cómo podemos emplearla de forma práctica? En cualquier problema que usted pueda tener y al que haya de enfrentarse, piense en las diferentes variables, en los aspectos y formas de actuación, y estudie el nivel de paz que se produce cuando se imagina las diferentes posibilidades. Con frecuencia, la mejor forma de actuar es aquella en la que usted experimenta una mayor paz.

Por desgracia, mucha gente confunde la auténtica paz con el ceder al miedo. Deje que le cuente que durante la mayor parte de mi vida me sentí obligado a seguir una determinada carrera y una determinada forma de hacer, pero por diferentes razones nunca fui fiel a mis intenciones. Las razones para ello podrían abarcar des las finanzas, las relaciones o, tal vez, problemas de salud. En este momento, en el que estoy leyendo este libro, me he propuesto comprobar mi actuación con mi «Indicador de Paz». Cuando pienso en lo que he hecho realmente y en lo que había soñado hacer de mi vida, siento un súbito miedo, y cuando dejo de pensar en ello me encuentro mejor. Esto puede hacer que confunda el alivio que siento (por haber dejado por un momento mi miedo, y puesto mi foco de atención en otros pensamientos) con la auténtica paz. Es muy posible que el motivo por el que haya sentido miedo cuando pienso en lo que siempre soñé hacer es que la basura que todavía alberga mi corazón me esté diciendo: «Eso no era para mí», o «No soy lo bastante bueno», o «El triunfo es para otros, no para mí».

Esta es la manera en la que los recuerdos celulares destructivos pueden dictar el contenido de nuestras vidas; y, por ello, es muy importante que comprendamos la diferencia. Lo que necesito hacer es trabajar sobre ese miedo con El Código de Curación, y después comprobar los resultados con el «Indicador de Paz». El miedo que sentí cuando pensaba sobre aquellos sueños de mi vida es una evidencia de que tengo algo que debo curar en ese campo. La falta de miedo no forma parte del «Indicador de Paz». Lo que usted ha de sentir es *la presencia de la paz*.

Para explicarlo con más detalle, digamos que si al utilizar el «Indicador de Paz» este le indica paz, es fácil que, por lo general, quiera decirle «vaya a por ella». Si, por el contrario, el indicador le dice «no», entonces lo que generalmente se está viviendo no es miedo ni ira o tristeza, sino algo que la gente suele describir como «Eso no me produce paz». Si les pregunta a esas personas si sienten miedo, ira o tristeza le contestarán «No, es simplemente que eso no me produce paz». Por supuesto que eso es algo diferente a sentir intensas emociones negativas. Porque el sentir esa clase de emociones negativas constituye, casi siempre, un indicador de que en su corazón hay problemas que necesitan ser curados.

CATEGORÍA N.º7. PACIENCIA FRENTE A IRA/ FRUSTRACIÓN/IMPACIENCIA

Es probable que la paciencia sea uno de los temas y categorías más subestimados. Por algunas razones solemos colocar la impaciencia en una categoría completamente distinta del resto de sentimientos y emociones negativas.

Sin embargo, la impaciencia puede desempeñar un enorme papel en la vida de una persona. Es una prueba evidente de que no nos sentimos satisfechos y de que no estamos contentos. Casi siempre constituye un indicador de que estamos comparándonos con los demás, cosa que, por lo general, nos conduce por un camino equivocado. La comparación implica siempre sentimientos de inferioridad o de

superioridad. Ya se trate de un sentimiento u otro es muy frecuente que nos produzca no solamente estrés sino algún otro tipo de problema. El «dato informativo» para saber si está cayendo en algún problema serio es el sentimiento de irritabilidad, de frustración, ira o inseguridad que pueda experimentar. La prueba de la naturaleza fundamental de esta categoría se encuentra en el sistema inmunológico de su organismo.

La primera de las tres «Cosas Únicas» que mencionábamos al inicio de este libro es la afirmación de que existe algo en el planeta Tierra que puede curar casi cualquier problema que usted tenga; se trata de sus sistemas inmunológico y curativo. Hemos descubierto que esos dos sistemas quedan totalmente desconectados por sentimientos como la ira y sus allegados, y también por la creencia insana de que «es necesario que cambie algo para que me encuentre bien». Sorprendentemente, cuando los recuerdos celulares vinculados a la ira, la comparación y el descontento quedan resueltos, las enfermedades físicas tienden a remitir de forma drástica. Y esto se produce porque vuelve a actuar el sistema inmune.

La próxima vez que se sienta impaciente piense que eso tiene que ver con el hecho de que, tal vez en ese preciso momento, su sistema inmune esté desconectado y sea usted más propenso a la enfermedad o al malestar. Una querida amiga que en estos momentos se encuentra a mi lado para echarme una mano en mi trabajo acaba de formularme una interesante pregunta:

Espera un momento. Yo creía que el miedo era el que activaba la reacción inmediata que desconectaba el sistema inmune.

Tiene toda la razón. Entonces, ¿cómo pueden ir juntos esos dos sentimientos?

Todos los sentimientos y emociones negativas, incluyendo la impaciencia y la ira, proceden del miedo. Parece ser que la ira es el indicador de que el miedo se ha alejado lo suficiente de una persona como para bloquear su sistema inmune. Usted no podrá resolver los recuerdos celulares de la ira sin tomar en consideración el miedo. Pero no es necesario que lo haga de forma consciente. El Código de Curación lo hará de forma automática por usted. Lo que advierte una persona cuando se ocupa de sus problemas de paciencia y de ira es que su sistema inmune vuelve a responder de una forma más llamativa que cuando se ocupó de otros problemas.

Es este un buen momento para añadir que todas estas conexiones son simplemente tendencias, a las que normalmente consideramos como excepciones. Tal vez usted nunca vea, en una determinada categoría, una correlación entre los problemas físicos y los emocionales. No importa de qué problemas y correlaciones se trate; si, en primer lugar, usted trabaja con las Doce Categorías, una por día, y después se centra en ellas y en los problemas que le resultan más molestos (como le indicó el Buscador de Problemas del Corazón), éstos se irán curando de forma eficaz. Dicho de otro modo: hay algo en el mecanismo de El Código de Curación que sana lo que necesita ser sanado, sin necesidad de que intervengamos en ello. ¡Qué alivio!

CATEGORÍA N.º 8: AMABILIDAD FRENTE AL RECHAZO/DUREZA

La categoría de la amabilidad puede ser la más difícil para muchas personas, especialmente para aquellas que han vivido un profundo sufrimiento psíquico. Una

persona egoísta —aquella que se ha decidido por el miedo en lugar de escoger el amor— es probable que no sea amable y se muestre dura con otras personas, debido a su sentimiento de dolor y de rechazo. Ese rechazo hacia otra persona es una de las cosas más devastadoras que se puedan experimentar. Es algo que se encuentra en la misma raíz de casi todos los problemas de amor (de los sentimientos de amor, de aceptación y mérito) que podamos tener.

Así pues, no debe resultar sorprendente que el sistema corporal más afectado por el rechazo sea el sistema nervioso central. Aunque nuestros recuerdos celulares parecen ser el mecanismo de control para la curación de toda célula (véase Secreto N.º 3), el sistema nervioso central debería considerarse como el mecanismo de control para casi todas las demás funciones. Los millones de señales que coordinan las actividades y los movimientos de cuerpo, tanto consciente como inconscientemente, están controlados por el sistema nervioso central. Dos de las partes más importantes del cuerpo forman el núcleo del sistema nervioso central: el cerebro y la médula espinal. Son ellos los que desempeñan un papel determinante en el rechazo, cuando nos damos cuenta de que el sistema más dañado por este rechazo es el más importante de los sistemas de control del organismo. Mucha gente cree que si el sistema nervioso funciona, el cuerpo también funcionará. Por tanto, las cosas que actúan curativamente sobre el sistema nervioso central son los sencillos actos de amabilidad.

Cuando reflexiono sobre esto, me resulta fácil ver la notable verdad de esta asociación. Las personas que se han mostrado más amablemente conmigo a lo largo de mi vida, son las mismas que recuerdo con mayor cariño y a las que he querido más. Aun cuando algunas de estas personas formaran parte de mi vida solo durante unos pocos minutos, han dejado un gran impacto en mi corazón.

CATEGORÍA N.º 9: BONDAD FRENTE A NO SER SUFICIENTEMENTE BUENO

Para muchas personas esta categoría representa un problema, especialmente para aquellos que han sufrido abusos emocionales, un perfeccionismo intolerante o una religión legalista. Culpa, vergüenza y miedo son aquí problemas muy serios. En mi caso esto siempre ha sido una gran traba porque si bien me crié en un hogar en el que había cariño, los principios religiosos se llevaban a rajatabla. Liberarme de esa clase de educación religiosa me costó muchos años de esfuerzo.

