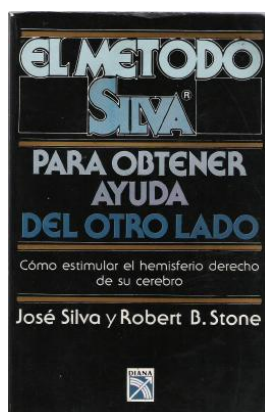


EL MÉTODO SILVA PARA OBTENER AYUDA DEL OTRO LADO



Cómo estimular el hemisferio derecho de su cerebro

José Silva y Robert. B. Stone

1991

Este libro fue pasado a formato digital para facilitar la difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. HERNÁN



Para descargar de Internet:
"ELEVEN" – Biblioteca del Nuevo Tiempo
<http://www.11argentina.com>
Rosario – Argentina

Adherida a: Directorio Promineo: www.promineo.gq.nu
Libros de Luz: <http://librosdeluz.tripod.com>

CONTENIDO

PRIMERA EDICIÓN, OCTUBRE DE 1991

ISBN 968-13-2196-0

DERECHOS RESERVADOS © -- Título original: THE SILVA MIND CONTROL METHOD FOR GETTING HELP FROM YOUR OTHER SIDE — Traducción: Rosario Molinar — Copyright © 1989, by Robert Stone and José Silva — Copyright © 1991, por EDITORIAL DIANA, S.A. DE C. V. -Roberto Gayol 1219, México, D.F., C.P. 03100.

Digitalizador: osmehui

CONTRAPORTADA

El cerebro humano, oscuro laberinto de infinitas posibilidades, está formado por dos partes cuyas funciones – según los estudios más recientes- están claramente diferenciadas. La actividad del hemisferio izquierdo se ocupa esencialmente del pensamiento lógico, mientras el lado derecho esconde un enorme potencial creativo. Solamente el diez por ciento de la gente utiliza ambos hemisferios en la vida diaria.

EL METODO SILVA PARA OBTENER AYUDA DEL OTRO LADO nos muestra como activar el hemisferio derecho del cerebro para conseguir mayor inteligencia, creatividad y energía. A través de las técnicas del Método Silva de Control Mental, usted podrá:

- Encontrar soluciones a problemas aparentemente insuperables.
- Liberarse de la fatiga convirtiéndola en energía positiva.
- Olvidarse del estrés.
- Lograr una comunicación más efectiva.
- Desechar pensamientos negativos y actitudes destructivas.
- Disfrutar una vida pacífica, saludable y próspera.

A través de un sencillo programa de actividades diarias planteadas en éste libro, usted aprenderá a usar ambos hemisferios de su cerebro y encontrará a su Yo superior en una experiencia creativa y poderosa.

Primera parte. Desarrollar el contacto

¿Qué es "el otro lado"?

Lo que la ayuda del otro lado puede significar para usted

¿Cómo ponerse en contacto con el otro lado?

Mejorar el contacto con el otro lado

Sugerencias útiles respecto al otro lado

Obtener respuestas del otro lado

Segunda parte. Usar el contacto

¿Qué hacer antes de que usted pida ayuda?

¿Cómo obtener ayuda para resolver problemas de las personas?

Ayuda del otro lado para problemas de salud

Ayuda del otro lado para tener éxito en los negocios

Ayuda del otro lado para los problemas más difíciles de la vida

Su actual sociedad con el otro lado

1 ¿QUÉ ES "EL OTRO LADO"?

- ¿Puedo obtener ayuda del otro lado?
- Por supuesto
- ¿Quiere usted decir de Dios?
- Sí, pero antes de sacar cualesquiera conclusiones, mejor espere unos cuantos capítulos.
- ¿Cualquiera puede?
- Cualquiera
- ¿Ahora?
- Ahora.

No sabemos mucho respecto al otro lado. Una cosa que sí sabemos es que existe. Usted y yo existimos. Somos el efecto de alguna causa. Esa causa es el otro lado.

Una vez le pregunté a un escéptico:

—¿Por quién siente usted más lástima: por un hombre sin medios visibles de apoyo o por un hombre sin medios *invisibles* de apoyo?

—"Visibles", fue la rápida respuesta.

Usted podría contestar en la misma forma ahora. A medida que proceda usted a través del entrenamiento que este libro provee, empezará a ver cuánto más poderosos pueden ser sus medios invisibles de apoyo; comprenderá el poder del otro lado.

Hace muchos años, un hombre llamado Lelani Melville Jones escribió un libro llamado *Children of the Rainbow* (Niños del arcoiris) sobre los curanderos nativos hawaianos, los kahunas, y las formas en que controlaban a la naturaleza. Cuando el manuscrito fue terminado, un perro lo mascó y lo hizo garras, y Jones tuvo que escribir todo el libro nuevamente. Cuando lo terminó por segunda vez, hubo una fuga en la tubería y el manuscrito fue destruido. La tercera vez, Jones enfermó y se enfrentó a varios otros obstáculos antes de que el manuscrito fuera realmente publicado.

En *Children of the Rainbow*, Jones daba a conocer secretos kahunas que pudieron haber sido peligrosos de haberse revelado demasiado pronto. Así es que los esfuerzos del autor encontraron resistencia del otro lado y el libro no fue publicado hasta que llegó el momento.

No estoy revelando ninguno de esos secretos en este libro. Más bien, estoy repitiendo verdades creativas que han estado ahí durante milenios. Éstas son verdades que el otro lado quiere que sepamos. Están en la antigua filosofía taoísta de los chinos. Están en los Upanishads de la India, la Cábala del judaísmo, el Corán del Islam. Las palabras de Jesús en los Evangelios. O las palabras no son oídas, o las palabras no son comprendidas. En todo caso, estas verdades están ahí para quienes estén listos para escuchar, para quienes buscan ayuda de su otro lado.

Una nueva era está alboreando

Se dice que estamos entrando a una Nueva Era. Muchas personas definen la Nueva Era como una era en la que todos nosotros estaremos más abiertos a la creatividad. Otros dicen que es un periodo de despertar, de conciencia expandida. La conciencia expandida de la humanidad ha traído al otro lado más cerca de este lado. Créame, está ahora tan cerca que usted puede "tocarlo".

Cuando empecé por primera vez a investigar cómo activar más la mente, la gente creyó que yo estaba loco. Eso fue en 1944. Usted no podía hablar siquiera de los poderes de la mente en aquellos días. Aun cuando el Método Silva fue perfeccionado y lanzado públicamente en 1966, se difundieron por todas partes rumores de que era nocivo.

Hoy en día, el Método Silva ha llegado a su mayoría de edad. La Nueva Era. El Método Silva es ratificado por los hallazgos de físicos que describen el espacio como un campo de la inteligencia, lo que confirma la teoría del inconsciente colectivo planteada hace décadas por el doctor Carl Jung. La investigación con equipo de biorrealimentación nos ha permitido medir la actividad cerebral que muestra cambios que vienen con la relajación, otro hecho científico consistente con el planteamiento Silva. Y gracias a la nueva comprensión del hemisferio derecho del cerebro, el Método Silva es aceptado en casi todos los países del mundo, y millones están usando con éxito la enseñanza.

¿Nos ayuda el Método Silva a ponernos en contacto con el otro lado? No, porque ya estamos en contacto con el otro lado. ¿Nos da privilegios especiales con el otro lado? No, nadie a los ojos del otro lado es especial. ¿Qué hace, entonces, el Método Silva?

Dicho sencillamente, nos ayuda efectivamente a usar nuestro contacto natural con el otro lado para hacer de éste un mundo mejor don-de vivir.

La creación es el objetivo del otro lado. El Creador todavía está creando, no sólo allá en el espacio, sino aquí en el planeta Tierra. Hay aspectos de este planeta que están todavía en proceso de formación. Masas de tierra están avanzando lentamente; los volcanes vomitan la-va para agregar nueva tierra; los terremotos rehacen y reforman; la erosión crea más llanuras utilizables; islas enteramente nuevas surgen en el océano.

Pero el Creador necesita la ayuda del hombre en la creación. El hombre es necesario en la creación de un barco, de un avión o de una locomotora. El Creador necesita al hombre para idear ropa, para desarrollar computadoras, fuentes de energía e industrias.

¿Es posible que el otro lado esté buscando obtener más ayuda de nosotros los humanos? ¿Para hacernos mejores creadores? El Creador puede haber proveído la respuesta a esta pregunta. Esa respuesta puede ser: la Nueva Era. Y parte de la Nueva Era es el Método Silva.

Atisbar entre bastidores

Helen H. estaba recibiendo llamadas telefónicas enojosas de un pretendiente rechazado. Él no aceptaba un no por

respuesta. Ella compró un nuevo teléfono que se conectaba y se desconectaba para que no la molestaran en la noche, pero él la llamaba al trabajo y todo el fin de semana. Ella sentía que él la estaba persiguiendo. Recibía cartas anónimas que estaba segura que eran de él.

Helen decidió que necesitaba ayuda para resolver el problema. Una noche, después de poner en orden la cocina, decidió conseguir esa ayuda del otro lado. Se sentó en el sofá de su sala, cerró los ojos y respiró profundamente unas cuantas veces. Más o menos en un minuto, Helen abrió los ojos. Se sintió estupendamente. Sabía que el problema estaba resuelto. Lo estaba. Nunca más la llamó ese hombre.

¿Qué hizo Helen durante ese minuto? Bueno, fue lo mismo que Arthur hizo cuando decidió que necesitaba ayuda del otro lado para encontrar un departamento. Su contrato de arrendamiento estaba en su último mes y no sería renovado porque el propietario había vendido el departamento. Arthur se sentó en un sillón cómodo, cerró los ojos, y respiró profundamente unas cuantas veces. Más o menos en un minuto, abrió los ojos. Se sintió bien respecto a la situación. Tuvo la sensación interna de que todo resultaría bien. Y así fue. El nuevo propietario lo llamó un poco después: habría un retraso de un año antes de que él pudiera cambiarse al departamento. ¿Le gustaría a Arthur que-darse allí?

¿Qué hicieron Helen y Arthur mientras estaban sentados con los ojos cerrados? ¿Rezar? No, no en el sentido convencional. Pero sí se pusieron en contacto con el otro lado. Se pusieron en contacto con el otro lado retardando las ondas cerebrales para activar el hemisferio derecho de sus cerebros. El hemisferio derecho del cerebro es nuestra conexión con el reino creativo. Cuando confiamos en el hemisferio derecho, nos abrimos al otro lado.

Pero, ¿cómo retardaron las ondas de su cerebro? ¿Cómo activa-ron sus hemisferios derechos? ¿Cómo usaron su hemisferio derecho para obtener esa ayuda inmediata del otro lado?

Treinta y dos horas de entrenamiento del curso Silva responderán a estas preguntas. O puede usted leer este libro de principio a fin y aprender el método que Helen y Arthur encontraron tan útil. ¿Vale la pena? La respuesta es sencilla: ¿Cuánto vale para usted un "medio invisible de ayuda"? El otro lado es sólo esa ayuda, y con el otro lado de su parte, no tiene fin lo que usted puede hacer. Créame, vale la pena.

¿Por qué necesitamos ayuda del otro lado?

En alguna parte en el curso de la evolución, la humanidad dio un giro equivocado. Nosotros perdimos nuestro camino y fuimos separados de nuestro origen. Nos volvimos hipnotizados por el mundo físico. Nuestros sentidos dominan ahora nuestras vidas. Para la mayoría de nosotros, no hay nada más que el mundo físico. Es un mundo de dolor corporal, placer corporal, comodidad corporal. Es un mundo de habilidades físicas, de vista, sonidos, olores y gustos físicos.

Nuestra preocupación por el mundo físico ha conducido a una educación que está orientada en forma material. Cada generación se ha vuelto más y más dependiente de este mundo físico, y cada vez menos respetuosa de lo que no puede ser visto, sino sólo intuido, imaginado o visualizado.

El cerebro derecho es nuestra "conexión" con un mundo más allá de este mundo físico; es nuestro vínculo con el otro lado, con el reino creativo donde fuimos formados. A medida que nos involucramos más y más con este mundo físico, el cerebro derecho toma una posición inferior y nosotros dependemos del cerebro izquierdo para que piense por nosotros.

El cerebro derecho es ahora casi un órgano rudimentario. No lo necesitamos para sobrevivir en el mundo físico. Nos las arreglamos bien como personas con un cerebro izquierdo, lógicas y eficientes. Pero luego nuestra compañía se fusiona con otro, se discontinúa nuestro puesto, y estamos sin empleo. Las facturas se acumulan. Estamos en el extremo de nuestra cuerda. Oramos. No sucede nada y nosotros nos preguntamos por qué. Necesitamos ayuda del otro lado, pero cuando hacemos la llamada pidiendo ayuda, aparentemente no se oye. Es como si los alambres del teléfono estuvieran cortados.

Nuestra conexión no está cortada, pero es como si lo estuviera, porque nos hemos concentrado en el mundo material, nos hemos des-conectado del otro lado. Nuestro contacto con el reino creativo del cerebro derecho nos da la libertad de restaurar nuestra conexión con el otro lado. Nunca en este mundo del cerebro izquierdo (desde la infancia hasta la tumba) nos enseñan cómo usar el cerebro derecho para hacer contacto con el otro lado. Pero todo está cambiando. Se están abriendo nuevos horizontes, y el Método Silva puede ser su oportunidad de obtener la ayuda que usted necesita.

Reconocer la ayuda del otro lado

Un pequeño barco estaba en dificultades en las aguas al este de Honolulu. La embarcación había zarpado rumbo a California, cuando de pronto se hizo una grieta. La tripulación llamó a la Guardia Costera pidiendo ayuda. Las noticias vespertinas informaron que la Guardia Costera no podría llegar a la embarcación que estaba en problemas antes del anochecer y que la ayuda tal vez tendría que ser pospuesta hasta la mañana.

Una mujer que oyó la radiodifusión de las noticias reconoció que la embarcación era aquella en que sus

hijos habían zarpado esa mañana. Inmediatamente llamó por teléfono al conferenciante del Control Mental Silva local.

Ella preguntó:

—¿Van a tener los graduados su junta mensual esta noche?

—Sí, en el mismo lugar, a la misma hora, —fue la respuesta. Ella le contó el problema al conferenciante.

—Por favor, ¿ayudarán los graduados?

—Por supuesto.

Esa noche en la reunión, unas treinta personas cerraron los ojos y respiraron profundamente unas cuantas veces. En uno o dos minutos abrieron los ojos.

A la mañana siguiente, la Guardia Costera informó que no podía encontrar la embarcación y se temía lo peor. La madre "sabía" otra cosa. Pasaron días sin ninguna noticia. Al octavo día, sus hijos llamaron de California. De alguna extraña manera, la grieta de la embarcación se había cerrado sola aquella primera noche. El viaje prosiguió sin contratiempos de ahí en adelante, excepto que la radio no funcionaba.

Compare este acontecimiento con otro que involucró al mismo grupo de graduados Silva en Hawai. Unos cuantos días antes de la junta mensual, los periódicos hicieron correr una historia respecto a una plaga de mirlos que estaba asolando una comunidad en Maryland. Los pájaros estaban despojando de todo lo verde a las granjas locales. Se habían hecho disparos al aire, se habían encendido fogatas y se habían hecho otros esfuerzos por espantar a los pájaros. Nada dio resultado.

—¿Por qué no ayudamos a esos pobres granjeros de Maryland a librarse de los mirlos? —sugirió un graduado.

—Buena idea, —fue el consenso.

Ojos cerrados. Respiraciones profundas.

A las 6 de la mañana siguiente, hora de Maryland, los mirlos se fueron. Era la medianoche hora de Hawai, sólo dos horas después de que los graduados "trabajaron" en el problema.

¿Son estos dos acontecimientos similares en alguna forma? Una explicación del éxito de los dos incidentes podría ser simple coincidencia.

Las soluciones que implican la ayuda del otro lado con frecuencia desafían la explicación lógica de este lado. Así es que la palabra coincidencia entra en juego. La coincidencia indica una serie accidental de acontecimientos que parecen tener una relación causal. Las coincidencias a menudo parecen realizadas por el reino causal: el otro lado. Este reino causal es el reino que "causó" el tiempo y el espacio. El tiempo, el espacio y la materia son los bloques de construcción del mundo físico. No existen en el reino causal. Así es que el otro lado no está constreñido por las limitaciones del tiempo y el espacio.

La embarcación que fue reparada estaba a muchas millas de las mentes de los graduados Silva que instigaron la reparación. Los mirlos de Maryland estaban también a muchos miles de millas de distancia de Hawai. En ningún caso fue un obstáculo la distancia. Las soluciones que implican ayuda del otro lado con frecuencia desafían el tiempo y la distancia. Los científicos levantaban las manos ante cualquier evidencia de incidentes como estos: ¡imposible! Hoy en día, ellos observan cambios en partículas atómicas en una parte del mundo que causan cambios en partículas en el lado opuesto de la Tierra.

Sólo porque algo parece una coincidencia, o trasciende el tiempo y el espacio, no significa, sin embargo, que tiene que haber sido causa-do por el otro lado. Ni los cambios causados por el otro lado tienen que parecer que trascienden las leyes de la posibilidad.

Sí, vemos milagros todos los días. Pero también vemos un leve obstáculo evitado, una molesta enfermedad curada, que viene la persona indicada. Sin bombos y platillos, sin magia, sin drama.

Sólo ayuda.

¿Qué es el Método Silva?

El Método Silva es una forma de relajar el cuerpo y la mente y luego usar la frecuencia retardada de la onda cerebral y la actividad aumentada del cerebro derecho para producir algún resultado positivo.

El uso del cerebro derecho es la clave. Porque el cerebro derecho está en contacto con el resto de la inteligencia del universo (la fuente creativa) que crea.

Donde existe un problema, crea una solución.

Donde existe anormalidad, crea normalidad.

Donde existe conflicto, crea armonía.

Si el Método Silva estuviera limitado a relajar el cuerpo y calmar la mente, podría correctamente ser llamado meditación tradicional, pero es más. El Método Silva es activo; es dinámico. Lo que ocurre después de esas tres respiraciones profundas no es un estado de "distracción", asociado por lo general con la meditación tradicional, sino más bien un estado de "atención". Cuando se usa el Método Silva, cada persona controla su propia mente para utilizar las energías creativas de su Yo Superior.

El Método Silva debe ser diferenciado de la meditación pasiva tradicional practicada por los yogas y

los gurús orientales. Los autores Robert Leichtman y M.S. y Carl Japikse describen un estilo alternativo de meditación en su libro *Active Meditation: The Western Tradition* (Meditación activa: la tradición occidental). Meditación activa es una buena descripción del Método Silva. Una descripción mejor podría ser meditación dinámica. Pero meditación es un término amplio, casi genérico, que no centra la puntería sobre la metodología. De hecho, debido a la vieja imagen pública de la meditación como una postura mental pasiva, usar el término puede ser engañoso, aun cuando sea modificado con la palabra "dinámica".

Usted verá que el Método Silva es atento, no distraído. Cuando empleamos el Método Silva controlamos nuestra mente. La frase "control mental" provee una muy buena descripción de lo que hacemos.

El Método Silva de Control Mental supera a la meditación común y corriente. Es una manera probada de usar su mente para desatar más inteligencia de la que usted haya tocado alguna vez.

El otro lado revelado

No pretendo saber lo que parece el otro lado o cómo funciona. Aun cuando yo lo supiera, no habría palabras disponibles para hablarle a usted acerca de él; nuestras palabras están ideadas para el mundo físico de la materia y no para el lugar de donde vino, el mundo de la inteligencia y la energía.

Sin embargo, sí me mantengo al tanto de la conciencia moderna. Estoy enterado de lo que los físicos están descubriendo al penetrar la materia dentro de la más pequeña partícula del átomo. Estudio la nueva física y las teorías expuestas para adoptar sus descubrimientos dentro de los parámetros de la antigua ciencia. Todos estos descubrimientos recientes apuntan a una fuerza espiritual o inteligente tras el mundo físico. Los científicos tienen cada vez más evidencia de que el espacio no es nada; el espacio es algo. Ese algo es un medio continuo con propiedades o características. Una de esas propiedades es la inteligencia. La inteligencia llena todo el espacio, y ese espacio puede ser sólo un fragmento de toda la imagen.

Así es que estamos, usted y yo, en el espacio, rodeados por la inteligencia. ¿La piel y los huesos de nuestros cráneos mantienen afuera a la inteligencia, impidiéndonos usarla?

La respuesta es no.

Como he dicho antes, todos tenemos acceso a la inteligencia que hay en el otro lado de este cráneo. De eso tratan las páginas que siguen. Esta inteligencia nos penetra y nosotros la penetramos. Así es que está tanto fuera como dentro de nosotros.

¿Dónde está, entonces, el otro lado? El otro lado está a tres kilómetros por el camino y vuelta a la derecha en el granero rojo; también está a tres kilómetros en la dirección opuesta. También está allí, allí y allí, si me perdona usted por señalar con el dedo. También está allá arriba y allá abajo.

El hecho es, el otro lado está en este lado, en dondequiera que usted mire. Pero también está en un lugar que usted no puede mirar. El otro lado es un lugar sin espacio, un lugar que no ocupa ningún espacio y ni siquiera un tiempo. Es el lugar donde el espacio y el tiempo fueron creados. Es el reino creativo. Está al otro lado del mundo físico. Usted no puede llegar allí en un avión, ni en un transporte supersónico, ni siquiera en un vehículo espacial. Pero puede ponerse en contacto con él usando correctamente ambos lados de su cerebro.

Hallar un equilibrio entre los cerebros

El propietario de una ferretería en un pequeño pueblo de Virginia del Oeste tenía un hemisferio derecho dominante. El "sabía" intuitivamente lo que un cliente iba a pedir desde el momento en que el carro paraba frente a su tienda. Para cuando el cliente entraba a la tienda y se dirigía al mostrador, la pintura, los clavos y la lija ya estaban afuera esperándolo.

—¿Alguna otra cosa? —preguntaba el dueño.

Aunque hubiera alguna otra cosa, el cliente estaba demasiado aturdido para recordar. Resultado: el dueño perdía ventas, porque la mayoría de los clientes prefería manejar quince kilómetros más a una tienda donde sus compras no fueran tan desconcertantemente predichas.

La moraleja de la historia es que podemos meternos en problemas enfatizando sólo un lado del cerebro, aun el cerebro derecho creativo. Con ambas mitades trabajando para nosotros, podemos obtener ayuda del otro lado que podemos usar en una forma aceptable en este lado. Cuando hallamos un equilibrio, conseguimos resultados.

A medida que usted empiece a usar su hemisferio derecho siguiendo las instrucciones de este libro, tendrá suerte, encontrará a la persona indicada, resolverá un problema aparentemente sin solución, tendrá un destello de perspicacia digno de un genio. Usted puede fácilmente dejarse llevar por su habilidad recién encontrada si no mantiene ambos pies sobre la tierra. El cerebro izquierdo nos mantiene anclados.

El Método Silva nos enseña que es importante disfrutar lo mejor de ambos lados, ambos mundos.

Ayuda del otro lado para mayor creatividad

Cuando usted empiece a activar el hemisferio derecho, como lo hará en el siguiente capítulo, sabrá cosas, cuando necesite saberlas, que no tiene manera aparente de saber. Aunque tal vez parezca que usted está adivinando, sus "adivanzas" serán exactas.

Cada vez que usted use el Método Silva, lo hará mejor. Con el tiempo ni siquiera necesitará usar los pasos específicos del Método Silva para conseguir la información que necesita. De manera natural se vol-verá más creativo.

Un tendero que se entrene con este libro, o que asista a una sesión de entrenamiento del Método Silva, será más hábil para establecer un inventario adecuado de temporada a temporada. Sabrá exactamente qué artículos almacenar y en qué cantidad. Este conocimiento significa un movimiento más rápido del almacén y mayores ganancias; también significa clientes satisfechos que pueden encontrar lo que necesitan cuando lo necesitan. El tendero no sólo ganará más dinero, sino que también ayudará a hacer de éste, un mundo mejor donde vivir.

Un médico u otra persona dedicada a curar que se entrena para ser más creativo puede ser más exacto en el diagnóstico que cualquier equipo de laboratorio. Las sensaciones del cerebro izquierdo pueden ser engañadas. La sensación del cerebro derecho es confiable. Además, la espiritualidad aumentada resulta en un impulso disminuido de "volverse rico rápidamente" y en un impulso aumentado de servir al bienestar del paciente.

Un industrial puede usar el entrenamiento y su creatividad resultante para saber qué productos manufacturar y qué precios cobrar. Un oficial de policía será capaz de descubrir y seguir la huella de un criminal intuitivamente. Un gobernante puede usar la creatividad para proyectarse al futuro para detectar las necesidades de las personas y estar preparado para ellas.

Si todos los gobernantes de todas las naciones estuvieran entrena dos, podrían detectar los planes e intenciones de unos y otros. La sor presa sería imposible y la paz prevalecería.

Sin embargo, debemos empezar donde estamos. Eso significa que usted debe empezar con usted mismo. Debe aprender a activar su cerebro derecho, su conexión con el otro lado.

Esta conexión, cuando trabaja para usted, puede traerle ventajas que están más allá de su habilidad para aceptar ahora mismo. ¿Puede usted aceptar el hecho de que puede influir en la gente para buenos propósitos sin hablar una sola palabra? ¿Puede aceptar el hecho de que puede alcanzar cualquier objetivo que pueda concebir? Aceptar estos hechos es indispensable; antes de que usted pueda experimentar tales cosas, usted y yo tenemos que hacer un trabajo inicial. Tengo que convencer a su cerebro izquierdo de lo maravilloso que puede ser su cerebro derecho. De otro modo, su cerebro izquierdo se interpone en el camino. Estoy haciendo eso ahora mismo dándole los hechos lógicos que su cerebro izquierdo requiere. Su luz roja está casi lista para cambiar a verde. Cuando eso ocurra, ahí va usted a una vida nueva más creativa.

Ejercicios del Método Silva

Usted no tiene que saber cálculo para tener éxito en el entrenamiento Silva. Ni siquiera necesita saber aritmética. Lo único que tiene que saber es contar. No tiene que ser estudiante de literatura ni amante de la poesía. Lo único que tiene que hacer es leer cuidadosamente. La educación formal no es un requisito previo para el entrenamiento Silva. El único requisito es algo que es tabú en la mayoría de los salones de clase: la habilidad para soñar despierto, y todos podemos soñar despiertos. Estos tipos de ejercicios que le esperan son métodos para relajarse e instrucciones para soñar despierto en forma efectiva.

Para empezar, estos ejercicios se hacen con los ojos cerrados. Después, usted puede funcionar con ayuda del otro lado mientras sus ojos están abiertos. Con los ojos cerrados, usted se relajará usando un número de técnicas normales de relajación aumentadas por unas cuantas que son originales del Método Silva. Una vez que usted esté relajado, se le pedirá que se dé a sí mismo instrucciones verbales o que se represente mentalmente en ciertas formas. Entonces terminará usted su sesión contando en forma ascendente, dándose instrucciones positivas y abriendo los ojos.

El Método Silva puede parecer sencillo, pero tras bambalinas una importante maquinaria está trabajando; actos sencillos pueden producir resultados dramáticos. Ahora haré una lista de la cadena de acontecimientos que lo vincula al otro lado, dejando explicaciones más completas para los capítulos que siguen. Relajando el cuerpo, usted le permite a su mente que se relaje. Relajando la mente, retarda la frecuencia de la onda cerebral. Cuando retarda usted la frecuencia de la onda cerebral más o menos a la mitad de la velocidad normal estando despierto, usted eleva el nivel de actividad del cerebro derecho para que sea más o menos tan activo como el cerebro izquierdo. Cuando ambas mitades del cerebro están activas, la mente puede ser programada consciente y deliberadamente, igual que una computadora. Usted usa palabras y/o imágenes mentales para programar su computadora y controlar su mente. Imaginar mentalmente (usando visualización e imaginación) es una actividad del cerebro derecho, y el cerebro derecho está "conectado" con el otro lado. Su computadora mental es conectada entonces a una Computadora más grande, si usted quiere, y su necesidad es "oída". Cuando es oída por su Yo Superior, o por la Inteligencia Superior, o por Dios, su necesidad es satisfecha.

Es así como funciona. Y esa es la forma en que ha estado funcionando desde que la humanidad llegó a la

Tierra, pero en alguna parte del camino, nosotros perdimos la fórmula simple. Olvidamos hacer con-tacto. Los ejercicios del Método Silva vuelven a poner la fórmula en sus manos.

Una mirada a la gran imagen

Imagine nuestro predicamento si no pudiéramos obtener ayuda del otro lado. Estaríamos solos en el planeta tierra, creados pero separados del Creador, tratando de resolver problemas sin el beneficio de la intuición o de la inspiración, y limitados a nuestras "computadoras" personales, sin acceso a una Computadora más grande. En cierto modo, usted no tiene siquiera que imaginar tal dilema: estamos ahora en él.

Mire la forma en que estamos destruyendo nuestro planeta, guerreando entre nosotros mismos y llenando nuestras prisiones y hospitales. Claramente necesitamos ayuda de una fuente superior. Y podemos obtener esa ayuda si más de nosotros nos valemos de los beneficios del otro lado.

Una vez que nos conectamos con el otro lado, invocamos a la sabiduría, controlamos las emociones, y nos volvemos generadores de superideas. Empezamos a vivir en armonía con nosotros mismos y con los demás. Con la ayuda del otro lado, nos convertimos en genios, benefactores y estadistas; hacemos de éste, un mundo mejor para nosotros y para los demás.

Sólo leer este libro no es suficiente. Usted debe dejar el libro y hacer del Método Silva una parte de su vida. No hay atajos. Usted debe aprender y practicar concienzudamente todos los ejercicios. Cada ejercicio prepara el terreno para el siguiente; es un proceso de paso a paso.

El contacto con el otro lado no está lejos: sólo unos cuantos pasos mentales y usted está allí. Los beneficios comienzan casi inmediata-mente. Mientras más use el contacto, mejores se vuelven estos beneficios.

He visto personas que una vez llamaron a sus vidas un infierno imposible antes de experimentar los cambios tan dramáticos; ahora vi-ven en un estado de dichosa paz. También he visto personas que se encogen de hombros ante el concepto de "otro lado" y no le dan importancia. Al momento de escribir este libro, unos 8 millones de personas han redescubierto su contacto con el otro lado usando el Método Silva. Yo lo aliento a usted a unirse a esos individuos que han hecho la prueba y se han abierto al Yo Superior; han dejado que el otro lado haga su trabajo en sus vidas. Si usted está dispuesto a tomar el tiempo para disfrutar de los beneficios del Método Silva en su vida diaria, solamentee sígame.

2

LO QUE LA AYUDA DEL OTRO LADO PUEDE SIGNIFICAR PARA USTED

El proceso creativo de la Tierra parece haber encontrado un obstáculo. El aire se ha vuelto contaminado, el agua ha sido contaminada y la tierra misma ha sido infestada con sustancias químicas venenosas. Como resultado, muchos tipos de flora y fauna se han extinguido o están en peligro. La humanidad, aparentemente a cargo del proceso creativo de este planeta, es en sí misma el obstáculo. Nos hemos con-vertido en una influencia destructiva no sólo para el planeta sino también para nosotros mismos. Estamos contaminando nuestros cuerpos con materias que envician y contaminando nuestro estado consciente con imágenes de crimen, violencia y muerte.

¿Cuándo comenzó esto? ¿Cómo terminará? Las respuestas a estas preguntas parecen estar relacionadas más con la sociedad en general que con el individuo en particular; pero muy pronto usted verá cuán importantes son estas respuestas para su condición inmediata: su éxito, *su* prosperidad, *su* salud, su felicidad.

La destrucción empezó cuando el hombre se volvió excéntrico. No quiero decir excéntrico en el sentido de ser raro o extravagante; quiero decir excéntrico en el sentido de estar descentrado.

Como he dicho antes, el hombre tiene dos hemisferios cerebrales. El izquierdo está interesado en este mundo material, y el derecho está interesado en el reino inmaterial. Sólo diez por ciento de nosotros pensamos en una forma equilibrada usando ambos hemisferios. El noventa por ciento restante usa su hemisferio izquierdo y excluye casi por completo el derecho. Por tanto, el pensamiento está fuera de su centro: es excéntrico.

Lo que hace la diferencia es la frecuencia de la onda cerebral. El pensamiento del mundo físico se hace a unos 20 ciclos por segundo. Cuando usted centra su pensamiento a 10 ciclos por segundo, equilibra la actividad de sus hemisferios.

Si el cerebro izquierdo es pensamiento del mundo físico, entonces el cerebro derecho es pensamiento del mundo espiritual. El pensamiento excéntrico está sin ayuda espiritual. El pensamiento centrado produce ayuda espiritual.

Así, aquí estamos, descentrados en nuestro pensamiento, amenazando destrucción de nuestro planeta y de nosotros mismos. ¿Cómo terminará?

Terminará cuando consigamos ayuda del otro lado. Terminará más pronto para la persona que dé pasos para activar el hemisferio derecho del cerebro, nuestra conexión con el otro lado.

A medida que más y más de nuestras computadoras mentales se centren, no sólo hay un efecto acumulativo sobre la conciencia masiva, sino también un efecto cibernético que acelera el cambio exponencialmente: más y más aprisa.

Podemos salvar nuestro planeta y curarnos a nosotros mismos.

Volverse menos destructivos y más creativos

El hombre (o la mujer) promedio funciona a una frecuencia cerebral que va de uno a 20 ciclos por segundo: 20 ciclos cuando está despierto, uno a 4 ciclos cuando está durmiendo, y rara vez a las frecuencias intermedias, excepto cuando pasa de despierto a dormido o de dormido a despierto. Sin embargo, las frecuencias intermedias son las que proveen el uso consciente del hemisferio derecho del cerebro: nuestra conexión espiritual. La frecuencia ideal de pensamiento ocurre en el centro del espectro de la frecuencia cerebral, a 10 ciclos por segundo, que los científicos llaman el *nivel alfa*.