Puedo recordar muy vivamente el sermón que nos dio un predicador en uno de los campamentos a los que asistí de niño. Yo tenía doce años y aquel sermón trataba sobre el infierno, el fuego eterno y toda la gama de azufres ardientes. Hubo un momento en el sermón en el que el predicador se pasó tres o cuatro minutos dando puñetazos en el podio (que resonaba terriblemente porque estaba conectado al micrófono), con el ceño fruncido y repitiendo las mismas dos palabras: «¡Sin esperanza. Sin esperanza. Sin esperanza. Sin esperanza!»). Cada vez que su puño golpeaba el podio y aquellas palabras se clavaban en mi corazón yo me iba hundiendo un poco más en mi asiento. Cuando el servicio religioso concluyó y nos marchamos, apenas si tenía fuerzas para caminar. Tenía una sensación física tan desagradable como no creo que la haya vuelto a tener en mi vida. La única forma que tengo para describirla sería como si me encontrase muy mal y tuviese necesidad de ir corriendo al baño aunque, en realidad, no tuviese que ir para nada. Cuando me subí al coche de mis padres me coloqué inmediatamente el

cinturón de seguridad y le pedí a mi padre que condujese con mucho cuidado. Era en aquel tiempo en que nadie se ponía el cinturón de seguridad y mis padres me miraron muy sorprendidos como si estuviera un poco chiflado.

Durante días estuve aterrado sin poder expulsar de mi imaginación la imagen de los hornos infernales, hasta que ya no pude más y le imploré a Jesús que alejara el miedo de mi corazón. Lo crea usted o no, aquel fue un sermón muy famoso que, años más tarde, encontré grabado. Todavía lo tengo. Durante muchos años después de aquello, siempre que hacía algo que consideraba equivocado o pecaminoso sentía una inmensa oleada de culpa, de miedo y de vergüenza. No es que lo vinculara al sermón de la «¡Sin esperanza!»; simplemente tenía la impresión de que yo era malo y que no daba la talla. Este sentimiento lo trasladé a mi relación con Dios, con los amigos, los profesores y, posteriormente, con las chicas. La culpa, el miedo y la vergüenza pueden constituir

sentimientos absolutamente devastadores.

Además de la correspondiente angustia, estos sentimientos producen en nuestro organismo un tremendo estrés. Uno de los grupos más numerosos de personas que tienen este tipo de problemas son los perfeccionistas. Es algo que resulta muy engañoso, porque mucha gente que se enreda en una actitud perfeccionista piensa que realmente es una cualidad admirable, muy parecida en cierto modo a ser adicto al trabajo. Lógicamente, los adictos al trabajo suelen ser muy elogiados por el gran esfuerzo que realizan continuamente; por consiguiente, resulta muy difícil ver esa actitud como una condición insana.

El perfeccionismo de Tracey le había exigido siempre ser perfecta, o casi, para que pudiera ser amada. La alababan y se mostraban cariñosos con ella cuando hacía algo que estaba bien, pero con frecuencia era objeto de críticas o de castigos cuando cometía la menor falta. Así que desde entonces y hasta el presente Tracey ha asociado el ser querida con el ser «perfecta». Lo malo de todo esto es que resulta evidente que hasta el mejor de nosotros puede cometer alguna falta, y a veces con cierta frecuencia. Si el sentido del pundonor de Tracey se ve dañado cada vez que se equivoca, incluso si ha hecho infinidad de cosas bien antes de equivocarse, se siente descentrada. Esto representó una parte importante de la depresión que sufrió. Tras un par de décadas de intentar ser perfecta nunca llegó a conseguirlo por completo (aunque le anduvo cerca). Esto le llevó finalmente a la desesperación y, asombrosamente, a la creencia de que era mala. ¿Por qué asombrosamente?

Hace algunos años Tracey y yo nos contamos nuestros mayores pecados y transgresiones. Mientras yo recitaba de un tirón, y durante horas, mi lista de ropa sucia, Tracey no pudo contener las lágrimas cuando me contó avergonzada su gran pecado. Se trataba de que cuando era niña fue en cierta ocasión con su padre a unos grandes almacenes, y al echar un vistazo a lo que había por allí ella vio una de esas bolsitas en las que se guardan los clavos; al instante pensó que aquella bolsita le vendría de perlas para guardar los accesorios de su muñeca Barbie. Ni corta ni perezosa alargó la mano (la pequeña malvada) cogió una bolsita y se la guardó en el abrigo. Cuando llegó al coche que tenía su padre aparcado, ella se sintió tan dominada por la culpabilidad que no pudo evitar el «cantar» su enorme falta, como lo hubiera hecho un delincuente reincidente a la Policía. Así que hubo que regresar a la tienda y depositar la bolsita en su lugar.

Eso era todo. Esa era la enorme, inmensa, gigantesca, monstruosa falta. «Es algo tan malo que no sé cómo he podido contártelo», decía mi esposa de su terrible falta. ¿Cómo era posible que una persona buena e inocente se considerara, durante toda su vida, tan mala, culpable e indigna de ser amada? Pues porque su corazón le decía que era así. Su corazón se había programado para eso. Como usted puede ver, frecuentemente los mensajes del corazón no se asemejan para nada a la verdad. Sin embargo los creemos, los sentimos y actuamos de acuerdo con ellos.

El sistema corporal que se corresponde con la Categoría de la Bondad es el sistema respiratorio. Cuando una persona experimenta miedo, falta y vergüenza, la reacción física más común es la dificultad para respirar. No puedo acordarme de cuántos de mis clientes que han vivido esta categoría me han dicho en alguna ocasión: «No puedo respirar; me es imposible hacer una respiración profunda. ¿Por qué no puedo respirar profundamente?

Espere un minuto, por favor, porque no puedo respirar». Tuve una cliente que estuvo haciendo El Código de Curación y que logró curarse de su cáncer de pecho, que constituye un ejemplo notable a este respecto. Durante años le había resultado imposible realizar una respiración profunda, aunque es una persona que se preocupa mucho por su salud y su dieta. Había leído libros, practicado ejercicios especiales, seguido dietas alternativas... todo cuanto podía imaginar, porque era consciente de que la respiración profunda es fundamental para tener una buena salud y que, a la larga, una respiración débil puede resultar peligrosa. Pero a pesar de todos sus intentos no hacía progresos. Pocos años después de que se iniciaran sus problemas respiratorios se le diagnosticó un cáncer de pecho.

Esta denta empezó a hacer El Código de Curación empleándose a fondo en lo que ella consideraba el mayor de sus problemas, que estaba vinculado a la Categoría de la Bondad. Se encontraba trabajando por segunda vez en ese problema cuando sintió que se curaba por completo. En el instante en que ella tuvo esa percepción, pudo realizar de forma espontánea una respiración profunda, larga e intensa. El hecho es que ni siquiera se lo había propuesto. Su cuerpo lo hizo de forma involuntaria. Desde ese momento y hasta el presente ha venido respirando profundamente sin el menor problema. Cuando esto le ocurrió por primera vez se sintió tan excitada que se puso a bailar por toda la casa. Llamó inmediatamente con el teléfono móvil a su marido, que se encontraba ausente del país. Cuando él descolgó, todo lo que ella pudo decirle fue: «¡Escucha esto!», e hizo una profunda respiración para que él pudiera oírla. No se preocupó de saludarlo convencionalmente con un «¡Hola, ¿cómo estás?», sino que se limitó a hacer una profunda respiración. El marido se quedó tan sorprendido que no paraba de preguntar: «¿Pero eres realmente tú? ¿Eres tú? ¿Cómo has podido conseguirlo? ¡Es algo increíble!». Posteriormente, en un programa de radio, mi denta dijo que estaba convencida de que fue en ese momento cuando empezó a curársele el cáncer.

CATEGORIA N.º 10. CONFIANZA FRENTE A CONTROL

Me han hablado de un ensayo que me ha fascinado. Cierta

investigador decidió analizar la vida de aquellas figuras más sobresalientes de la historia que habían logrado cambiar el mundo. Se estudiaron las figuras de Jesús, Gandhi, la Madre Teresa, Abraham Lincoln y muchos otros personajes, para encontrar en ellos un

hilo que pudiera unirlos. El autor quería aislar aquel componente que lograba hacer grandes a las personas. ¿Qué era lo que hacía que sus vidas cambiaran? ¿Qué les permitía conseguir tales logros? Dicho de otro modo, ¿cómo podemos hacernos mejores personas?

Surge un hilo conector. Seguramente ya lo ha adivinado usted: todas esas grandes figuras, que cambiaron el mundo y a las que todos nos gustaría parecer, eran personas que tenían la capacidad, o se habían propuesto firmemente, de elegir la confianza. La mayor parte de ellos confiaban en Dios más que en la gente, lo que les hacía ser muy fiables para los demás.

Si usted piensa en ello encontrará que tiene mucho sentido. No es posible amar sin tener confianza. Si carecemos de ella seremos siempre egoístas, porque se levantará una barrera que nos impedirá amar. Cuando echamos abajo esa barrera pueden suceder cosas increíbles. ¿Cuál es la barrera que le hace protegerse y no confiar en los demás? Si dice: «Oh, de nuevo eso», tendrá razón. Es el miedo.

¿Quiere decir esto que todos esos grandes personajes que fueron gente que poseía una inmensa capacidad de confianza, no tuvieron jamás malos momentos que les hicieron pensar en que deberían protegerse a sí mismos? Por supuesto que los tuvieron. Si usted lee algo sobre la figura de Jesús, o de Gandhi, de Abraham Lincoln o de la Madre Teresa, no tendrá que ir muy lejos para conocer las grandes críticas, las persecuciones, los ataques y difamaciones de que fueron objeto, y que a la mayoría de nosotros nos hubiera impedido abrirnos a los demás. Pero una vez que hemos cerrado la puerta de nuestros corazones, tendemos a adoptar una forma de vida que constituye la auténtica base de todo lo que puede resultar destructivo: se llama «control». Ya se trate de relaciones, de su propia salud o de su carrera, el control extremo conduce generalmente a una muerte lenta.

Veamos un ejemplo extraído del mundo de la salud. Yo tuve una paciente que era muy estricta en lo tocante a su dieta, a la cual controlaba rigurosamente porque era muy sensible a muchos alimentos; una condición que estaba muy vinculada a una enfermedad contra la que venía luchando desde hacía años. Aunque ya no estaba enferma, los años de lucha y sufrimiento le habían dejado un gran miedo a una posible recaída. A este respecto, la comida era la cosa que podía controlar más fácilmente; y, además, era algo que socialmente no le causaba problemas porque se aceptaba sin problemas el que uno cuidara su dieta. Yo vi a esta persona un día después de haber estado enferma durante una larga temporada. Tras hacerle una prueba con una técnica que yo utilizo para descubrir si algo se muestra positivo o negativo (una forma de aplicar la kinesiología), le aconsejé que comiese una hamburguesa. Decirle aquello fue algo así como si le hubiese sugerido que robase un banco o raptase a una criatura. Se quedó absolutamente horrorizada. Ya ve, el pánico ante una posible enfermedad resonaba en su interior provocándole un miedo paralizador. Para ella la única forma de combatir aquella terrible sensación era mantener su vida bajo un severo control. No sabía si la volvería a ver, porque se puso furiosa ante lo que le había dicho, por más que yo me mostrara con ella todo lo afectuoso y amable que podía ser ya que, de antemano sabía, cuál iba a ser su

respuesta a mi sugerencia.

Al día siguiente de aquella entrevista me llamó con una vocecilla que parecía la de una colegiala temerosa. Me contó la experiencia que había tenido, insistiendo en el hecho de que desde el primer mordisco que le dio a la hamburguesa había empezado a sentirse mejor. Ahora bien, ¿necesita esta mujer comerse una hamburguesa todos los días porque yo le diga que la carne roja es buena para su dieta? No. Pero en esta situación, por la razón que fuera, física o no física —o por ambas—, ella necesitaba comerse una hamburguesa. Estoy bastante seguro de que rompió la barrera del miedo que la atenazaba y, desde entonces, es otra persona. De paso he de decir que sigue siendo una persona que come de forma muy saludable; pero ahora ya no es a causa del miedo sino por el amor que siente hacia sí misma y hacia lo que considera mejor. Y, de vez en cuando, se lanza a comer una hamburguesa o un helado sin que eso le haga el menor daño.

Un ejemplo más antes de que dejemos este tema. Quizá se acuerde de la historia que contamos en el Secreto N.º 4 referente a Tracey y a mí, cuando nos casamos. Habíamos hecho, previamente todo lo que se pueda imaginar para preparar lo que pensábamos habría de ser un maravilloso, feliz, y perfectamente acoplado matrimonio; pues bien, menos de un año después de la boda, ambos estábamos deseando el divorcio. Tal vez la razón fundamental de que esto ocurriera era que ambos nos habíamos hecho nuestra propia «imagen» de lo que queríamos que fuese el matrimonio y, de forma totalmente inconsciente, ejercimos un mutuo control para que aquella imagen se convirtiese en realidad. Pero como la imagen que se había forjado Tracey no encajaba con la mía, y viceversa, nuestras formas de control nos llevaron derechos a la ira, a la frustración, a los malos entendidos y, finalmente, a la desconfianza, en lugar de amor e intimidad. Creo que esta categoría constituye el secreto de por qué son tan pocas las relaciones que dan lo que se requiere y desea. Leí recientemente una estadística de que aproximadamente el cincuenta por ciento de las personas divorciadas, y muchas que no llegan a divorciarse, viven en la apatía, en la infidelidad o en la desesperanza. En el mejor de los casos, aproximadamente cinco de cada cien parejas viven la auténtica y amorosa intimidad que todos buscamos y deseamos en el matrimonio. La razón de esto se encuentra en la categoría de Confianza/Control.

Sabiendo esto digamos que el sistema corporal que da sentido a esta categoría es el sistema reproductor. Se supone que el sexo es la cumbre de la intimidad amorosa. Pero ésta se alimenta de la confianza. Si usted deja de lado la confianza, todo lo que le queda es sexo sin verdadera intimidad. Por desgracia, eso es lo que tiene la mayoría de la gente, y la razón por la que tantos luchan por el sexo o tratan de buscar un sustituto del mismo. También es muy frecuente en las mujeres que no pueden quedarse embarazadas o que tienen dificultades en este campo, que se enfrenten a problemas de confianza y de control. De hecho, Tracey pasó por tres abortos y no tuvo un embarazo normal durante años. No fue hasta que dejó el control en manos de Dios, la noche de un domingo de mayo, que pudimos concebir nuestro primer hijo.

CATEGORÍA N.º 11. HUMILDAD FRENTE A CONTROL DE IMAGEN

«La imagen lo es todo.» Al menos eso es lo que dice una reciente campaña publicitaria. Y aunque, en el fondo, todos sepamos que eso es una mentira, muchos todavía seguimos viviendo como si fuera el Evangelio. El control de la imagen se origina de la creencia de que «No estoy bien, y si los demás me conocieran llegarían a la misma conclusión; así pues es necesario que la gente vea en mí una máscara, en lugar de lo que realmente

soy». Esta forma de pensar se vuelve tan apremiante para aquellos que la viven, que hacen todo lo posible para llevar una imagen que convenza a los demás de que están perfectamente. A esto le llamamos manipulación.

Nunca me olvidaré de las veces que iba a la iglesia discutiendo con mis padres, como el perro y el gato, los domingos por la mañana. Nada más pararnos y abrir la puerta del coche, ante el saludo del primer «hermano» o «hermana», mis padres se transformaban como por ensalmo. Amaban todo y a todos, y se volvían locos de amor con cada feligrés y sus hijos. El mundo era un lugar maravilloso y los apretones de manos de mi padre al predicador y su comentario de que el sermón había sido algo «¡Magnífico!» me producían una enorme desilusión. Más tarde descubrí que todo el mundo hacía algo parecido. De un modo u otro, creemos que es necesario que los demás nos miren de un cierto modo. Pienso que desearíamos ser como aquellas estrellas que éramos allá por la época de nuestros años infantiles, y pasar así el resto de nuestra vida. Bueno, eso forma parte del ser humano.

El problema se produce cuando esto nos obliga a poner nuestra energía en algo que no es real, en una imagen. Por supuesto que queremos poner nuestra energía en donde más nos convenga. Somos lo que en realidad somos en nuestros corazones (véase Secreto N.º 6). Si centramos nuestra energía en limpiar la suciedad existente en el corazón, conseguiremos de modo automático lo que realmente queremos, que no es otra cosa que sentirnos bien con nosotros mismos. Y entonces no tendremos que preocuparnos de lo que puedan pensar los demás de nosotros.

El sistema circulatorio, que se encuentra en el corazón nuestro organismo (sin que pretendamos hacer un juego de palabras) es el sistema que se ve más afectado por estos conflictos. Cuando caemos en la manipulación y en el control de la imagen dañamos nuestro corazón, tanto física como psíquicamente. Así pues, centrarme en mi corazón significa liberarme de las cosas externas que me conducen por la senda equivocada.

CATEGORIA N.º 12. AUTOCONTROL FRENTE AUSENCIA DE CONTROL

Es posible que se esté preguntando si hay conflicto entre el título de esta categoría y nuestro debate sobre los males del control, como veíamos anteriormente. La respuesta es «no». Y ahora veremos por qué.

Si no estamos autocontrolados no podemos amar, no podemos realizar nuestros sueños y, por lo general, destruiremos rápidamente la salud. Así pues, ¿cuál es la diferencia? El autocontrol no debiera ser una tarea tan ardua y forzada como la de ascender penosamente una montaña con ropa empapada por el sudor. Más bien debiera ser como el esquiar ladera abajo por la falda de una hermosa montaña y deslizándose sobre una nieve perfecta. El auto control, cuando se hace adecuadamente, es algo que se lleva a cabo de forma suave y, en ocasiones, sin el menor esfuerzo. La diferencia radica en la condición del corazón. Si nuestro corazón tiene miedo, entonces intentaremos controlar lo que necesitamos para sentirnos bien. Si, por el contrario, nuestro corazón está colmado de amor y de verdad, controlaremos envueltos en amor, alegría y gratitud, porque ya nos encontraremos bien.

Dicho lo cual he de confesar que esta ha sido siempre una gran categoría para mí. Soy el menor de tres hermanos y siempre me sentí sumamente mimado. Mi madre era la que

me preparaba al instante la comida que quería, la que me llevaba en coche, la que rellenaba todos los formularios. Cuando tuve que ir a la universidad no tenía la menor idea de cómo apañarme en la lavandería, cocinar lo más imprescindible o controlar el talonario.

Esto se convirtió en todo un problema para mí. Recuerdo llegar a casa de la iglesia una mañana de domingo poco después de que me casara con Tracey, y mientras ella no paraba de trabajar en la cocina durante una hora y media yo me apalancaba delante del televisor para ver el partido semanal de la liga nacional de rugby con un vaso de te en una mano y una bolsa de patatillas en la otra, y una más de repuesto en el regazo. Me acuerdo perfectamente de sentirme muy irritado porque Tracey hacía mucho ruido en la cocina con los cacharros y yo no podía escuchar claramente lo que decía el comentarista. Después de hacer una comida en la que figuraban mis platos favoritos, volvía rápidamente a mi mecedora y de nuevo me enfadaba porque el ruido del lavaplatos no me dejaba oír el partido a mi gusto. Todavía me irritaba una tercera vez; una hora más tarde cuando Tracey tenía la osadía de molestarme, durante los minutos finales del partido, con el ruido de la secadora. Ahora todo eso me avergüenza, pero entonces era la manera en que yo estaba programado. Semejante pereza y sentido de los propios derechos representan puntos cruciales en la categoría del autocontrol.