Las personas que piensan, analizan sus problemas y buscan ayuda del otro lado mientras están en el nivel alfa, son centradas. Su estado consciente está conectado a la Inteligencia Superior; cuando obtienen una respuesta, aun cuando parezca que están adivinando, están más frecuentemente en lo correcto que en camino equivocado. Podría usted decir que son inspirados de manera divina, o, si usted prefiere, son intuitivas o intuitivas. Estas son las personas que están ayudando a la creación en vez de trabajar en contra de ella. Podría usted decir que se han convertido en socios de Dios, porque están ayudando a Dios, y Dios les está apoyando. Están obteniendo ayuda del otro lado estando en el nivel alfa. Es así de simple.

Muchos de ustedes se sienten decepcionados por la simplicidad del contacto. Tal vez prefieren oír que las oraciones dan resultado cuando ustedes pagan el diezmo en la iglesia, o cuando juntan las manos en cierta forma, o cuando son sumergidos en las aguas del bautismo, o cuando confiesan sus pecados. Si cualquiera de estos actos es significativo para usted, entonces son también un suplemento necesario para entrar al nivel alfa. Estos actos adicionales intensificarán su contacto. Nada en el Método Silva contradice ni está en pugna con las religiones del mundo. El Método Silva sólo hace el reino espiritual más accesible para usted.

Debemos reconocer nuestra proximidad a Dios. Deberíamos aspirar a cualquier cosa que refuerce nuestra proximidad a Dios. Si usted se siente separado de Dios, usted sabe quién se movió. Si se siente se-parado de su fuente creativa, la vida diaria será más difícil para usted que para alguien que se siente más cerca de la fuente.

Manténgase "a tono" para una vida más fácil

Sidney W. usaba el Método Silva. Sabía que la fórmula para mantenerse "a tono" era usar el nivel alfa: relajación e imagen. Sidney era un contador que ejercía por su cuenta en forma próspera. Pero se sentía vacío en su trabajo. Se sentía como un extraño mirando el mundo de la actividad comercial. Sentía que debería estar haciendo algo más que trabajar con números. Necesitaba ser más creativo.

Sidney decidió usar una técnica Silva conocida como Espejo de la Mente. Relajó su cuerpo y su mente en una forma fácil que había aprendido, y visualizó el problema en un espejo con marco azul. Se vio a sí mismo haciendo bien su trabajo pero sin que éste le llenara. Luego cambió el marco del espejo por uno blanco y visualizó el objetivo que deseaba alcanzar: una gama más amplia de actividades y más satisfacción. Todo el procedimiento tomó menos de tres minutos. En los días que siguieron, siempre que Sidney se sentía vacío en el trabajo, inmediatamente imaginaba el espejo con marco blanco y la imagen de solución que había usado.

En una semana, uno de sus clientes le propuso que intentara una nueva empresa que implicaba introducir un nuevo producto de consumo a su ciudad. Sería un proyecto fascinante y creativo que requerirla de conocimientos contables, pero también de una aptitud para procedimientos innovadores de mercado. Sidney aceptó, y con el tiempo alcanzó un gran volumen de ventas mucho más allá del objetivo del primer año; más importante, él también tenía mayor energía, mayor disfrute de su trabajo, y un placer aumentado por la vida.

¿Hubo alguna relación entre la imagen mental relajada de Sidney y el ofrecimiento del cliente?

Los escépticos dirán "coincidencia".

Nosotros, los que usamos el Método Silva, experimentamos muchísimas coincidencias felices. Empezamos a considerarlas como creaciones de Dios en las que El no ha firmado con su nombre.

Controle su mente para obtener resultados

El cerebro tiene 30 mil millones de neuronas; cada neurona es una colección de átomos que trabaja para usted como los componentes de una computadora. Usted tiene una computadora empotrada con muchos miles de millones de componentes, superior a cualquiera hecha por el hombre. La mayoría de las computadoras de oficina pueden comunicarse con sistemas externos de computación a través de líneas telefónicas, tocando vastos conjuntos de información para complementar su propia programación. Nuestra computadora mental puede hacer lo

mismo a través de su hemisferio derecho, tocando a una Computadora más grande que se llama Inteligencia Superior. Si no hay actividad del hemisferio derecho, no habrá conexión con una Computadora más grande.

Cuando Sidney el contador se relajó e imaginó con el Método Silva, tenía a ambos hemisferios trabajando para él. Cuando visualizó su problema en el espejo con marco azul y la solución en el espejo con marco blanco, su computadora mental fue conectada inmediatamente a una Computadora más grande que tenía energía de entrada de muchas otras y así pudo crear una solución a su problema. Sidney obtuvo ayuda del otro lado.

Si yo fuera a usar lenguaje de computadora en este libro, la mayoría de los lectores levantarían las manos. El mundo de la computación tiene un lenguaje propio, no fácilmente comprensible para los extraños; los filósofos tienen también un lenguaje; y los científicos por lo consiguiente; todos estos lenguajes son diferentes formas de decir la misma cosa.

Suponga que le hiciéramos la misma pregunta a cada uno: ¿Cómo obtiene ayuda del otro lado? ¿Cómo podrían ellos responder?

El filósofo podría decir: "Ponga en armonía su inteligencia con la Inteligencia Superior".

El religioso podría decir: "Lea las Escrituras y recele profundamente a Dios".

El científico podría decir: "Active el hemisferio derecho de su cerebro para ponerse en contacto con el campo morfogenético".

Los tres están realmente diciendo lo mismo. Sin embargo usted, lector, podría sentirse más cómodo con uno de los anteriores que con los otros. ¿Cómo satisfago a todos ustedes? ¿Cómo hablo todos sus lenguajes a la vez?

Las instrucciones de este libro son potencialmente tan importantes para usted que yo tengo que hablar su lenguaje. Así es que estoy usando de manera intercambiable términos filosóficos, religiosos y científicos. Algunos lectores pueden sentirse más cómodos con el término *Dios* que con *Inteligencia Superior*, o más cómodos con *Inteligencia Superior* que con *campo morfogenético*. Si yo uso los tres términos, escogiendo el que parezca encajar mejor en el contexto en particular, ustedes a la larga se sentirán cómodos con los tres.

En cierto modo, este uso de diferente terminología ayuda a todos a obtener más prontamente ayuda del otro lado. La razón para esto es que la separación, las diferencias y la polaridad son características del cerebro izquierdo. El cerebro derecho (nuestra conexión con el otro lado) no ve diferencias. Ve igualdad. Ve el común denominador tras todas las diferencias aparentes. Ve la unidad tras la diversidad.

Al incrementar nuestra tolerancia a las diferencias, nos estamos volviendo mejores operadores de nuestras computadoras mentales, más en armonía con la Inteligencia Superior, más cerca de Dios, más con cerebro derecho.

Llegar a tener más cerebro derecho

Si la gente en todas partes tuviera un punto de vista más holístico viendo al planeta Tierra como un organismo vivo donde cada parte es necesaria para el bienestar total, habría un alivio de la tensión en el mundo y un regreso al equilibrio y la armonía entre el hombre y el hombre, así como entre el hombre y su ambiente. Además de un aumento en nuestro conocimiento de nuestra responsabilidad global, avanzaríamos hacia el sentir una conexión humana y un conocimiento espiritual más profundos. El planeta Tierra podría convertirse en un paraíso. Probablemente usted esté preguntando.

"¿Cómo comienza el cambio?" La respuesta es simple: empieza con usted. A medida que usted relaja su cuerpo, calma su mente y se representa mentalmente los cambios que quiere en su vida. Cuando estas mejoras lleguen, usted experimentará un cambio sutil en su actitud. Su expectativa y su creencia aumentan, lo que lo hace feliz para buscar mejorías. Usted se relaja e imagina y la mejoría llega otra vez. La expectativa y la creencia suben otro grado.

La expectativa y la creencia son factores importantes para el éxito. Mientras más altas sean su expectativa y su creencia, mayor será su "promedio de bateo" para obtener ayuda del otro lado. La falta de expectativa y creencia es la manera en que su cerebro izquierdo deja que las limitaciones del mundo físico gobiernen sus acciones. El cerebro izquierdo dice: "No va a suceder porque no es lógico".

Cuando usted le da a su computadora mental la orden de "siga", ella sigue; cuando le da la orden de "alto", se detiene. La falta de creencia es una orden de "alto". Cuando obtenemos más cerebro derecho en nuestro pensamiento, el cerebro izquierdo se interpone en el camino con menor frecuencia y menos intensidad. Nosotros podemos elevarnos sobre las limitaciones lógicas y crear en nuestra habilidad para resolver problemas y alcanzar objetivos. Se nos ayuda a ir hacia nuevos niveles de salud, prosperidad y felicidad. Ahora ya puede usted adivinar de dónde viene esa ayuda: del otro lado.

Cómo llega la ayuda del otro lado

A principios de los años sesenta, unos cuantos años antes de que yo lanzara el Método Silva, mi

investigación me había consumido financieramente y también empezaba a sentirme agotado espiritualmente. Una noche, más o menos dos horas después de que me quedé dormido, una luz brillante dentro de mi cabeza me despertó. Colgados en la luz había dos series de números, una sobre la otra. La primera serie era 3-4-3; abajo de ésta, la segunda serie era 3-7-3. También recibí una impresión de Cristo y vi un pasaje que una vez leí en un folleto anónimo llamado "Una Vida Solitaria". El pasaje era una descripción conmovedora de cómo una vida puede afectar a muchas.

Parte del Método Silva está obteniendo respuestas del otro lado en un sueño, un sueño que usted puede recordar, comprender y usar para resolver problemas. Así es que yo estaba más que curioso respecto al significado del sueño.

Al día siguiente reflexioné sobre el significado de esos números. ¿Se suponía que yo llamara por teléfono a alguien con ese número o que me pusiera en contacto con un conductor con ese número de placa de automóvil? Busque esos números, sin ningún resultado.

Mientras empezaba a cerrar mi negocio de electrónica en Laredo, Texas, a las 8:45 p.m., mi esposa llegó de nuestra casa al otro lado de la calle.

— José, si vas al otro lado del río, a Nuevo Laredo, para un servicio, consígueme una botella de alcohol medicinal —me pidió.

—Querida —respondí—, no tengo ninguna llamada del otro lado de la frontera, pero de todos modos iré a conseguirte una botella.

En ese momento llegó un viejo amigo, y convino en ir conmigo. En el camino, le conté lo de mi sueño. El también estaba interesado en los poderes de la mente, así es que yo sabía que él no iba a pensar que yo estaba loco.

— Tienen una lotería en México —me recordó—. ¿Por qué no vamos a la agencia de lotería?

— ¿Qué tenemos que perder? —convine.

Nos paramos frente a la agencia. Cerraba a las nueve y pasaban unos cuantos minutos de las nueve; habíamos llegado tarde.

Fuimos a la tienda a comprar el alcohol. Mientras yo estaba comprando, mi amigo vagaba por la tienda y dio con unos billetes de lote-ría colgados de un cordón.

— ¿Qué número estás buscando? —me gritó.

— Son 3-4-3 y 3-7-3.

—¡El número 3-4-3 está aquí!

—¡Estás bromeando! —exclamé, corriendo a donde él estaba. Efectivamente, allí estaba. Compré el billete y los cinco que quedaban en esa hoja. Nunca encontré el 3-7-3, pero en unos cuantos días me enteré de que había ganado. Volví a casa de la agencia con \$10 000 dólares en efectivo después de pagar los impuestos.

Mire usted todos los acontecimientos que me llevaron al billete con el número que soñé. ¡Qué "coincidencias"!

Ganar la lotería restauró mis finanzas y restauró mi ánimo. La impresión de Cristo y "Una Vida Solitaria", ¿era ésta la firma del "autor"

de estos acontecimientos fortuitos? Esto era ayuda del otro lado s^u lugar a dudas.

Algunas veces la ayuda del otro lado puede ser aún más inmediata; puede ser más sutil y menos obvia; puede venir más directamente o menos directamente; puede venir de un miembro de la familia o de un perfecto extraño; puede llegar flotando en el océano o soplando en el viento.

Una viuda con cuatro hijos pequeños, un día caluroso tuvo que desilusionarlos porque no tenía para el pasaje del autobús para llevarlos a la playa. Cinco minutos después, uno de los chicos entró corriendo:

—Mira, mami. Esto acaba de volar por el césped —dijo el chico.

Era un billete de cinco dólares. Otro ejemplo de la ayuda del otro lado.

En un momento le pediré a usted que deje este libro y disfrute de unos cuantos minutos de aislamiento del estrés. Usted cerrará los ojos, respirará profundamente y visualizará una escena tranquila. Cuando haga esto, estará activando el hemisferio derecho de su cerebro. Estará más conectado con el otro lado (el reino creativo y la fuerza de la vida). Cuando abra los ojos, se sentirá mejor de lo que se siente ahora; se sentirá revitalizado y refrescado. He aquí los pasos. Léalos primero.

1. Siéntese en una postura cómoda.
2. Cierre los ojos.
3. Haga una respiración agradable y profunda y, al exhalar, relaje su cuerpo.
4. Imagine un lugar apacible que usted haya encontrado en el pasado, que sea tranquilo y hermoso (una playa, una pradera, un árbol) y visualícese allí por uno o dos minutos.
5. Dígase a usted mismo que cuando abra los ojos se sentirá estupendamente, bien despierto, mejor que antes.
6. Abra los ojos.

Vuelva a leer estos seis pasos; note cuán sencillos y naturales son. Los primeros tres son lo que la mayoría de la gente hace cuando llega a casa después de un día de trabajo duro. Los últimos tres son una manera común de soñar despierto.

¿Listo? Deje el libro y hágalo.

Acaba usted de dar el primer paso para ponerse cerca del otro lado. Y mientras más se acerque a él, más se acercará él a usted. Resulta-do: la ayuda llega más rápidamente y sobre una base más amplia, hasta que su vida se transforma.

Los dones crecen en número y valor

Los cuerpos humanos saludables duran más, haciendo más y mejor trabajo ayudando al Creador con la creación y convirtiendo este planeta en un paraíso. Al tocar su mente a la Inteligencia Superior, usted se vuelve un generador de ideas supercargado, una persona a quien todo el mundo respeta, una persona ingeniosa que resuelve problemas, y un catalizador para mejorar las relaciones humanas.

El ejercicio que acaba de hacer será seguido por ejercicios algo más prolongados, pero luego el proceso se vuelve más corto hasta que lo único que usted tiene que hacer es desenfocar sus ojos y soñar despierto. A esas alturas, soñar cotaroladamente despierto será su "llave al cielo".

Una vez que ha desarrollado su habilidad de entrar al nivel alfa, y la habilidad para usar la visualización (representando mentalmente algo que usted ya ha visto), y la imaginación (imaginando mentalmente algo que aún no ha visto), su conciencia estará en contacto con el reino creativo. Es como estar en contacto con el mundo no físico de la inteligencia, el mundo espiritual, invisible, del que este mundo físico visible fue creado.

¿Cuál es la fuente de la ayuda?

Sin ayuda del otro lado, somos mucho menos de lo que podemos ser. Podríamos ser propensos a la cólera, a hablar sin sentido, improductivos en la acción, y casi sin amigos. Podríamos estar marcando el tiempo en la vida, yendo a ninguna parte, enfermos con frecuencia, desdichados en el amor.

Usando el otro lado del cerebro, obtenemos ayuda del otro lado. ¿Es "el otro lado" simplemente el otro lado de su cerebro? ¿O es un hombre enorme con una larga barba blanca allá arriba, en el cielo? En alguna parte entre estos dos conceptos está la verdad vista por diferentes pensadores en formas diferentes.

Durante milenios, el hombre ha estado "viendo" a Dios en su propia imagen. En realidad, lo opuesto es cierto: Dios, por definición, es el Creador, y Él es quien ha hecho al hombre e Su imagen.

Dios es creativo, inteligente, consciente; por tanto, el hombre es creativo, inteligente y consciente.

Para comprender y explicar sus más recientes descubrimientos, los físicos modernos teorizan que todo el espacio está lleno de inteligencia. El espacio está lleno de un número de campos de energía, así es que agregar un campo de inteligencia no está expandiendo nuestros actuales paradigmas científicos. Pero muchos científicos son cautelosos para adoptar oficialmente este concepto de un campo de inteligencia, preocupados de que se acerque demasiado a los conceptos religiosos.

Una fuerte evidencia, sin embargo, está forzando a la comunidad científica a tomar en serio esta noción. Durante cientos de años, la literatura teosófica y metafísica ha afirmado que hay una base o una causa espiritual tras el universo físico. Hoy en día, la posibilidad se enfrenta a los científicos en la forma de fuerte evidencia.

Los científicos individuales han empezado a expresar la idea de la Inteligencia Superior en diferentes formas durante la última década. El doctor Fritzjof Capra, un físico estadounidense que escribió *The Tao of Physics*, compara lo que los físicos de hoy están viendo más allá (le la más pequeña partícula del átomo con la forma en que los antiguos filósofos chinos describían el mundo espiritual).

El doctor Karl Pribram, un connotado cirujano estadounidense del cerebro, ve las neuronas representándose al universo físico en forma muy parecida a un proceso holográfico, lo que sugiere que nuestros cerebros estaban previamente "expuestos" al concepto del universo. El científico británico Jacob Boehm propuso la misma teoría holográfica en un periódico científico. Ninguno de los dos científicos sabía del trabajo paralelo del otro.

El físico Peter Russell apunta a una inteligencia dentro del mismo planeta Tierra, llamándola el "cerebro global". Él ve evidencia de que nuestro planeta está manteniendo su temperatura y purificando sus aguas a pesar de las interferencias del hombre.

El biólogo Rupert Sheldrake ha probado repetidamente a través de experimentos controlados por laboratorio, que diferentes especies de animales parecen haberse "enchufado" a una inteligencia común que todos ellos comparten. Cuando suficientes ratones de un grupo han conocido un laberinto, de pronto todos ellos conocen el laberinto. Cuando suficientes humanos han aprendido algo, se hace más fácil para todos los humanos aprenderlo. Sheldrake llama a esta inteligencia compartida el *campo morfogenético*.

Cleve Backster, un experto en polígrafo, encontró que este instrumento podía detectar las reacciones de las plantas al pensamiento humano, aun cuando ese pensamiento viniera de una distancia considerable; su trabajo fue descrito en *The Secret Life of Plants* (La vida secreta de las plantas). Backster ha ido adelante para

descubrir la misma percepción en las células animales, incluyendo las células humanas. El usa equipo de electroencefalografía (EEG) y obtiene resultados repetibles. Las células tomadas de la boca de una persona y verificadas eléctricamente reaccionan a sus emociones aun a distancia.

Los científicos han ido más allá de las más pequeñas partículas de materia y han encontrado sistemas de energía y campos de inteligencia. Esto puede ser no sólo la última frontera, sino un reino que no puede ser medido por instrumentos del mundo físico. La mente del propio científico, como la de usted y la mía, se convierte en el mejor instrumento disponible para comprender.

3

¿CÓMO PONERSE EN CONTACTO CON EL OTRO LADO?

Examinemos ahora la conexión de relajación. ¿Cómo es que un simple acto de relajación nos permite tener éxito en algo tan importante como ponerse en contacto con el otro lado?

La mayoría de nosotros consideramos que la relajación física es "no hacer nada", pero es más que eso. Cuando usted llega a su casa después de un día atareado en la oficina, o cuando por fin ha acostado a los chicos después de un día particularmente agitado, y usted se deja caer en un cómodo sillón, agradecido solamente por poder sentarse allí libre del quehacer, puede estar más relajado que antes, pero todavía no está lo bastante relajado para activar el hemisferio derecho de su cerebro y establecer contacto con el otro lado.

Los músculos, tejidos, glándulas y órganos de su cuerpo están todavía bien agarrados a las tensiones adquiridas durante el día. Estas tensiones necesitan ser liberadas. Una vez que usted sabe cómo liberar la tensión, vivirá más sano y feliz. La relajación es el mejor tónico que usted puede darse a sí mismo.

Probablemente usted esté preguntando: "¿Cómo libero la tensión que hay en mi cuerpo?" La respuesta es fácil: su cerebro está encarga-do de su cuerpo y usted puede controlar su cerebro. Si usted puede usar su cerebro en la forma correcta, puede relajar su cuerpo.

Veamos al cerebro en acción. Usted no tendrá que dejar el libro para seguir estas instrucciones. Sin embargo, sostenga el libro con su mano izquierda. Su mano derecha está ahora cerrada en un puño. Su mente captó la idea de hacerlo, de esta página. Su mente luego pasó esa instrucción a la mano vía los nervios y músculos.

En un momento voy a pedirle que apriete el puño, más apretado y más apretado, y luego suéltelo. La razón para esta instrucción es permitirle recordar la sensación de verdadera relajación física. El instante de soltar es la *sensación* de relajación. No cinco segundos después, si-no al momento de soltar. Así es que esté listo para esa sensación.

¿Listo? Apriete su puño... Todavía más apretado... ¡Ahora suéltelo!

¿No se siente eso bien? Eso es la relajación. Recuérdelo. Es la sensación que usted estará disfrutando al hacer los ejercicios de relajación de las páginas siguientes.

Usted puede experimentar con esta sensación en otras partes de su cuerpo ahora mismo, si lo desea. Sostenga el libro con ambas manos otra vez. Tense su tobillo apuntando los dedos de los pies hacia abajo como para crear una tirantez en su tobillo... Más apretado. . . Ahora suéltelo. Se siente tan agradable.

Apriete los dientes apretando la mandíbula hacia arriba. Ahora suelte. Se siente tan agradable.

Mañana, mediodía y noche

Ahora mismo usted podría estar preguntando: ¿Qué tiene que ver la relajación con obtener ayuda del otro lado? La respuesta es: todo.

Un rápido recordatorio:

- Relajar el cuerpo le permite relajar la mente.
- Relajar la mente retarda la frecuencia de sus ondas cerebrales.
- Retardar la frecuencia de sus ondas cerebrales permite al hemisferio derecho trabajar más activamente.
- El hemisferio derecho es la conexión de usted con el reino material o creativo: el otro lado.

La relajación es tan necesaria para obtener ayuda del otro lado como levantar el auricular y marcar un número para hacer una llamada telefónica.

Si obtener ayuda del otro lado es importante para usted, entonces mientras más rápidamente adquiera las habilidades que necesita para relajarse, mejor.

Voy a dar por sentado que aprender rápidamente es importante, así es que voy a darle ejercicios para hacer en la mañana, a mediodía

y en la noche durante veinte días. No es necesario adoptar este riguroso ritmo de entrenamiento, sin embargo. Usted adquirirá la habilidad para obtener ayuda siempre que la necesite yendo a la mitad o incluso a un cuarto del ritmo sugerido, pero tomará el doble o cuatro veces más de tiempo. En otras palabras, usted puede repetir el ejercicio de cada día al día siguiente (o durante varios días), si quiere estar seguro de su progreso.

Cuando se imparte el Método Silva a un grupo, la habilidad para entrar a un nivel mental profundamente relajado la adquieren todos los del grupo en cinco o seis horas. Por supuesto, todos continúan mejorando en ello con la práctica. Usted también. Entrenarse a sí mismo con este libro, sin embargo, tomará más tiempo que aprender con un entrenador.

Permítame explicar lo que usted estará haciendo en la mañana, luego lo que estará haciendo a mediodía y en la noche. Esto es sólo una presentación preliminar. Las instrucciones detalladas vendrán después.

Mañana: Al despertar cada mañana, usted cerrará los ojos y contará en forma descendente del 100 al 1. Este ejercicio de profundización de la relajación se hará más corto a medida que usted avance.

Mediodía: Cuando termine su comida de mediodía, ya sea en el trabajo o en casa, se sentará en un sillón cómodo, se relajará y soñará despierto en una forma controlada.

Noche: Cuando termina el día y usted puede sentarse en un sillón cómodo sin ser molestado, hará los ejercicios de relajación, y soñará despierto a propósito.

Las habilidades que usted adquiere durante estos cuantos minutos de práctica a mañana, mediodía y noche pronto se reunirán. Usted podrá relajarse física y mentalmente, entrar en alfa, y poner en contacto al otro lado con su hemisferio derecho del cerebro.

Ahora le daré instrucciones detalladas para las primeras cinco mañanas, luego los cinco primeros mediodías, y por último las cinco noches. Luego, al final de este capítulo, trazaré su programa completo para cada día para que usted pueda verlo de un vistazo.

¿Qué hacer en la mañana? — Días 1 al 5

Cuando despierte en la mañana, acomode su almohada. Luego, reclinado sobre la cama, cierre los ojos y cuente en forma descendente del 100 al 1.

Contar en forma descendente es relajante. Contar en forma ascendente nos pone listos para la acción. Uno, dos, tres, ¡Adelante!

Para comprender por qué contamos en forma descendente en la mañana del 100 al 1, ayudará a examinar el Diseño 1. Esta gráfica llamada la Escala de Evolución del Cerebro, ilustra los efectos de la relajación en la mente.

Horizontalmente, esta gráfica está dividida en tres partes. El lado izquierdo representa el cuerpo; el centro representa el cerebro y su frecuencia de ondas cerebrales; el lado derecho representa la mente o estado consciente.

Examinemos primero el centro. Define cuatro niveles de frecuencia de las ondas cerebrales, esto es, el número de ondas de energía por segundo que su cerebro emite. Sí, ahora mismo, mientras lee esto, su cerebro está "vibrando" a determinada frecuencia, probablemente entre 4 y 21 ondas o ciclos por segundo. Los científicos pueden medir las ondas cerebrales con un aparato de biorrealimentación conocido como electroencefalógrafo. La frecuencia de sus ondas cerebrales en este estado activo despierto se llama nivel beta.

Cuando usted se relaja retarda la frecuencia de sus ondas cerebrales. Esta gama, de 7 a 14 vibraciones por segundo, se llama frecuencia alfa de ondas cerebrales. Alfa es el nivel de frecuencia de ondas cerebrales que estamos buscando porque es el nivel en el que los hemisferios derecho e izquierdo trabajan juntos.

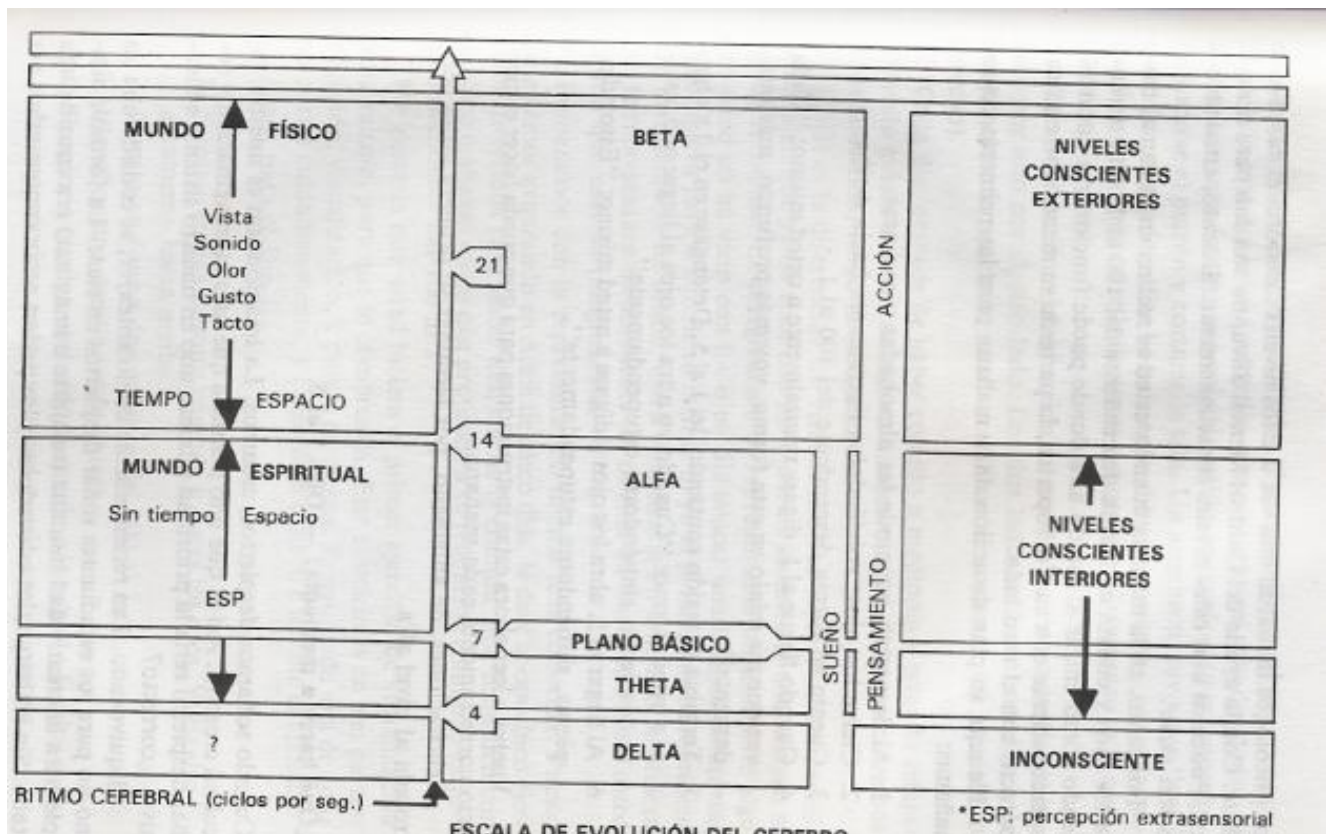
En alfa, podemos programar nuestra "computadora" mental y ponernos en contacto con esa computadora más grande en el otro lado.

Las frecuencias entre cuatro y siete ciclos por segundo se llaman ondas cerebrales theta. Están al borde del sueño. Las frecuencias más bajas, abajo de cuatro, son sueño profundo.

Mire usted lo que ocurre al cuerpo (el tercio izquierdo de la gráfica) cuando usted desciende a frecuencias más bajas del cerebro. Es el mundo de los cinco sentidos (vista, oído, olor, gusto y tacto) el mundo del tiempo y del espacio.

En alfa, usted está en un mundo diferente, un mundo donde los sentidos físicos son dejados atrás y el "sentir" sin los sentidos empieza. El nivel alfa es un reino no físico donde las barreras del tiempo y el espacio son inexistentes y la intuición, la percepción extrasensorial y el funcionamiento psíquico se hacen posibles.

A medida que usted profundiza su nivel de relajación a alfa, retardando sus ondas cerebrales (al lado derecho de la gráfica), su mente cambia de un nivel consciente exterior a un nivel consciente interior.



Los psicólogos llamaron una vez a estos niveles interiores el *subconsciente*. Con la ayuda del Control Mental Silva, no son *sub* para nosotros. Podemos usar estos niveles conscientemente. Si acaso, estos niveles son *super*.

Por tanto, en la mañana cuando usted se reclina en su cama, cierra los ojos y cuenta en forma descendente del 100 al 1, está aprendiendo cómo entrar al estado alfa donde puede funcionar a un nivel superconsciente con su Yo Superior, la parte de su mente que está en contacto con el otro lado.

He aquí su plan de acción de la mañana para las primeras cinco mañanas:

1. Al despertar, acomode las almohadas y reclínese.
2. Cierre los ojos, volviéndolos ligeramente hacia arriba.
3. Cuente en forma descendente del 100 al 1.
4. Cuando llegue al 1, dígame mentalmente a usted mismo: "Cada vez que me relajo en esta forma, voy más profundo, más rápidamente".
5. Termine su sesión contando del 1 al 5. Deténgase en el 3 y dígame a usted mismo: "Cuando yo abra los ojos al llegar al 5, estaré despierto, sintiéndome estupendamente".
6. Al llegar al 5, abra los ojos y dígame a usted mismo: "Estoy despierto, sintiéndome estupendamente".

Vuelva a leer ahora estas instrucciones para que pueda hacer el ejercicio correctamente cada mañana.

Felicitaciones, de antemano, por terminar su primera visita controlada al nivel alfa.

¿Qué hacer a mediodía? — Días 1 al 5

Cuando soñamos despiertos, creamos. La imaginación es nuestra facultad creativa. Así es que uno pensaría que usar la imaginación y soñar despierto sería la prioridad número uno en nuestro sistema educativo, ¿correcto?

Equivocado. Tan recientemente como anteayer, se consideraba un no-no para los estudiantes soñar despiertos en clase. La fórmula simple para la creatividad humana (relajarse e imaginar) era considerada tabú. Sin embargo, los educadores y los padres están empezando a ver el valor del sueño despierto dirigido. Una imagen mental de una pintura en la mente del artista precedió a la pintura real. Un diseñador de modas tuvo una imagen mental del vestido que creó; sólo entonces pudo hacerse el patrón y cortarse la tela. Un arquitecto tuvo que "ver" el edificio antes de poder

bosquejarlo, dibujar versiones, compilar especificaciones, presentar licitaciones y supervisar el comienzo de la construcción.

La visualización e imaginación de nuestra mente no puede ser pasada por alto por el otro lado. Los dos lados están conectados, y la imaginación le ayuda a usted a utilizar el conector (el hemisferio derecho).

Cada día, después de haber comido a mediodía y estando relaja-do, yo lo guiaré a través de alguna imagen mental. Primero usaremos la visualización, luego la imaginación.

¿Cuál es la diferencia? La visualización es representarse mental-mente algo que ya ha visto con los ojos. Es recordarle una imagen al ojo de su mente. La imaginación es representarse mentalmente algo que usted no ha visto con los ojos. Es evocar una imagen completa-mente nueva para el ojo de su mente. Si yo le pidiera que se represen-tara mentalmente un limón, usted visualizaría un limón. Si le pidiera que se representara mentalmente mi oficina en Laredo, Texas, usted tendría que usar su imaginación.

Empezamos con la representación mental más conocida. Puesto que estamos avanzando en ciclos de cinco días, le daré ahora cinco ejercicios divertidos para hacer después de la comida, que coinciden con las cinco mañanas en las que profundiza su relajación contando en forma descendente del 100 al 1.

Me gustaría que usted hiciera el primer ejercicio de visualización ahora mismo, para que lo comprenda. Este ejercicio es en tres partes: relajación, visualización, y puesta en escena. Repase cada una de estas tres partes cuidadosamente, y luego deje el libro e intente el ejercicio.

Pasos para el Día 1:

1. Siéntese en una postura cómoda y cierre los ojos. Vuélvalos ligeramente hacia arriba.
2. Cuente en forma descendente del 100 al 1.
3. Visualice una sandía verde entera. Imagine a alguien cortando la sandía a la mitad y las dos mitades separándose para que usted pueda ver el interior.
5. Vuelva a juntar las dos mitades y haga que desaparezca la sandía.
6. Cuente del 1 al 5 y abra los ojos. Recuérdese a usted mismo al llegar al 3 que cuando abra los ojos al llegar al 5 estará "completamente despierto y sintiéndose estupendamente". Recuérdese otra vez a usted mismo al llegar al 5, "Estoy completa-mente despierto, sintiéndome mejor que antes".

Visualizar la sandía será su ejercicio de después de la comida en el día 1. En los siguientes cuatro días, le daré diferentes cosas para visualizar.

¿Qué "vio" usted ahora mismo cuando rebanaron la sandía? ¿La carne roja? ¿Semillas negras? ¿La corteza interior blanca? Yo no le pedí que viera esos detalles, y sin embargo usted los incluyó automáticamente en su imagen mental. Son parte de su recuerdo de cómo se ve una sandía.

Busque estos detalles mañana después de la comida, también. Tal vez hasta quiera recordar el sabor de una sandía. ¡Por qué no hacerla su postre!

He aquí sus tareas de visualización para los siguientes cuatro días:

Día 2. Usted mismo. Visualícese parado frente a un espejo de tamaño natural. Si tiene alguna dificultad con los detalles faciales (con frecuencia damos nuestro rostro por un hecho), mire en el espejo y recuerde su rostro. Luego inténtelo otra vez.

Día 3. Alguien con quien usted vive (o un amigo o pariente cerca-no, si usted vive solo). Otra vez, tendemos a dar por un hecho los rostros que vemos todos los días. Atisbe una o dos veces antes de hacer este ejercicio.

Día 4. Un lugar apacible. Escoja un lugar tranquilo que halla visitado. Podría ser una playa, una hamaca, una ladera, un lago, la cima de una montaña, un rincón sombreado. Luego visualícese a usted mismo allí. Haga real la imagen, para que experimente otra vez su tranquilidad. Si es tan relajante como usted espera, volveremos a referir-nos a este lugar después como su lugar favorito de relajación.

Día 5. La casa o el edificio de departamentos donde usted vive. Véalo desde afuera. Recuerde todo lo que pueda de él. Revíselo de arriba a abajo. Recuerde visualizar colores específicos y detalles insignificantes.

Ahora tiene usted un plan para las primeras cinco mañanas y los primeros cinco mediodías. Ahora vayamos a lo que sucede en las primeras cinco noches.

¿Qué hacer en la noche? — Noches 1 a 5

En la mañana, usted está practicando relajación. Está aprendiendo a controlar el nivel alfa donde se centra el pensamiento. A mediodía, está practicando representación mental, una actividad del hemisferio derecho. En la noche, usted combinará las dos cosas. Se relajará e imaginará. Relajación más Representación = Resultados. Es así de fácil. Y usted ha conocido la fórmula todo el tiempo: ha estado usándola en su vida de todos los días. ¿Cómo? Bueno, usted llega a casa en la noche después de un día de trabajo duro, se relaja en un sillón cómo-do, y se representa sus problemas; qué malo está el

negocio, cuántas facturas tiene que pagar, qué pequeña es la casa, qué viejo es el carro, qué enfermo está el bebé, y así sucesivamente. Y se preocupa.

Cuando usted se relaja e imagina en esta forma, está siendo creativo. Pero ¿qué está usted creando? Está creando justamente las cosas que no quiere. Está agregando energía creativa a sus problemas. Y se pregunta por qué persisten sus dificultades.

Todo eso está cambiando ahora. Usted usará la fórmula para crear soluciones en vez de problemas. ;Y qué cambio habrá en su vida! Las relajaciones que hace en las mañanas y la representación que hace a mediodía ahora serán reunidas para su ejercicio de la noche. Con unos cuantos minutos de relajación e imaginación antes de dormirse no sólo empezará a volverse más adepto a ambos pasos, sino que pronto empezará a hacer cambios importantes en su vida, también.

Relajación progresiva

Concentre su conciencia en cada parte del cuerpo por turno, relajando cada parte y sintiéndola responder.

Empiece en su cabeza y trabaje hacia abajo hasta los dedos de los pies. Proceda lenta y deliberadamente, asegurándose de que cada parte del cuerpo ha respondido antes de moverse a la otra. Empiece por relajar el cuero cabelludo. Luego la frente. Los ojos. El rostro, cuello, hombros y brazos. No continúe a la parte superior de la espalda hasta que sienta que sus hombros y brazos han respondido y están deliciosamente cómodos. Luego el tórax, el abdomen, la parte inferior de la espalda, asentaderas, muslos, rodillas, piernas, tobillos, pies y dedos de los pies.

No hay necesidad de memorizar este orden, ya que es simplemente una secuencia natural de la cabeza a los dedos de los pies. Lea estas instrucciones para la primera noche, y haga cada paso de la relajación despacio y concienzudamente.

Las noches 2 y 3 puede escalonar el proceso. Relaje rápidamente el cuero cabelludo, la frente, los ojos, y así sucesivamente. Se dará cuenta de que el cuerpo responde más rápida y completamente.

Noche 5. Empiece con el conteo en forma descendente del 100 al 1 Visualice su lugar favorito de relajación. Cambie la imagen mental a su casa o edificio de departamentos, tal como lo vio después de la comida hoy, desde un punto de vista exterior. Ahora rodeelo de una luz blanca. Vea todo el edificio rodeado por una brillante luz blanca. Vea la luz como una luz espiritual, como amor y protección del otro lado. Termine su sesión.

Planes de acción — Noches 1 a 5

En cada uno de estos ejercicios nocturnos, relájese en la forma en que lo hizo en la mañana, luego siga las instrucciones que se proporcionan a continuación para mejorar su relajación y moverse hacia ponerse en contacto con el otro lado.

Noche 1. Intente la relajación progresiva descrita en la sección precedente. Enseguida, ¿recuerda usted la sandía que "vio" después de la comida? Visualícela otra vez. "Vea" las semillas, la carne roja, la corteza verde y la corteza blanca. Acérquela. Observe cómo se hace más grande. Recuerde cómo huele y cómo sabe. Ahora hágala desaparecer. Haga lo mismo con un limón, y luego con una cebolla. Termine su sesión contando del 1 al 5, como hizo en la mañana.

Noche 2. Haga el método por pasos de la relajación progresiva arriba descrito. Visualícese a usted mismo como lo hizo hoy después de la comida. Cambie la imagen para verse más joven, más saludable, más vibrante y radiante. Termine contando del 1 al 5 en la forma acostumbrada.

Noche 3. Nuevamente haga el método por pasos de la relajación progresiva. Visualice a la persona que visualizó en la comida. Perdona a esa persona por todos los conflictos y malentendidos y, a su vez, pídale ser perdonado. Sienta qué sucede. Termine contando del 1 al 5.

Noche 4. Después de un conteo en forma descendente del 100 al 1, relaje sus párpados. Concéntrese en la sensación. Deje que pase esta sensación relajada por todo su cuerpo hasta los dedos de sus pies. Va-ya al lugar apacible que "vio" en la comida. Repítase a usted mismo: "Cada día me pongo más saludable y más saludable. Cada día me vuelvo mejor y mejor en lo que estoy haciendo. Cada día estoy haciendo de este mundo un lugar mejor donde vivir". Termine la sesión cantando, do del 1 al 5.

Resumen de los ejercicios semanales — Días 1 a 5

He aquí un resumen de los primeros cinco días. Vuelva a referirse a las instrucciones detalladas si necesita refrescar su memoria.

Estos primeros cinco días proveen la experiencia inicial de relajar el cuerpo y la mente y enseñarle la valiosa técnica de representar mentalmente. A medida que este procedimiento se vuelve más natural para usted, usted será mejor para hacerlo. Podrá aplicar la fórmula simple de las dos partes (relajación + imagen)

para obtener ayuda del otro lado. Durante los siguientes cinco días, el proceso se hace más corto, y usted se pondrá mejor y mejor.

DÍA 1

Mañana

Cuente en forma descendente del 100 al 1 Afirme: más profundo, más rápido Termine la sesión 1 a 5

Mediodía

Cuente en forma descendente del 100 al 1 Visualice la sandía verde Termine la sesión 1 a 5

Noche

Cuente en forma descendente del 100 al 1 Haga la relajación progresiva Visualice la sandía, el limón, la cebolla Termine la sesión 1 a 5

DÍA 2

Mañana

Cuente en forma descendente del 100 al 1 Afirme: más profundo, más rápido Termine la sesión 1 a 5

Mediodía

Cuente en forma descendente del 100 al 1 Visualícese a usted mismo Termine la sesión 1 a 5

Noche

Cuente en forma descendente del 100 al 1 Dé los pasos de la relajación progresiva Visualícese a usted mismo juvenil y radiante Termine la sesión 1 a 5

DÍA 3

Mañana

Cuente en forma descendente del 100 al 1 Afirme: más profundo, más rápido Termine la sesión 1 a 5

Mediodía

Cuente en forma descendente del 100 al 1 Visualice a otra persona Termine la sesión 1 a 5

Noche

Cuente en forma descendente del 100 al 1 Dé los pasos de la relajación progresiva Visualice a otra persona y perdone Termine la sesión 1 a 5

DÍA 4

Mañana

Cuenta en forma descendente del 100 al 1 Afirme: más profundo, más rápido Termine la sesión 1 a 5

Mediodía

Cuenta en forma descendente del 100 al 1 Visualice un lugar apacible Termine la sesión 1 a 5

Noche

Cuenta *en* forma descendente del 100 al 1 Relaje los párpados
Visualice un lugar apacible
Repita mentalmente la afirmación positiva Termine la sesión 1 a 5

DÍA 5

Mañana

Cuenta en forma descendente del 100 al 1 Afirme: más profundo, más rápido Termine la sesión 1 a 5

Mediodía

Cuenta en forma descendente del 100 al 1 Visualice el exterior de su casa Termine la sesión 1 a 5

Noche

Cuenta en forma descendente del 100 al 1 Visualice un lugar apacible
Rodee su casa de luz blanca
Termine la sesión 1 a 5

4

MEJORAR EL CONTACTO CON EL OTRO LADO

Bill dio un paso en falso. Estaba tomando el curso de entrenamiento Silva en Texas. Tenía en su propiedad un pozo de petróleo que se estaba secando. Así es que Bill se relajó a un nivel alfa profundo y usó la técnica Silva para preguntar dónde perforar para encontrar otro pozo productivo. Recibió la impresión de dónde estaba éste. Llamó a su cuadrilla y les dijo dónde perforar. Mientras Bill se fue a terminar su entrenamiento Silva, ellos se pusieron a trabajar. Después de que Bill hubo terminado el entrenamiento al final del día, descubrió que la cuadrilla había perforado tan hondo que era impráctico perforar más; ellos lo habían dejado y se habían ido a casa. Nada de petróleo.

Bill estaba furioso. Llamó a su conferenciante y le contó su fracaso.

—Usted no esperó hasta que terminara el entrenamiento —le recordó el conferenciante.

—Lo sé. Pero estaba ansioso de localizar petróleo.

— Espere un minuto —replicó el conferenciante. Mientras Bill esperaba en el teléfono, el conferenciante entró en su alfa profundo y preguntó dónde perforar para encontrar más petróleo en esta propiedad que él nunca había visto.

—Falló usted por 13 metros —dijo cuando volvió al teléfono—. Perfore 13 metros al oeste de donde perforó ayer.

Bill le ordenó a la cuadrilla que volviera. Ellos perforaron donde el conferenciante había indicado. Pronto encontraron petróleo, y resultó ser el mejor descubrimiento en el área en ese año. La moraleja aquí *no* es que usted me llame por teléfono pidiendo que le ayude. La moraleja es hacer concienzuda y completamente los ejercicios prescritos antes de usar las técnicas. ¡No dé un paso en falso!

La frontera más prometedora de todas

En una carta reciente a miembros del Institute for Noetic Sciences, su fundador, el doctor Edgar D. Mitchell, un astronauta en la misión Apolo 14, llamó a la mente y al espíritu humano "la frontera más prometedora de todas". Señaló que hombres y mujeres prominentes de campos tan diversos como la psicología, la antropología, la neurofisiología y la física teórica están siendo atraídos a la investigación del potencial de la mente humana.

Están investigando tópicos como:

- El papel de la imaginación, la afirmación y la oración para estimular la curación.
- ¿Por qué las fantasías de los gigantes científicos como Einstein redituaron descubrimientos científicos importantes?
- La naturaleza de capacidades especiales bien documentadas en algunas personas, como la clarividencia, la telepatía y la precognición.

No hay duda de que la exploración multinacional de la Antártida está indagando una importante frontera. El trabajo de la NASA explorando el espacio exterior también puede resultar de inmenso beneficio para el hombre, pero yo argumentaría que la exploración del espacio interior es en verdad la más prometedora de todas las fronteras. Su promesa no está limitada al descubrimiento de nuevos recursos físicos, como en el Polo Sur. Su promesa va más allá del descubrimiento de otras formas de vida en el espacio o la oportunidad de colonizar nuestra luna u otros planetas. Su promesa es ilimitada.

¿Qué límite puede usted imponer al otro lado? Si el hombre es capaz de controlar su conexión con su fuente, ¿qué límite puede usted imponer al hombre?

Según Mitchell y sus colegas, "hay ahora evidencia abrumadora de que la mente es un factor clave de control (si no *el* factor que controla la clave) en virtualmente todas las enfermedades". Controle su mente y usted controla su salud.

El problema de su buena salud no ha sido el otro lado. Ha sido usted: su mente, sus preocupaciones, sus temores, su estrés, sus pensamientos negativos. Así es que cuando se trata de curación, de su buena salud, el otro lado está siempre de su lado.

Y la buena salud es sólo el principio. El otro lado intenta que éste sea un planeta afluyente. La abundancia está en todas partes. Así como un clima mental de buena salud produce buena salud, un clima mental de abundancia produce abundancia. No tome crédito usted mismo por iodo. Dé algún crédito al otro lado.

Crear lo increíble

Cuando el otro lado entre al mundo físico para ayudar a la solución (le su problema comunicado con el cerebro derecho, los resultados no siempre son explicables en términos científicos, al menos no en los términos de la ciencia que nosotros conocemos actualmente. Los científicos ahora se dan cuenta de que no son los observadores neutrales que una vez pensaron que eran. Cada mente involucrada en un proyecto científico es un factor que afecta el resultado de ese proyecto. El entrenamiento y la experiencia de un científico determinan lo que él puede ver.

Durante años los científicos usaron la prueba de la abertura para tratar de determinar si la luz era onda o partícula. Cuando un material atraviesa un pequeño agujero, llega al otro lado un diseño. Si el material es partícula, como arena, hace una forma cónica en el otro lado; si es onda, se rompe en ondas más pequeñas. Para algunos científicos, la luz se comportó como una partícula, para otros como una onda. Cada científico estaba recibiendo la respuesta que él o ella prefería. Llámelo la mente sobre la materia, si lo desea, pero sus creencias y expectativas estaban afectando la forma en que la ley se comportaba... o la forma en que ellos percibían que se comportaba. Ahora sabemos que la luz puede comportarse como onda y como partícula.

Durante años los científicos pensaron que la Acción A, que ocurría aquí, y la Acción B allá tenían que estar relacionadas, que no podía haber ninguna acción a distancia sin un factor de conexión identificable tal como la luz, el calor, la energía. Hoy en día, aunque todavía no explicada, la acción a distancia es explicada como un hecho, un hecho científico observable. Perturba un átomo aquí y éste afecta un átomo allá sin ningún vínculo de conexión identificable.

Cuando usamos la mente para ponernos en contacto con el otro lado, también obtenemos resultados que son difíciles, si no imposibles, de explicar con la ciencia que conocemos hoy en día. La ciencia ha dado enormes pasos, pero todavía tenemos mucho que aprender respecto a este universo.

He aquí otro fenómeno increíble que los científicos son obligados a creer. El *New York Times*

informó recientemente que un grupo de biólogos italianos, franceses, canadienses e israelíes han probado que una reacción puede tener lugar entre dos soluciones aun cuando una de estas soluciones ha sido tan diluida por el agua que nada ha quedado de ella.

Una de las revistas científicas más respetables y prestigiosas del mundo, fundada en Londres hace más de un siglo, *Nature*, publicó el informe de esta investigación aunque reconociendo que sus editores la consideraban absolutamente improbable. Comentaron: "Estamos seguros de que estos resultados deben estar equivocados, pero no hemos podido desaprobarlos".

La segunda sustancia fue diluida a una parte en 10^{20} (10 con 120 ceros después); eso significa que no pudo haberse dejado nada que causara una reacción química, pero ocurrió una reacción.

¿Cómo? Piense. Cierre los ojos, vuélvalos ligeramente hacia arriba, y piense cómo podría esto ser posible. Ayuda del otro lado, la respuesta más probable.

Planes de acción — Día 6 a 10

Durante los segundos cinco días, su trabajo de la mañana se hace más fácil. Su relajación a mediodía se hace más interesante, y lo que hace en la noche se vuelve más productivo y práctico.

En otras palabras, sus tres sesiones al día durante los días 6 al 10 le darán la sensación de que está mucho más cerca de entrar al nivel alfa, mucho más cerca de activar el hemisferio derecho de su cerebro, y mucho más cerca de ponerse exitosamente en contacto con el otro lado para obtener ayuda.

Aun cuando los alumnos del Método Silva terminen el entrenamiento, recomiendo que entren al nivel alfa tres veces al día para mantenerse en práctica, en armonía y centrados. También recomiendo que se queden en el nivel alfa unos cuantos minutos cada vez, programando, como lo llamamos, mejoras en sus propias vidas y en las vidas de sus seres queridos. Cinco minutos en el nivel alfa es bueno, diez minutos es muy bueno, y quince minutos es excelente.

Si usted tiene problemas de salud, el nivel alfa puede ser su estado terapéutico. Yo le daré las técnicas que puede usar mientras está en

el nivel para ayudarse a usted mismo. Quince minutos en el nivel alfa tres veces al día pueden ser su mejor medicina.

Una compañía de seguros de vida ha informado que cuatro de cinco colapsos nerviosos comienzan no con verdaderos acontecimientos interesantes sino más bien con la preocupación. Un estudio similar en una clínica médica informó que un análisis de los pacientes demostró que 35 por ciento de las enfermedades comenzaron con la preocupación.

Los ejercicios en los días del 6 al 10 le enseñan a usted a cancelar la preocupación y sustituirla con pensamiento positivo orientado a la solución. Esto beneficia a cada célula y órgano de su cuerpo y prepara el terreno para una relación de trabajo entre usted y su fuente: el otro lado.

Sus conteos matutinos en forma descendente se acortarán a la mitad, y su repetición a mediodía del conteo matutino también se reduce para que usted tenga más tiempo disponible para las cosas más interesantes que hará en ese tiempo. Por ejemplo, algo de lo que hace a mediodía será analizar las cosas sucediendo en la forma en que usted quiere que sucedan. Usted estará programando su computadora mental (y, si es necesario, la gran Computadora) para hacer que sucedan.

Por la noche se le pedirá que practique la técnica de profundización después de su conteo y que refuerce la programación de mediodía e instituya un nuevo programa deseable. Ahora detallaremos las mañanas, mediodías y noches, y luego resumiremos el programa de cada día al final del capítulo para una referencia fácil.

¿Qué hacer en la mañana? — Días 6 a 10

He aquí un plan matutino de acción para las segundas cinco mañanas:

1. Al despertar, réclínese sobre la almohada.
2. Cierre los ojos, vuélvalos ligeramente hacia arriba, y cuente despacio en forma descendente del 50 al 1.
3. Cuando llegue al 1, dígame a usted mismo: "Cada vez que me relajo en esta forma, voy más profundo y más rápido".
4. Luego diga: "Los pensamientos positivos me traen todos los beneficios y ventajas que deseo". Termine su sesión como antes, contando del 1 al 5, deteniéndose en el 3 para ordenarse a sí mismo: "Cuando yo abra los ojos al llegar al 5, estaré bien despierto, sintiéndome estupendamente". Al llegar al 5 cuando abra los ojos diga: "Estoy bien despierto y sintiéndome estupendamente".

Por tanto, las segundas cinco mañanas difieren de las primeras cinco de sólo dos maneras: Usted

cuenta del 50 al 1 en vez del 100 al 1. Y agrega una segunda afirmación mientras está en el nivel relajado, recordándose a usted mismo cómo los pensamientos positivos crean beneficios y ventajas.

Cuando usted termine sus 20 días de entrenamiento, el uso del Método Silva para obtener ayuda del otro lado es más sencillo y rápido que cualquiera de estos ejercicios. Sólo le tomará unos segundos entrar al nivel alfa y programar que suceda un acontecimiento deseado. Después de esta práctica, usted podrá entrar al nivel alfa instantáneamente.

Ya no necesita contar en forma descendente desde el 100 durante los segundos cinco días, sino contar desde el 50, porque gradualmente está usted adquiriendo el control del nivel alfa.

Usted ha estado pasando a través del nivel alfa dos veces al día toda su vida, pero no puede quedarse allí. Aunque pasa a través del nivel alfa cuando despierta en la mañana, y otra vez cuando se duerme en la noche, usted no tiene control de su movimiento a través de él. Si lo tuviera, podría detenerse y hacer uso de los beneficios y ventajas del nivel alfa.

Ahora está usted adquiriendo ese control. Durante los días del 11 al 15, su cuenta en forma descendente será del 25 al 1. Por último, en los días del 16 al 20, su cuenta en forma descendente será del 5 al 1. Esta cuenta del 5 al 1 se convertirá entonces en su método normal para entrar en alfa.

Además, no tendrá que reclinarse en su cama ni siquiera sentarse en un sillón cómodo. Usted podrá entrar al nivel alfa y representar mentalmente su programación mientras camina por la acera o mientras conduce su carro.

¿Qué hacer a mediodía? — Días 6 al 10

Durante los primeros cinco mediodías, usted disfrutó del proceso de visualización: "viendo" cosas conocidas con el ojo de la mente.

Durante los siguientes cinco mediodías, usted disfrutará del proceso de la imaginación: "viendo" rostros, cosas y lugares menos conocidos con el ojo de la mente.

La visualización y la imaginación son importantes para la clarividencia. Es por eso que constantemente estaremos practicando estos dos aspectos de la representación mental.

¿Qué es la clarividencia? El *American Heritage Dictionary of the English Language* ofrece dos definiciones: 1. El supuesto poder para percibir cosas que están fuera de la gama natural de los sentidos humanos. 2. Discernimiento intuitivo o percepción aguda.

En la primera, la palabra "supuesto" se usa, tal vez remanente de los tiempos anteriores a que hubiera interés científico en el tema. Ahora, desde hace muchos años, individuos en un programa de investigación patrocinado por el gobierno, llamado *Remote Viewing*, han sido capaces de describir con precisión escenas escogidas al azar a miles de kilómetros de distancia. ¡Nada de "supuesto" al respecto!

No tengo discusión respecto a la segunda definición. Sí, clarividencia es percepción intuitiva, queriendo decir que es un método "interior" de percibir del cerebro derecho.

El nivel alfa, debido a que activa el cerebro derecho, es nuestra conexión clarividente. Tenemos una buena razón para creer que esta parte de nuestro estado consciente está al menos en parte en el otro lado. Es capaz de percibir información a distancia y tanto hacia adelante como hacia atrás en el tiempo. Este trascender del tiempo y la distancia es una característica del otro lado: el reino creativo.

Por tanto, al practicar usted la visualización y la imaginación durante los siguientes cinco días, está preparando su mente para la clarividencia, para conseguir la ayuda del otro lado.

He aquí qué hacer: Siéntese en un sillón cómodo, cierre los ojos, respire profundamente, y al exhalar relaje su cuerpo. Vuelva los ojos ligeramente hacia arriba y cuente en forma descendente del 50 al 1. Cuando llegue al 1, haga las tareas de imaginación explicadas a continuación para los días 6 al 10. Luego termine su sesión como lo hace en la mañana, contando del 1 al 5, terminando con "sentirse bien despierto y estupendamente".

Día 6. Después de su conteo en forma descendente, imagínese a usted mismo en un jardín de flores. "Vea" los hermosos capullos. Huela el aroma. Al examinar un capullo, "vea" en él una gota de agua. Note todos los colores del arco iris en esa gota de agua. Cuente para terminar la sesión.

Día 7. Después de su conteo en forma descendente, imagine un lago tranquilo. Es tan plácido que, al pararse usted en la orilla y mirar hacia abajo, puede ver su reflejo en el agua. Mire este reflejo y dígame a usted mismo tres palabras: Yo te amo. Cuente para terminar la sesión.

Día 8. Después de su conteo en forma descendente, imagínese a usted mismo haciendo algo que siempre ha deseado poder hacer. Disfrute de la fantasía de ser un inventor, o músico, o autor, o actor exitoso, cualquier cosa que haya anhelado hacer. Véalo suceder. Sienta la diversión. Cuente para terminar la sesión.

Día 9. Después de su conteo en forma descendente, imagine que está saboreando sus alimentos favoritos. escoja una sopa favorita, una carne favorita, una ensalada favorita, un postre favorito, o cualesquier cuatro o cinco alimentos que realmente disfrute. Con cada gusto imaginario, recuerde el sabor y sienta el placer de saborearlo como si fuera real. Cuente para terminar la sesión.

Día 10. Después de su conteo en forma descendente, imagine que es una hora más tarde de lo que

es. "Vea" cosas buenas sucediendo. Tal vez haga usted un nuevo amigo, o gane un nuevo cliente o socio. Tal vez resuelva algún problema. Haga una película mental de este su-ceso fortuito imaginario. Cuente para terminar la sesión. Luego piense en ello. ¿Es posible?

¿Qué hacer en la noche? — Noches 6 a 10

Durante las siguientes cinco noches, usted estará preparando el terreno para que sus sueños se pongan a trabajar para usted. Hará su práctica de la noche en la cama antes de dormirse. Tenga pluma y papel debajo de su almohada o cerca de su cama como parte de su práctica para que pueda anotar sus sueños.

He aquí el procedimiento: Después de retirarse, cierre los ojos, res-pire profundamente, vuelva los ojos ligeramente hacia arriba, y cuente en forma descendente del 50 al 1. Cuando llegue al 1, respire profundamente y al exhalar relaje su cuerpo de la cabeza a los dedos de los pies. En seguida, dígame a usted mismo mentalmente: "Quiero recordar un sueño, y voy a recordar un sueño". No cuente en forma ascendente, sintiéndose bien despierto, como lo hace usualmente. Permítase quedarse dormido. Despertará en la noche o en la mañana con un re-cuerdo de un sueño. Escriba inmediatamente el tema principal.

Muy a menudo cuando despertamos en la noche y recordamos un sueño, decimos: "Nunca olvidaré ése", pero en la mañana se ha ido. Examinaremos después estos sueños, así es que captúrelos en el papel.

Tal vez ya ha estado recordando un sueño o hasta más de un sueño. Eso está muy bien. Haga este ejercicio de todos modos, ya que pone este proceso más bajo su control.

Por dos noches, usted pedirá recordar sólo un sueño. Las siguientes tres noches pedirá recordar más de un sueño; y se espera, a medida que usted progresa, que recordará todos sus sueños.

Noches 6 y 7. Cuando haya contado en forma descendente del 50 al 1, relaje sus párpados como antes. Luego dígame a usted mismo: "Quiero recordar *un* sueño, y voy a recordar *un* sueño". Duérmase. Cuando despierte, anote su sueño.

Noches 8, 9 y 10. Haga lo anterior pero esta vez dígame a usted mismo: "Quiero recordar mis sueños, y voy a recordar mis sueños". Siempre que despierte durante la noche o en la mañana con el recuerdo de un sueño, anótelos.

Si usted es propenso a las pesadillas y si ocurriere alguna durante este periodo de entrenamiento o después, cuando despierte en la mañana y haga su conteo en forma descendente, en el nivel alfa dígame a usted mismo: "Tuve una pesadilla. No me gusta. No quiero volver a tenerla nunca más. Nunca más la tendré otra vez." Usted tiene el control. Puede encender los sueños y apagar los sueños no deseados.

¿Cómo hacer que sus sueños tengan sentido?

Los detractores de los sueños dicen que éstos son probablemente la des-carga de material innecesario por las neuronas cerebrales: una especie de limpieza de la casa. Si es así, ¿por qué esta llamada basura mental debería de volver a través de la memoria y ser reconstruida? Las neuronas del cerebro son más sagaces que eso.

Los sueños merecen nuestra atención, o no podríamos recordarlos. Deben tener un propósito. Si damos por sentado que tienen un propósito (como lo tienen los sueños precognoscitivos y los sueños que resuelven problemas), ¿cuál puede ser ese propósito?

La máxima prioridad de nuestras neuronas cerebrales es asegurar la supervivencia individual y la supervivencia de la raza humana. Si usted considera sus sueños desde ese punto de vista, podría ganarse el premio gordo. Sus neuronas cerebrales, a través del mecanismo del sueño, bien pueden estar sosteniendo un espejo ante usted y diciendo, -en efecto: "Mira cómo estás reaccionando. Esto está lleno de tensiones. Estás lastimándote a ti mismo, acortando tu vida. Se necesita una corrección de la actitud".

Es por eso que usted debe poner atención a sus sueños. ¿Qué están diciendo en realidad que pueda darle una penetración en un posible comportamiento lleno de tensiones? Algunas veces es útil dar por sentado que todo el que está en el sueño es una faceta de usted mismo. Vecino, hermano, padre, el perro, ¿podrían ser sociabilidad, su naturaleza fraternal, su naturaleza paternal, su naturaleza animal? Considere cuáles lados necesitan más control positivo.

Al final de este segundo periodo, usted tendrá una relación de cinco noches de sueños. Revíselos. ¿Qué discernimiento proveen? Si un sueño en particular sigue siendo una interrogación, cuente en forma descendente del 50 al 1, profundice su relajación con una visita a su lugar favorito de relajación, y

mientras está allí medite sobre su sueño. Reprodúzcalo. Pregunte su significado. Su mente responderá. Vendrán posibles respuestas. Usted podría dar con una percepción que alargue la vida.

Sumario de ejercicios semanales — Días 6 a 10

He aquí un resumen rápido de qué hacer mañana, mediodía y noche. de los días 6 al 10. Recuerde mantener los ojos cerrados y ligeramente vueltos hacia arriba.

DÍA 6

Mañana

Cuenta en forma descendente del 50 al 1 Afirme: más profundo, más rápido Afirme: pensamientos positivos
Termine la sesión 1 al 5

Mediodía

Cuenta en forma descendente del 50 al 1 Jardín de flores
Colores del arco iris
Termine la sesión 1 al 5

Noche

Cuenta en forma descendente del 50 al 1 "Quiero recordar un sueño" Anótelo

DÍA 7

Mañana

Cuenta en forma descendente del 50 al 1 Afirme: más profundo, más rápido Afirme: pensamientos positivos
Termine la sesión 1 al 5

Mediodía

Cuenta en forma descendente del 50 al 1 Sueño despierto con éxito
Siéntase bien con ello
Termine la sesión 1 al 5

Noche

Cuenta en forma descendente del 50 al 1 "Quiero recordar un sueño" Anótelo

DÍA 8

Mañana

Cuenta en forma descendente del 50 al 1 Afirme: más profundo, más rápido Afirme: pensamientos

positivos
Termine la sesión 1 al 5

Mediodía

Cuenta en forma descendente del 50 al 1 Sueño despierto con éxito
Siéntase bien con ello
Termine la sesión 1 al 5

Noche

Cuenta en forma descendente del 50 al 1 "Quiero recordar mis sueños" Anótelos

DÍA 9

Mañana

Cuenta en forma descendente del 50 al 1 Afirme: más profundo, más rápido Afirme: pensamientos positivos
Termine la sesión 1 al 5

Mediodía

Cuenta en forma descendente del 50 al 1 Saboree alimentos favoritos
Hágalo real
Termine la sesión 1 al 5

Noche

Cuenta en forma descendente del 50 al 1 "Quiero recordar mis sueños" Anótelos

DÍA 10

Mañana

Cuenta en forma descendente del 50 al 1 Afirme: más profundo, más rápido Afirme: pensamientos positivos
Termine la sesión 1 al 5

Mediodía

Cuenta en forma descendente del 50 al 1 Adelante el reloj una hora
Vea cosas buenas sucediendo
Termine la sesión 1 al 5

Noche

Cuenta en forma descendente del 50 al 1 "Quiero recordar mis sueños" Anótelos

Usted está ahora en el punto medio. La habilidad para ponerse en contacto con el reino creativo de

la Inteligencia Superior está disponible para usted. Recordando los sueños, usted está preparando el terreno para recibir ayuda del otro lado.

En los siguientes cinco días se acercará aún más a ser capaz de tocar el reino creativo y su Inteligencia Superior a voluntad.

Llegar a ser todo lo que usted puede ser

Es importante recordar que los sueños nocturnos son sólo el principio. Su mente está bajo control día y noche; es su acceso a la magnificencia. Los sueños diurnos lo abrirán a marcar nuevos horizontes y los sueños nocturnos traerán comprensión.

El Método Silva, que usted está ahora adquiriendo, le da ese control mental. Al usar el Método Silva, usted comienza a darse cuenta de quién es realmente y comienza a comprender el apoyo que tiene del otro lado.