El sistema músculo-esquelético es el más afectado por los problemas del autocontrol. Resulta absolutamente sorprendente conseguir informes de nuestros clientes en los que nos relatan como curaron sus problemas músculo-esqueléticos al mismo tiempo que lo hacían sus problemas de pereza, impotencia, justicia, etc.

REUNIÉNDOLO TODO

Ahora que ya entiende usted un poco de cómo el funcionamiento de Los Códigos de Curación actúa sobre los síntomas, tanto físicos como no-físicos, de los problemas del corazón, permítanos que le mostremos cómo puede utilizar esta información para curar unos y otros, y para el resto de su vida.

Paso Uno. Primero le sugerimos que empiece por utilizar El Código de Curación y trabajar sobre aquel problema que más le afecte. Siga los pasos que le hemos indicado en el apartado de los Cuatro Centros Curativos. Identifique la emoción que se encuentra tras aquel problema que le disturba (miedo, desesperanza, ira, ansiedad, desamparo, etc.). Establezca para ese problema una escala (del 1-10). Observe si surge algún recuerdo de otro tiempo en el que usted vivió los mismos sentimientos, aunque aquella situación fuera completamente distinta. Calcule hasta qué punto le afecta aquel recuerdo en este momento. Incluya en su oración el recuerdo, o los recuerdos, que surjan, al mismo tiempo que trabaja sobre su problema actual. Haga el Código. Cuando lo haya concluido vuelva a considerar el impacto habido en su recuerdo. Siga trabajando sobre ese antiguo recuerdo, o sobre el que sea más fuerte, hasta que lo reduzca a su mínima expresión (por debajo de 1) y pueda recordarlo en paz. Trabaje entonces sobre otros recuerdos que todavía «le pesan», empezando por el segundo en antigüedad o en fuerza, hasta que también logre eliminarlo.

Paso Dos. Tome su Buscador de Problemas de Corazón. Este instrumento de valoración se encuentra en www.thehealingcodebook.com (tendrá acceso a la conexión cuando inscriba su libro). Una vez haya contestado a las preguntas, recibirá inmediatamente un

informe personalizado, de 10-15 páginas, en el que figura su puntuación en las Doce Categorías de los Problemas de Corazón.

Este informe le precisará sus problemas en el momento en que se ha realizado la valoración. Comience con la categoría en la que tenga una puntuación más baja. Observe cuál es el recuerdo y el sentimiento/creencia que surge. Valórelo en una escala de 1 a 10, haciendo el Código y trabajando hasta que la emoción negativa se haya reducido a menos de 1, del mismo modo que hizo en el Paso Uno.

Una vez que haya logrado su puntuación más baja en el Buscador de Problemas de Corazón, trabaje en el problema en el que tenga la siguiente puntuación más baja, si es que aparece alguno. Siga trabajando con el Buscador hasta que haya tratado todos los problemas reduciéndolos a las escalas indicadas. Puede utilizar esta herramienta todas las veces que quiera, y le recomendamos que así lo haga. Porque no solamente le permitirá conocer cuáles son los temas que necesitan su curación en un momento dado, sino que también le permitirán seguir sus progresos en las diferentes categorías.

Paso Tres. Una vez que haya conseguido sus valoraciones más bajas con el Buscador pase a las Doce Categorías que se mencionan en este capítulo, una por día. Esto le asegurará el estar tratando todos los problemas (recuerde que el 90% del origen de sus problemas es inconsciente). Puede continuar este programa de «mantenimiento» durante el resto de su vida. Cuando surja un problema revise los Pasos 1 al 3, y siga curando la fuente de donde proceden.

ADELANTE CON SU PLENA CURACION

Ya sabe que tiene en su mano la clave de lo que consideramos el sistema curativo más poderoso que ha existido hasta la fecha. Usted dispone de El Código de Curación universal que funciona para todos y en cualquier situación. Puede emplear el Buscador para guiarle en los problemas del corazón que tenga y saber cómo priorizar su curación. Dispone también de las Doce Categorías, con las cuales puede utilizar El Código de Curación a fin de cubrir todas las fuentes físicas, y no físicas, de sus problemas.

No obstante, puede preguntarse de qué no nos hemos ocupado todavía en el proceso de su curación.

El Código y el Buscador se ocupan del origen de su estrés a nivel celular. ¿Pero qué sucede con ese tipo de estrés, el de todos los días; ese estrés al que nos referimos habitualmente? Usted ya sabe a que clase de estrés nos estamos refiriendo; al que le producen las rabietas caprichosas de su hijo, o a ese mal rato que pasa cuando el tráfico le tiene parado en medio de la autopista, o al que le afecta cuando discute con alguien.

Pues vamos a ofrecerle una herramienta más, que podrá emplear siempre que tenga que enfrentarse al estrés normal de su vida diaria. En el próximo capítulo, va a aprender la manera de transformar esa clase de estrés diario, y en cuestión de segundos.

— Para una mayor información sobre el sistema de Los Códigos de Curación, lea lo que se dice al final del libro bajo el mencionado título, o visite www.thehealingcodesbook.com.

(Famoso psicoanalista austriaco (1905-1997) creador de la «psicología de las alturas», que se funda en el reconocimiento de lo espiritual como una dimensión propia del ser humano. Sobrevivió a los horrores del campo de exterminio nazi de Türkheim. *N. del T.*)

CAPITULO DOCE

IP

Impacto Instantáneo: la solución a su estrés diario

en diez segundos

NO hay duda de que ha visto los anuncios en la tele, en Internet, en las tiendas, en cualquier sitio a donde dirija la mirada una serie de bebidas (y de pildoras) que le animan a que las compre, con el gancho de que va a sentirse más estimulado cuando necesite estarlo. Se trata de una industria de miles de millones de euros.

Todos esos mejunjes están elaborados con una cierta mezcla de vitaminas y plantas medicinales que supuestamente van a estimularle, por el efecto de la cafeína que casi siempre contienen. Todo lo que le están prometiendo son unas cuantas horas de energía. Pero si examina con detenimiento los ingredientes de esos productos, se dará cuenta de que se trata de un caso más de solución a corto plazo (un estímulo momentáneo de la energía) que conlleva complicaciones a largo plazo. Incluso las vitaminas y las plantas medicinales pueden tener efectos secundarios cuando se abusa de ellas. Algunas bebidas energéticas incluso advierten del número de envases que puede tomar sin que le produzcan efectos perjudiciales.

En realidad, estas bebidas y pastillas vienen a agregar más estrés al organismo, al sobre estimular y enmascarar la fatiga que, se supone, habrá de producirle un descanso y un relajamiento naturales, sin necesidad de pomposos aditamentos. La mayor parte de estos productos contienen azúcar, que reduce el sistema inmunitario, o sustitutos del azúcar que muchos consideran perjudiciales.

¿Qué pasaría si usted pudiera conseguir un efecto similar, o incluso superior, de incremento de energía sin necesidad de estimulantes, de tener que gastarse dinero, ni de sufrir el «bajón» que se produce cuando pasan los efectos del estimulante o se producen problemas colaterales? ¿Y qué me diría si pudiera conseguir ese «estimulador energético» siempre que lo deseara, sin necesidad de gastarse dinero, y todo ello en cuestión de unos segundos?

¿Y que me diría si, además de ese incremento de energía, pudiera disminuir cualquier tipo de emoción negativa que sienta y diluir el estrés; y conseguir todo ello en diez segundos?

Pues eso es lo que conseguirá con el Impacto Instantáneo. En cualquier momento que se sienta estresado, en cualquier momento en que necesite un estímulo energético, en cualquier momento en que surgen esas emociones negativas que tratan de destruir su paz mental, «tómese 10». Tómese diez segundos para enfrentarse al estrés —y además

sin necesidad de enmascararlo por medio de estimulantes, que solamente sirven para aumentar su nivel de estrés fisiológico— y para *ir a su origen y poder eliminarlo*.

Es esencial ir al origen de su estrés, por los efectos devastadores que este tiene sobre su mente y sobre su cuerpo. Ya le hemos proporcionado los instrumentos necesarios para combatir el estrés a nivel *celular*, esa clase de estrés que generalmente se activa de forma inconsciente. Pero todos sabemos que existe otra clase de estrés que es plenamente consciente. Echemos un vistazo a esa clase de estrés, a lo que es y por qué y cuándo resulta perjudicial.

RETORNO AL ESTRES

El estrés es la forma natural, y a veces apropiada, que tiene su organismo para reaccionar ante una situación que le produce temor o que parece sobrepasarle. El estrés nos es necesario para poder enfrentarnos a los retos que nos presenta la vida.

El estrés se produce cuando su mente considera que usted se encuentra en algún tipo de peligro, tanto si este es emocional como si es físico. Surge cuando la mente cree que usted carece de la capacidad necesaria para enfrentarse con una situación urgente. Su organismo lanza adrenalina a su sistema para proporcionarle un impulso. A esto se le denomina respuesta de «lucha o huye».

Desgraciadamente, en la mayoría de las personas de nuestra sociedad actual esa «inyección» de adrenalina es física, y debe utilizarse también mediante una actividad física. Si usted no quema esa adrenalina luchando o huyendo, se almacenará en su organismo creando tensión y estrés emocional. Ese almacenamiento exagerado de estrés sin que se haya producido un alivio del mismo nos dejará agotados e incapaces para enfrentarnos a las demandas diarias, carentes del equilibrio y de la claridad mental que necesitamos. Nos sentimos tensos, irritables y cansados, sin que sepamos muy bien por qué nos encontramos en semejante estado.

En una situación ideal solamente aquellas situaciones que resultan amenazadoras para la vida dispararían la respuesta de estrés, obligándonos a actuar rápidamente, reduciendo los pensamientos y acelerando los reflejos. Pero hoy en día esa respuesta se dispara generalmente a causa de una llamada telefónica, de un titular leído en el periódico, de la actitud del jefe o de un miembro de la familia, o de cualquiera de las múltiples situaciones que consideramos amenazadoras. Estamos continuamente siendo bombardeados por esas exigencias, expectativas y deseos no realizados que se van acumulando a lo largo de nuestra vida diaria. Y como consecuencia de ese cúmulo de adrenalina no consumida, nos quedamos agotados, con un sistema inmune trabajando a bajo rendimiento y un punzante agotamiento de nuestros recursos físicos, emocionales y espirituales. Es precisamente en esos momentos cuando sentimos, por ejemplo, la necesidad de tomar algo que nos devuelva la energía. Sin embargo, al obrar así lo único que estamos logrando es enmascarar nuestra incomodidad y añadir más estimulación — estrés— a nuestros organismos.

De la misma forma que las circunstancias y las formas de vida difieren grandemente entre unas personas y otras, también es distinto el grado de estrés que produce en los individuos un determinado tipo de acontecimiento o de situación. Lo que a su vecino puede producirle miedo o le abruma, tal vez no le afecte a usted del mismo modo. Pero,

incluso así, todos vivimos situaciones que nos ponen tensos, y situaciones a las que no sabemos cómo enfrentarnos. A esto se le denomina *estrés situacional*.

Veamos algunas de las causas que, corrientemente, generan estrés emocional:

- Problemas relacionados con el trabajo.
- Inseguridad económica.
- Miedo a fallar o a hacer las cosas deficientemente.
- Incertidumbre sobre el futuro.
- Problemas de salud.
- Problemas familiares.
- Problemas de relación.
- Tratar con personas negativas.
- Mantener actitudes negativas.
- Sentirse impotente.
- Baja autoestima.
- Pérdida de algo o de alguien importante.

¿POR QUÉ NOS AGOBIA EL EXCESO DE ESTRÉS?

Porque para nuestra salud y felicidad resultan peligrosos —incluso mortales— los efectos a largo plazo de una situación prolongada de estrés.

Como se puede apreciar en la anterior, e incompleta, lista de causas de estrés, el estrés situacional se puede encontrar en todas partes. Es tan generalizado que afecta a nuestras relaciones, nuestro trabajo y a nuestra capacidad para disfrutar plenamente de la vida. Un nivel alto de estrés nos vuelve irritables, e incluso iracundos, con las personas y las circunstancias que nos rodean. Las discusiones familiares y la furia en los momentos de conducción de un vehículo son dos de las muestras más comunes de semejante estado. Cuando no nos es posible pensar con claridad porque estamos dominados por el estrés nos volvemos ineficaces y cometemos muchos errores, lo cual incrementa nuestro nivel de estrés. Al cabo de cierto tiempo, esta situación llega a un punto en el que nuestro sistema inmune se ve afectado y nos volvemos más proclives a caer enfermos.

Cuando el estrés situacional se prolonga en el tiempo crea un nivel de *estrés fisiológico* que es la causa de casi todas las enfermedades y malestares físicos, como ya ha visto en la Primera Parte de este libro, cuando hablamos de los Siete Secretos. El estrés impide la realización de importantes funciones de nuestras células

y, con el tiempo, nuestra salud se resiente.

Como también hemos visto, la respuesta de «lucha o huye» es una reacción necesaria para salvar nuestra vida en determinadas emergencias, pero semejante estado de alarma física no debiera mantenerse más allá del tiempo necesario. El problema que se presenta es que, por lo general, hay un gran número de personas que se mantienen en semejante estado de alerta durante periodos prolongados. Cuando esto sucede se produce un resultado inevitable: algo se quiebra inevitablemente y aparece un síntoma. Llamamos enfermedad a la aparición de un determinado número de síntomas.

EL PROBLEMA DEL ESTRES PROLONGADO

Nos hemos referido en las primeras páginas de este libro a la teoría del «barril de estrés», término acuñado por la doctora Doris Rapp, considerada por mucha gente como la primera alergóloga del mundo. Mientras nuestro barril no se encuentre lleno podemos soportar el efecto de elementos estresantes en nuestra vida o en nuestro organismo, enfrentándonos a ellos de modo eficaz y sin que logran afectarnos de forma negativa. Pero una vez que ese barril está lleno, la parte más débil de nuestro organismo se quiebra de alguna manera. Por ejemplo, un proceso alérgico o una enfermedad no es más que la ruptura de una zona debilitada a consecuencia de la presión que denominamos estrés.

El doctor Ray Gebauer en su obra *The Single Cause and Cure for Any Health Challenge* (La única causa y curación para todo reto de la salud), describe un estudio muy pormenorizado de los efectos que un estrés prolongado tiene sobre los ratones:

«Cuando se coloca a los ratones sobre una placa eléctrica y se les somete a pequeñas descargas, no se ven afectados *mientras dispongan de tiempo suficiente para recuperarse del estrés causado por las descargas*. Pero si se les somete a esas mismas descargas suaves de forma muy seguida los ratones no son capaces de recuperarse de ese estrés casi inocuo, y mueren de vejez al cabo de pocos días. Aun cuando cada descarga eléctrica fuera poco, o nada, dañina *el efecto acumulativo de frecuentes estados de estrés sin el tiempo necesario de recuperación hace que el cuerpo no pueda resistirlo y muera*».

Las implicaciones para las personas que se deducen de este estudio son bastante claras:

Cuando no disponemos de tiempo suficiente para recuperarnos de un suceso estresante antes de que se produzca el siguiente, nuestras células se bloquean, nuestro cuerpo envejece y podemos morir antes de tiempo.

Veamos seguidamente algunos de los efectos comunes de un excesivo estrés situacional:

- Insomnio.
- Tensión y ansiedad.
- Pensamiento embotado.

- Acción ineficiente.
- Aumento de las equivocaciones.
- Irritabilidad.
- Ira.
- Depresión suave.
- Hipertensión arterial.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Enfermedades cardíacas.
- Ulceras.
- Alergias.
- Asma.
- Migrañas.
- Envejecimiento prematuro.

Necesitamos, pues, una forma de aliviar dicho estrés situacional producido durante el día, de un modo sencillo, rápido y sin que interfiera en nuestra ya apretada agenda diaria.

MEDIOS PARA UN ESTRÉS SITUACIONAL

A lo largo de los años se han desarrollado una serie de medios o herramientas destinados a ayudar a la gente en los momentos de estrés situacional. Se trata de medios *físicos* como pueden ser los ejercicios aeróbicos vigorosos, que favorecen cambios cardiovasculares, las técnicas de respiración profunda o fórmulas de medicina energética. Todos ellos han demostrado su eficacia en situaciones de estrés situacional. Los medios *no-físicos* son básicamente la oración y la meditación, que obtienen asimismo buenos resultados. Probablemente, el 99% del material de autoayuda que se puede conseguir se centra en estos elementos, ya sean físicos o no. Es más bien raro encontrar alguno que combine ambos elementos.

Sin embargo, el sencillo ejercicio del que le vamos a hablar seguidamente combina *todos* los elementos que se mostraron eficaces en esta reducción —ya sean físicos o no— e un solo y poderoso ejercicio. Le llamamos Impacto Instantáneo. Y como le hemos dicho solo le va a ocupar diez segundos de su tiempo.

El Impacto Instantáneo combina, por primera vez, los elementos físicos y no físicos más poderosos conocidos hasta la fecha. En tan solo diez segundos se podrá sentir tan bien

como se sentiría después de hacer treinta o sesenta minutos de un vigoroso ejercicio físico, de respiración profunda o de meditación.

Le recomendamos que emplee el Impacto Instantáneo siempre que advierta que su energía experimenta un bajón, o cuando se sienta estresado a lo largo del día. Este ejercicio interrumpirá la respuesta de estrés, de modo que su organismo dejará de almacenarlo, lo eliminará y, de esta forma, se mantendrá equilibrado su organismo.

Para aquellos de ustedes que deseen «ir al fondo de la cuestión» vamos a explicar cómo funciona el Impacto Instantáneo. Después de todo, nos agrada dar una explicación de una técnica que siendo tan breve y sencilla resulta tan poderosa.

CÓMO HACER EL IMPACTO INSTANTÁNEO, PASO A PASO

La técnica del Impacto Instantáneo está concebida para que los ejercicios puedan hacerse en tan solo diez segundos, si bien usted puede dedicarle más tiempo. La mayor parte de la gente siente sus resultados al cabo de esos diez segundos. Le recomendamos que lo

haga siempre que lo necesite, si bien al menos tres veces diarias.