Hasta ahora, usted ha menospreciado quién es. Ha creído en las represiones de sus padres y maestros y vecinos y patrones y banqueros. Se ha aceptado a usted mismo como que tiene inteligencia limitada, destrezas limitadas, habilidades limitadas. Se ve a usted mismo merecedor de sólo amor limitado, dinero limitado, responsabilidad limitada.

La forma en que usted se ve a sí mismo se llama imagen propia. Esta imagen limitada de usted mismo puede actuar como una prisión; es una prisión que usted mismo ha hecho. La mayoría de las personas viven su vida entera en prisión. Pero usted no. En cualquier momento ahora, usted puede encontrar que la puerta de su prisión nunca fue cerrada con llave, y que puede salir a una nueva vida de disfrute sin límite.

Al desenvolverse sus habilidades en los días que siguen, aprenderá a darse permiso a usted mismo para dejar esa prisión de vieja imagen propia. Debe estar dispuesto a admitir que tiene acceso al poder que por mucho tiempo ha menospreciado. Y debe estar dispuesto a usar este poder y sus pasmosas habilidades. Ayudará a otros también a despertar a su más completo ser. Su familia se beneficiará. Sus colegas en el trabajo se beneficiarán. Usted transformará el mundo que lo rodea.

"No yo", tal vez esté usted diciendo todavía. "He oído hablar de tales historias de éxito; puede sucederles a algunos, pero nunca a mí."

Tiene razón. Mientras diga no, no le sucederá a usted. Usted está manteniendo cerrada con llave la puerta de la prisión. Se está diciendo usted mismo: "Atáscate en el status quo". Y está atascado en él.

Piense en decir sí. ¿Cómo podría ser más inteligente, hasta un genio? ¿Cómo podría ser capaz de usar su mente para mantenerse bien? ¿Cómo podría ser tener mayor abundancia? ¿Cómo podría estar mejor conectado con el Creador y manifestar mayor creatividad? ¿Cómo podría obtener ayuda del reino creativo cuando usted la necesita?

Si usted pudiera saber cómo sería, no podría decir no. Tendría que decir sí.

Y una vez que diga sí, usted puede hacer que suceda.

El canal creativo

¿Cómo sería usted si dijera sí y se volviera un mejor canal creativo? ¿Conoce a alguien que lo sea? Una manera de reconocer a esas personas es que son afectuosas y cariñosas; tienen una sabiduría callada, hacen lo que les gusta hacer, inspiran a los demás. Encuentran placer en la vida.

¿Le gustaría verse a usted mismo cómo sería después de haber dicho sí a sus habilidades más completas? En un momento le daré esa oportunidad. Primero, lea estas instrucciones:

1. Establezca una prioridad temporal. Diga cuál de los siguientes pasos es más importante para usted ahora mismo: A) Abundancia B) Amor C) Salud.
2. Haga el ejercicio que sigue para la prioridad que acaba de elegir. Note que hay una sección sobre el amor para los lectores solteros y una separada para los lectores casados.
3. Cuando termine el ejercicio abra los ojos, lea la sección final llamada Amar tu Mundo y luego deje el libro y practique ese ejercicio.

Crear abundancia

Cuente en forma descendente desde el punto a que haya llegado en sus sesiones de práctica, del 100 al 1 o del 50 al 1, con los ojos cerrados y vueltos ligeramente hacia arriba. Proyecte una película mental. Escriba el guión: es sobre usted y su familia. Tienen todo lo que necesitan y si surge una nueva necesidad, se satisface rápidamente. Métase a la película mental. ¿Cómo se siente siendo capaz de hacer lo que usted quiere hacer y teniendo todo lo que necesita para hacerlo? Termine su sesión

contando del 1 al 5, sintiéndose estupendamente. Ahora deje este libro y proyecte su película.

Encontrar el amor (lectores solteros)

Cuente en forma descendente desde cualquier punto que haya alcanzado en sus sesiones de práctica, del 100 al 1 o del 50 al 1, con los ojos cerrados y vueltos ligeramente hacia arriba. Proyecte una película mental. Usted está solo. No quiere estar solo. Está buscando a alguien a quien pueda amar y que lo amará a usted: alguien con quien pueda vivir su vida. De pronto esa persona aparece frente a usted. Se miran a los ojos. Ambos se sienten estáticos por haberse encontrado uno al otro. Termine su sesión contando del 1 al 5, sintiéndose estupendamente. Ahora deje este libro y haga el ejercicio.

Encontrar el amor (lectores casados)

Cuente en forma descendente desde cualquier punto que haya alcanzado en sus sesiones de práctica, del 100 al 1 o del 50 al 1, con los ojos cerrados y vueltos ligeramente hacia arriba. Proyecte una película mental. Usted y su cónyuge están sentados leyendo. No tienen mucho que decirse uno al otro. Así ha sido durante un tiempo. De pronto, se miran uno al otro. Ambos sonríen, dejan sus libros, se levantan, y se acercan uno al otro. Se miran a los ojos. Todos los malentendidos y diferencias pasados se disuelven. Es como si estuvieran viéndose uno al otro por primera vez. Es el principio de una renovada dicha conyugal. Termine su sesión contando del 1 al 5, sintiéndose estupendamente. Ahora deje este libro y haga el ejercicio.

Crear salud

Cuente en forma descendente desde cualquier punto que haya alcanzado en sus sesiones de práctica, del 100 al 1 o del 50 al 1, con los ojos cerrados y vueltos ligeramente hacia arriba. Proyecte una película mental. Véase e imagínese a usted mismo también como un médico. Usted está representando ambos papeles. Observe mientras se cura a usted mismo. Véase respondiendo al tratamiento, cualquiera que éste sea. Véase a usted mismo perdiendo cualesquiera problemas de salud que hayan estado afligiéndolo. Véase a usted mismo vigoroso, más joven, y radiante de buena salud. Termine su sesión contando del 1 al 5, sintiéndose estupendamente. Ahora deje el libro y haga el ejercicio.

Amar a su mundo

Cuente en forma descendente desde cualquier punto que haya alcanzado en sus sesiones de práctica, del 100 al 1 o del 50 al 1, con los ojos cerrados y vueltos ligeramente hacia arriba. Vea la habitación en donde está, como si usted estuviera en el techo mirando hacia abajo. Vaya más alto e imagine que está mirando desde arriba su casa o edificio. Se siente bien. Deje volar alto a su imaginación. Usted puede ver toda la ciudad, todo el estado, el país entero. Deje que su imaginación abarque el planeta entero, el sistema solar entero, la galaxia entera, todo el espacio. Sienta amor por el espacio. Sienta que el espacio lo ama. Traiga ese amor de vuelta a la Tierra, de vuelta a su ciudad, de vuelta a la habitación donde usted está sentado. Termine su sesión contando del 1 al 5, sintiéndose estupendamente. Ahora deje el libro y haga el ejercicio.

¿Le dice usted sí a la vida? Prepárese para algunas bendiciones, al decirle la vida sí a usted.

5

SUGERENCIAS ÚTILES RESPECTO AL OTRO LADO

En nuestro curso de entrenamiento de Control Mental Silva, a cada alumno se le da una metodología precisa para producir un consejero imaginario para ayudar a él o a ella a resolver problemas mientras trabaja a un nivel creativo.

Todo empezó cuando una de mis hijas, que entonces tenía seis años, estaba intentando curar a una mujer que me había llamado por teléfono pidiendo ayuda. Mi hija, en medio de su arrobamiento, parecía perturbada.

—¿Qué pasa, querida? —pregunté.

—Sus ojos son tan grandes que me asusta —fue la respuesta.

—Chasquea los dedos de tu mano izquierda, y ella se hará más pequeña —le ordené. Un momento después, ella continuó su esfuerzo por curar a la mujer. Ahora era toda sonrisas.

—¿Qué está sucediendo ahora, querida? —pregunté.

—Ella es como una muñeca —respondió mi hija—. Ya no me asusta.

Pensé en eso. ¿Qué tal si yo no hubiera estado presente? Tal vez los chicos deberían tener un adulto imaginario en el laboratorio imaginario, no como una niñera sino para ayudar cuando fuera necesario. Y tal vez los adultos deberían tener uno también.

Decidí hacer que mis alumnos invitaran o crearan un consejero adulto, y dio espléndidos resultados. Cada uno le pediría a este adulto, imaginario consejo respecto a cómo resolver problemas de salud cuando estuvieran trabajando en un caso. Las respuestas llegaron. No en forma audible aparentemente, sino vía su propia inteligencia, como si ellos estuvieran inventándolas. Sólo llegaba a ellos el conocimiento de lo que tenían que hacer.

Me sentí realmente bien respecto a toda la idea. Un día le pedí a uno de mis hijos pequeños cuando estaba en su nivel alfa trabajando en un caso, en su laboratorio: —Pregúntale a tu consejero lo que piensa de mi idea de crearlo.

En un abrir y cerrar de ojos mi hijo respondió:

—El dice que ¿qué es lo que te hace pensar que fue tu idea, en primer lugar? No es exactamente la reacción de un chiquillo.

Hoy en día, 8 millones de graduados del Método Silva han imaginado consejeros. Ayudantes imaginarios que ayudan a ponernos en con-tacto con el otro lado.

Escoger a sus consejeros

Los aprendices pueden escoger sus propios consejeros. Podría ser cual-quiera que esté vivo o haya muerto; podría ser un pariente, un amigo, un personaje de la historia o de la religión, podría ser un personaje imaginario. Una vez que usted haya completado su décimo día de ejercicios, puede crear consejeros que le ayuden. Usted hará esto yendo a su lugar favorito de relajación e invitando a las personas que desee que sean sus consejeros a reunirse allí con usted. De ahí en adelante, en cualquier momento que desee obtener ayuda de sus consejeros, va-va a su lugar favorito de relajación usado en sus ejercicios, y sus consejeros estarán esperándolo.

Recomiendo que escoja tanto un consejero masculino como uno Femenino, para que tenga usted una amplia gama de ayuda y consejo. Mientras investigaba el entrenamiento con la ayuda de mis propios hijos, hice que mis alumnos comenzaran con un solo consejero. Pero luego un consejero se rehusó a ayudar con un problema femenino de salud. Estaba turbado. Desde entonces, hemos recomendado que cada aprendiz tenga dos consejeros, uno masculino y otro femenino.

Ahora le daré instrucciones para crear sus consejeros. Doy por sentado que ha hecho sus ejercicios a medida que lee y que usted ha completado el décimo día. Pero usted puede posponer la creación de sus consejeros hasta más tarde si lo desea, hasta que refine las técnicas que va ha aprendido primero.

Empiece a pensar ahora en quiénes quieren que sean sus consejeros. Imagine cómo quiere que se vean, si son personas imaginarias. Rea les o imaginarios, usted va a crearlos; ellos serán el resultado de la imagen mental. Como tales, no son físicos, así es que ayudan a conectarnos con lo no físico: el otro lado. No es de sorprender que con frecuencia cuando le pedimos a un consejero una respuesta, la respuesta que viene es genial. Viene de la Inteligencia Superior que tocamos cuando nos relajamos y usamos la imagen mental.

Aun si usted escoge a su hermano menor como consejero, él resultará ser un genio en la forma en que proporcione respuestas cuando usted le pide ayuda. Los consejeros, siendo un puente al otro lado, son por tanto genios, sin importar quiénes sean.

¿Cómo vienen las respuestas? Cuando usted está en un nivel pro-fundamente relajado, va a su lugar favorito de relajación, y le hace una pregunta a su consejero, ninguna voz responde como trueno del cielo. La respuesta no viene en forma audible. Viene mentalmente. Después de que usted hace su pregunta, empieza a deducir la respuesta usted mismo. Viene una respuesta, como por telepatía mental de su consejero.

Crear a sus consejeros

Cree primero a su consejero masculino. Puede hacerlo sentado.

1. Cierre los ojos, vuélvalos ligeramente hacia arriba y cuente en forma descendente del 50 al 1.
2. Profundice su relajación con la técnica corta de relajación progresiva.
3. Vaya mentalmente a su lugar favorito de relajación.

4. Invite a su consejero masculino a que se reúna allí con usted; véalo llegar. Concíballo. Imagine que él está allí. Dele las gracias por venir.
5. Cada vez que vaya a este lugar apacible y pida la ayuda de su consejero, él estará allí. Siempre dele las gracias sinceramente a su consejero cuando reciba ayuda. Dele las gracias ahora por estar allí.
6. Termine su sesión contando del 1 al 5, recordándose usted mismo antes de empezar el conteo, al llegar al 3, y otra vez al llegar al 5, que cuando abra los ojos estará bien despierto, sintiéndose estupendamente.

Después de terminar su sesión, puede volver a bajar otra vez y crear su consejera, siguiendo el mismo procedimiento.

Usar a sus consejeros

Usted no usará a estos consejeros hasta que se haya completado un mayor entrenamiento y usted haya desarrollado contacto con el otro lado. Cuando usted use el contacto en la Segunda Parte, tendrá oportunidades de aprovechar a estos genios.

Para hacer esto, usted entrará a su nivel alfa (será entonces un procedimiento mucho más corto) e irá a su lugar apacible e invitará a uno de sus consejeros a reunirse con usted. Luego le pedirá a su consejero la respuesta a su pregunta. Usted empezará a pensar en el problema, y la respuesta que busca vendrá a su mente.

Edna G. creó un consejero masculino visualizando a un maestro de inglés que tuvo en la universidad. Él resultó útil para toda clase de problemas, no sólo para aquéllos que estaban dentro de su área de experiencia.

Víctor H. creó una consejera imaginando a Florence Nightingale. Ella proporcionó ayuda valiosa no sólo en casos de salud, sino también para resolver problemas de dinero y de relaciones humanas.

Bárbara B. me escogió a mí como su consejero. Muchos otros han hecho lo mismo. Estoy seguro de que mi superconsciente está prestándose a ser como un canal hacia la Inteligencia Superior a todas horas del día y de la noche, pero esto no interfiere de ninguna manera con mi funcionamiento mental consciente.

Otros han escogido a Einstein, a Buda, a Cristóbal Colón, a Jesús, a Benjamín Franklin, y así sucesivamente. Las consejeras han incluido a Madame Curie, a Carry Nation, a la Virgen María, a Golda Meir, y a cientos de otras.

Por supuesto, los amigos y parientes, muertos o vivos, pueden ser consejeros también. El hecho de que vivan no disminuye en ninguna forma su conexión con el otro lado. Vivos todos estamos conectados con el mundo espiritual. Difuntos, estamos en el mundo espiritual. De cualquier manera, estamos detectando información oculta a los sentidos físicos. Pienso en la gran cantidad de información que esto puede incluir. En información adquirida por la inteligencia en otros planetas, en otros sistemas solares, en otras galaxias, aun probablemente en sistemas invisibles en este planeta.

¿Qué hacer en la mañana? — Días 11 a 15

Durante la tercera secuencia de cinco días, su trabajo matutino se vuelve todavía más fácil. Ahora usted cuente en forma descendente del 25 al 1. Se pondrá profundamente relajado con este conteo corto como se ponía contando en forma descendente los cinco primeros días del 100 al 1 y los segundos cinco días del 50 al 1, y probablemente aun más relajado.

Su cuerpo y su mente están aprendiendo a relajarse. Usted necesita menos y menos tiempo para contar en forma descendente. Como el conteo en forma descendente es el factor disparador, usted necesitará siempre un conteo en forma descendente, pero en las mañanas de la 16 a la 20, usará del 5 al 1. Continuará usando del 5 al 1 después de eso. Se volverá su método normal de entrar en alfa.

Su plan de acción matutino para las terceras cinco mañanas (Días 11 al 15) es el mismo que el de las segundas cinco mañanas (Días 6 al 10), excepto por el conteo reducido. Para resumir:

1. Reclínesse en su cama.
2. Cierre los ojos, vuélvalos ligeramente hacia arriba y cuente en forma descendente del 25 al 1.
3. Repita: "Cada vez que me relajo en esta forma, voy más pro-fundo, más rápido".
4. "Los pensamientos positivos me traen todos los beneficios y ven-tajas que deseo".
5. "Uno, dos, tres... cuando abra los ojos al llegar a cinco, estaré bien despierto, ¡sintiéndome estupendamente!"

Estará yendo más profundo durante estos cinco días, haciéndolo en menos tiempo. Por lo tanto se vuelve más importante para usted enfatizar la afirmación mental que usted hace cuando sale, al llegar a 3 y otra vez cuando abre los ojos al llegara 5: "¡Bien despierto, sintiéndome estupendamente!"

Note que ahora usamos el signo de exclamación para esta afirmación. Eso es porque usted necesita ponerle más vigor, más énfasis. Como usted está más profundamente en alfa, se necesita este énfasis extra respecto a estar bien despierto para llevarlo de vuelta hasta beta.

Si usted no alcanza a llegar a beta, no hay ningún peligro; es decir, no más peligro que cuando usted se levanta en la mañana no completamente despierto. ¡Muchos bostezos! "Otra taza de café, por favor".

¿Qué hacer a mediodía? — Días 11 a 15

En alguna parte de su recámara hay pequeños pedazos de papel o una libreta donde están registrados sus sueños de las anteriores cinco noches (noches de la 6 a la 10). Van a constituir lectura interesante para usted durante las siguientes cinco comidas de mediodía, como parte de sus actividades.

Siempre que entramos al nivel alfa, somos creativos. Esto es de-mostrado por uno de nuestros conferenciantes Silva en la actividad de su salón de clases. El hace que sus alumnos escriban cualquier oración o frase que les venga a la mente. Luego los hace entrar en alfa, abrir los ojos, y escribir otra vez cualquier cosa que les venga a la cabeza.

Luego la clase escucha a cada alumno leer sus dos oraciones sin identificar cuál fue escrita en alfa. La clase casi siempre identifica correctamente la oración escrita en alfa. Lo que está escrito en alfa es por lo general más filosófico. Contiene más sabiduría y creatividad. Por lo general es más profundo en su significado que lo que está escrito en beta.

Ahora usará usted esta sabiduría y esta creatividad agregadas en alfa para que le ayuden a volverse un mejor intérprete de sueños. Leerá otra vez sus sueños en beta, seleccione unos cuantos que atraigan su atención, y luego vuelva a leer esos en alfa.

Estará usted practicando el uso del cerebro derecho y al mismo tiempo obteniendo algún discernimiento valioso respecto a usted mismo. He aquí el procedimiento para los siguientes cinco días durante la comida de mediodía:

Día 11. Recoja todo lo que ha escrito respecto a sus sueños en los cinco días anteriores y asegúrese de tenerlo con usted para sus sesiones de después de la comida. Para esta primera sesión de mediodía, entre a su nivel con un conteo en forma descendente del 25 al 1, con los ojos vueltos ligeramente hacia arriba; cuando llegue al 1, dígame mentalmente: "Voy a abrir los ojos y a leer sobre mis sueños. Tendré una concentración perfecta y una conciencia intensificada al tratar de detectar algún tema principal que podría estar contenido en más de un sueño". No tiene que contar para terminar la sesión, ya que saldrá de alfa mientras estudia sus apuntes. Escriba el tema que identifique.

Día 12. Entre en su nivel alfa con el conteo descendente del 25 al 1. Abra los ojos y escoja los sueños que más se acerquen a tener el tema que identificó ayer. Si siente que todavía está demasiado relajado cuando haga esto, cuente en forma ascendente.

Día 13. Escoja un sueño que identificó ayer como que tenía el tema común. Reléalo. Entre en su nivel alfa con el conteo descendente del 25 al 1. Revise las características principales del sueño como si fuera una película que usted está proyectando. Cuando termine, déjelo seguir. ¿Qué podría suceder en seguida? Termine su sesión con el conteo del 1 al 5, y escriba sus añadiduras al sueño y cualesquier nuevos discernimientos que traigan.

Día 14. Lea los discernimientos que registre el día anterior. Entre a su nivel alfa con el conteo descendente del 25 al 1. Medite sobre estos discernimientos respecto a su comportamiento, actitudes o emociones. ¿Qué cambios o correcciones son válidos y posibles para que usted los haga? Termine su sesión con el conteo del 1 al 5, e inmediatamente haga una lista de los cambios que contempló en alfa.

Día 15. Lea los cambios que puso ayer en la lista. Seleccione uno. Entre en alfa contando del 25 al 1. Véase a usted mismo con una característica no deseada que haya identificado. Ahora haga algo para hacerla desaparecer. Lávela. Sóplele para que se vaya. Bárrala. Ahora véase a usted mismo libre de esta característica no deseada, viéndose y sintiéndose mejor que nunca. Termine su sesión.

Está bien decir algo sobre los sueños recurrentes o los temas recurrentes en sueños diferentes. Un ejemplo de esto último podría ser una secuencia de sueños empezando con uno en el que usted está en un tren pero hay un problema. El tren no se está moviendo. Unas cuantas noches después, usted podría soñar que va a ir a montar a caballo, pero el caballo no camina o no obedece sus tirones a las riendas. Otro sueño con el mismo tema podría ser que usted tiene prisa, pero sus piernas se rehúsan a moverse rápidamente.

Todos éstos serían sueños que indican alguna cuestión que le está ocasionando estrés. En este caso, es probablemente algo que tiene que ver con su progreso.

Sus cinco ejercicios de mediodía, días 11 al 15, han sido presentaciones para usted vía sus sueños. Pronto estará sintiéndose con usted mismo mejor que nunca.

¿Qué hacer en la noche? — Noches 11 a 15

Cuando usted activa el hemisferio derecho de su cerebro, eso ayuda a saber cómo usarlo.

Tal vez quiera usted regular su lectura de la segunda mitad de este libro para empezar después de que sus 20 días de práctica hayan terminado y usted sea realmente capaz de entrar en el nivel alfa y mantenerse allí, y usar su cerebro derecho. Si su interés exige que usted continúe leyendo, está muy bien, pero posponga hacer cualquiera de los procedimientos para resolver problemas, atraer dinero, o mejorarla vida, que hay en la segunda mitad del libro, hasta que haya llegado al día 20.

Hay dos obstáculos más a lo largo del camino. Nos ocuparemos (le ellos durante sus sesiones nocturnas en los días 11 al 15. Ambos obstáculos implican remover obstrucciones al funcionamiento total del cerebro derecho. Hemos acumulado estas obstrucciones a través de los años: una serie está almacenada en el cuerpo y la otra serie está almacenada en la mente.

Si usted ha atravesado alguna vez por una experiencia llena de tensiones o traumática, ya se ha olvidado en gran parte con el paso del tiempo, pero no totalmente. Su cuerpo recuerda manteniendo tensión en algún músculo, tejido u órgano.

Algunos de los tipos de experiencias traumáticas antes acumuladas por los músculos, tejidos y órganos del cuerpo son:

- Accidente automovilístico
- Muerte en la familia
- Pérdida de negocio
- Hurto o robo
- Asalto u otro delito
- Pacto roto
- Pérdida de empleo
- Enfermedad grave
- Litigio
- Gran decepción
- Riña prolongada
- Infidelidad

Estas experiencias negativas acumuladas actúan como obstáculos para la primera parte de la fórmula de activación del cerebro derecho, o sea el relajamiento. Inhiben la deliciosa liberación persistiendo.

Se ha ideado cantidad de terapias dirigidas a descargar estas tensiones almacenadas, porque las tensiones interfieren no sólo con la relajación, sino también con el funcionamiento positivo, normal y saludable del cuerpo.

Una de estas terapias es "rolfear", una aproximación al masaje, desarrollada por la difunta Ida Rolf y ahora practicada por "rolfeadores" entrenados en dos continentes. La Técnica Alexander es otra, es un sistema de ejercicios físicos reforzados por la mente. Ilana Rubinfeld combina varias de estas terapias con la terapia *gestalt* y sus propios enfoques para crear el Método de Sinergia Rubinfeld.

Todos estos son métodos probados, pero requieren de un terapeuta experto para lograr un propósito común: la liberación.

El Método Silva le permite a usted ayudarse a sí mismo a lograr esta liberación. He aquí cómo hacerlo en las dos sesiones nocturnas siguientes:

Usted se relajará. Imaginará que entra dentro de su cuerpo. Dará órdenes a varias partes de su cuerpo de liberar los recuerdos negativos. Le daré las palabras exactas. Cada una de las dos noches usted "visitará" diferentes partes de su cuerpo donde es más probable que estas tensiones estén almacenadas.

Planes de acción — Noches 11 al 15

Noche 11. Empiece en un sillón, no en la cama. Adopte una postura cómoda. Entre en alfa, contando del 25 al 1. Imagine que usted está dentro de su pierna derecha. Hay allí un músculo grande. Salude a su músculo cariñosamente como que es el amigo querido que es. Luego diga autoritariamente: "Liberá todas las tensiones, presiones de ligamentos, y recuerdos negativos innecesarios, y funciona de una manera normal y saludable". En seguida visite a su pierna izquierda. Ahora, los músculos de ambos brazos. Salúdelos cariñosamente y deles las mismas órdenes. Ahora visite los músculos del cuello. Después de darles órdenes, agregue: "Me dirijo a todo el resto de los músculos, ligamentos y tejidos de mi cuerpo para que se relajen todas las tensiones, presiones de ligamentos y recuerdos negativos innecesarios, y que funcionen de una manera normal y saludable". Termine su sesión contando del 1 al 15.

Noche 12. Haga lo mismo que la noche anterior, pero esta vez visite su corazón, sus pulmones y su hígado dándole a cada uno las mis-mas órdenes. Luego visite sus intestinos, sus riñones, y su área reproductiva, dándole a cada uno las mismas órdenes. Por último, agregue: "Me dirijo a todo el resto de los órganos, glándulas y sistemas de mi cuerpo para que liberen todas las tensiones, presiones de ligamentos y recuerdos negativos innecesarios y que funcionen de una manera normal y saludable". Termine su sesión.

Al final de la noche 12, usted habrá liberado a su cuerpo de mucha de su resistencia a la relajación que ha sido investida en él. Ahora, cuando usted cuente en forma descendente, en verdad irá más profundo, más rápido.

Ahora vayamos a la serie de obstáculos para el funcionamiento de su cerebro derecho que está almacenada en su mente.

Remover obstáculos mentales

Al cerebro izquierdo le encanta el conflicto, la dicotomía, la polaridad. El cerebro derecho se va detrás de estas diferencias y ve la unidad.

John W. odiaba a su hermano. Era una enemistad inveterada que había durado cuarenta años. Sus dos familias vivían en la misma ciudad, así es que los malos sentimientos se enardecían con frecuencia.

John tomó el entrenamiento Silva, pero encontró difícil relajarse y aun más difícil crear soluciones mediante representación mental relajada. Decidió reciclarse a través del entrenamiento, lo que es un privilegio gratuito para todos los graduados Silva. Durante la comida de mediodía, le dijo al conferenciante que no estaba satisfecho con sus resultados y que por eso se estaba reciclando.

—Yo programo un día perfecto pero nunca llega —se quejó John. —¿Algo lo está molestando? —preguntó el conferenciante. —Nada en el mundo. —respondió John.

—¿Problemas de dinero?

—No, el negocio es magnífico.

—¿Salud?

—Nunca en mi vida me sentí mejor.

—¿Vida amorosa?

—No podría ser mejor.

—¿Paz mental?

—¿Qué es exactamente la paz mental? —preguntó John.

—Es cuando usted está en paz con todo el mundo, y con todo en su vida —ofreció el conferenciante.

—Seguro, tengo paz mental —respondió John, y luego agregó como idea tardía:

—Con una excepción.

—Sólo se necesita una piedra para agitar las aguas —hizo notar el conferenciante. —¿Cuál es la excepción?

John empezó a censurar con dureza a su hermano. El conferenciante interrumpió rápidamente, explicando cómo cualquier actitud negativa hacia otra persona ancla al cerebro al hemisferio izquierdo por su desacuerdo.

—El cerebro derecho funciona a un nivel donde estamos todos juntos: en el superconsciente o inconsciente colectivo. Cualquier sentimiento persistente de separación impide el sentimiento necesario de unidad— dijo el conferenciante.

— Entonces, ¿qué hago? —preguntó John en un tono de sospecha. —Perdónelo.

—;Nunca! —John se tensó visiblemente. —No a ese falso.

El conferenciante explicó pacientemente que el hermano de John sólo se estaba comportando como estaba programado para comportarse. No importaba lo que esta programación fuera; el hermano estaba comportándose en una forma que él creía correcta. La falta de disposición de John para dejar que lo pasado fuera olvidado no estaba lastimando a su hermano, estaba lastimando a John y a la larga podría desgastar la salud de John y acortar su vida.

—Entonces, ¿qué quiere usted que yo haga? —volvió a preguntar John.

—No es que yo quiera. Aquí es lo que *usted* quiera que usted mismo haga.

Luego el conferenciante explicó el procedimiento: John entraría a su nivel alfa, visualizaría su lugar favorito de relajación, invitaría a su hermano a reunirse con él allí, imaginaría a su hermano llegando, y luego perdonaría a su hermano a través de comunicación subjetiva y pediría ser perdonado por su hermano.

—Sienta que el perdón es dado y recibido— instó el conferencian-te. —Abrace mentalmente a su hermano. Termine su sesión. Sienta la diferencia, y vea cómo ésta libera ayuda del otro lado.

John lo hizo allí mismo, inmediatamente después de la comida de mediodía.

Unos cuantos días después llamó por teléfono al conferenciante:

—Programé un día perfecto y acabo de tener exactamente eso — informé.

Un mes después, por primera vez en años, su hermano le telefoneó a John. Invitó a John y a su familia a la boda de su hija. Resultó ser una repetición objetiva de la acción subjetiva.

Lo que nosotros creamos en el reino subjetivo con nuestra imaginación se manifiesta a sí mismo en el reino físico como realidad.

Hacer limpieza mental

Cualquier emoción negativa retenida por un periodo de tiempo puede bloquear la ayuda del otro lado interfiriendo con el funcionamiento efectivo del cerebro derecho. Algunas de estas emociones negativas son:

Celos	Odio
Animosidad	Frustración
Aversión	Culpa
Resentimiento	Rechazo
Sospecha	Amargura
Venganza	Rivalidad
Cólera	Indignación Temor

En realidad, todos estos sentimientos necesitan ser reemplazados por una sola emoción: el amor. Sin embargo, para ir de lo negativo del odio a lo positivo del amor, usted tiene que ir a través del perdón.

En las tres siguientes noches, usted perdonará subjetivamente a todo el mundo importante en su pasado y en su presente. Eso cambiaría su vida.

He aquí sus planes de acción para las noches de la 13 a la 15:

Noche 13. Sentado en un sillón cómodo cierre los ojos, volviéndolos ligeramente hacia arriba, y cuente en forma descendente del 25 al 1. Cuando llegue al 1, vaya mentalmente a su lugar favorito de relajación. Una por una, usted invitará a las personas de la lista que sigue a que se reúnan con usted; las perdonará y pedirá ser perdonado por ellas. Sienta que sucede. Vea que sucede con un apretón de manos o un abrazo. Hágalo con cada una, ya sea que estén vivas o muertas:

Abuelo paterno	Abuelo materno
Abuela paterna	Abuela materna
Padre	Madre Cónyuge o
Amante	Hermanas
Hermanos	Hijos

Termine la sesión contando del 1 al 5 en la forma acostumbrada.

Noche 14. Esta noche usted perdonará a todos los miembros adicionales de la familia, pero ahorrará tiempo escogiendo a un primo, por ejemplo, para que represente a todos los primos varones, un tío por todos sus tíos, y así sucesivamente. Hará lo mismo para varias categorías fuera de su familia:

Un tío	Un pariente político, generación anterior
Una tía	Un pariente político, misma generación
Un sobrino	Un pariente político, generación más joven
Una sobrina	Un primo
Una prima	Un amigo
Un vecino	Un colega de negocios Un maestro

Noche 15. Hemos dejado al último a una persona importante en su vida: usted mismo. Usted debe amarse a sí mismo antes de que pueda amar a otros. Invítese a usted mismo a su lugar favorito de relajación como si usted fuera alguna otra persona. Perdónese a usted mismo por todos los defectos que crea tener, por todas las faltas que crea haber cometido, por todos los acontecimientos desagradables que crea haber causado. Abrácese a usted mismo. Termine la sesión contando en forma ascendente.

Resumen de ejercicios semanales — Días 11 a 16

He aquí un resumen de qué hacer mañana, mediodía y noche de los días 11 al 16. Revise las instrucciones más detalladas proporcionadas en este capítulo, antes de empezar cada día.

DÍA 11

Mañana

Cuente en forma descendente del 25 al 1 Afirme: más profundo, más rápido
Afirme: pensamientos positivos
Termine 1 al 5

Mediodía

Cuente en forma descendente del 25 al 1 Afirme: concentración
Lea anotaciones del sueño
Identifique el tema
Escríbalo

Noche

Use un sillón
Cuente en forma descendente del 25 al 1 Visite cada músculo
Afirme: Libérate
Llame una liberación general
Termine 1 al 5

DÍA 12

Mañana

Cuente en forma descendente del 25 al 1 Afirme: más profundo, más rápido
Afirme: pensamientos positivos
Termine 1 al 5

Mediodía

Cuente en forma descendente del 25 al 1 Afirme: concentración
Lea anotaciones del sueño
Seleccione sueños con tema
Termine 1 al 5

Noche

Use un sillón
Cuente en forma descendente del 25 al 1 Visite órganos vitales y sistema
digestivo Afirme a cada uno: libérate
Llame una liberación general
Termine la sesión 1 al 5

DÍA 13

Mañana

Cuente en forma descendente del 25 al 1 Afirme: más profundo, más rápido
Afirme: pensamientos positivos
Termine la sesión 1 al 5

Mediodía

Seleccione el sueño con mejor tema Cuente en forma descendente del 25 al 1
Vuelva a proyectar el sueño
Siga proyectándolo
Termine la sesión 1 al 5
Escriba las percepciones

Noche

Use un sillón
Cuente en forma descendente del 25 al 1 Vaya al lugar apacible
Perdone a miembros específicos de la familia Termine la sesión 1 al 5

DÍA 14

Mañana

Cuente en forma descendente del 25 al 1 Afirme: más profundo, más rápido Afirme:
pensamientos positivos
Termine la sesión 1 al 5

Mediodía

Lea la percepción escrita
Cuente en forma descendente del 25 al 1 Medite sobre la percepción
Qué cambios de comportamiento están indicados Termine la sesión 1 al 5
Escriba los cambios

Noche

Use un sillón
Cuente en forma descendente del 25 al 1 Vaya al lugar apacible
Perdone a los sustitutos
Termine la sesión 1 al 5

DÍA 15

Mañana

Cuente en forma descendente del 25 al 1 Afirme: más profundo, más rápido
Afirme: pensamientos positivos
Termine la sesión 1 al 5

Mediodía

Lea los cambios indicados
Cuente en forma descendente del 25 al 1 Vea la característica no deseada
Hágala desaparecer
Véase a usted mismo cambiando
Termine la sesión 1 al 5

Noche

Use un sillón
Cuenta en forma descendente del 25 al 1 Vaya al lugar apacible
Perdónese a usted mismo
Termine la sesión 1 al 5

Durante los pasados cinco días, usted no sólo ha practicado, también se ha abierto usted mismo al otro lado ayudando a liberarse de la resistencia tanto física como mental. Ahora usted está listo para completar el contacto.

En el siguiente capítulo se le darán instrucciones sobre cómo completar el entrenamiento.

6

OBTENER RESPUESTAS DEL OTRO LADO

Este capítulo contiene instrucciones para los últimos cinco días de "hacer" para poder ponerse en contacto con el otro lado. Estos últimos cinco días completan los 20 días del autoentrenamiento. Si usted ha estado consciente de su hacer, habrá adquirido la habilidad de retardar sus ondas cerebrales a la frecuencia del nivel alfa cerrando los ojos, respirando profundamente, volviendo los ojos ligeramente hacia arriba, y contando en forma descendente del 5 al 1. En otras palabras, usted será capaz de activar el hemisferio derecho de su cerebro en menos tiempo del que toma leer este párrafo.

Con el cerebro derecho activo, usted está en contacto más estrecho con el otro lado. Su petición de ayuda es mejor oída por el otro lado y la ayuda que viene del otro lado es mejor oída por usted.

Durante estos últimos cinco días de hacer, usted empezará a usar el nivel alfa para obtener beneficios. Éstos pueden no ser los dramáticos beneficios que hacen saltar la vida que son posibles para usted más tarde, pero usted tiene que gatear antes de caminar, antes de correr.

Una razón por la que los beneficios empezarán inmediatamente es que usted ha empezado ahora a usar más su mente. Si algo como un golpe le impidiera usar parte de su cerebro, usted estaría obstaculizado en ciertas formas. De manera similar, haciendo algo que mejore el uso del cerebro, usted será ayudado.

Una buena parte del pensamiento de la persona promedio es negativo-preocupación, basado en el conflicto, y en la inquietud por las carencias.

Nos castigamos con esta clase de pensamiento. Tenemos más de qué preocuparnos; nos involucramos en más conflictos; y carecemos de más cosas. El pensamiento negativo alimenta pensamientos negativos porque asfixia la creatividad y trae a nuestras vidas tendencias destructivas. En vez de progresar, retrocedemos. Ese es nuestro castigo: resultado seguro del pensamiento negativo. Se podría decir que el castigo es prácticamente automático. Pero la buena noticia es que cuando usted comience a utilizar más su mente para lograr pensamientos positivos, la recompensa también puede ser automática.

El poder de las representaciones mentales positivas

Carl Simonton, cuando era oncólogo en la Base Travis de la Fuerza Aérea de California, adaptó el Método Silva para ayudar a sus pacientes a relajarse e imaginar sus sistemas de inmunidad para que pudieran luchar con éxito contra su cáncer. Los resultados fueron tan dramáticos que cuando Simonton dejó la Fuerza Aérea y volvió al ejercicio privado de su profesión en Texas, un gran número de personas con cáncer viajaban de todas partes del país para beneficiarse de su método.

Simonton daba una orientación a sus pacientes cuando llegaban, para que supieran lo que el método ocasionaba. Cuando estos pacientes de cáncer se enteraban por esta orientación de que ellos mismos tendrían que participar en su propia curación, la mayoría de ellos regresaban a su lugar de origen. No estaban preparados para asumir la responsabilidad de sus propias vidas.

¿Está usted dispuesto a asumir la responsabilidad de su propia vida? ¿Está dispuesto a tomar

más la mente bajo su control con un fin determinado? ¿Está preparado para el cielo en la tierra?

El poder tras las imágenes mentales es el poder creativo que manifestó a este universo y que aún está trabajando, al menos parcialmente, a través de usted. Usted está en un equipo creador. En verdad, usted es sólo un miembro de un equipo bastante grande, pero ¿qué le sucede a un miembro de un equipo que decide actuar por su cuenta? El jefe del trabajador de la línea de montaje hace que éste deje de participar. El jugador de fútbol es echado por los atajadores. El político no es reelegido.

Las imágenes mentales pueden también ser destructivas. Cuando los pensamientos se vuelven destructivos, traen sucesos destructivos. Arthur W. era un hipocondriaco. Pensaba que estaba enfermo de esto y de lo otro. Con frecuencia lo estaba. Desarrollaba síntomas reales y requería de atención médica constante. Luego oyó hablar del Méto

do Silva. Tomó el entrenamiento y supo desde el primer momento la causa de sus problemas de salud: su pensamiento destructivo. Para el cuarto día de entrenamiento, todos los síntomas habían desaparecido.

Genevieve L. temía por su vida. Mientras más leía sobre crimen y violencia en los periódicos y mientras más los veía en la televisión, más asustada se ponía. Tenía los nervios deshechos. Entonces un día una amiga le dio a Genevieve un ejemplar de *The Silva Mind Control Method for Business Managers* (El Método Silva de Control Mental para Ejecutivos). Ella se dio cuenta de lo que sus imágenes mentales negativas podían hacer a la larga: atraer exactamente lo que ella deseaba evitar. Cambió su modo de pensar, y su vida se convirtió, de tormentosa, en llena de sol.

Un jet 747 estaba a punto de aterrizar en Honolulu. Pero el piloto no podía hacer que las ruedas bajaran: el tren de aterrizaje estaba atorado. Le dijo a la torre de control su predicamento. Lo hicieron que circundara el aeropuerto hasta que los vehículos de emergencia pudieran cubrir la pista con espuma y estar listos para prestar ayuda. Después de que el avión resbaló hasta detenerse, se colocaron toboganes y más de 200 pasajeros y la tripulación evacuaron el avión deslizándose por los toboganes. No hubo heridos ni daños graves en el avión.

Un pasajero le dijo al reportero de un periódico que la película proyectada en ese viaje era justo respecto a un incidente similar: en la película, el tren de aterrizaje de un avión se había atorado. Después de que se imprimió la historia, apareció una carta del editor haciendo la pregunta:

—¿Podrían 200 mentes relajadas visualizando un aterrizaje efectivo haber causado que ocurriera realmente?

¡No se tiene que ser Uri Geller para contestar que sí!

Acceso de la intuición

Otra facultad mental que todos afirmamos tener es también más precisamente atribuida al otro lado: se llama intuición.

La intuición se define como la facultad de saber sin usar procedimientos racionales. La intuición es, por definición, conocimiento del cerebro derecho. La única forma en que el cerebro derecho puede saber algo que el cerebro izquierdo no sabe es si viene del otro lado. La intuición es, por tanto, inteligencia que nos proporciona el otro lado.

Todo el mundo tiene alguna capacidad intuitiva aunque no haya activado el hemisferio derecho a través de algún control consciente de la mente. El cerebro derecho no está totalmente dormido; está funcionando todo el tiempo, si bien a sólo una fracción de su capacidad.

El otro lado tiene acceso a nuestra inteligencia; puede, en forma limitada, llegar a nosotros. Cuando estamos ocupados en este mundo material en la frecuencia beta, nuestro cerebro hace una cosa notable: entra rápidamente en alfa cada pocos segundos durante un microsegundo o algo así. No hay explicación concreta conocida, pero podría ser que el otro lado está teniendo acceso a nuestra inteligencia.

Una fracción de segundo es tiempo suficiente para destellos de perspicacia, creatividad e intuición. Pero el gran problema es que estos destellos creativos por lo general permanecen abajo del nivel consciente. Alfa permite que nuestra mente consciente se comunique con nuestro subconsciente, cuando tenemos el control de alfa. Ese control hace necesario cambiar nuestros términos. El subconsciente, ya no sub o de-bajo del nivel del consciente, es llamado más exactamente el *consciente interior*. Podemos mejor obtener información y dar entrada a información (programar).

Otro obstáculo para obtener esa entrada de intuición de un micro-segundo en la conciencia es el lado izquierdo del cerebro, que con frecuencia anula lo que el cerebro derecho nos dice. Recuerde, los dos hemisferios están conectados. Hablan uno con el otro. De hecho, hay tantos caminos de conexión entre los dos hemisferios como teléfonos hay en la Tierra. El cerebro izquierdo oye la energía de entrada del cerebro derecho, pero luego procede a no hacer caso de ella. Sus 20 días de

hacer, ponen a estos dos hemisferios en una posición más pareja.

Ser como un niño pequeño

Cuando el feto está en la matriz, su cerebro ya está emitiendo ondas cerebrales. Estas ondas cerebrales están en frecuencia delta, de media a cuatro pulsaciones por segundo. Estas pulsaciones delta continúan después de que nace el niño y se mantienen dominantes hasta que el niño tiene unos cuatro años. Éste es el periodo durante el cual el niño está empezando a aprender a usar los sentidos físicos: primero el tacto, luego el gusto y el olfato, seguidos por el oído y la vista.

Alrededor de los cuatro años de edad, las ondas cerebrales se han acelerado ligeramente hasta que theta se vuelve la frecuencia dominante.

La mente del niño funciona inductivamente en esta etapa. Se dice que para entonces el niño ha aprendido tres cuartas partes de todo lo que usará el resto de su vida. Aproximadamente desde la edad de 7 años hasta los 14, se puede decir que el niño está en alfa, ya que ahora sus frecuencias cerebrales dominantes se han acelerado de los 7 a los 14 ciclos por segundo y la mente funciona deductivamente. El niño es ahora imaginativo, inventivo y creativo. Las impresiones puestas dentro de sus células cerebrales ahora están combinadas en diferentes formas. Resuelve problemas, tiene compañeros de juegos imaginarios, y sale con ideas que a menudo sorprenden a sus padres.

Algunos niños son psíquicos. Saben cosas que no tienen manera de saber. Algunos ven auras.

—¿Cómo sabías que tía Emily vendría hoy? —puede preguntar una madre sorprendida.

---Sólo lo adiviné, responde el niño.

Cuando les hice pruebas a mis propios hijos con lo que más tarde llegó a ser el Método Silva de Control Mental, básicamente estaba tratando de hacer que fueran mejores estudiantes y hacerlos capaces de obtener calificaciones más altas en la escuela, así es que les hice preguntas sobre lo que estaban estudiando en la escuela. A veces respondían a una pregunta que yo iba a hacer, antes de que yo tuviera la oportunidad de hacer la pregunta.

—¿Por qué respondiste a esa pregunta? Yo no te pregunté —decía yo.

—Sólo adiviné que me lo ibas a preguntar —era siempre la respuesta.

Activando el cerebro derecho, los chicos se volvieron intuitivos.

Otra definición de la intuición es la habilidad de adivinar exacta-mente. Cuando somos intuitivos, es como si alguien nos estuviera diciendo qué hacer. El cerebro derecho actúa como un radioreceptor, y nosotros recibimos el mensaje en voz alta y claro.

Por supuesto, la información que viene intuitivamente no tiene nada que ver con adivinar. Viene vía nuestra conexión con una inteligencia mayor que la nuestra. Simplemente se siente como si adivináramos. Esa es a menudo la sensación de la intuición.

Desafortunadamente los niños empiezan a funcionar predominantemente en beta (14 a 21 ciclos por segundo) cuando llegan a la edad de 14 años y pasan por la pubertad. El enfoque ahora es controlar el ambiente externo (el cerebro izquierdo) y volverse más razonables, lógicos y analíticos (cerebro izquierdo).

La intuición después del entrenamiento Silva

Los graduados Silva son como los niños. Sus cerebros proporcionan más frecuencia alfa. Ellos no tienen que contar en forma descendente para ser intuitivos, porque su pensamiento se ha vuelto centrado. Los graduados Silva desenfocan automáticamente sus ojos y los vuelven ligeramente hacia arriba cuando resuelven problemas. Aun cuando la persona no esté resolviendo problemas, el cerebro izquierdo y el cerebro derecho cooperan mejor.

Bob S., un conferenciante Silva, estaba enseñando en una conferencia en otra ciudad. Decidió descansar en su cuarto del hotel durante el tiempo para el almuerzo, pues estaba a sólo unos pisos del salón de conferencias. Cuando se extendió sobre su cama, le vino un pensamiento alarmante: *Algo le está sucediendo a mi manual de conferenciante.*

Sin el manual, no podría haber clase. Se levantó de un salto, salió rápidamente del cuarto, llamó al ascensor y bajó al salón de conferencias. ¡El manual no estaba sobre el atril donde él lo había dejado!

Salió apresuradamente del salón, preguntándose a sí mismo dónde estaba. Se encontró caminando por el pasillo del hotel, dando vuelta a una esquina y deteniéndose frente a una oficina: la oficina del ho-

tel para prestar ayuda a los hombres de negocios. Entró a la oficina. Había una secretaria detrás de un escritorio en la parte de atrás de la oficina. Él se dirigió a donde ella estaba sentada. Detrás de ellos había una máquina copiadora. ¡En la máquina estaba su manual de conferenciante Silva!

—Ése es mi libro —dijo él.

Justo entonces, uno de sus alumnos entró. Al ver a Bob, se puso pálido, admitió la culpa, y se disculpó por haber tomado el manual.

—Ahora creo en la ESP (la percepción extrasensorial). Acabo de verla suceder —dijo el estudiante.

Bob. S. no tuvo que entrar en el nivel alfa para tener esa experiencia. Su cerebro derecho era naturalmente activo como resultado del entrenamiento Silva.

Un graduado Silva con frecuencia sentirá el impulso de llamar a alguien por teléfono, y luego averiguar que esa persona necesitaba ver-lo. Otros sienten impulsos de conducir el carro por una ruta diferente de la que estaban planeando tomar. Y subsecuentemente averiguar que hubo un contratiempo o un accidente que los habría demorado si hubieran tomado la ruta original. Hay innumerables coincidencias y múltiples chiripas que ocurren sin que la persona entre en alfa. El alfa viene a usted en forma natural. Alguna inteligencia por ahí está indudablemente trabajando. Esa inteligencia siempre ha estado trabajando para usted. Pero las comunicaciones imperfectas han evitado que usted reciba los beneficios. Todo el mundo es intuitivo, pero la vocecita a de la intuición es inaudible para la mayoría de las personas, aquéllas que son excéntricas en su pensamiento. Cuando su pensamiento se vuelve centrado, la voz de la intuición se oye más fácilmente.

Centrar su pensamiento

Los días 16 al 20 proveen ejercicios mentales para hacer en la mañana, a mediodía y en la noche, que le permitirán controlar ambos hemisferios cerebrales.

—¿Qué sucede entonces? —pregunta usted.

— Usted se vuelve más centrado en sus pensamientos —respondo

yo. —¿Cómo me ayuda eso? —podría ser su siguiente pregunta. —Usted se vuelve iluminado. .

—Explique lo que eso significa.

—Su mente consciente se alinea con su mente superconsciente, que es parte de la Inteligencia Superior —respondo pacientemente.

—¿Quiere eso decir que me vuelvo parte de Dios? —sus preguntas se están haciendo más audaces.

—Usted ya es parte de Dios. Lo que quiero decir es que usted será mejor para demostrarlo en su vida. —Usted me ha forzado a asumir el papel de filósofo.

—Yo soy pragmático: ¿cuál es la línea de fondo? —Usted ha escogido el papel de ejecutivo.

—Por una parte, usted se convierte en una personalidad integrada. Ya no tiene conflictos internos. Usted es mejor para tomar decisiones. Tiene un estado consciente más alto que le da una sensación de unidad con todas las personas y de ellas con usted. Tengo la sensación de que mi respuesta no fue lo bastante pragmática.

¿Unidad? No comprendo. ¿Cómo me beneficia eso a mí? Yo tenía razón. Vuelvo los ojos ligeramente hacia arriba otra vez y espero a que llegue la respuesta.

—Usted tiene el poder que necesita para influir en las personas para su bien y el de ellas, y la sabiduría para usar el poder para bien de la humanidad.

Usted asiente con la cabeza. Yo le doy las gracias en silencio. Y usted sigue leyendo.

Las tres mañanas siguientes, usted se levantará de la cama y se sentará en un sillón al despertar. Cerrará los ojos, los volverá ligeramente hacia arriba, respirará profundamente, y al exhalar relaje su cuerpo completamente. Luego contará en forma descendente del 5 al 1 para estar en el nivel alfa. Una vez en el nivel alfa, hará las afirmaciones acostumbradas y luego agregará otra: "Cada día, en todos sentidos, me estoy poniendo mejor, mejor y mejor". Contará del 1 al 5 para salir en la forma acostumbrada.

Las únicas diferencias con el entrenamiento anterior son un conteo más corto, usar el sillón en vez de la cama, una respiración profunda después de cerrar los ojos, y una afirmación de "mejor y mejor".

Otra diferencia tendrá lugar durante las últimas dos mañanas de estos cinco días finales. Durante estas sesiones, usted conseguirá ayuda del otro lado para hacer de éste un día mejor.

Usted me oyó. No, no estamos partiendo en falso. Usted está ahora en contacto con su Yo Superior, y éste está conectado con los Yos Superiores de otros que estarán participando en el día de usted, vía el otro lado.

No dé por sentado que porque éste es su primer intento, sólo mejoras pequeñas ocurrirán en su día. Entonces usted estará pidiendo sólo mejoras limitadas. ¿Por qué no soltarse y dejar hacer a Dios? ¡Espere un milagro!

¿Qué hacer en la mañana? — Días 16 a 20

A principios de este siglo, un francés llamado Emile Couée enseñaba a las personas a mirarse al espejo y repetir una y otra vez: "Cada día, en todos sentidos, me estoy poniendo mejor y mejor".

Compare esto con la nueva afirmación que usted estará agregando en sus sesiones matutinas, y podría pensar que superó a uno con otro mejor: tres en vez de dos. Pero mi afirmación es mejor que la de Couée por mucho más que eso. Entrar en alfa es cien veces mejor que mirarse al espejo. En el nivel alfa, esta afirmación llega a su computadora mental y le programa para *hacerlo* a usted mejor, mejor y mejor.

Los cambios en su sesión matutina son ahora dignos de su más minucioso escrutinio, para que el procedimiento se le haga más familiar. Una vez que usted los haya aprendido, no tendrá que interrumpir su relajación para inspeccionar el libro.

Mañanas de la 16 a la 18

1. Al despertar, siéntase en un sillón cómodo.
2. Cierre los ojos, vuélvalos ligeramente hacia arriba, respire profundamente, y al exhalar relaje su cuerpo completamente.
3. Cuento lentamente en forma descendente del 5 al 1.
4. Repítase a usted mismo mentalmente estas tres afirmaciones:
 - Cada vez que me relajo en esta forma voy más profundo, más rápido.
 - Los pensamientos positivos me traen todos los beneficios y ventajas que deseo.
 - Cada día, en todos sentidos, me pongo mejor, mejor y mejor.
5. Termine su sesión en la forma acostumbrada, 1 al 5, bien despierto y sintiéndose estupendamente.

Vuelva a leer estos cinco pasos una vez más. Luego deje el libro y simule que es de mañana y que usted apenas está despertando. Siga los cinco pasos ahora.

Mañanas 19 y 20. Dé los pasos del 1 al 4 como arriba se indica, pero antes de salir (paso 5), proyecte una "película" del día que ve perfectamente. Tengamos una conferencia del libreto de esa película. En realidad, usted es el autor del libreto y el director. Yo sólo soy un consejero.

Una manera de ver suceder mentalmente un día es tener un reloj en la imagen. Usted sabe básicamente lo que estará haciendo, digamos a las nueve de la mañana. Véase a usted mismo haciendo lo que se su-pone que está haciendo. Tal vez esté en el trabajo frente a su escritorio o donde sea que su tipo de trabajo tenga lugar. Vea su medio ambiente aseado, en orden y bajo control.

Véase a usted mismo feliz y disfrutando su trabajo. Si otras personas están implicadas, véalas ir y venir de buen humor, todo el mundo es eficiente y productivo.

Ahora cambie las manecillas del reloj a las 10 de la mañana. Usted está adelantado. Tal vez ha llegado el correo y contiene buenas noticias.

Ahora son las 11 de la mañana. Cualquiera que sea lo que un buen día signifique para usted, véalo suceder. Llamadas telefónicas, visitas, ventas, clientes. .. todo resultando en progreso.

Continúe moviendo el reloj hora por hora. Vea suceder cosas buenas. Termine su película mental con una imagen de usted expresando la alegría que siente al final de un día perfecto. Termine su sesión contando del 1 al 5, bien dispuesto, sintiéndose estupendamente, ¡y esperando un día maravilloso!

¿Qué hacer a mediodía? — Días 16 al 20

Si usted pudiera votar por su yo más importante, ¿por qué aspecto de usted votaría: el yo físico, el yo mental, el Yo Superior?

Escuchemos la forma en que cada yo podría hacer campaña para obtener su voto:

Yo físico: "Yo soy tu cuerpo. Sin mí no estarías disfrutando de la vida. Soy indispensable para ti".

Yo mental: "Yo manejo tu cuerpo. Sin mí, tú no tendrías un cuerpo que trabajara. También, soy tu medio de recibir y expresar gozo. La mente es inteligencia: Yo soy tu verdadero tú".

Yo Superior: "Soy una de las fuentes de inteligencia de la mente. Soy la fuente de la vida del cuerpo. Soy tu conexión con el lugar de donde viniste. Sin mí, estarías separado de la unidad de todos, solo, a la deriva, nada".

Yo no sé usted, pero yo le daría mi voto al yo mental. Cada uno de los tres es ciertamente esencial, pero el yo mental nos permite alcanzar a los otros dos y así lograr nuestro máximo potencial.

Al completar nuestros cinco días de hacer, estamos abriendo el yo mental al yo físico y al Yo Superior. Como resultado, el yo mental puede controlar mejor al cuerpo, y recibir mejor inteligencia del Yo Superior.

Tendremos lo mejor de los tres Yos. Lo mejor de ambos mundos: este lado y el otro lado.

Para los siguientes cinco mediodías, usted programará beneficios para la humanidad. Programará un mundo mejor.

¿Qué haría mejor a este mundo? Bueno, estoy seguro de que usted estaría de acuerdo en que sería un mundo mejor sin guerras. Sería un mundo mejor sin drogadicción ni alcoholismo. Sería un

mundo mejor sin enfermedad.

He aquí unas cuantas mejoras más con las que usted podrá estar o no de acuerdo. Usted puede hacer su elección o sustituirlas por las suyas propias:

Que los hospitales usen enfoques holísticos para reforzar los enfoques convencionales.

Que las escuelas enseñen a los alumnos a ser centrados en su pensamiento.

Que los diplomáticos sean expertos en comunicación.

Que el crimen sea menos frecuente.

Que los alimentos sean más naturales.

Que los bosques sean conservados y la ecología observada. Que la gente de los países represivos recupere su libertad.

Que la predisposición y el prejuicio den el paso a la comprensión y la aceptación.

Abundancia para toda la gente del mundo.

Todos estos son beneficios para la humanidad, pero usted no tiene por qué sentir que es un benefactor del mundo cuando los programe. Usted puede ser enteramente egoísta: es miembro de la familia humana. Si empieza con esta lista y la extiende para incluir sus propias preocupaciones, tendrá muchísimo material que programar. Sin importar el problema que escoja, el procedimiento es el mismo.

Día 16 al 20. Siéntese en un sillón cómodo. Cierre los ojos y respire profundamente. Al exhalar, relaje su cuerpo y baje la cabeza completamente. Repita dos de las afirmaciones matutinas: "El pensamiento positivo trae todos los beneficios y ventajas que deseo", y "cada día en todos sentidos me pongo mejor, mejor y mejor". Projete una película mental sobre una de estas áreas problema del mundo. La película empieza con la forma en que las cosas están ahora. Véalas mejorando, poniéndose mejor y mejor. Deje que su "escena" final sea de que el problema ya no está a la vista. Termine su sesión contando del 1 al 5, sintiéndose estupendamente. Haga un problema mundial en cada una de las siguientes cuatro sesiones.

Experimentar la conexión del Yo Superior

El astronauta Edgar Mitchell, en sus muchos artículos, cintas grabadas y pláticas, describe sus sensaciones mientras miraba el planeta Tierra en su viaje de regreso de la luna. Fue una vista majestuosa y espectacular, que lo hizo *saber* que había inteligencia en el universo, dándole significado y dirección tan seguramente como el vehículo espacial en el que estaba viajando tenía significado y dirección.

Mitchell describe esto como una cognición experimental, no algo a lo que él llegó por abstracción lógica o razonamiento disgresivo. Se dio cuenta de esta comprensión como una verdad. El no podía ver esta dimensión invisible, pero estaba tan seguro de ella como de cualquier cosa que podía ver. Sabía que estaba ahí, dándole al universo una concepción inteligente y a la vida un propósito inteligente.

Una visita a la luna es un acontecimiento que expande la conciencia; dispara la imaginación, el cerebro derecho actúa, y la conexión con la Inteligencia Superior es puesta en juego como un tomacorriente. El conocimiento de Mitchell se volvió superconsciente. Él se volvió consciente del otro lado, y fue emocionante.

Afortunadamente, nosotros no necesitamos visitar la luna para experimentar una emoción similar; hay otras maneras. El Método Silva es otra manera menos espectacular, pero lo lleva a usted allí.

Usted está llegando allí ahora.

Tal vez no sienta el regocijo que Mitchell describe, pero sucederán cosas que lo harán estar seguro de que hay una inteligencia más grande involucrada en su vida. Habrá coincidencia. Habrá sincronización. Habrá "suerte". ¿Qué podría ser más emocionante?

En sus actuales ejercicios de mediodía, se le pide que baje la cabeza. Permítame explicarle por qué. Mientras trabajaba en cientos de casos difíciles, he observado mejores resultados cuando bajo la cabeza como si orara. Me preguntaba a mí mismo por qué esto era así. Descubrí que bajando la cabeza me estaba alineando con el centro de la Fuente: con la Inteligencia Superior.

Cuando hacía que otros bajaran la cabeza, tardaba un tiempo antes de que la mejora se hiciera evidente. Esto me dio otra clave respecto a qué podía estar ocurriendo: el otro lado sólo ayuda a aquéllos que primero tratan de ayudarse a sí mismos.

Bajando nuestras cabezas, parece que registramos nuestros intentos en la Computadora grande. Cuando pedimos ayuda, una Inteligencia Superior responde; si no se han totalizado intentos en la Computadora grande, no recibimos ayuda. Por otra parte, si la Computadora muestra que alguien ha tratado frecuentemente de resolver casos de problema por sí mismo, ya sea con éxito o sin éxito, entonces esa persona sí recibe ayuda del otro lado.

No es de extrañar que hayamos recordado el adagio de hace siglos de que Dios ayuda a quienes se ayudan a sí mismos.

Hay excepciones. Las personas que desarrollan una reputación de cumplidoras parecen obtener ayuda del otro lado, ya sea que tengan u no "intentos registrados", es decir, que hayan intentado resolver

problemas programando. Cada uno de nosotros parece tener un "expediente personal" en la Computadora grande, y si refleja un modelo de carácter cumplidor en la historia de nuestro comportamiento, somos más aptos para obtener ayuda del otro lado.

Un asesinato en Texas

A principios de los años setenta, yo había empezado a enseñar el Método Silva con bastante regularidad en una ciudad de Texas. El presidente del departamento de psicología de la universidad local estaba interesado en hacer que los estudiantes de psicología asistieran a nuestras sesiones de entrenamiento para que pudieran discutir el método en clase. Yo estuve de acuerdo.

Un tiempo después, una mujer que trabajaba como conserje en la universidad fue asesinada en uno de los laboratorios. Después de varios meses de investigación, no había pistas. A sugerencia del presidente de psicología, la policía vino a mí. Los dos agentes preguntaron si era posible que yo revelara información para ayudar a identificara al asesino.

—Sí —respondí—, es posible. Un clarividente, desde su nivel clarividente, puede retroceder en el tiempo y puede saber cómo fue asesinada la persona y es capaz de describir al asesino.

—¿Lo hará usted para nosotros? —preguntaron.

—No —respondí, explicando que yo no utilizo el Método Silva para atrapar a nadie.

Ellos alegaron que era mi obligación para con la sociedad. Yo argumenté que ellos debían tomar el entrenamiento y ayudarse ellos mismos. Ellos no tenían tiempo, así es que se abandonó el asunto.

Un mes después cuando regresé a esa ciudad de Texas, dejaron un enorme sobre en mi casillero del hotel. Contenía un retrato de la mujer asesinada, un mapa que mostraba dónde había tenido lugar el crimen, y una nota que decía:

—Por favor haga lo que pueda por ayudarnos.

A pesar de mis reservas, decidí pasárselo a la Inteligencia Superior. Esa noche entré en mi nivel, bajé la cabeza, y le presenté los hechos del asesinato a la Inteligencia Superior.

Aunque no recibí ninguna revelación, la respuesta llegó rápidamente en otra forma. Ya tarde aquella noche o temprano en la mañana, alguien irrumpió en la oficina de uno de los profesores. Los investigadores teorizaron que era para encontrar respuesta a las preguntas de un examen inminente. Se asignó a un detective para vigilar el edificio la noche siguiente. Efectivamente, un individuo entró a la misma oficina; otra vez. Hubo una verdadera persecución al estilo de la televisión, que involucró a varias patrullas. La policía capturó al fugitivo a la salida de la ciudad. Le encontraron una llave maestra. Esta llave había pertenecido a la mujer asesinada. El sospechoso confesó el asesinato y después fue convicto del crimen. Este caso, dilatado durante mucho tiempo, una vez presentado a la Inteligencia Superior, fue resuelto en menos; de 36 horas.

¿Qué hacer en la noche? — Días 16 al 20

Nosotros las criaturas de Dios hemos sido creados a imagen del Creador. Esa imagen es nuestra inteligencia humana. A medida que usamos esa inteligencia para resolver más y más problemas, nos volvemos más como Dios, quien puede resolver todos los problemas.

Un problema es cualquier cosa que lastima a la creación del Creador, incluyendo a sus criaturas. Cuando nosotros resolvemos un problema, cualquier tipo de problema, estamos ayudando al Creador con la creación: estamos del lado del Creador.

Si nosotros causamos problemas, nos alejamos más del Creador. Si resolvemos problemas, nos acercamos más. Mientras más problemas resolvamos, más nos acercamos al Creador. Una persona puede acercarse aun más al Creador resolviendo problemas de lo que puede hacerlo rezando todo el día.

Mientras estamos volviéndonos mejores y mejores para resolver problemas, resolvemos más problemas cada día, estamos en camino de volvernos dioses en la Tierra. Cuando lleguemos a un punto en que podamos resolver todos los problemas de este planeta, entonces seremos los dioses de este planeta.

Ahora está usted acercándose al punto en que es capaz de resolver problemas que han desafiado a sus intentos de solución antes.

Ahora usted puede entrar en su nivel alfa y corregir un molesto problema de salud que pudiera tener. Puede corregir un problema de comportamiento. Puede levantar su ánimo y sus energías.

Sus sesiones de mediodía, durante estos cinco últimos días de práctica, están dedicadas a la resolución altruista de problemas. Sus sesiones de la noche estarán dedicadas a beneficios personales más directos.

La mayoría de los problemas humanos provienen de otros humanos. Las relaciones humanas pueden ser el origen de problemas aparentemente insuperables. Como dos cornamentas de alce trabadas en una batalla por la supremacía, estamos constantemente "trabando cornamentas" con otras personas. Su voluntad contra la de ellas. Lo que usted cree que es correcto contra lo que ellas creen que es correcto. Su forma de hacer contra la forma de hacer de ellas. Lo que usted cree que es correcto contra lo que ellas creen que es correcto. Su forma de hacer contra la forma de hacer de ellas.

Por lo general los enfoques objetivos (hablarlo o escribirlo) empeoran las cosas. La desaveniencia humana se hace más profunda. El problema se hace más difícil.

Los enfoques subjetivos mejoran las cosas. Al nivel subjetivo, la comunicación impide la confrontación. En vez de eso, estalla la unidad. No enfoca a quien tiene razón. Enfoca lo que es correcto. El Yo Superior de uno acudiendo al Yo Superior de otro para lo que es correcto para ustedes dos involucra a la Inteligencia Superior. En vez de estar en lados opuestos de la valla proverbial, ustedes dos están del la-do del Creador.

El problema se resuelve.

Las dos noches siguientes, usted practicará este enfoque subjetivo para mejorar una relación con alguien. Las últimas tres noches, usted cambiará a ayudarse a usted mismo con tres aplicaciones del nivel alfa.

Ejemplos de los tipos de problemas de relación humana que merecen sus enfoques subjetivos son:

Un malentendido con su amante o su cónyuge.

La inclinación de un hijo a ser contrario o desobediente. Las actividades de un vecino que no son de buena vecindad.

El comportamiento de un compañero de trabajo que es destructivo. Una diferencia de opinión con un amigo o un miembro de la familia.

La lista es interminable. Sin duda usted tiene dos situaciones con personas que pueden ser mejoradas. Al trabajar sobre estos problemas de relaciones, recuerde dos reglas. Su conversación subjetiva debe ser:

1. Afectuosa. Si usted se siente cualquier cosa menos afectuoso, practique primero el perdón.
2. Mutuamente benéfica. Explique claramente cómo beneficiará su trabajo a la otra persona y a usted mismo.