He aquí los pasos:

1. Calcule su grado de estrés. Cuando empiece con el ejercicio

del Impacto Instantáneo céntrese en el grado máximo de estrés que está sintiendo en ese momento. ¿Qué nivel de intensidad tiene? ¿En qué medida le está afectando? ¿En la forma de relacionarse con los demás? ¿En la forma de relacionarse con el mundo? ¿Lo siente en alguna parte concreta de su cuerpo? Le aconsejamos que establezca una escala de 0 a 10, siendo 0 la ausencia total de estrés, y 10 el máximo soportable. Es ésta una herramienta que le puede ser útil; porque cuando establece una valoración, antes y después del ejercicio del Impacto Instantáneo, podrá comprobar su validez en la reducción del estrés, y sabrá si debe hacerlo de nuevo para reducirlo aún más. También le servirá para conocer cuándo su grado máximo de nivel empieza a decrecer, tras practicar un breve rato el ejercicio.

2. Junte las palmas de sus manos en una postura que le

resulte cómoda. Puede entrelazar los dedos, emplear la postura de la plegaria o cualquier otra, siempre que las palmas estén juntas•

3, Concéntrese en el estrés que quiere eliminar de su cuerpo, ya sea físico, emocional o espiritual.

4. Haga una Respiración Poderosa durante diez segundos:

Haga inspiraciones y expiraciones rápidas y potentes, «respiraciones ventrales», aspirando y expulsando el aire por la boca. Emplee el diafragma para que pueda movilizarse el vientre mientras respira, y siempre al compás de su respiración. Si se siente un poco mareado, siga respirando de la misma manera pero reduzca la intensidad

de sus respiraciones. Mientras hace la Respiración Poderosa, visualice algo que le resulte positivo. Puede ser cómo el estrés abandona su organismo, o una escena pacífica o cualquier cosa que desee y que se oponga al estrés. Por ejemplo, si usted se siente enfadado, puede visualizar o decirse *paciencia* o *paz*. Esto

constituiría la parte «meditativa» del ejercicio.

Le sugerimos que haga este ejercicio tres veces diarias. Aunque si lo hace tan solo una vez podrá apreciar los resultados. Sin embargo, le recomendamos encarecidamente que haga este ejercicio tres, cuatro o más veces al día si desea reducir de forma rápida y bajar los niveles máximos de su estrés. Al fin y al cabo el ejercicio solo le va a llevar unos pocos segundos cada vez, y pronto podrá experimentar sus beneficiosos resultados.

Tal vez se pregunte cómo es posible que un ejercicio tan sencillo y rápido pueda eliminar el estrés y producir los mismos efectos que le aportarían muchos minutos de ejercicio intenso o de meditación. Veamos seguidamente cómo y por qué funciona así.

EL PODER DE LA RESPIRACION

El Impacto Instantáneo utiliza una técnica respiratoria denominada Respiración Poderosa. Es la *Respiración Poderosa del Impacto Instantáneo* la que le permite interrumpir en unos segundos el ciclo del estrés y sentirse como se sentiría después de veinte minutos de vigorosos ejercicios combinados y de meditación.

La ley física de la inercia establece que nada cambia a menos que algo se active con suficiente energía; y la Respiración Poderosa crea una enorme fuerza fisiológica interna. La Respiración Poderosa añade una gran fuerza a este proceso, un aporte altamente energético de oxígeno y de esfuerzo físico. Del mismo modo que el viento constituye la mayor fuente de fuerza del mundo, nuestra respiración representa también la fuente personal del poder del viento.

Con la única práctica de la Respiración Poderosa, probablemente se sentirá vigorizado y relajado. También es posible que su estado de ánimo se vuelva más suave. Es una técnica que se muestra eficaz tanto fuera como dentro de usted, y representa el elemento que dota al Impacto Instantáneo de rapidez e intensidad.

La Respiración Poderosa se enfrenta a uno de los efectos del estrés: la respiración poco profunda. Este tipo de respiración es un signo frecuente del estrés crónico. La respiración poco profunda, o superficial, se produce en un principio a causa de algún tipo de incidente que nos alarma, y termina convirtiéndose en un hábito. La respiración superficial crónica es como si viviera en un estado de aprensión constante.

En su obra *Conscious Breathing*, el doctor Gay Hendricks afirma: «Cuando sentimos una emoción muy intensa nuestra primera reacción es interrumpir la respiración. Se trata de un reflejo protector lanzado por el sistema nervioso. Inmediatamente después, hay un enorme flujo de adrenalina; y el sistema nervioso simpático, que controla la circulación sanguínea, se resiente haciendo latir más rápidamente al corazón y acelerando la respiración». En resumen: la respiración superficial es la secuela de aquella respuesta de alarma. Algunas personas tienen también la costumbre de contener la respiración incluso cuando hacen pequeñas tareas. Toda respiración superficial

reduce la cantidad de oxígeno que inspiramos y el dióxido de carbono que expelimos, todo lo cual genera estrés a nivel celular.

El concentrarse varias veces al día en su respiración le ayudará a ser más consciente de ella. Le respiración ventral de la Respiración Poderosa mostrará, asimismo, a su cuerpo lo que se siente al respirar plena y profundamente. Respirará más profundamente a medida que se concentre en liberarse del estrés o a sentirse en paz. Cuando siga practicando su Impacto Instantáneo empezará a respirar más profundamente entre las sesiones. Sus pulmones disfrutarán de la sensación de una respiración profunda, porque esta es más natural y saludable. El Impacto Instantáneo incrementará de forma gradual su capacidad pulmonar, un factor que estimula la salud y favorece la prolongación de la vida.

Ya en 1981 la revista *Science News* mencionaba al National Institute of Aging en las referencias que había hecho este Centro sobre la función pulmonar y la longevidad. Un estudio clínico realizado durante treinta años sobre cinco mil doscientos individuos mostraba que la función pulmonar de una persona es un indicador fiable de una buena salud y vigor, y también una razón fundamental para evaluar la potencial duración de la vida de esa persona. Una medición de la función pulmonar puede identificar aquellas personas que morirán en diez, veinte o treinta años.

Al hacer los ejercicios del Impacto Instantáneo se sentirá más relajado, y los músculos que controlan o inhiben su respiración le permitirán realizar esas inhalaciones y exhalaciones más profundas para las que está diseñado su cuerpo.

En poco tiempo se encontrará con que se da perfecta cuenta de cuando no respira profundamente. Esto será una señal de que está sintiendo estrés y que necesita hacer un ejercicio de Impacto Instantáneo.

Con el ejercicio regular del Impacto Instantáneo también:

- Estimulará el sistema cardiovascular.
- Incrementará la absorción de oxígeno.
- Desintoxicará el sistema de dióxido de carbono.
- Estimulará el sistema inmune al incrementar la energía del sistema endocrino.
- Mejorará el funcionamiento del sistema linfático.

LA MEDITACION

Cuando usted realiza el Impacto Instantáneo, hay un sencillo aspecto «meditativo» al concentrarse en el estrés que está abandonando su cuerpo. El combinar la Respiración Poderosa con la Intención Concentrada —es decir, la concentración en ese estrés del que se está liberando— es, en parte, la razón por la cual el Impacto Instantáneo,

mantiene su efecto durante horas. Está utilizando usted la fuerza de su respiración para reforzar su intención, imprimiéndola en su mente y su cuerpo.

Repetidos estudios han demostrado, y siguen demostrando, que la meditación reduce el estrés y mejora tanto la salud fisiológica como la psicológica. Es un hecho médico reconocido que la meditación ensancha e incrementa el bienestar general de la persona. Aunque el proceso no sea del todo comprendido, las investigaciones demuestran que la meditación produce un estado alfa en las ondas cerebrales, lo que representa un nivel consciente de relajación y paz que contribuye a mejorar la salud. También se ha demostrado que los niveles de sangre, hormonas y otros componentes bioquímicos que están presentes en momentos de estrés suelen disminuir con la práctica regular de la meditación. Tanto en Estados Unidos como en el resto del mundo, miles y miles de médicos, asesores y terapeutas recomiendan a sus pacientes la práctica de distintas técnicas de meditación como parte de su tratamiento y como un ejercicio diario.

Puede resultar un tanto sorprendente que la clase médica —por lo general tan conservadora— recomiende la práctica de algo que la gente suele considerar dentro del ámbito de lo espiritual; porque, ciertamente, la definición básica de la meditación es la de una contemplación de índole espiritual. Durante miles de años la gente ha venido utilizando una gran variedad de técnicas meditativas para elevar el nivel de su atención espiritual.

Pero la meditación no tiene por qué verse, en absoluto, como un elemento de intención espiritual. El objetivo de la meditación es, sencillamente, modificar el estado de estrés de su cerebro llevándolo a un nivel de paz y serenidad. El Impacto Instantáneo incluye la meditación facilitando una «respuesta de relajación», que está bien documentada, y que estimula determinadas zonas del cerebro.

Un estudio realizado por el doctor Rabat-Zinn, neurocientífico de la Facultad de la Universidad de Massachusetts, demuestra que la meditación modifica la actividad cerebral de la persona llevándola desde el córtex frontal derecho, que se muestra más activo cuando una persona tiene estrés, hasta el córtex frontal izquierdo, que está más activo cuando la persona se encuentra serena. Este cambio reduce los efectos negativos, no solamente del estrés sino también de la ansiedad y de la depresión ligera.