Noches 16 y 17. Escoja un problema humano diferente cada noche. Siéntese en un sillón cómodo, cierre los ojos, y baje la cabeza. Respire profundamente y al exhalar relaje su cuerpo completamente. Cuente mentalmente en forma descendente del 5 al 1. Imagine a la persona con quien tiene un problema. Exprese su cariño y afecto por la persona. Identifique su problema mutuo. Explique su solución mutua, lo que está bien para ustedes dos. Sienta una proximidad con la persona al terminar su sesión contando del 1 al 5, sintiéndose estupenda-mente. De ahora en adelante, cuando piense en la situación, piense en ésta no como el problema que una vez fue, sino como la solución en la que ahora se está convirtiendo.

En sus tres noches finales de hacer, usted entrará a su nivel en la cama cuando se esté preparando para dormir. Cada noche, usará su nivel alfa para un beneficio personal diferente: liberarse de una actitud negativa persistente, ayudar a corregir un problema de salud, y desatar más su mente para que se ponga a trabajar para usted.

He aquí las instrucciones para cada noche:

Noche 18. Liberarse de una actitud negativa persistente. Seleccione alguna actitud negativa que a usted le gustaría cambiar. Antes de quedarse dormido, entre a su nivel como lo hizo la noche anterior. Identifique la actitud que ha seleccionado. Admita que no es saludable ni positiva. Exprese su deseo de cambiarla. Diga: "Cuando yo abra los ojos a la cuenta de 5, ya no sentiré (sentimiento negativo), y sentiré (sentimiento positivo)". Esto será en lugar de su acostumbrada afirmación de "bien despierto". Cuente lentamente del 1 al 3 y repita esta afirmación. Continúe el conteo hasta 5, abra los ojos y afirme: "Ya no siento (sentimiento negativo), siento (sentimiento positivo). Ejemplos de algunos sentimientos o actitudes negativos y los opuestos en los que usted puede transformarlos son: Resentimiento-Aceptación; Celos-Aprecio; Depresión-Regocijo; Desesperanza-Esperanza. Lea estas instrucciones otra vez antes de irse a la cama.

Noche 19. Ayudar a corregir un problema de salud. Seleccione algún problema leve de salud que usted desee aliviar (problema de la piel, acidez estomacal, tos), algo que usted ha decidido que es demasiado leve para justificar la ayuda de un médico. Antes de quedarse dormido, entre a su nivel en la forma acostumbrada. Imagine que puede penetrar dentro de su cuerpo. "Visite" el área problema. Arréglela en su imaginación. Deje que su imagen final sea el área en perfecta condición. Duérmase desde el nivel. Lea estas instrucciones antes de retirarse.

Noche 20. Soltar más de su mente para que se ponga a trabajar para usted. Justo antes de dormirse, entre a nivel como antes. Ponga juntos el pulgar y los dos primeros dedos de una de sus manos. Diga

mentalmente: "Siempre que pongo estos tres dedos juntos, mi mente funciona a un nivel más profundo de conciencia". Repita dos veces más. Quédese dormido desde el nivel. Lea estas instrucciones tres veces antes de retirarse. Desde la mañana siguiente en adelante, siempre que necesite ser más inteligente (durante una junta, tomando una decisión, o hablando con una persona importante) ponga sus tres dedos juntos.

Resumen de ejercicios semanales — Días 16 al 20

A continuación encontrará el resumen de los cinco últimos días de ejercicio, del 16 al 20. Revise el material precedente para una comprensión más completa de los ejercicios diarios.

DÍA 16

Mañana

Siéntese en un sillón
Ojos cerrados, respiración profunda Cuento del 5 al 1
Afirmé: más profundo, más rápido Afirmé: pensamientos positivos Afirmé:
mejor y mejor
Termine la sesión 1 al 5

Mediodía

Siéntese en un sillón
Ojos cerrados, respiración profunda Baje la cabeza, 5 al 1
Afirmé: pensamiento positivo
Afirmé: mejor y mejor
Escoja un problema mundial importante Projete película en tres partes
Termine la sesión 1 al 5

Noche

Siéntese en un sillón
Ojos cerrados, respiración profunda Baje la cabeza, 5 al 1
Seleccione un problema humano Haga comunicación subjetiva
Termine la sesión 1 al 5

DÍA 17

Mañana

Siéntese en un sillón
Ojos cerrados, respiración profunda Cuento del 5 al 1
Afirmé: más profundo, más rápido Afirmé: pensamientos positivos Afirmé: mejor y mejor
Termine la sesión 1 al 5

Mediodía

Siéntese en un sillón
Ojos cerrados, respiración profunda Baje la cabeza, 5 al 1
Afirmé: pensamiento positivo
Afirmé: mejor y mejor
Escoja un problema mundial diferente Projete película en tres partes
Termine la sesión 1 al 5

Noche

Siéntese en un sillón
Ojos cerrados, respiración profunda Baje la cabeza, 5 al 1
Seleccione un problema humano diferente Haga comunicación subjetiva
Termine la sesión 1 al 5

DÍA 18

Mañana

Siéntese en un sillón
Ojos cerrados, respiración profunda Cuento del 5 al 1
Afirmar: más profundo, más rápido
Afirmar: pensamientos positivos
Afirmar: mejor y mejor
Proyecte película mental de un día perfecto Termine 1 al 5

Mediodía

Siéntese en un sillón
Ojos cerrados, respiración profunda Baje la cabeza, 5 al 1
Afirmar: pensamiento positivo
Afirmar: mejor y mejor
Escoja un problema mundial diferente Proyecte película en tres partes
Termine la sesión 1 al 5

Noche

Váyase a la cama
Ojos cerrados, respiración profunda Cuento del 5 al 1
Identifique actitud negativa
Expresar deseo de lo opuesto
Cuento del 1 al 5 afirmando positivo

Duermase

DÍA 19

Mañana

Siéntese en un sillón
Ojos cerrados, respiración profunda
Cuento del 5 al 1
Afirmar: más profundo, más rápido
Afirmar: pensamientos positivos
Afirmar: mejor y mejor
Proyecte una película mental de un día perfecto Termine la sesión 1 al 5

Mediodía

Siéntese en un sillón
Ojos cerrados, respiración profunda Baje la cabeza, 5 al 1
Afirmar: pensamiento positivo
Afirmar: mejor y mejor
Escoja un problema mundial diferente Proyecte película en tres partes
Termine la sesión 1 al 5

Noche

Váyase a la cama
Ojos cerrados, respiración profunda
Cuenta del 5 al 1
Seleccione problema de salud
Vaya adentro y arréglole
Vea la perfección
Duérmase

DÍA 20

Mañana

Siéntese en un sillón
Ojos cerrados, respiración profunda Cuenta del 5 al 1
Afirmar: más profundo, más rápido
Afirmar: pensamientos positivos
Afirmar: mejor y mejor
Proyecte película mental de un día perfecto Termine la sesión 1 al 5

Mediodía

Siéntese en un sillón
Ojos cerrados, respiración profunda Baje la cabeza, 5 al 1
Afirmar: pensamiento positivo
Afirmar: mejor y mejor
Escoja un problema mundial diferente Proyecte película en tres partes
Termine la sesión 1 al 5

Noche

Váyase a la cama
Ojos cerrados, respiración profunda
Cuenta del 5 al 1 Tres dedos juntos
Afirmar: conciencia más profunda
Repita dos veces más Duérmase

¡Felicitaciones! Usted ha desarrollado ahora el contacto. Tiene la habilidad de obtener ayuda del otro lado para usted mismo y su mundo. Puede relajarse rápida y profundamente, y ha desarrollado la habilidad de representar mentalmente una situación de problema y darle una solución. Ahora, en la Segunda parte, usted puede empezar a usar el contacto para mejorar su propia vida y las vidas de quienes lo rodean. Usted aprenderá cómo aplicar su nuevo conocimiento a los problemas muy específicos de su vida diaria.

Usted merece una palmada en la espalda; ahora tiene usted un medio invisible muy fuerte de apoyo. Ahora es tiempo de usarlo.

Segunda parte Usar el contacto

7

¿QUE HACER ANTES DE QUE USTED PIDA AYUDA?

Cuando pedimos ayuda en este mundo físico del cerebro izquierdo, primero debemos decidir qué área de experiencia está mejor capacitada para proporcionar esa ayuda. Así es que hacemos una cita con un funcionario de préstamos del banco, o un especialista en el cuidado de la salud, o un psicólogo, o un abogado, o un arquitecto, o un contador, según nuestras necesidades. El mundo físico es un reino de divisiones y separaciones. Es así como al cerebro izquierdo le gusta que sea por-que medra con los detalles.

Cuando usted pide ayuda del otro lado, las cosas son completa-mente diferentes. Usted está usando el cerebro derecho para ponerse en contacto con el mundo no físico. Aquí la unidad, la identidad y la solidaridad son el orden del día. Así es que hay sólo una fuente para esa ayuda, aunque puede venir a través de varios canales físicos. Pedir, también, es más sencillo. Podría decirse que el proceso es automático. La ayuda viene. Y no habrá ninguna factura en el correo de la mañana que usted tenga que pagar.

Tengo una confesión que hacer.

Podría usted decir que estoy haciéndole una mala jugada. Déjeme explicarle.

En la siguiente página usted recibirá sus primeras instrucciones sobre cómo obtener ayuda específica del otro lado. ¿Cómo lo hace sentirse esto? Quizá se esté diciendo a usted mismo: "¿Y qué tal si fracaso?" o "¿Qué tal si no me funciona?". ¿O, tal vez todo lo anterior?

Bueno, ¿qué le hace esta emoción intensificada a su relajación? La impide. ¿Y qué les hace su nerviosismo respecto al fracaso a su expectativa y su creencia? Las cancela. Recuerde, la expectativa y la creencia son las luces verdes que hacen que su cerebro diga siga. La relajación es también una necesidad al usar un contacto con el otro lado. Así es que en este momento usted probablemente ha preparado un escenario para su propio fracaso *fracasando al relajarse y esperando el fracaso*.

Es por eso que en la siguiente página usted *no* recibirá sus primeras instrucciones sobre cómo obtener ayuda del otro lado. Repito, no se presentan tales primeras instrucciones.

¿Por qué? Le hice una mala pasada. Usted ya ha recibido esas instrucciones y ya ha pedido ayuda, y esa ayuda ya ha llegado o está en camino.

Me refiero a los ejercicios que hizo en los últimos cinco de los veinte días. Usted pidió ayuda del otro lado cuando proyectó una película mental de un día perfecto.

Pidió ayuda del otro lado cuando proyectó una película mental de problemas del mundo que eran resueltos.

Pidió ayuda del otro lado cuando sostuvo una conversación subjetiva con otra persona para resolver un problema mutuo.

Pidió ayuda del otro lado cuando programó, durante las noches finales de práctica, beneficios personales.

Todos estos ejercicios implicaban al superconsciente hasta cierto grado. El imaginar de su cerebro derecho estaba implicando a su Yo Superior. Su Yo Superior está por lo menos en parte en el otro lado y, dependiendo de cómo definamos técnicamente al otro lado, su Yo Superior podría estar enteramente en el otro lado.

Por tanto, usted ha dejado atrás la parte más difícil. Ha empezado a usar su conexión desarrollada. Ha sido sumamente fácil. Nada de sudar. Nada de mariposas. Nada de "tal vez" ni de "qué tal si" en ello.

Cuanto más practique, mejor se pone. En cuantas más formas use su pensamiento centrado para resolver problemas, más formas nuevas estarán disponibles para usted.

Esa es la fuerza propulsora de la segunda parte de este libro, y es por eso que he escogido el título "Usar el contacto". Lo invito ahora a meterse de lleno: esté relajado respecto a su habilidad. Usted ya la ha probado. Y esté confiado respecto a su éxito asegurado. Éste ya ha empezado a manifestarse.

Ahora es usted un mejor programador de computadora

Ahora que ha aprendido a cómo ponerse en contacto con el otro lado, estará explotando esta

Inteligencia Superior en forma excitante. Pero primero consideremos algunas posibles desventajas.

Con más de su cerebro abierto a la actividad pensante de su mente, se programa más fácilmente. Esto es ventajoso cuando usted aprende programación positiva para obtener ayuda. Pero su cerebro también está más abierto al pensamiento negativo de su mente y por tanto se programa más fácilmente en formas que usted desea. Usted no necesita los capítulos siguientes para ser experto en programación negativa. Si usted es como la mayoría de la gente, probablemente ha estado pensando negativamente durante años.

La programación se hace con palabras e imágenes. Cuando las palabras son repetidas una y otra vez y las imágenes se conservan en la mente mientras estamos relajados, somos programados para ellas. Veamos cómo se programa a usted mismo negativamente con palabras negativas. Ciertas figuras del lenguaje programan el funcionamiento de su cuerpo de buena salud normal a anormalidad indeseada. Considere:

—Ella me da dolor de nuca. —Si usted tiene algún día dolor en la nuca, piense en quién se lo produjo.

—El es un dolor de cabeza. —Esto es también muy específico en su programación.

—Ella me enferma —Esto es más general. Es como declarar casa abierta a la enfermedad siempre que usted está con ella.

He aquí una lista de algunas otras afirmaciones negativas de programación:

—Me tiene hasta la coronilla (cabeza). —Ella me rompió el corazón (corazón).

—No puedo soportarlo (pies).

—No puedo digerirlo (indigestión).

— Me cae en el hígado (hígado).

Empiece ahora a poner atención a las palabras que usa. Van a su computadora. Su computadora maneja su cuerpo automáticamente. No dice: Bueno, no lo dije con intención. No tiene juicio crítico. Ni tampoco dice: Ah, sólo estaba bromeando. No tiene sentido del humor.

Si se sorprendiere a usted mismo usando palabras negativas, no todo está perdido. Usted puede borrarlas de su computadora antes de que sean almacenadas como programación, diciendo rápidamente: "Cancela, cancela". Luego reemplace lo que acaba de decir con una frase positiva.

Ejemplo: Usted se encontró diciendo: "No puedo verlo". Diga rápidamente: "Empiezo a verlo y a comprenderlo mejor y mejor".

Ahora respecto a las imágenes mentales. Estas son convertidas más fácilmente en programación mental que las palabras.

¿Recuerda la última vez que le dijo a su hijo "No azotes la puerta"? ¡Ahí vino el inevitable *boom!* "no derrames tu leche"; ¡plasl! El niño conserva la idea como una imagen. La imagen se realiza (tiene que realizarse), es la semilla de la creación.

La idea es usar imágenes que usted quiera que se realicen en vez de las que no quiere que se realicen:

—Por favor cierra la puerta despacio.

—Toma tu leche con cuidado.

Aplicada a sus pensamientos de todos los días, la manera de hacer la transición es identificada fácilmente, pero no tan fácilmente implementada.

Para hacer una transición de fantasear negativamente, por ejemplo, de "¿Cómo voy a pagar esas facturas?" a un enfoque positivo, simplemente véase a usted mismo teniendo el dinero y pagando las facturas.

La dificultad es que tenemos la costumbre de pensar negativamente.

No tenemos la costumbre de pensar positivamente. Con el Método Silva, usted puede usar su habilidad para programar en muchas formas útiles. Estas formas no necesariamente invocan ayuda del otro lado, sino que lo preparan a usted para recibir ayuda del otro lado más fácilmente.

- Usted puede excluir del programa los pensamientos negativos e incluir pensamientos positivos.
- Puede excluir del programa los pensamientos y emociones destructivos e incluir pensamientos y emociones positivos.
- Puede excluir el comportamiento no deseado e incluir hábitos de comportamiento deseables.

Si usted piensa negativamente, con pensamientos destructivos y comportamiento indeseable, se ha separado de su fuente, así es que es más difícil ponerse en contacto con su fuente de ayuda. Por otra parte, si usted piensa positivamente, con pensamientos constructivos comportamiento deseable, está usted más cerca de su fuente y más cerca de la ayuda que necesita.

En los capítulos que siguen, usted aprenderá cómo ayudar con los problemas de la gente, problemas de salud, problemas de negocios y varios tipos de problemas difíciles que la vida guarda frecuentemente para nosotros.

Usted tiene los medios. Ahora aprenderá a usarlos, casi en la forma en que un carpintero moldea exquisitos productos de madera. Pero ¿de qué sirve un carpintero que se queda dormido, o bebe demasiado, o está enfermo, o incapacitado de alguna otra manera? Usted debe primero usar su habilidad para programar, para correr sus pensamientos, sentimientos y comportamiento negativo. No se preocupe de que esto sea un proceso prolongado y dilatado. No lo es. La programación puede tener lugar instantáneamente.

Programar para un contacto permanente

Arthur K. tenía un modo de pensar melancólico y fatal. El tránsito podría estar demasiado pesado, así es que él no fue. Después, se arrepintió de haberse perdido del evento. Otras veces, se perdía de alguna diversión porque pensó que podría llover, o que no habría estacionamiento... siempre había algo.

Cuando tomó el entrenamiento del Método Silva, Arthur se dio cuenta de que estaba reprimiéndose con el pesimismo y la preocupación. También se dio cuenta de que podía cambiar esto. Contó en forma descendente para entrar a su nivel alfa y admitió su debilidad: "Soy pesimista y me preocupo mucho". Luego se programó para cambiar su debilidad: "Cuando cuente hasta cinco y abra los ojos, ya no seré pesimista, seré optimista. Ya no me preocuparé por los malos resultados, esperaré resultados exitosos". Empezó su conteo: "Uno, dos, tres..." Al llegar a tres repitió la programación, luego continuó su conteo: "cuatro, cinco". Cuando llegó a la cuenta de cinco y abrió los ojos, Arthur repitió la programación por tercera vez en esta forma: "Ya no soy pesimista ni me preocupo, soy optimista y espero resultados exitosos". No hubo relámpagos ni truenos. Arthur no más se volvió muy positivo y atrajo acontecimientos positivos a su vida.

Recuerdo mi propia actitud allá por fines de los años sesenta y principios de los setenta cuando empezamos a enseñar el Método Silva primero en Texas y después nacionalmente. La prensa estaba inclinada a tratarnos duramente. Luego vino nuestra primera cobertura nacional en las noticias. Fue en el *Newsweek* el 29 de marzo de 1971. La historia era negativa. . . quiero decir *realmente* negativa.

Me sentí frustrado respecto a la prensa. Ellos escribían como si supieran de qué estaban escribiendo aunque no habían hecho su tarea. Los escritores no habían tomado el entrenamiento del Método Silva antes de escribir respecto al curso.

Cuando apareció un artículo en el *Boston Globe* en el que una mujer decía que estábamos timando a la gente y afirmaba que éramos representantes del diablo, aumentaron mi frustración, mi cólera y mi resentimiento. Me fui a mi nivel. Admití el problema de mis sentimientos negativos y me di instrucciones a mí mismo de ser más comprensivo y positivo. Conté en forma ascendente.

Inmediatamente me sentí impulsado a volar a Boston y reunirme con el editor del *Boston Globe*. Una vez en su oficina, le señale el artículo.

"Ella dijo que éramos timadores. ¿Por qué no puede ella tomar el teléfono y llamar al *Better Business Bureau*? (Buro de Mejores Negocios) ¿Por qué no llamó por teléfono a los funcionarios públicos de de nuestra ciudad y les preguntó respecto a nosotros? ¡Ellos sabrían si éramos timadores o no! Y respecto a trabajar para el diablo, no creo que ' ella haya hablado con el diablo, tampoco", agregué.

El editor estuvo de acuerdo en que el artículo era inexacto. Dijo que la mejor manera de corregir el error era enviar a otro reportero a tornar el entrenamiento y escribir otra historia.

—¿Lo satisfará a usted eso? —preguntó.

Yo dije: —Eso está perfectamente bien. Hasta le daré a esa persona una beca.

—No, el periódico lo pagará —respondió el editor—, no quiero que el reportero sea influido en favor de ustedes. El informará sobre ello tal como lo vea. ¿Le parece bien?

Yo dije: —Excelente.

El reportero designado para escribir la historia era un hombre llamado Robert Taylor, y el artículo que escribió, titulado *The Descent into Alpha* (El descenso a Alfa), es uno de los mejores que hayan escrito alguna vez sobre el Método Silva. Lo hemos vuelto a imprimir muchas veces y ha traído muchas personas al entrenamiento.

Si yo hubiera caído en el hábito de considerar a la prensa como un enemigo, fácilmente se hubiera convertido en eso. Pensar negativamente atrae resultados negativos. Pensar positivamente atrae resultados positivos.

He aquí unas cuantas cosas que usted puede hacer ahora para vivir más positivamente.

1. Identifique una o más características negativas indeseables en sus pensamientos, actitudes o comportamiento. Haga una lista de ellas en una hoja de papel. En una columna paralela enumere los pensamientos, actitudes o comportamientos opuestos, como usted quiere ser.
2. Tome la primera característica negativa y programe que desaparezca. Relájese y cuente en forma descendente hasta entrar a su nivel de la manera en que lo ha estado haciendo. Admita su

problema. Asevere su solución. Cuente en forma ascendente, volviendo a aseverar la solución cuando vaya a medio camino (al llegar a 3) y afirmándola cuando abra los ojos (al llegar a 5).

3. Cada día tome otra característica de su lista y corríjala de negativa a positiva. Cuando llegue al final de la lista, refuerce repitiendo donde sea necesario.

Millones se han beneficiado con esta programación negativa-positiva. No puede fallar. Está basada en un sólido fundamento de verdad.

Orígenes del Método Silva

El estudio de siete temas diferentes entró en la formación del Método Silva. Una discusión de cada uno de estos temas le ayudará a usted a comprender mejor el planteamiento Silva.

El estudio de la Biblia, Antiguo y Nuevo Testamento. Cada vez que topábamos en la investigación con algo que parecía ser benéfico para los seres humanos, y pensábamos que debía ser agregado y formar parte del Método Silva, nos asegurábamos de que no estuviera en pugna con el Antiguo Testamento de la Biblia.

El estudio del principio de las principales religiones del mundo y la creación de las iglesias. Debido a la investigación en la psicometría, me interesé en estudiar las construcciones de las iglesias. Estaba interesado en estas construcciones por varias razones. Primero, los seres humanos deambulan rodeados por un globo de energía llamado el aura. El aura se extiende en todas las direcciones a una distancia de no menos de siete metros. Todo lo que toca este campo de energía humana es programado automáticamente. Por programado, queremos decir que el aura altera a cierta profundidad el estado de la materia en relación con los pensamientos y experiencias de esa persona.

Las paredes de una iglesia están saturadas con los pensamientos de miles y miles de personas que han entrado al edificio, con la idea de comunicarse con nuestro Creador. Usted puede o no tener fe en el rabino, el sacerdote o el ministro que preside allí; ellos vienen y van. Pero el edificio queda y sigue albergando a miles y miles de personas que irradian y continúan programando cada pedacito de argamasa, madera y acero con el deseo de comunicarse con su Creador, haciendo más fácil para aquéllos de nosotros que seguimos el encontrar el canal de comunicación con el Creador. Muchas de mis ideas me vienen en la iglesia.

El estudio de las palabras de Jesucristo. Al estudiar las enseñanzas de Cristo y compararlas con los hallazgos de nuestra investigación, encontramos similitudes muy estrechas. Esto nos ayudó a desarrollar técnicas que ayudaban a las personas a ayudarse a sí mismas.

El estudio de los grandes en la ciencia de la mente y la investigación. Estos iban de los magnetizadores y mesmerizadores e hipnotizadores del pasado a los psicólogos, psiquiatras, hipnoanalistas y físicos del presente.

El estudio de la psicología, la física, la hipnosis, la parapsicología, la electroencefalografía, la física, la electrónica y la psicotrónica. El estudio de la psicología nos ayudó a comprender mejor a los seres humanos. El estudio de la hipnosis nos familiarizó más estrechamente con el poder de nuestras mentes fenomenales. El estudio de la parapsicología nos reveló lo que otros habían hecho en el campo y cómo lo hicieron. El estudio de la encefalografía nos ayudó a distinguir la diferencia entre el cerebro, la mente, y la inteligencia humana. El estudio de la física se vuelve más y más esencial a medida que los científicos empiezan a comprender el estado consciente.

Hemos llegado a aceptar la inteligencia humana como lo que las religiones llaman alma o espíritu, y diferente de la inteligencia animal. La inteligencia animal se conoce también como inteligencia celular o biológica.

También hemos llegado a aceptar el cerebro humano como una computadora biológica que funciona con energía de la vida o con lo que algunos científicos llaman energía psicotrónica, y que puede ser programada por la inteligencia humana para funcionar automáticamente, semiautomáticamente, o manualmente a través de la programación.

En cuanto a la mente humana, nosotros no consideramos que sea una cosa, sino una facultad de la inteligencia humana, que se pone a 'uno con cierta región del cerebro que existe en la dimensión física.

Puesto que mucho de este trabajo tiene que ver con la interacción de la energía electroquímica magnética, el estudio de la electrónica fue muy útil.

El estudio de la llamada medicina ortodoxa como la curación por la fe, la curación psíquica y la curación espiritual. La investigación ha sido muy emocionante, interesante y benéfica. Es de lo más impresionante ver a un curador usar un método ortodoxo de curar para corregir un problema de salud llamado crónico, incurable o irreversible, tal como la artritis, la diabetes, el glaucoma, el cáncer, la leucemia, las alergias, o la migraña.

Hemos visto hacer tanto con el uso de métodos heterodoxos que nos preguntamos cuándo va alguien a establecer una rama de la medicina que abarque todos los métodos heterodoxos de curación para ocuparse de los casos crónicos e incurables.

Desde el mero principio de nuestro trabajo sobre el Método Silva, hemos incluido elementos que

utilizan el propio sistema de fe y la actitud mental del paciente para acrecentar el proceso de curación. Esto hace del graduado del Método Silva un paciente ideal, que responderá más rápidamente a todos los tipos de tratamientos.

El estudio de la ontología, la rama de la filosofía que está relacionada con ser y existir. Esto nos llevó a comprender que somos representantes de la Inteligencia Superior. Podemos recurrir al Creador, o a Dios, o a la Inteligencia Superior. Creemos que es nuestra obligación, nuestra misión, cuidar de la creación en nuestro plano de existencia.

Apenas ahora estamos dándonos cuenta de que podemos realizar en nuestro plano de existencia lo que el Creador realiza en el universo entero. Creemos que la Inteligencia Superior necesitaba que alguien se ocupara de esta parte de la creación, así es que fuimos creados para ese propósito.

Para ocuparnos de nuestra misión, debemos hacer todo lo que podamos para quitar las barreras que evitan que el flujo del proceso creativo alcance la perfección. Creemos que Dios es la más alta de las inteligencias porque Dios puede resolver todos los problemas. Cuando nosotros contrariamos el proceso creativo estamos trabajando contra Dios; estamos contrariando la creación del Creador. Creemos que las personas que promueven el proceso creativo se acercan más a Dios.

Creemos que una coincidencia puede ser el mecanismo a través del cual la Inteligencia Superior nos ayuda. Cuando pedimos ayuda en una forma creativa, para resolver problemas en el proceso creativo de nuestras vidas, estamos recurriendo a Dios. El Método Silva es una manera de pedir la ayuda que necesitamos y establecer ese contacto esencial con el otro lado.

Abrirse a la abundancia

Trate de abrirle la puerta a la abundancia usted solo. Si está atorada, la ayuda vendrá del otro lado. ¿Cómo abrirá la puerta el otro lado? Hay una cantidad de posibilidades, pero no todas le corresponden a usted. He aquí algunos de los factores que detienen su corriente de abundancia. Primero haré una lista de ellos, luego los discutiré.

1. Lo que usted está creando no se necesita.
2. De lo que usted está creando, no está creando lo suficiente.
3. Usted no está siendo creativo.
4. Usted piensa que no está siendo creativo.
5. Usted piensa que lo que crea no tiene valor.

Examinemos el primer factor.

Nadie desatará alguna vez el flujo de abundancia vendiéndoles hielo a los esquimales, o carbón a Newcastle. La cosa que creamos debe ser de utilidad. Satisfaciendo una necesidad nos volvemos creadores. Si esto suena como trillado, es porque lo es. El Método Silva no nos capacita para circunvenir las antiguas verdades sino más bien exigir que las aprovechemos.

Otro error que cometemos con frecuencia es pensar que estamos siendo creativos cuando realmente estamos sólo jugueteando en el pro-ceso creativo. A Max le gustaba la poesía. Escribía un poema más o menos cada mes. Su poesía nunca fue aceptada para su publicación; él se preguntaba por qué. Luego asistió a una lectura de poesía por un poeta publicado y descubrió su error: el verdadero poeta pasaba de seis a ocho horas al día escribiendo y perfeccionando su poesía. Max sólo pasaba unas cuantas horas cada mes: difícilmente hacía un genuino esfuerzo creativo.

Una tercera forma de equivocarse respecto a la creatividad es ocuparse de una actividad que podría de vez en cuando resultar provecho-

sa, pero que realmente no hace del mundo un mejor lugar. La persona que pasa la mayor parte de su tiempo apostando a juegos de futbol o beisbol puede ganarse unos pesos rápidamente, pero ciertamente no está haciendo nada real. Del mismo modo, la persona que pasa su tiempo jugando en la bolsa de valores puede resultar muy alta financiera-mente, pero su conexión con el otro lado sufrirá.

Un cuarto obstáculo puede ser el hecho de que las personas que están siendo creativas menosprecian lo que están haciendo como insignificante y no creativo. Shelly era camarera porque eso fue lo único que pudo encontrar. Lo detestaba. Sentía que estaba desperdiciando su habilidad creativa. Una noche, una graduada Silva a quien ella ser-vía le recordó la necesidad de pensar positivamente y la importancia de buscarle el lado creativo a todo lo que hacemos. Shelly pronto empezó a servir mejor a la gente, ganaba más propinas, y disfrutaba más de su trabajo. Con el tiempo la hicieron subgerente y luego le ofrecieron un empleo en un hotel cercano donde llegó a ser subgerente del departamento de promoción de banquetes.

Por último, hay personas que se reconocen como creativas pero que menosprecian el valor de lo que crean.

René, después de trabajar para un fabricante de perfumes, decidió entrar al negocio por su cuenta. Estaba inseguro de su producto, así es que mantenía bajo el precio. Su primera línea fue elegida pronto

por algunos grandes distribuidores debido a su bajo precio. Pero el perfume se quedaba en las vitrinas, sin venderse. Todos sus contratos de negocios estaban de acuerdo en que era un buen perfume, pero nadie respondía a la venta. René entró a su nivel relajado y soñó despierto sobre el problema. Se preguntó a sí mismo qué estaba haciendo mal. Se encontró pensando en el precio competitivamente bajo. No sugería la verdadera calidad de su producto. El perfume era tan bonito, que realmente valía mucho más.

René hizo que una de las tiendas de departamentos triplicara el precio; inmediatamente las ventas estuvieron en auge. Otros distribuidores siguieron el ejemplo y elevaron el precio. René se volvió exitoso sólo después de que elevó el valor de lo que estaba creando.

Cinco puertas cerradas con llave. Deben ser abiertas antes de que usted pueda obtener ayuda del otro lado. El Método Silva puede ayudarle a abrir estas puertas; he aquí cómo.

Las cinco afirmaciones

Cuando usted abra estas puertas, la ayuda del otro lado puede venir y vendrá a usted, tan seguro como que este libro caerá si usted lo suelta. Una vez que usted abra estas puertas, sus simientes de creatividad pueden crecer y florecer. Usted las planta, las nutre, disfruta de sus frutos.

Volviendo de los símbolos a la acción, usted "ve" su meta en alfa; ideas, personas y soluciones se muestran de pronto y con certeza; usted alcanza su meta y logra la satisfacción.

Usted va ahora a abrir esas cinco puertas. Encontrará que son las compuertas a la creatividad y a la ayuda del otro lado.

He aquí cómo va usted a hacerlo. Permítame decirle primero generalmente, y luego le daré el procedimiento paso a paso.

Entrará a su nivel alfa relajado en la forma en que lo hizo en los recientes ejercicios matutinos, sólo que esta vez, cuando diga 5, usted verá una puerta con un gran número 5 y la abrirá mentalmente. Cuando usted cuente 4, verá otra puerta con el número 4 y otra vez la abrirá. Continuará su conteo descendente hasta que haya visto cinco puertas y las haya abierto.

Todas las puertas dan a un gran terreno. Nada crece en él todavía. Un gran letrero identifica este jardín como MI CREATIVIDAD PERSONAL.

Mentalmente represéntese a usted mismo caminando en el terreno con semillas en la mano.

¿Cuáles semillas desea plantar? ¿Qué quiere crear? ¿Una familia más grande? ¿Un negocio próspero? ¿Un nuevo producto? ¿Una casa más grande?

Parado en el centro del jardín, esparza las semillas a su alrededor luego hágase a un lado para observar.

Observe cómo lo que plantó empieza a emerger del suelo. Si era una casa más grande, aquí viene, techo, paredes, cimientos. Si era una familia más grande, aquí vienen hermosos hijos.

Ahora haga cinco afirmaciones respecto a lo que usted ha creado:

1. Lo que yo he creado se necesita.
2. Yo creo en la cantidad que se necesita.
3. Estoy dotado de creatividad.
4. Sé cómo crear.
5. Lo que yo creo es de valor universal.

Luego terminará usted la sesión contando del 1 al 5, sintiéndose estupendamente y sabiendo que las compuertas están abiertas y la creatividad fluirá.

Una persona cuya autoestima es verdaderamente baja puede querer reforzar estos ejercicios de tiempo en tiempo.

Esto puede parecer un procedimiento largo para hacerlo de memoria, pero se reduce a entrar a su nivel, lo que ya sabe cómo hacer, y simplemente añadir puertas y números. Luego usted siembra las semillas para lo que quiera cultivar y hará las cinco afirmaciones antes de salir.

Las cinco afirmaciones requieren de mayor memorización, pero usted puede facilitar el trabajo convirtiéndolas a una sigla, como NCEOV: N, necesidad; C, cantidad; E, creatividad; O, cómo, y V, valor.

He aquí de nuevo los pasos más detallados.

1. Siéntese en un sillón cómodo, cierre los ojos, vuélvalos ligeramente hacia arriba, respire profundamente, y al exhalar relaje su cuerpo completamente.
2. Cuente en forma descendente del 5 al 1, viendo cada número en una puerta y abriendo la puerta antes de proceder al siguiente número.
3. Represéntese a usted mismo atravesando una puerta abierta hacia un terreno de jardín. Sepa que éste es el jardín de MI CREATIVIDAD PERSONAL.
4. Decida lo que quiere crear en su vida. Párese en el centro del jardín y esparza las semillas para

esta creación.

5. Vea lo que quiere crear creciendo en el jardín.

6. Haga las cinco afirmaciones: (NCEOV) necesidad, cantidad, creatividad, cómo, y valor.

7. Termine su sesión contando del 1 al 5, sintiéndose bien despierto y aún mejor que antes.

Ahora es una gran ocasión para hacer este ejercicio. Vuelva a leer las instrucciones y memorice las cinco afirmaciones. Deje el libro y abra las puertas.

Programación

Usted quiere tener éxito y obtener ayuda del otro lado. Yo también quiero que usted tenga éxito. Hasta el otro lado quiere ese mismo éxito, porque el otro lado lo necesita a usted como creador.

Sin embargo, uno de nosotros tiene "Síes" condicionales y "peros" adversativos que pueden interferir con esa ayuda. Yo aseguro que no soy yo, y difícilmente puede ser el otro lado. Sí, aunque usted es entusiasta, puede todavía tener impedimentos que pueden obstaculizar sus líneas de comunicación con el otro lado.

Le diré lo que podrían ser estos impedimentos, y la metodología que usted ya ha usado y que puede enfocar a ellos. Luego usted puede decidir si necesita hacer algo de este trabajo ahora o si ya está en el estado ideal para los mejores resultados para obtener ayuda del otro lado.

Yo ya le he dicho cómo eliminar algunos de estos impedimentos en este capítulo con programación correctiva. Con la programación correctiva usted puede manejar:

1. Programación negativa en la conversación.
2. Negatividad en los pensamientos.
3. Actitudes, sentimientos y comportamientos destructivos.
4. Renuncia a hacer lo que se necesita hacer.
5. Opinión limitada respecto a la propia habilidad creativa.
6. Relaciones con otras personas.
7. Relación con usted mismo.
8. Relación con el otro lado.

Estos tres últimos (relaciones) necesitan ser examinados cuidadosamente y, si se necesita corregirlos, usted necesita programar esa corrección en el nivel alfa. Consideremos ahora cada una de estas áreas.

Hacemos esto no como sustituto de su propio autoexamen, sino más bien para provocarlo.

Primero, sus relaciones con otras personas.

En muchos países de Asia, una persona saluda a otra juntando las palmas de las manos como en oración e inclinando la cabeza. El significado de este gesto es: "La divinidad dentro de mí reconoce la divinidad dentro de ti". Es como si se abrazaran cerebros derechos.

Compare eso con algunas de las formas en que saludamos a los demás:

"¿Cómo estás?" (traducción: "Me importa un comino".) "¿Cómo te va?" (traducción: "Yo tengo mis propios problemas.")

"¿Bonito día?" (traducción: "Siga caminando, compadre".) En este mundo material tendemos a ver a las otras personas por encima del hombre, como manera de elevarnos nosotros. Pero funciona en la forma opuesta: menosprecie a alguien y se menosprecia a usted mismo, porque está conectado con esa persona. Elévelos a ellos y usted se eleva. No sea uno de esos que dicen: amo a la humanidad, a la gente es a la que odio. No haga caso de las diferencias: busque terreno común.

Sugerencias: entre a nivel alfa e imagine que ve su reflejo en un lago tranquilo. Afirme "yo te amo". Si hay ciertos individuos para quienes se necesiten correcciones en sus sentimientos, repita el ejercicio del perdón, enfocando a esos individuos específicos que todavía le son difíciles de aceptar con afecto. En el nivel alfa, invite a esos individuos a su lugar apacible y visualice el perdón mutuo.

Ahora concentrémonos en su relación consigo mismo. ¿Es digno de ayuda del otro lado? Por supuesto que sí. Usted es todo lo que la creación significa. Si usted se considera indigno, probablemente ha sido programado en esa forma por otros.

Algunas formas de antigua programación para ser indigno son:

- Bajas calificaciones en la escuela
- Rechazo por el sexo opuesto
- Rechazo por los iguales
- Saldo bajo en el Banco
- Rechazo por los supervisores
- Salario bajo
- Habilidad atlética inadecuada
- Educación inadecuada

Sugerencias: entre al nivel alfa e invítese a su lugar apacible y perdónese a usted mismo.

Por último, veamos su relación con el otro lado. Una sensación de separación del otro lado está por lo general íntimamente relacionada con su relación con usted mismo. Una sensación de no ser digno en asuntos terrenales puede llevarlo a una sensación de no ser digno de ayuda de las llamadas fuentes celestiales.

Al mejorar sus sentimientos de valía de usted mismo y de autoaceptación en las formas que se acaban de sugerir, usted se siente me-nos separado del otro lado. Usted habrá disuelto la culpabilidad, la preocupación y otras cosas que le hacen menospreciarse, y su relación mejorará. Pero hay otros pasos positivos que usted puede dar para afianzarla.

A. Repita el ejercicio de seis pasos del final del capítulo 2 que implica saludar a su Yo Superior. Entre al nivel alfa, y véase esperándose a usted mismo en su lugar apacible. Usted está radiante de vida. Salude afectuosamente a su Ser Superior.

B. Repita el ejercicio que hizo anteriormente en el que vio su casa y la rodeó de una luz blanca.

C. Entre a su nivel alfa, Profundizándolo con un conteo en forma descendente del 10 al 1. Esté consciente del otro lado. Envíe su amor. Termine su sesión en la forma acostumbrada.

Sienta que ese amor regresa del otro lado.

8

¿CÓMO OBTENER AYUDA PARA RESOLVER PROBLEMAS DE LAS PERSONAS?

El otro lado lo ama a usted. Lo ama tanto que ha respetado su deseo de hacerlo solo. Ahora le da a usted la bienvenida. Se suponía que usted y el otro lado fueran un equipo. Esa intención ahora se ha realizado, pero eso no significa que sus problemas hayan ahora terminado. Sí significa, sin embargo, que ahora cada problema que surja en su vida puede ser resuelto, rápida y fácilmente. Usted y el otro lado son un equipo invencible.

Los problemas más comunes que surgen en la vida de todos son los problemas con las personas. Esos problemas con las personas, si se les deja sin resolver, pueden conducir a problemas de salud, problemas de dinero, y a otros problemas más complicados y difíciles.

Este capítulo le dice a usted cómo poner a trabajar a su equipo para solucionar problemas comunes con las personas. El siguiente capítulo cubre salud, el siguiente dinero, y el siguiente problemas complicados y difíciles.

Hasta ahora, a usted se le han dado instrucciones de leer en secuencia puesto que cada parte ha sido independiente de la parte que la antecede. Ahora usted puede escoger y elegir.

Si la salud es su problema inmediato, sáltese este capítulo y vaya inmediatamente al capítulo 9. Usted puede volver a este capítulo después. O puede saltar hasta el capítulo 10 sobre problemas de dinero, o al capítulo 11 sobre otros problemas más difíciles.

Yo recomiendo que con el tiempo lea usted todos los capítulos que se salte para que sepa cómo obtener ayuda del otro lado para todo tipo de problemas que puedan surgir.

En este capítulo trataremos con otras personas en formas en que nunca antes lo hemos hecho. En este mundo material, hay separaciones en tiempo y en espacio. Hasta ahora hemos tenido que respetar estas separaciones. Hemos tenido que tratar con las personas como si fueran sus cuerpos. Los cuerpos están separados unos de otros. Pero las personas no son sus cuerpos. Las personas son sus mentes. Y las mentes no están separadas. Hay un lugar donde las mentes se unen. Ese lugar es el otro lado y la parte de la mente que está unida allí se llama el Yo Superior.

¿Alguna vez le enseñaron esto en la escuela? Maestros que han tomado el entrenamiento del Método Silva (y hay miles) tal vez no pueden introducirlo en el currículum, pero pueden usarlo ellos mismos. Uno de los usos más populares entre los maestros entrenados en el Método Silva es usar el Método Silva para mejorar la disciplina en el salón de clases.

Grace H. era maestra de secundaria. Sus alumnos estaban en una edad en que empezaban a sentirse adultos pero no estaban preparados para manejarlo. Resultado: comportamiento hiperactivo, desorganizado e incontrolable. Grace era una buena maestra, pero su pericia es-taba consumiéndose. Tomó el Método Silva para poder salir adelante con el estrés, pero resultó un dividendo extra.

Entró a su nivel alfa una noche e imaginó su clase en una forma encantadora. Les habló a sus alumnos de cómo su enseñanza y el aprendizaje de ellos podrían mejorar para que ambos se beneficiaran. Al día siguiente, hubo una mejoría definitiva en el comportamiento de la clase. Ella haría esto todas las noches. La mejoría continuó. Ahora ella tenía la clase de mejor conducta de la escuela. Pronto los demás maestros estaban preguntando que cuál era el secreto. Y ella con gusto compartió con

ellos: su respuesta fue comunicación subjetiva.

Usar la comunicación subjetiva

Ahora estoy comunicándome con usted objetivamente. Mi cerebro izquierdo está dedicado a poner las palabras en el papel. Su cerebro izquierdo está dedicado a abrir el libro y leer las palabras. Si yo le hablara a usted, también sería actividad del cerebro izquierdo.

Yo podría también comunicarme con usted subjetivamente. Podría usar mi cerebro derecho. Podría relajarme e imaginar que lo veo a usted. Si yo sostuviera una conversación imaginaria con usted en una forma afectuosa que sugiriera una solución para algún problema mutuo, el mensaje llegaría a usted, pero tomaría una ruta diferente. Las maneras objetivas de comunicarse que usamos todos los días siguen senderos físicos, a través de los sentidos conscientes.

Los métodos subjetivos de comunicación que estamos aprendiendo ahora a usar siguen senderos no físicos y trascienden la mente consciente. La comunicación subjetiva viaja del otro lado. De hecho, en el otro lado no tiene distancia para viajar. Su reino es donde no hay espacio y donde todos estamos unidos. La ruta que toma es algo como esto: la mente consciente del emisor a la mente superconsciente del receptor a la mente superconsciente del receptor a la mente consciente del receptor.

Veamos todos estos senderos con mayor detalle:

Mente consciente del emisor. Usted piensa en el problema y se da cuenta de que los medios objetivos no están funcionando, así es que decide usar medios subjetivos.

A la mente superconsciente del receptor. Usted imagina al receptor. Inmediatamente, las neuronas de su cerebro están en contacto con las neuronas del cerebro receptor, también al nivel del cerebro derecho. El superconsciente de usted y el superconsciente del receptor están conectados y son parte de la unidad del otro lado. Mientras su comunicación sea afectuosa y plantee soluciones y ventajas mutuas, usted mantiene esa conexión y el mensaje pasa.

A la mente consciente del receptor. El receptor recibe el mensaje como si tuviera una idea. Es llevado a la conciencia como cualquier otra idea autogenerada. Él o ella se acerca más a un acuerdo con usted.

Esto puede funcionar con más de una persona. Si son dos, están unidas como si fueran una al nivel superconsciente. Lo mismo sucede con tres, cuatro, cinco, o hasta cien personas. Mientras usted pueda imaginar a una persona, puede alcanzarla subjetivamente.

Grace H. pudo imaginar a sus alumnos.

Si usted tuviera que imaginar al personal de su oficina podría hacerlo, o a la familia de su vecino, o a su equipo de fútbol, o a los socios de su club. Usando la comunicación subjetiva, usted puede ponerse en contacto con otros para lograr un objetivo mutuo, como lo hizo Grace con su clase.

Usted puede alcanzar el inconsciente colectivo de Jung, o el campo morfogenético de Sheldrake, o el cerebro global de Russell, o el otro lado, o lo que yo llamo la Inteligencia Superior. Sin importar cómo lo llame usted, es suyo para que lo use. Usted es parte de él, él es parte de usted.

He aquí los pasos:

Siéntese en un sillón cómodo, cierre los ojos y vuélvalos ligeramente hacia arriba, respire profundamente, y al exhalar relaje su cuerpo completamente.

1. Visualice al grupo con el que quiera comunicarse.
2. Salúdelos afectuosamente.
3. Hábleles mentalmente sobre la situación que quiere resolver. Pro-ponga una solución que sea ventajosa para ellos como lo es para usted.
4. Termine su sesión en la forma acostumbrada, contando del 1 al 5, sintiéndose estupendamente y bien despierto.

Usar la comunicación subjetiva para resolver problemas mundiales

Al momento de escribir este libro, se les está pidiendo a los graduados Silva mediante un boletín de noticias que entren a su nivel alfa cada noche y programen lo siguiente:

- Que más y más médicos tomen parte en el trabajo lado a lado con curadores espirituales.
- Que más escuelas usen el Método Silva como parte regular del programa educacional.
- Paz duradera en América Central.
- Mucho alimento para la gente que muere de hambre en el mundo.

Esto es sólo una muestra de los tipos de problemas mundiales en los que se alienta a los graduados Silva a trabajar. Muchos de estos problemas han disminuido en gravedad hace mucho tiempo o han desaparecido totalmente.

Esto no quiere decir que unos cuantos siempre pueden afectar a los muchos. Sólo cuando las

balanzas están perfectamente equilibra-das pueden unos cuantos hacer una diferencia crucial. Pero aun así, los pocos pueden siempre contribuir a la solución para los muchos, acelerando el momento en que la solución llega.

¿Cómo programa usted que médicos que no conoce y por tanto no puede visualizar hagan algo como trabajar más estrechamente con los curadores espirituales?

La comunicación subjetiva es una manera de hacerlo. Usted puede dar instrucciones a su cerebro para que busque a los médicos en una parte de Estados Unidos o aun en todo el país. Las neuronas de su cerebro saben quiénes son los médicos y pueden comunicarse con ellos i nivel de la Inteligencia Superior o del otro lado.

¿Quiere usted convencer a su comunidad de que cierta fábrica podría ser peligrosa para tenerla como vecina? Continúe usando reuniones y a la prensa (la palabra hablada o escrita de la comunicación objetiva) pero agregue ayuda del otro lado. Use la comunicación subjetiva. La Inteligencia Superior estará involucrada en el proyecto. Si la fábrica puede encontrar un sitio menos poblado, no se creará ningún problema y la solución puede venir.

¿Cómo se representa a su nivel alfa a todas las personas de su comunidad? Imagine que todas se han reunido en los campos deportivos de la secundaria. O examine un mapa de las calles, luego recuerde el mapa de las calles cuando esté en su nivel alfa, animadas con gente. O deje que unos cuantos de sus vecinos a quienes puede visualizar estén representando a toda la comunidad.

Estos enfoques le permiten comunicar subjetivamente su mensaje en situaciones como:

1. Ganar más votos en una elección.
2. Vender más de un producto o servicio.
3. Enfriar una controversia que se ha estado calentando.
4. Obtener apoyo para una campaña de caridad.
5. Facilitar firmas en una petición.

También es útil recordar los problemas mundiales tales como aquellos para los que se pide a los graduados que ayuden, o aquellos con los que usted acostumbre practicar en el último grupo de cinco ejercicios del mediodía. Desafortunadamente este nuestro planeta tiene muchos de esos problemas, debido a la excentricidad del pensamiento de la especie humana. Usted siempre puede encontrar problemas que ayudar relacionados con la pobreza, la enfermedad, el hambre, y la guerra.

Recuerde las dos reglas: Comuníquese afectuosamente. Esté a favor no de *quien* tiene razón, sino de *lo que* es correcto.

Usar la comunicación subjetiva uno a uno

Resolver problemas debe empezar con sus relaciones personales. Los problemas personales que involucran a otras personas pueden incluir aquellos problemas con:

Su cónyuge	Sus compañeros de trabajo
Sus hijos	Sus vecinos
Sus padres	Las autoridades
Sus parientes políticos	Amigos Su patrón

La comunicación subjetiva uno a uno es especialmente efectiva por que en vez de usar el efecto de pistola de "rociar" el mensaje, usa un blanco enfocado. La comunicación uno a uno no sólo le da a usted las ventajas de la comunicación objetiva expresando en palabras su conversación, sino que también abre otros tipos de programación, que más adelante cubriré en este capítulo.

Usted ya ha practicado la comunicación subjetiva en sus ejercicios de las noches 16 y 17. Tal vez quiera revisar las instrucciones para esas noches y recordar los acontecimientos que siguieron inmediatamente a sus cinco experiencias con ella.

Cuando los resultados no se vean inmediatamente, dele más tiempo a la situación. Si todavía no obtiene resultados, repita su comunicación subjetiva, asegurándose de seguir las dos reglas: comunicarse afectuosamente y favorecer lo *que* es correcto. Si todavía no hay resultados, verifique uno o más de los siguientes bloqueos:

1. Usted no está lo bastante profundamente relajado.
2. No está representándose a la persona.
3. Usted no espera resultados.
4. No ama realmente a la persona.
5. Su propuesta no es para ventaja mutua y está presentándole un problema a la persona.

He aquí los antídotos para estos bloqueos:

1. Use una o más técnicas que profundicen más, como contar en forma descendente del 25 al 1, usando la relajación progresiva para relajar parte de su cuerpo, y/o visualizar su lugar favorito de relajación por unos cuantos momentos.
2. Frecuentemente tenemos dificultad para imaginar a alguien cuyo rostro vemos a menudo; lo damos por un hecho. La siguiente vez que usted vea a esta persona, observe cuidadosamente sus facciones, su cabello, sus contornos, y el color de su piel para que estos detalles puedan ser recordados más fácilmente. O estudie una fotografía de la persona.
3. El escepticismo siempre funciona. Es una luz roja. Le dice a su cerebro que no haga caso de lo que usted está haciendo porque es inútil. Su consciente le obedece. La expectativa siempre funciona. Le da a su cerebro luz verde. Sólo piense en lo que el escepticismo le está costando a usted mientras otros tienen éxito y usted es dejado atrás.
4. Si ha habido resentimientos entre usted y esta persona, es difícil obedecer la primera regla, es decir, sentir amor por la persona. Para ir de la hostilidad al amor, usted tiene que pasar por otra etapa: el perdón. Entre a su nivel alfa e invite a esta persona a su lugar apacible; perdone a esta persona y pídale que lo perdone a usted.
5. No hay ninguna duda de que el cambio que usted está buscando es ventajoso para usted, pero ¿es realmente ventajoso para la otra persona también? Si no, usted está causando un problema a esa persona y no funcionará. Revise su propuesta y corríjala si es necesario para que refleje más completamente lo que es correcto para ustedes dos.

Separación en este lado

La comunicación subjetiva funciona. Usted nunca obtiene "número equivocado". Las diferencias se resuelven. Las relaciones mejoran.

Sam T. la usaba con su rebelde caballo. Daba resultado. Los in-dios norteamericanos la usan con los caballos salvajes, y pueden montarlos y manejarlos sin el corcoveo que experimentan nuestros vaque-ros menos centrados en el pensamiento: funciona.

Morton M. usó la comunicación subjetiva con su socio de negocios. Le pidió a su socio que pusiera más atención al negocio para ganar más dinero y permitirles a él y a su socio más tiempo libre. Funcionó.

La comunicación subjetiva es efectiva. Funciona para hacer de éste un mundo mejor. Y si le funciona a usted, puede también funcionarles a las naciones. ¿Puede usted ver que la usan los diplomáticos para crear comprensión, los oficiales para arreglar la liberación de rehenes, los hombres de Estado para evitar la guerra?

Esa es la buena noticia. Ahora la mala noticia. La unidad es un hecho en el otro lado. Cuanto más débil sea la sensación de separación en este lado, mejor. Cuando usted siente unidad, empieza desde un lugar más avanzado. Tiene usted más éxito. En otras palabras, necesitamos pensar y comportarnos tan espiritualmente como sea posible en esta existencia física. Necesitamos tratar de vivir la unidad a pesar de la tendencia a separar, a ser polos aparte. Necesitamos hacer lo que es correcto, lo mejor que podamos. Necesitamos ser más completamente humanos.

¿Qué queremos decir cuando hablamos de volvernos más completamente humanos? ¿Hablamos de moralidad y de las normas éticas establecidas por el gobierno y la religión, los políticos y los predicadores? A través de las épocas, las reglas han seguido cambiando. El Antiguo Testamento nos dice que la ley exige ojo por ojo, diente por diente. El Nuevo Testamento dice que esto ya no es pertinente, sino que debemos responder al mal con bondad. . . con unidad.

En los tiempos modernos, los cuerpos legislativos pasan leyes que cambian el significado de bien y mal. Como si eso no fuera suficiente, el sistema judicial cambia continuamente la interpretación de esas le-yes. Así es que, ¿cómo podemos distinguir el bien del mal? ¿Debemos depender de personas que se proclaman nuestros dirigentes morales cuando hemos visto a muchos de esos dirigentes que se autoproclaman caer en desgracia en años recientes? ¿En quién podemos confiar?

¿Hay una norma que podamos usar para ayudarnos a determinar qué está bien, lo que debemos hacer en determinada circunstancia? Hemos encontrado sólo una prueba confiable para guiarnos al tomar estas decisiones, y ésa es hacernos una pregunta a nosotros mismos: ¿La solución propuesta ayuda a corregir problemas sin crear problemas nuevos? Cuando se enfrente a una decisión que parezca imposible, entre a su nivel alfa y úselo para que le ayude. Analice el problema en alfa. Haciendo esto, usted puede ver la situación desde una perspectiva más alta; puede usted liberarse de sus temores y frustraciones y de su ira.

Tenga presente que la mejor solución debe encontrarse para todos los involucrados. Luego tome su decisión en el nivel alfa con la con-fianza de que está haciendo todo lo posible por convertir a nuestro planeta en un paraíso. Evite ser parte del problema. En vez de eso, sea - parte de la solución. Sea el buen chico.

Meditación pasiva y dinámica

A través de este libro, he estado dándole formas de ponerse en contacto con el otro lado para propósitos específicos. Usted puede también ponerse en contacto con el otro lado sólo por el contacto benéfico, sólo para mantener su conexión. Lo único que tiene que hacer es entrar en alfa y sólo estar allí.

Como hemos dicho antes, la meditación entrando en alfa es la mejor manera de establecer contacto con el Yo Superior que es su conexión con el otro lado. Hay dos razones por las que esto sucede:

1) Entrar en alfa para meditar, activa el hemisferio derecho del cerebro, nuestra conexión con el Yo Superior.

2) Entrar en alfa facilita la comunicación entre el Yo Superior y nuestra mente consciente.

Así es que la meditación entrando en alfa es benéfica aun cuando vayamos allí para no hacer nada más que estar allí.

Aquellos que constituyen la mitad del mundo que medita no siempre llegan a alfa. Usan toda suerte de prácticas y artimañas para alcanzar un nivel de meditación. Podrían escuchar un sonido, o repetir mentalmente un sonido o palabras llamadas mantra, o podrían quemar incienso, o sentarse a los pies de una estatua. Aun esos enfoques a la meditación que enfatizan la relajación física y mental la atan a algún acto, tal como mirar fijamente una vela encendida, o concentrarse en un solo pensamiento.

En mi experiencia, mirar fijamente y concentrarnos no contribuyen sino que más bien distraen de la relajación.

Aquellas personas que han encontrado una manera efectiva de meditar han encontrado la manera de entrar en alfa y quedarse allí por un rato.

Cualquier meditación en alfa, conducida sobre una base regular, enriquece la mente, ilumina la conciencia, estimula la creatividad, acrecienta el conocimiento de lo que es correcto, e integra el yo atado a la tierra con el Yo Superior.

Este libro está repleto de maneras de mejorar su vida usando el nivel alfa en una forma específica. Esto es meditación dinámica. No es para ser un sustituto de la meditación masiva, sino más bien una edición para ella. Si usted medita, siga meditando. Eso nutre su crecimiento personal y espiritual.

Luego use el Método Silva de meditación dinámica para resolver problemas, alcanzar metas, mejorar las relaciones humanas, mejorar la salud y disfrutar la vida abundante.

Si usted no ha sido una persona que medita antes de leer este libro y actualmente está aprendiendo el Método Silva para resolver problemas, alcanzar metas, y así sucesivamente, tal vez quiera entrar en alfa de vez en cuando sólo para estar allí. Usted puede usar el Método Silva para entrar en alfa y meditar pasivamente durante unos cuantos minutos.

Sólo por el placer de hacerlo.

Corregir el comportamiento no deseado

Usted puede usar la comunicación subjetiva con buenos resultados siempre que sea una situación en la que la comunicación objetiva podría no tener éxito. Por ejemplo, usted no usaría la comunicación objetiva cuando una persona no estaba aprendiendo un trabajo en particular con suficiente rapidez.

— ¡Progrese!— podría usted insistir.

—Estoy haciendo lo mejor que puedo —viene la respuesta.

— ¡No es bastante bueno!

Ahora, hay un ejercicio en la futilidad. Reemplace la futilidad con la utilidad: programe directamente.

¿Cómo programa usted directamente?

1. Entre a su nivel alfa.
2. Visualice a la persona (puede ser usted mismo u otra persona) junto con el problema; en este caso, no hacer bien el trabajo.
3. Mueva la imagen ligeramente hacia la izquierda y vea a la persona junto a una fuente de agua o masticando chicle, o desempeñando alguna otra actividad que él o ella hace frecuentemente. Ahora el trabajo está mejorando.
4. Mueva la imagen ligeramente hacia la izquierda otra vez y vea a la persona trabajando. Ahora es un experto.
5. Termine la sesión.

Permítame explicar estos pasos. Por favor lea esta explicación antes de programarse a usted mismo o a cualquier otra persona directamente. Cuando usted comprende lo que está haciendo, permite el acuerdo y el apoyo del cerebro izquierdo. Sin esta comprensión, su cerebro izquierdo, sin su requisito de lógica y razón, puede interferir. El cerebro izquierdo hace esto bajando su nivel de expectación y creencia.

No tengo que explicar los pasos 1 y 5, entrar a su nivel alfa y después terminar la sesión. Esto debe

venir a usted ahora tan naturalmente como respirar.

Pero los pasos 2, 3 y 4 introducen tres nuevos factores: tres imágenes mentales, mover su imagen mental hacia la izquierda, y alguna actividad en que es probable que la persona esté ocupada al menos varias veces durante el día.

Usamos tres imágenes porque necesitamos identificar el problema. Esto lo hacemos con la primera imagen, alertando a la computadora mental a la siguiente tarea. También necesitamos introducir un cambio y el factor causante de ese cambio. Esto lo hacemos con la segunda imagen. Vemos que la corrección empieza a tener lugar cuando la persona hace algo. Por último, necesitamos ver la solución, la meta que deseamos alcanzar, el comportamiento no deseado de la persona, corregido.

La razón por la que movemos la imagen ligeramente hacia la izquierda es que la izquierda parece ser el futuro, y la derecha el pasado, al menos para la mente subconsciente. Siempre que una persona es retrocedida al pasado en la hipnoterapia, esa persona tiende a inclinarse a la derecha en el sillón. Cuando investigué este entrenamiento usando a mis hijos como sujetos, ellos también se inclinaban hacia la derecha cuando veían el pasado. De vez en cuando yo progresaba con ellos al futuro, y ellos se inclinaban a la izquierda. Así es que movemos la imagen mental ligeramente hacia la izquierda cuando deseamos lograr un resultado ligeramente en el futuro.

Ahora, respecto a beber el agua, masticar chicle, o cualquier otra actividad parecida. Lo que estamos ordenando a la computadora mental que haga es crear una mejoría cada vez que esa actividad en particular tiene lugar. Ir a la fuente de agua se vuelve una acción disipadora. Masticar chicle puede desatar la mejoría. Usted necesita observar a la persona e identificar un buen disparo que usted puede usar. Estos podrían ser:

Beber gaseosa o cerveza	Ir al baño
Encender un cigarrillo	Peinarse o cepillarse el cabello
Leer un periódico	Aplicarse maquillaje

Ahora que usted comprende el procedimiento, está preparado para usarlo con éxito. Recuerde, programar trabajos para crear soluciones no crear problemas. Por ejemplo, no dará resultado sobre la conducta de adicción al cigarro, el licor o las drogas. La química implicada crea problemas. El procedimiento en tales casos es programar para que la persona busque y acepte ayuda profesional.

El mejor momento para programar para otra persona

Usted puede programarse a sí mismo en cualquier momento y es el momento oportuno. Siempre que usted entra en alfa para programarse a sí mismo, su computadora ha sido preparada para esa programación, y su cerebro derecho está alertado para conectar su computadora a la Computadora más grande en el otro lado.

Pero éste no es el caso de la programación de otra persona, quien puede estar a distancia y dedicada a una de varias actividades. Recuerde la línea de comunicación: su mente consciente a su Yo Superior al Yo Superior de la otra persona y por último a la mente consciente de esa otra persona. Si la otra persona está en una junta, arreglando el carro de la familia, o teniendo una discusión, su cerebro derecho no va a estar tan activo como podría necesitar estar para que su programación sea ciento por ciento efectiva.

Hemos encontrado que el mejor momento para programar a otra persona es en la noche. ¿A qué hora de la noche? El cerebro derecho de usted lo sabe, vía la Computadora más grande que es el Yo Superior situado en el otro lado. Así es que deje que su cerebro derecho decida cuál es el mejor momento.

¿Cómo ayuda usted a su cerebro derecho a decidir? Programándolo para ello:

1. Después de retirarse, entre a su nivel alfa.
2. Dígase mentalmente a usted mismo: "Quiero despertar en el mejor momento para programar a (nombre) y despertaré en ese momento".
3. Duérmase en el nivel alfa.
4. La primera vez que despierte durante la noche es el momento oportuno. Entre en el nivel alfa y haga las tres imágenes.
5. Duérmase otra vez en su nivel alfa.

Algunas normas de conducta están profundamente arraigadas y pueden necesitar que usted repita para ser programadas. Una vez cada noche durante varias noches puede ser todo lo que se necesite.

Pedir permiso antes de ayudar a otra persona

Muchas personas han cuestionado la ética de ayudar a otra persona sin primero pedirle permiso a esa persona. Dicen que hacer cambios o correcciones en el cuerpo o en la mente de otra persona (lo cual cubriremos en el siguiente capítulo) es una especie de transgresión y realmente está privando a esa persona de la oportunidad de aprender cómo hacer correcciones en su propia vida.

Toda la evidencia recogida de nuestras décadas de investigación sugiere que nuestro principal propósito en este planeta es ayudar a completar la creación. Si la creación ha de ser completada, si nuestro planeta ha de ser convertido en un paraíso, a nosotros nos corresponde hacerlo. Las personas gritan pidiendo ayuda, objetiva o subjetivamente. Nosotros nos damos cuenta de su necesidad directa o indirectamente, por ellas o por otras personas. ¿Decimos entonces, "No, vaya y ayúdese usted mismo" y en el proceso invitamos la misma respuesta cuando nosotros gritamos pidiendo ayuda?

Nosotros somos la familia del hombre. Estamos estrechamente unidos. Si usted pudiera concebir cuán estrechamente unidos estamos en realidad, vería que ayudando a otros está ayudándose a usted mismo. Nosotros somos uno.

No podemos lastimar a nadie ayudándolos. Se necesita fuerza física para lastimar. Mentalmente, usamos la fuerza espiritual, y ésta sólo puede ayudar. Hemos probado científicamente que la energía enfoca-da subjetivamente es creativa, no destructiva. La fuerza espiritual no lastima, sólo hace bien.

Y el bien que hace es para el que ayuda así como para el que es ayudado. Después de observar a millones de graduados practicar el Método Silva, vemos que las personas que trabajan en más casos problema prosperan más.

Si todavía está usted preocupado, sugerimos que no programe a una persona cuando esa persona esté en su presencia. Sólo hágalo a distancia. Ordenaremos esa distancia para los problemas de salud también en el siguiente capítulo, para mantenernos dentro de las leyes que requieren de un título para ejercer la medicina. También, para aliviar su preocupación, usted puede expresar mentalmente al principio de su programación alfa algo como: "Que se haga lo mejor para todos", o "Que se haga la voluntad de Dios".

Resolver problemas de las personas usando un vaso con gua

Usted puede programar a otras personas. Puede programar animales. Hasta puede programar materia inanimada. Las paredes de su casa están impregnadas con sus vibraciones y las de otros miembros de su familia. Su campo de energía o aura envuelve sus paredes, sus muebles y accesorios con sus "vibras". Entre usted a la casa de otra persona, e inmediatamente sentirá la diferencia. La habilidad para programar todos los niveles de la vida y la materia física pertenece sólo a la humanidad en este planeta. Su objeto debe ser que la usemos.

Hemos encontrado una forma de usar esta habilidad en la materia inanimada para resolver problemas difíciles. Primero, permítame explicar cómo hacerlo, y luego le diré cómo creemos que funciona.

Antes de irse a la cama en la noche, llene un vaso con agua. Cierre los ojos, vuélvalos ligeramente hacia arriba, y beba la mitad del agua. Mientras bebe el agua, dígame mentalmente a usted mismo: "Esto es todo lo que necesito para resolver el problema que tengo en mente". Ponga el vaso sobre su mesa de noche, cúbralo, métase a la cama, y duérmase. En la mañana, inmediatamente al despertar, repita este procedimiento y beba el resto del agua.

No tiene que entrar al nivel alfa para la Técnica del Vaso de Agua. Generará suficiente alfa mientras bebe el agua con los ojos cerrados y vueltos ligeramente hacia arriba.