Estudios llevados a cabo por el doctor Adrián White, de la Universidad de Exeter, llegan a los mismos resultados, al afirmar que las personas que meditan han aumentado la actividad eléctrica de la zona del córtex frontal, lo que indica que experimentan un menor grado de ansiedad y poseen un nivel emocional más positivo. La meditación también reduce la actividad de la amígdala, zona en la que el cerebro procesa el miedo.

Dicho con otras palabras, la meditación mueve nuestro foco de atención llevándola del miedo y la ansiedad a la paz. Cuando usted hace el ejercicio del Impacto Instantáneo y visualiza cómo su estrés está abandonando su cuerpo, o contempla mentalmente una escena de paz, está modificando sus ondas cerebrales y transformando el estrés en paz.

MEDICINA ENERGETICA: EL USO DE LAS MANOS

Como ya habrá aprendido, gracias a El Código de Curación, hay un poder curador en las manos. Cuando junta las palmas está utilizando la energía para que se diluya el estrés.

Además, se trata de una técnica muy sencilla y poderosa que reduce notablemente ese estrés corporal.

EL IMPACTO INSTANTÁNEO Y EL CÓDIGO DE CURACIÓN TRABAJAN CONJUNTAMENTE

Hay situaciones estresantes que resultan tan complejas y que disparan tantas emociones negativas que el ejercicio del Impacto

Instantáneo solamente puede aliviar momentáneamente el estado de estrés. Es necesario El Código de Curación para llegar a los recuerdos celulares y las creencias erróneas, que son los elementos que están alimentando esa situación estresante.

Igualmente, hay ocasiones en las que El Código de Curación no logra aliviar el estrés de la vida cotidiana. Ese estrés consciente o, incluso, ese miedo que le domina se vuelve resistente al trabajo de El Código de Curación. Se nos hace muy difícil relajarnos y dejar que el Código funcione. Cuando logramos liberarnos de ese estrés circunstancial y cuando dejamos a un lado la resistencia al Impacto Instantáneo facilitamos el camino a El Código de Curación. Resulta mucho más fácil todo cuando utilizamos el Impacto Instantáneo. En cosa de diez segundos, este elimina un gran porcentaje de la resistencia a la curación.

El Código de Curación funciona de forma más rápida y mejor cuando no tenemos que enfrentarnos, al mismo tiempo, al estrés circunstancial. En otras palabras, El Código de Curación actúa de una forma diferente y complementaria respecto al Impacto Instantáneo. Necesitará de ambos para conseguir los mejores

resultados para su salud.

Le recomendamos que haga El Código de Curación tres veces diarias, lo mismo que esos diez segundos que le lleva el ejercicio del Impacto Instantáneo. Todo ello suma unos dieciocho minutos y medio; una inversión minúscula si la comparamos con los magníficos resultados que puede obtener para su salud, sus relaciones y su éxito personal.

Ahora ya dispone de los instrumentos adecuados para combatir su estrés, tanto a nivel celular como a nivel circunstancial. Pero siendo tan maravillosos como son estos elementos, pensamos que también son sumamente útiles para eliminar el estrés en su origen otros componentes de una vida saludable y equilibrada.

VIVIR UNA VIDA EQUILIBRADA Y BENDECIDA

Veamos seguidamente unas cuantas sugerencias para vivir una existencia que resulte más equilibrada, saludable (tanto de mente, de cuerpo y de espíritu) y plena; esa clase de vida que todos

ansiamos tener.

- *Espíritu.* El primer y más importante elemento para llevar una

vida saludable es desarrollar una relación personal con Dios. Realmente creemos que si usted cura su salud pero no desarrolla una amorosa relación con el Creador, nunca llegará a tener lo que más necesita: el amor incondicional. Por tanto le animamos a que busque a Dios y al generoso amor divino sobre todas las cosas, El Código de Curación puede curarle física y emocionalmente y puede, también, ayudarle a tener más éxito en su vida. Pero eso es nada comparado con su destino eterno que es lo más importante de todo. Así pues, le

animamos a que no se olvide de dar ese paso—.

- *Estilo de vida.* Además de hacer El Código de Curación y el

Impacto Instantáneo debe desarrollar un estilo de vida que sea saludable. Hay muchas cosas que son de sentido común para mantener a salvo su salud y su curación. Entre otras mencionaremos un sistema dietético apropiado, reducir o eliminar la ingesta de aquellos alimentos que puedan ser perjudiciales para la salud, beber mucho agua, respirar aire

sano, tomar vitaminas y minerales, hacer ejercicio y descansar bien, pasar el mayor tiempo posible en compañía de sus seres queridos y muchas, muchas otras cosas. Es imposible que viva una vida sana y equilibrada sin tener en cuenta esos factores; así pues, no los relegue.

Cuando uno se encuentra sometido a un estado de estrés se ven afectadas tanto la respiración como la hidratación. La deshidratación es el elemento que contribuye más generalmente al estrés fisiológico, seguido de una oxigenación deficiente. Beber de seis a ocho vasos de agua al día, y asegurarse de que se está haciendo una respiración profunda y completa pueden mejorar la memoria y los niveles de energía y disminuir la fatiga, las enfermedades y malestares. Nunca es suficiente el hincapié que se haga en estas cosas para tener una buena salud. El ejercicio regular de la Respiración Poderosa en el Impacto Instantáneo mejorará los niveles de oxígeno en su sangre.

Conflicto consciente. Como ya se ha dicho, el conflicto consciente es el estado que se da cuando usted vive continuamente algo que no cree. Es la primera causa del retraso en la curación, porque genera un estrés constante. Por

consiguiente, si no logra los resultados que hubiera deseado conseguir con el Impacto Instantáneo o con El Código de Curación, investigue sinceramente en su corazón si, tal vez, no esté viviendo un conflicto consciente; y una vez que descubre los problemas que retrasen su curación trátelos convenientemente, permitiendo así que el Código logre sus objetivos.

- *Charla automática.* Es un problema al que denominamos «plantar semillas podridas». En su libro *You Can Love your Life*, el doctor Neil Warren menciona investigaciones que muestran que el individuo promedio emplea mentalmente más de mil trescientas palabras por minuto. Estas charlas mentales constituyen el elemento que envuelve nuestro corazón con una serie de imágenes innecesarias. Son pensamientos que vamos sembrando en nuestro corazón, en donde crecerán y se reproducirán.

Si usted está generando continuamente imágenes y creencias destructivas mientras realiza los ejercicios de El Código de Curación, o el Impacto Instantáneo, es evidente que estará «llenando el barril» y actuando en contra de sus efectos curativos.

Concentre sus pensamientos en aquello que sea verdad, amor y respeto por usted y por los demás, y en ninguna otra cosa que no sea útil y saludable. ¿Quisiera sufrir mañana las consecuencias de lo que hoy se está plantando en su corazón? Pues si no quiere que eso suceda plante ahora buenas semillas. Es algo vital para su éxito a largo plazo.

NUESTRO DESAFIO Y NUESTRA PETICION

En este libro le hemos hecho varias promesas muy atrevidas.

Hemos dicho que una simple técnica, que puede aprender en cinco minutos y poner en práctica en seis, puede curar el origen de sus problemas de salud, de relación y de éxito que usted pueda tener.

Hemos dicho que un ejercicio de respiración/meditación de diez segundos puede hacerle sentir tan bien como si hubiera estado haciendo ejercicio o meditando durante veinte minutos.

Así pues, le retamos a que nos demuestre que estamos equivocados.

Haga estos ejercicios de forma regular. Para El Código de Curación, un mínimo de seis minutos, dos o tres veces al día. Ésa es la receta.

Para tratar el estrés situacional, haga el Impacto Instantáneo tantas veces como lo necesite o, al menos, tres o cuatro veces diarias.

Si realmente no funcionan estos ejercicios, escríbanos (y si realmente funcionan, escríbanos igualmente. Nos encantará conocer su caso).

La única causa por la que estas técnicas no funcionarían será el que usted no las haga.

Una vez dicho esto, si ve que no hace progresos con el Código, o quiere obtener unos resultados más rápidos, existe otro nivel, el sistema de Los Códigos de Curación, que se muestra más potente porque se dirige de forma específica a un tipo de problema concreto, como podrá leer al final de este libro, en el apartado que lleva ese título. Y cuando registre su libro en www.thehealingcodebook.com también podrá obtener más información sobre el sistema completo.

Pero con lo que ahora ya conoce —El Código de Curación, el Buscador de Problemas de Corazón y el Impacto Instantáneo— tendrá herramientas suficientes para enfrentarse a los problemas del corazón y al estrés circunstancial, para el resto de su vida.

Pero escuche: si ha oído que existe una pildora que puede curar cualquier síntoma físico que usted padezca... que mejore sus relaciones... que elimine el bloqueo de su éxito, de manera que pueda disfrutar del mismo, sea tal éxito cual sea...

Y si en algún momento le dijimos que usted podría necesitar una cosa como ésa, ya fuera para su uso personal o para el de sus familiares y amigos, se lo enviaríamos sin cargo alguno...

¿No quiere pedirnos ahora mismo un frasco de algo así? ¿No quisiera disponer de uno para sus amigos, para sus familiares y compañeros de trabajo?

Pues bien, lo sentimos mucho. Esto no es una pildora. Si lo fuera, probablemente tendríamos en nuestra mano un producto con el que podríamos ganar millones (al menos eso es lo que nos dice la gente).

Sentimos no poder enviarle esa pildora. En su lugar, le hemos vendido un libro. Simple información. Pero una clase de información que puede utilizar personalmente, con sus familiares y con sus amigos. Dos sencillas técnicas que ya ha aprendido a estas alturas, y que puede usar para curar cualquier problema del corazón para el resto de su vida.

El reto que le ponemos es que nos demuestre que estamos equivocados.

Nuestro ruego es que *utilice estas técnicas* (aunque no sean pildoras).

Y una cosa más...

¡PASE LA INFORMACION!

Para nosotros, los autores, El Código de Curación es mucho más que un simple negocio. Como decían en una de sus canciones los Blue Brothers: «¡Estamos en una misión de Dios!».

Deseamos que la curación llegue a todo el mundo. Esa es la razón que nos ha llevado a escribir este libro. Por favor: una vez que usted haya leído y aprendido la técnica del Código, del Impacto Instantáneo y cómo acceder al Buscador de los Problemas de Corazón, preste este libro a otra persona que pueda necesitarlo. Enséñele las técnicas a un amigo. Y si El Código de Curación y el Impacto Instantáneo le han sido de ayuda, dígaselo a los demás.

Ayúdenos a difundir la curación por todo el mundo. ¡Bien sabe Dios cuánto lo necesitamos!

¡Que Dios le bendiga y le guíe en su viaje sanador!

— Para un mayor conocimiento de nuestras creencias espirituales, véase el apartado «Una palabra sobre nosotros y nuestra filosofía».

PROFUNDIZANDO MAS...

(P

Unas palabras sobre lo que somos y sobre nuestra filosofía

EN el transcurso de estos años hemos dado decenas y decenas de seminarios, de conferencias y de talleres. Hemos leído cientos de libros sobre programas de entrenamiento, y también por placer. Siempre hemos sentido un profundo agradecimiento cuando los autores comparten con el público lo que ellos creen, especialmente cuando se refieren a sus ideas sobre la espiritualidad y su visión del mundo.

Pensamos que tal vez usted desee saber lo mismo sobre nosotros.

Dicho con pocas palabras: nosotros somos seguidores de Jesús.

Creemos en un Dios, en su hijo Jesús, en el Espíritu Santo que vive en cada uno de nosotros y en su palabra escrita, la Biblia. Creemos que Dios es el único ser que existe en el universo para el que el amor es lo único posible, porque Él es amor. Creemos que Dios conoce y se preocupa por cada lágrima que cae de los ojos humanos.

Yo (Alex) crecí bajo el influjo de la enseñanza de que Dios era un ser mezquino, vengador y egoísta... o, cuando menos, eso es lo que recuerdo. Me llevó muchos años poder liberarme de esa formación religiosa. Finalmente pude darme cuenta de que la Biblia no era un reflejo de Dios en el sentido en que me habían enseñado. La Biblia es una carta de amor. Dice lo que se debe y no se debe hacer, pero en eso se parece al manual de instrucciones de mis aparatos electrónicos. Lo que se ha de hacer, y lo que no, son instrucciones amorosas del Creador para que podamos vivir en amor, alegría y paz.

Creemos que Dios pide a los hombres que extiendan su amor. En nuestro caso lo que hacemos no es un negocio, sino una misión. Creemos que Dios nos ha llamado para esta misión de ayudar, mediante el amor, a la gente que sufre. Y los métodos que vendemos forman parte de esa misión sanadora.

Parte de nuestra misión se puede llevar a cabo mediante el dinero que generan nuestros productos y que ayuda a otras misiones y programas parecidos a los nuestros.

Una de nuestras actividades caritativas más importantes es apoyar un programa que se lleva a cabo en Sudamérica para retirar de la calle a niños de edades comprendidas entre los dos y los doce años de edad. Se les da un hogar, se les viste y alimenta, se les da una instrucción cristiana y se les enseña un oficio. En definitiva, se les devuelve a una vida auténtica.

Así pues, y dicho con pocas palabras, esto es en lo que creemos. Si usted desea saber algo más sobre nosotros, sobre lo que creemos y lo que pensamos siéntase libre para contactarnos en vwAv.thehealingcodebook.com. Si quisiera información sobre cómo puede ayudar a los niños abandonados, nos gustaría mucho ofrecérsela.

¡Gracias y que Dios le bendiga!

ALEXANDER LOYD Y BEN JONSON

ALGO MÁS SOBRE EL SISTEMA DE EL CÓDIGO DE CURACIÓN

AHORA que ya tiene El Código de Curación y sabe cómo y por qué funciona, tal vez sienta cierta curiosidad sobre algo a lo que hemos estado haciendo referencia a lo largo de este libro: el extenso sistema que apoya El Código de Curación.

Como se ha mencionado en el Capítulo Once, uno de los

elementos clave de Los Códigos de Curación son las Doce Categorías. Lo que puede conseguir en el kit de El Código de Curación es un programa fácil y cómodo de los ejercicios que se dirigen, de forma concreta, a cada uno de los problemas y recuerdos celulares que hay en su vida, tanto si usted es consciente de ellos, como si no lo es. Una vez que haya limpiado su corazón de los problemas más urgentes con el manual «12 Días para cambiar una vida» usted puede ver en el Mapa de Referencia de Problemas, que se encuentra en la parte posterior del manual de Los Códigos de Corazón, cuál de sus problemas es el que más daño le está haciendo. Allí encontrará la referencia exacta a la sección del Manual en la que encontrará El Código de Curación preciso para su problema concreto.

Para saber más sobre el sistema de Los Códigos de Curación, asegúrese de registrar su libro en www.thehealingcodebook.com. De ese modo tendrá acceso a una mayor información.

Si está interesado en hacer un taller o asistir a una conferencia del doctor Loyd, encontrará más información en nuestro sitio de información: thehealingcodebook.com.

NOTA SOBRE LOS AUTORES

EL doctor Alexander Loyd es pastor y trabajó durante diez años en su iglesia antes de obtener el doctorado en Medicina Natural y en Psicología. Durante años el doctor Loyd ha tenido consulta de asesoramiento y, posteriormente, de terapias alternativas. A lo largo de doce años estuvo viajando por todo el mundo en busca de un tratamiento adecuado para curar la depresión clínica de su esposa Tracey. Esta búsqueda le llevó a conocer distintas técnicas que pudieran eliminar los síntomas de la depresión y de otras enfermedades sin conseguirlo de un modo eficaz. En vista de ello, se entregó al estudio de la energía y de la Física cuántica.

En la primavera de 2001, el doctor Loyd descubrió un sencillo mecanismo físico que logra eliminar el estrés en el organismo curando su origen. Para su asombro y satisfacción logró curar la depresión de su esposa en poco tiempo. Un año y medio después de su descubrimiento, logró validar este mecanismo testándolo en el Heart Rate Variability, una prueba de gran consistencia que constituye la más conspicua prueba médica para la comprobación del estado de sistema nervioso autónomo. En un 86% de los casos se consiguió eliminar el estrés, en aproximadamente veinte minutos. Antes de que el doctor Loyd llevara a cabo su investigación, el tiempo mínimo necesario para equilibrar el sistema nervioso autónomo era de seis meses, según afirmaban las pruebas médicas realizadas durante los últimos treinta años.

Basándose en su descubrimiento, el doctor Loyd creó Los

Códigos de Curación (marca registrada), compañía dedicada en todo el mundo a la curación por medios naturales. Hasta la fecha son miles de pacientes de los cincuenta

Estados americanos y noventa países de todo el mundo los que han informado de curaciones gracias a la activación del mecanismo de liberación de estrés que ejerce El Código de Curación. Su procedimiento no es invasivo, ya que no es necesario tomar medicamento alguno y no incluye tampoco dietas ni ejercicios. El doctor Loyd ha entrenado a más de doscientas personas que trabajan con clientes a través del teléfono, guiándoles con este procedimiento sencillo y natural.

El doctor Loyd vive con su esposa Hope Tracey y sus dos hijos, Harry y George, en Tennessee.

El doctor **Ben Jonson** reside en Georgia, con su esposa y sus siete hijos. Es médico y especialista en Medicina alternativa. Fue director clínico del Immune Recovery Clinic, en Atlanta, Georgia, durante varios años, dejando el cargo en octubre de 2004 para dedicar todo su tiempo a Los Códigos de Curación, tras haberse curado de su enfermedad de Lou Gehrig con este método. Nunca antes había experimentado una terapia que normalizase su sistema nervioso autónomo en cuestión de minutos, permitiendo de este modo a su organismo a desempeñar sus funciones normales. Actualmente da conferencias por todo el mundo sobre El Código de Curación y su funcionamiento. Es el único médico que figura en el popular DVD, *El Secreto*.

El doctor Johnson sirvió en las fuerzas armadas durante la guerra de Vietnam y fue cirujano reservista del Ejército durante muchos años. Fue asimismo asesor médico de las Fuerzas Aéreas durante doce años. Su especialidad es el cáncer, dedicando a la investigación y a la formulación de protocolos para sus pacientes de esta enfermedad la mayor parte de su tiempo. El doctor Johnson se licenció en diversas especialidades médicas en las universidades Health Science, de Kansas City, Missouri, The University of Science, Arts and Technology, de Monsterrat, West Indies, y en la United States School of Naturopaty, de Washington, DC.

Ocupa el cargo de Chief Executive Officer, de Biopharmika, Inc. En su tiempo libre se dedica a su afición como piloto de helicóptero y ala delta.