La respuesta debe venir en un sueño esa misma noche. Si es así: dé gracias mientras bebe el resto del agua. O la respuesta puede venir en un destello de percepción al día siguiente, o puede usted encontrar justo a la persona indicada.

¿Cómo funciona? Buena pregunta. No hay un acuerdo total entre los investigadores. Los investigadores orientados psicológicamente sienten que cuando usted bebe el agua con los ojos cerrados, la mente entra en un estado alerta. Sus mecanismos de defensa se vuelven más alertas para determinar lo que está ocurriendo. . . lo que está siendo absorbido por el cuerpo. Esto abre la mente para programar efectivamente.

Hermes era un nombre famoso en la historia antigua de Grecia y Egipto. Sus enseñanzas eran tan celosamente guardadas que el término "cerrado herméticamente", derivado de ahí, todavía se usa. El fue aclamado como rey por ambas culturas que competían. Una de las enseñanzas de Hermes que tiene que ver con alcanzar metas o lograr soluciones era sostener un vaso de vino en una mano y representar mentalmente la meta o la solución en el vino. Luego, al beber uno, el vino llevaba esa meta o esa solución a todas las células del cerebro y del cuerpo.

Algunos científicos creen lo que Hermes creía. El vino se vuelve programado para servir como recordatorio al cerebro derecho de seguir buscando la información necesaria para resolver problemas, dormido o despierto.

La difunta Olga Worrell, una curadora espiritual que donó mucho de su tiempo en sus últimos años a institutos prestigiados de investigación, era capaz de poner agua en sus manos ahuecadas en forma de copa y cambiar realmente el perfil espectrográfico de aquella agua, significando que ella afectaba la estructura molecular del agua.

Cuando usted se detiene y lo piensa, nosotros somos tres cuartas partes de agua, un poco más para las mujeres, menos para los hombres. Así es que tenemos una estrecha afinidad con el agua.

Es más fácil demostrar habilidad física cuando esté implicada el agua. Hay miles de buscadores de agua con varita mágica en Estados Unidos, personas que pueden tomar una horqueta y encontrar agua subterránea, con sólo caminar con la horqueta sostenida al frente. Ellos saben, con sentir la horqueta, dónde hay un aprovisionamiento de agua. Cuando usted me dice cómo funciona esto, está explicando, al menos en parte, cómo funciona la Técnica del Vaso de Agua.

He aquí algunas técnicas más científicas. Ponga unas cuantas gotas de jugo de limón en su vaso de agua. Sostenga el vaso con las puntas de los dedos de ambas manos, manteniendo sus dedos ligeramente separados. (La Técnica del Vaso de Agua funciona aún más efectiva-mente cuando usted hace esto.)

Cuando usted pone jugo de limón en el agua, el jugo de limón, que es ácido, hace del agua más un electrolito. Eso significa que puede conducir mejor la energía, exactamente en la forma en que funcionaba el antiguo tipo de batería. Los dedos de usted proyectan esa energía, energía psicotrónica, la energía de la conciencia usada en la programación. Si usted sostiene el vaso con una mano, está bien. Pero es mejor con las dos manos, y cuando usted separa sus dedos, menos energía es devuelta en cortocircuito a los dedos, permitiendo que una mayor cantidad sea proyectada dentro del agua.

Use la Técnica del Vaso de Agua para un solo proyecto a la vez. Cuando llegue la respuesta, usted está en libertad de volver a usar la técnica para otro proyecto.

Aunque es de uso amplio, la Técnica del Vaso de Agua es de especial valor en las relaciones de las personas. El discernimiento acrecentado lo capacita para tomar las decisiones correctas. Usted se lleva mejor con los demás.

Cómo fue planeado originalmente

Ruego a usted seguir las instrucciones de este capítulo para hacer mejores sus relaciones humanas en toda oportunidad. No permita que los problemas se enconen y se hagan más complicados. Resuélvalos cuando todavía son pequeños y más fácilmente manejables.

Sea usted el ser humano más espiritual que pueda ser. Sea un buen chico. Luego use la comunicación subjetiva o dirija la programación a corregir situaciones no deseadas. Recuerde la Técnica del Vaso de Agua.

Si fuera yo a parafrasear la historia bíblica de la creación para que reflejara mi petición a usted de resolver los problemas (los problemas de relaciones humanas tratados en este capítulo y los problemas de salud, de dinero, y los problemas difíciles de la vida tratados en los capítulos que siguen) sonaría así: Yo lo llamo "Como fue planeado originalmente".

Y sucedió que todo lo que estaba planeado fue creado. Pero todo lo que fue creado no fue terminado.

El Creador hizo seis partes del trabajo y proporcionó las materias primas que podían ser moldeadas y formadas por seres que evolucionaban, quienes completarían la séptima parte del trabajo al practicar y perfeccionar sus propias habilidades creativas.

Y el Creador dijo:

—No abandonaré a estos seres que evolucionan, pero tampoco les haré su trabajo, porque ellos deben aprender a hacer tales cosas ellos solos para que puedan ser mis ayudantes en los siglos que vendrán.

Pero no todo estaba bien, porque demasiados de los seres en evolución se volvieron demasiado apegados a aquello que fue creado y no desarrollaron la habilidad de continuar perfeccionando la creación y evolucionar en esa forma.

Y el Creador envió instrucciones a los seres que habitaban el mundo y recomendó que procuraran los otros dones que les habían sido otorgados, que no fueran tanto del mundo físico, sino que también recordaran su santidad que significa recordar su invisible conexión espiritual con el Creador espiritual.

—Busquen dentro del mundo espiritual —aconsejó el Creador. — Cierren los ojos de vez en cuando para no ser cegados por el atractivo mundo físico, y haciendo esto, descubran su verdadera naturaleza, que es invisible, espiritual y sagrada, o sea: derivada de y perteneciente a un ser divino.

Y sucedió que más y más seres que evolucionaban empezaron a comprender y practicar entrar al mundo espiritual donde descubrieron su verdadera naturaleza espiritual, su santidad, sus facultades creativas.

Y más y más de los seres que evolucionan están ahora empezando a usar sus facultades creativas

para ayudar a perfeccionar la creación que el Creador había comenzado para ellos, y por tanto desarrollando sus facultades creativas para que pueda dárseles mayores responsabilidades y por último volverse ayudantes uno con el Creador, como se planeó originalmente.

Cuando el Creador vea que esto empieza a suceder, y sólo entonces, el Creador enviará bendiciones al mundo y bendecirá las actividades de todos los que lo habitan, como fue planeado originalmente.

Mi amor y admiración van con usted que ahora aprende a armonizar a usted y a otros a la fuente de la salud y la vida.

9

AYUDA DEL OTRO LADO PARA PROBLEMAS DE SALUD

El otro lado es la fuente de la vida. Este lado es la fuente de la vida disminuida: la enfermedad, el envejecimiento y la muerte. La vida en este mundo físico es por lo tanto mortal. Pero mientras estemos vivos en este mundo físico, hay pasos que podemos dar para evitar y disminuir la enfermedad y prolongar la salud. Este capítulo le dice a usted cómo.

¿Qué hay en este mundo físico que a la larga nos socava la vida? Hay un enemigo entre nosotros que probablemente cause más enfermedad, sufrimiento y muerte que cualquier otra cosa. Arruina nuestras relaciones, provoca colapsos mentales y emocionales, limita el aprendizaje, estropea el éxito, y causa la mayoría de los problemas de salud. Si usted intenta pelear con este enemigo, luchar contra él, le da más poder. Pero este enemigo puede ser vencido, sin esfuerzo, relajándose. El enemigo es el estrés, o más precisamente la angustia.

Los médicos están descubriendo que el estrés excesivo está en la raíz de muchos de nuestros problemas de salud. Es por eso que el Método Silva ha sido ideado como uno de los programas de manejo del estrés más poderosos y efectivos que se han creado alguna vez.

Sus primeras cinco mañanas, mediodías y noches le enseñaron cómo relajarse. Usted imaginó relajar partes de su cuerpo; mediante el uso de la imaginación, usted alivia el estrés.

Usted hizo que su cuerpo se relajara recordando su lugar favorito de relajación. Una vez que usted ha hecho algo, su cerebro recuerda el suceso, así es que cuando usted lo trae a la mente, el cerebro vuelve a crear las condiciones que existían entonces. Si usted recuerda un lugar donde se relajó, se relajará otra vez.

La respiración profunda le ayuda a relajarse. Respira profundamente para vigorizar su cuerpo con oxígeno, luego se relaja al exhalar. Es como un suspiro de alivio, podría usted decir. Cuando está relajado, puede habérselas con cualquier situación. No necesita descargar sus frustraciones en su cuerpo, o en otras personas o en la sociedad.

Quince minutos al día

Nosotros damos por sentado el estrés; es parte de nuestra forma de vida. Necesitamos tiempo para llegar a donde vamos, y para hacer lo que se necesita hacer. El tiempo no es elástico; siempre hay la amenaza de que no haya suficiente tiempo. Deletree esa amenaza e-s-t-r-é-s.

Nunca hay bastante amor en nuestras vidas.

Nunca hay bastante dinero en nuestras vidas.

Nunca hay bastantes experiencias y comodidades en nuestras vidas. Somos llevados a encontrar más y más y más.

Estrés. Estrés. Estrés.

El estrés agudo, si es prolongado, hace que el conteo de células blancas de la sangre baje, y el estrés prolongado reduce la habilidad del cuerpo para luchar contra la enfermedad. ¿A qué lo abre a usted eso? A cualquier microbio que ande por ahí cerca, y hay muchos.

Muchas personas no saben que están sufriendo de estrés. Muchas personas pueden experimentar agotamiento sin darse cuenta nunca de la cantidad de tensión que hay en sus vidas.

¿Cuáles son algunos de los síntomas? Hágase usted estas preguntas: ¿Está aburrido de su trabajo? ¿Le falta el entusiasmo que tuvo alguna vez? ¿Sus relaciones están funcionando tranquilamente, o hay demasiada fricción? ¿Tiene usted dificultad para recordar cosas importantes? ¿Teme usted involucrarse en algo nuevo?

A veces el estrés nos corroe tan gradualmente que no nos damos cuenta de que no nos sentimos vivos como antes nos sentíamos. No hay necesidad de sentirse viejo a los 40, 50, 60, o hasta 70 años. Si usted se siente viejo, verifique si hay estrés excesivo. Entonces haga algo al respecto.

Stuart J., un director de escuela primaria, creía en usar un enfoque militar para manejar a su personal

de maestros. Con frecuencia les daba "pláticas estimulantes", daba órdenes estridentes, y montaba en cólera cuando ocurrían irregularidades. Con el tiempo, se enfermaba con más y más frecuencia, y su presión sanguínea subía tan peligrosamente que tenía que verificarla él mismo varias veces al día.

Aprendió el Método Silva y decidió cambiar sus métodos. Había estado llegando temprano a la escuela para escribir órdenes. Ahora usaba ese tiempo para entrar a su nivel alfa en su oficina durante quince minutos al día. Su salud mejoró, su presión sanguínea bajó considerablemente, y su personal se volvió más cooperativo y responsable.

Entre a su nivel alfa durante quince minutos cada día, y relájese a 10 ciclos por segundo de frecuencia cerebral. Este ejercicio aliviará el estrés, y lo ayudará a mantenerse saludable.

Si usted está demasiado ocupado para entrar al nivel alfa durante 15 minutos cada día, entonces es aun más importante que haga el tiempo para hacerlo. Si usted está tan apremiado, entonces está bajo mayor estrés de lo usual, y necesita el tiempo en el nivel alfa aun más.

Después de todo, cuando el estrés haga que su cuerpo se agote, usted se verá forzado a ir al hospital. Cuando usted toma decisiones equivocadas debido a la presión bajo la cual está y porque no puede recordar información vital debido al estrés excesivo, entonces tiene que encontrar tiempo para corregir sus decisiones equivocadas.

Hágalo bien la primera vez. Una inversión de 15 minutos es un pequeño precio por una salud óptima, funcionamiento mental superior, y relaciones agradables.

Mientras está en el nivel alfa, usted puede hacer ejercicios de conteo para profundizar y puede soñar despierto con escenas apacibles: Esto aumentará sus beneficios en alfa manteniendo su relajación a un nivel profundo, la frecuencia de las ondas cerebrales a 10 ciclos o menos.

Programar que se corrija una situación durante esta sesión en alfa es permisible. Meditar sobre la solución correcta de un problema es permisible. Pero es mejor reservar la mayor parte de los 15 minutos para estar simplemente pasivo. La meditación pasiva es aislamiento contra el estrés de la concentración activa. Disfrute escenas pasivas y apacibles.

En el estado alfa, usted está conectado más fuertemente con su fuente: el lugar donde se originan la energía de la vida, la energía curativa, y la buena salud.

La Técnica de los Tres Dedos para evitar el estrés

Toda situación llena de estrés lleva consigo una programación negativa. Quince minutos al día en alfa es una buena protección general. Pe-

ro puede ser penetrada fácilmente por un tirón de orejas de su jefe, un pleito con su cónyuge, una discusión acalorada con un vecino. Usted necesita hacer algo en ese mismo momento para protegerse del estrés. Desafortunadamente, usted no puede decir "discúlpeme", sentarse, cerrar los ojos y relajarse.

Sin embargo, puede juntar su pulgar y los dos dedos siguientes e intentar resolver el problema. Este sencillo acto puede activar más de su mente para ponerse a trabajar para usted, para asegurarle una cabeza fría, pensamientos sobrios y soluciones creativas.

Usted ya ha programado la Técnica de los Tres Dedos para que trabaje para usted. Aquella vez, usted programó que siempre que juntara estos tres dedos (en cualquiera de sus manos), su mente funcionaría a un nivel más profundo de conciencia. Ese nivel más profundo es productor de pensamientos sobrios y soluciones creativas, pero no es necesariamente productor de la cabeza fría que necesitamos para estar protegidos del estrés. Así es que ahora usted necesita agregar a su programación de la Técnica de los Tres Dedos la frase ". . . y me mantengo calmado, frío y controlado". He aquí cómo hacerlo:

1. Siéntese en un sillón cómodo y entre a su nivel alfa en la forma acostumbrada.
2. Profundice su nivel con un canteo en forma descendente o disfrutando su lugar favorito de relajación, o ambas cosas.
3. Junte el pulgar y los dos dedos siguientes de una de sus manos y repita mentalmente tres veces: "Cada vez que junto estos tres dedos, mi mente funciona a un nivel más profundo de conciencia y yo me mantengo calmado, frío y controlado".
4. Termine su sesión en la forma acostumbrada.

Por supuesto, usted no deberá esperar un suceso lleno de estrés para hacer esta programación. Usted lo hace ahora. Entonces está preparado para eventualidades llenas de estrés.

Tome un par de minutos ahora. Deje el libro y adquiera para usted este instrumento que alarga la vida.

Use la Técnica de los Tres Dedos cuando la necesite, pero nunca omita esos preciosos 15 minutos al día en alfa.

Cómo librarse de los dolores de cabeza

Una de las más benignas señales de advertencia de la naturaleza de que usted está bajo estrés es un dolor de cabeza. Los dolores de cabeza pueden ser fuertes y causar un gran sufrimiento, pero con frecuencia es fácil librarse de ellos si usted usa alguna programación positiva.

Además, explicaremos más adelante en este capítulo cómo puede usarse el Método Silva para combatir enfermedades tan graves relacionadas con el estrés como la diabetes, la enfermedad del corazón, y aun el cáncer.

Una importante clínica de biorrealimentación ha enseñado con éxito a víctimas de la migraña a disminuir el dolor haciendo que sus manos estén unos cuantos grados más calientes. Una forma popular de hacer esto es que los pacientes visualicen rojas sus manos. Una señal de audio informaría al paciente siempre que se elevara la temperatura de sus manos, capacitándolo así para aprender ahora mismo cómo imaginar efectivamente. El propósito era aumentar la circulación a las manos y así reducir la presión sanguínea en la cabeza, que puede ser la causa principal del dolor allí.

Esta técnica parece una forma tortuosa de actuar respecto a solucionar un problema. Es la mente la que causa el problema. ¿Por qué no cambiar su manera de pensar (su mente) en vez de cambiar sus manos?

Le diré cómo hacerlo en unos cuantos momentos. Pero como tal vez usted no esté cerca de este libro cuando ocurra su siguiente dolor de cabeza, quisiera que usted leyera las instrucciones en tal forma que sepa exactamente qué hacer si le da un dolor de cabeza, sin importar dónde está usted.

Pruebe lo siguiente:

1. Entre en su nivel y junte sus tres dedos.
2. Dígase a usted mismo que cuando abra los ojos a la cuenta de 3, leerá las instrucciones para terminar los dolores de cabeza, tendrá una concentración perfecta, los ruidos no lo perturbarán sino que le ayudarán a relajarse aun más, y recordará estas instrucciones siempre que las necesite en el futuro juntando sus tres dedos.
3. Cuente hasta 3, abra los ojos, y lea los siguientes pasos. Hágalo ahora.
4. Si usted tiene un dolor de cabeza de tipo tensión, entre al nivel alfa. Dígase a usted mismo mentalmente "tengo dolor de cabeza. Siento un dolor de cabeza. No quiero sentir dolor de cabeza. Voy a contar del 1 al 5, y al llegar al 5, abriré los ojos, estaré bien despierto, sintiéndome estupendamente y en perfecta salud. Entonces no tendré dolor de cabeza; entonces no sentiré dolor de cabeza".
5. Luego contará usted lentamente del 1 al 3, y a la cuenta de 3 se recordará a usted mismo mentalmente: "A la cuenta de 5, abriré los ojos, estaré bien despierto, sintiéndome estupendamente y en perfecta salud. Entonces no tendré molestia en la cabeza; entonces no sentiré molestia en la cabeza; hemos dejado atrás el dolor".
6. Luego procederá usted a terminar de contar lentamente hasta el 5, y a la cuenta de 5, y con los ojos abiertos, se dirá a usted mismo lentamente: "Estoy bien despierto, sintiéndome estupendamente y en perfecta salud. No tengo ninguna molestia en la cabeza; no siento ninguna molestia en la cabeza. Y así es".

Y el dolor de cabeza desaparecerá instantáneamente. Recuerde, la mente maneja al cuerpo.

Con problemas de salud, use el Método Silva bajo la supervisión de un médico. Su médico es su medio visible de apoyo, pero gracias al nivel alfa y a la activación del cerebro derecho, ustedes dos tienen un medio invisible de apoyo: la fuente de toda curación.

Librarse de la fatiga

El cuerpo es un enorme depósito de energía. Pero el flujo de energía de ese depósito puede ser interferido por el estrés. Pequeños acontecimientos en casa, fuera de casa, o en el trabajo pueden ser causantes de estrés, interferir en el flujo de energía, y causar fatiga.

Cometemos un error y nos sentimos culpables. La culpa obstaculiza nuestro flujo de energía. Perdemos algo (un objeto, una venta, un amigo) y nos sentimos disminuidos. Miramos el reloj y vemos qué poco tiempo queda para hacer lo que se necesita hacer. Nos ponemos tensos. Alguien dice algo que constituye una crítica de nosotros o algo negativo. Se nos paran los pelos de punta. Todas éstas pueden ser tensiones de menor importancia, pero pueden resultar en un gran estrés y una gran pérdida de energía.

Siempre que se sienta cansado y soñoliento y no quiera sentirse cansado y soñoliento porque está

manejando el carro o porque todavía está en el trabajo, he aquí qué hacer. (Por supuesto, si está manejando un carro, lo primero que hay que hacer es salirse a un lado del camino y apagar su motor.)

1. Entre a su nivel alfa.
2. Dígase a usted mismo: "Estoy cansado y soñoliento. No quiero estar cansado y soñoliento. Quiero estar bien despierto, sintiéndome estupendamente, lleno de energía y perfecta salud. Voy a contar del 1 al 5. A la cuenta de 5, abriré los ojos, y estaré lleno de energía, bien despierto, sintiéndome estupendamente y en perfecta salud".
3. Mentalmente cuente despacio del 1 al 3. A la cuenta de 3, recuérdese mentalmente a usted mismo: "A la cuenta de 5, abriré los ojos, y estaré lleno de energía, bien despierto, sintiéndome estupendamente y en perfecta salud".
4. Mentalmente cuente despacio 4 y 5, abra los ojos y repita: "Estoy lleno de energía, bien despierto, sintiéndome estupendamente y en perfecta salud".

Sienta qué sucede.. . ¿usted está ansioso de ir!

Hay otras "bajas" indeseables que usted debe cambiar a "altas" usando este mismo método.

Puede convertir las "desazones" de la mañana en "brío" de la mañana.

Usted puede convertir el "ánimo por los suelos" en "ánimo por las nubes".

Puede convertir el pesimismo en optimismo. Puede convertir la ansiedad en confianza. Puede convertir la desesperanza en esperanza.

¿Por qué dejar que estas tensiones destruyan su energía y a la larga su vida entera? Entre a su nivel alfa y ábrase a la fuente de toda la energía de la vida: el otro lado.

Sálgase de golpe de una depresión

Hay una manera rápida de sacarse a usted mismo de la breve depresión física que con frecuencia se debe a una falta de energía. Todos tenemos una glándula que controla otras glándulas y sistemas: la glándula timo. Hemos encontrado que estimulando suavemente la glándula timo, podemos sentirnos mejor.

Tal vez usted tiene una ligera sensación de mareo o malestar, o tal vez otro síntoma físico indeseable empieza a disminuir su sensación de bienestar y usted no sabe qué hacer en ese momento para ayudarse.

Golpear suavemente la glándula timo con frecuencia hace que el cuerpo se normalice. Su creencia en este cambio y su expectativa de mejorar puede catalizar una mejoría aun más segura y más rápida.

El timo está situado debajo del frente de su cuello. Use su dedo índice para rastrear el suave tejido de su cuello hacia abajo hasta donde empieza el esternón; dos centímetros y medio más abajo está el timo.

Sólo darle unos golpecitos ligeros con su dedo medio puede hacer el trabajo. Pero sugerimos que usted use algunos principios Silva para mejorar sus resultados:

1. Golpee ligeramente el timo con sus tres dedos, los que usa para la Técnica de los Tres Dedos.
2. Dé diez golpecitos ligeros por segundo, el ritmo alfa.
3. Sonría cuando lo hace.

Cuando usted da golpecitos ligeros con sus tres dedos juntos, una mayor parte de su mente participa en la corrección. Usted ya ha programado para esto al practicar la Técnica de los Tres Dedos.

Cuando usted da golpecitos ligeros al ritmo de 10 por segundo, atrae ondas cerebrales alfa al área. Diez ciclos por segundo parece ser una frecuencia universal que produce salud. Los curadores espirituales, cuando son probados mientras curan, se ha encontrado que operan a una frecuencia cerebral de 10 ciclos. (Para dar golpecitos ligeros al timo a esta velocidad, usted debe practicar hacer vibrar su mano.) Sonreír es como la cola que menea el perro. Por años he estado abogando por este medio de hacer cambios positivos en el cuerpo. Ahora los psicólogos informan que cuando usted pone una sonrisa en su rostro, respuestas internas le dan en verdad algo por qué sonreír.

Obtener ayuda del otro lado para su médico

El resto de este capítulo estará dedicado a ayudarle a curarse a usted mismo y a otros. Sí, cualquier cosa que usted pueda hacer por usted mismo, puede hacerla para otra persona, aun a gran distancia.

Para que su cerebro izquierdo comprenda y acepte esta afirmación aparentemente imposible, necesita recordarse a usted mismo que tiene un perconsciente que es activado entrando al nivel alfa y que cuando es activado participa en una conciencia universal compartida por todos. Esto es un hecho de perenne sabiduría encontrado en el shamanismo que los antropólogos consideran que se remonta a miles de años. También se encuentra en la tradición hindú, la cábala, y otras religiones importantes del mundo.

Aun los científicos, que tratan de mantenerse lo más alejados que pueden de los conceptos religiosos en sus investigaciones, ahora se ven obligados a aceptar de los datos que desarrollan que hay una base espiritual para el mundo material.

Espero que usted también acepte esta teoría. No es fácil. Es como si hubiéramos sido hipnotizados por el mundo físico para creer que realmente es como parece ser. Golpee el brazo del sillón donde está sentado. Suena sólido, ¿verdad? Sin embargo, está lleno de espacio. Hay proporcionalmente tanto espacio entre el núcleo de un átomo y los electrones que rotan a su alrededor como el que hay entre nuestro sol y los planetas que rotan a su alrededor. Ciertamente no decimos que nuestro sistema planetario es sólido.

Y ¿ve usted esa pared verde? No es verde. De hecho, es cualquier cosa menos verde. La vemos como verde porque es el único color que no absorbe. Todas las longitudes de onda que hay en la luz se reflejan, así es que la pared parece verde.

El mundo físico nos ha hipnotizado para creer que es real, cuando en efecto es una ilusión con una realidad diferente tras la ilusión. Los físicos estudian esa realidad. Muchos se dan cuenta de que tal vez necesitan examinar su filosofía para manejar los datos que tienen a la mano. Los médicos los siguen de cerca.

El doctor Larry Dossey, autor de *Space, Time, and Medicine* (Espacio, tiempo y medicina), afirma: "Cualquiera que esté enterado de las tendencias recientes de la medicina se dará cuenta de que los médicos modernos, como los médicos que los precedieron, han empezado a habérselas con formas de energía más y más finas tanto en el diagnóstico como en el tratamiento de la enfermedad humana".

En su libro *Vibrational Medicine* (Medicina vibratoria) el doctor Richard Gerber explica que "cuando ocurre la enfermedad, es una señal de que estamos constriñendo el flujo natural del estado consciente creativo y las sutiles energías de la vida a través de nuestros complejos multidimensionales cuerpo/mente/espíritu".

Otro libro, que estuvo durante meses en la lista de éxitos de libre-ría, también señala la importancia de la energía del estado consciente en la salud. *Love, Medicine and Miracles* (Amor, medicina y milagros) del doctor Bernie S. Siegel enfatiza el vínculo del estado consciente y la curación. En su introducción afirma:

—Recuerde que el milagro de una generación puede ser el hecho científico de otra... Ocurre por medio de una energía interna disponible para todos nosotros.

Ahora usted tiene el control de esa energía. Puede usarla en usted mismo o puede usarla en otros. Es una energía que afecta su mundo material. Ya sea que la use en usted mismo o en otros, usted está ayudando a los médicos en el caso con energía creativa. Su origen es la fuente misma de la creación y por tanto de la materia. Puede normalizar anomalías. Puede deshacer los estragos del estrés. Puede curar.

El método de los graduados Silva para corregir problemas de salud

En el entrenamiento de 32 horas del Control Mental Silva, el énfasis en las horas finales es en detectar y corregir anomalías físicas. La razón para este énfasis en los problemas de salud es porque el cuerpo es el lugar más fácil para usar la mente para hacer cambios en el mundo físico. Constantemente estamos afectando nuestro medio ambiente, usando medios tanto mentales como físicos. Sin embargo, puesto que la prioridad número uno de nuestros cerebros es la supervivencia, los problemas que implican enfermedad grave son los más fáciles para que nuestro estado consciente centre su puntería. Los problemas de salud son más fáciles, por ejemplo, que localizar un objeto perdido, o identificar a qué solicitante de trabajo contratar, o localizar el defecto mecánico de un carro.

Comenzamos con los problemas más fáciles y construimos un registro de éxitos, así es que tenemos un alto nivel de expectativa antes de pasar adelante a problemas más difíciles.

Permítame llevarlo dentro de una típica clase Silva en el punto en que el entrenamiento se ha completado y los alumnos han sido emparejados en grupos de dos o tres para experimentar sus nuevas capacidades mentales.

Cada alumno ha traído consigo por lo menos un caso. Un caso es una persona que el alumno sabe que está enferma. En un lado de una hoja de papel, el alumno escribe el nombre, domicilio, edad y sexo de esa persona. En el otro lado, escribe una breve descripción de la persona, como la que podría encontrarse en una licencia de manejo, y la enfermedad o enfermedades que molestan a esa persona.

Un alumno de cada pareja, a quien llamaremos el psíquico, entra a un nivel alfa profundo. El otro

alumno, a quien llamaremos el orientólogo, da entonces el nombre, domicilio, edad y sexo del caso que ha traído.

El psíquico imagina a esa persona y describe sus principales características físicas. La boca del orientólogo por lo general empieza a caer-se, porque la descripción es asombrosamente exacta. Luego el psíquico examina a la persona en su imaginación hasta que su atención es atraída a alguna parte del cuerpo.

—Los riñones son el área problema.

—Es exactamente correcto —confirma el orientólogo. Después de unos cuantos segundos, el psíquico dice:

—Piedras, veo piedras en uno de los riñones. Un momento. Voy a triturarlas.

Otra pausa.

—Muy bien, he triturado las piedras y las vi disolverse en la orina. Terminó mi sesión.

En un momento, el psíquico ha vuelto a beta y los dos están discutiendo animadamente el caso. El orientólogo puede llamar por teléfono a esa persona enferma al día siguiente y oír a la persona decir:

—Pasé esas piedras del riñón esta mañana.

Mucho entrenamiento detallado ha precedido a esta escena, entrenamiento que por lo general es presentado en un curso. Pero le describiré a usted ese entrenamiento y luego le daré rutas alternas que usted puede tomar para lograr los mismos resultados para ayudarse a usted mismo o a otros.

Dotar de "señalamientos" al cerebro derecho

El cerebro derecho puede ser activado, pero no puede funcionar tan eficientemente como el cerebro izquierdo hasta que sea corregida una dificultad sutil. El cerebro izquierdo tiene incontables puntos de referencia derivados de la experiencia y la educación en este mundo físico. El cerebro derecho, sin embargo, tiene muy pocos puntos de referencia: no tiene señalamientos, ni calles, ni rasgos físicos que pueda identificar y usar para encontrar su camino.

Más de 10 horas de entrenamiento del Método Silva están dirigidas a corregir esta dificultad. Los puntos de referencia del hemisferio derecho son establecidos por largos ciclos de acondicionamiento en los que el conferenciante guía al alumno a través de incontables ejercicios de imaginación. Todos estos métodos se apropian de nuestras expresiones y las extienden en una forma que agrega una nueva dimensión.

Por ejemplo, en un ejercicio el alumno proyecta su inteligencia dentro de una pared de su casa y se imagina cómo es por dentro esa pared. ¿Cuánta luz hay? ¿Cuál es la temperatura comparada con el exterior de la pared? ¿A qué huele? ¿Cuál es la dureza del material de la pared?

La dureza puede ser determinada cerrando realmente el puño y golpeando el interior de la pared imaginaria para ver qué clase de sonido se refleja.

Se alienta el uso de las manos en estos ciclos especiales de acondicionamiento porque ayuda a darle al hemisferio derecho del cerebro el apoyo del hemisferio izquierdo.

Durante estas 10 horas, cientos y cientos de puntos de referencia son establecidos subjetivamente y la programación ordena específica-mente que éstos sean almacenados para uso en el futuro. Pero conectados a éstos hay miles de otros puntos de referencia que el cerebro izquierdo ha asociado a ellos. Se exploran cuatro metales en la misma forma que la pared. Estos son el plomo, el acero inoxidable, el cobre y el latón. Comprendemos a los metales como lógicamente relaciona-dos unos con otros, siendo cada uno un punto de referencia para los demás. Así es que a través de ejercicios de imaginación que involucran cuatro metales, los puntos de referencia del cerebro derecho son establecidos para todos los metales, con los que hemos tenido experiencia en el cerebro izquierdo.

A medida que el conferenciante sube a la clase por la escalera de la evolución de la materia, de materia inanimada (metales) a plantas, animales y por último humanos, al cerebro derecho se le dota de todas las ventajas del cerebro izquierdo y luego es capaz de funcionar en forma igualmente confiable.

Crear un lugar imaginario

Lo siguiente que hacemos en el tratamiento del Método Silva es localizar un lugar imaginario donde podamos crear. Una vez más, esto es apropiarnos de procedimientos y experiencias del cerebro izquierdo.

En el mundo físico, tenemos un lugar en donde cocinar, que llamamos la cocina, un lugar donde dormir, un lugar para ver televisión. Tenemos un lugar para trabajar que llamamos oficina, tienda, fábrica o algo parecido.

En el Método Silva, creamos un laboratorio imaginario. El conferenciante ayuda a los alumnos a entrar en un nivel alfa más profundo por medio de un conteo extra. Allí se les pide que creen un cuarto, amueblándolo en cualquier estilo que quieran con un sillón y un escritorio y todo el equipo que uno necesitaría por lo general en un laboratorio, incluyendo archiveros, computadoras, instrumentos y

medicamentos.

La representación visual ayuda a visualizar una "pantalla" en una de las paredes del laboratorio, y por último se crean los consejeros. Como estos consejeros son un producto de la inteligencia de cada alumno, se convierten en su vínculo con todo lo que hay, no sólo en la dimensión física sino también en la dimensión espiritual. Estos consejeros lo guían para resolver problemas, tomar decisiones y desarrollar ideas creativas. Él les pide a sus consejeros respuestas y empieza a deducir respuestas él mismo, y las respuestas vienen donde no venían antes. Usted ha creado consejeros en su lugar apacible. Recuerde usar a estos genios cuando necesite ayuda.

Los alumnos funcionan cómoda y naturalmente en el mundo de la imaginación (la dimensión subjetiva) si simulan estar en un ambiente conocido. El laboratorio provee este ambiente y los amigables consejeros lo refuerzan.

Este es un aspecto sensitivo del entrenamiento. Después de todo, no es un procedimiento común. El conferenciante necesita ser versado tanto en la teoría como en la práctica para poder responder todas las preguntas que inevitablemente surgen en este punto y hacerlo a satisfacción de los alumnos más lógicamente orientados.

Aquí usted, el lector, está en desventaja puesto que las inevitables preguntas pueden no estar cubiertas adecuadamente por el texto. Para obtener mejores resultados, usted debería tomar el entrenamiento. Pero para mejores resultados en obtener ayuda del otro lado, usted debe tener acceso a un laboratorio así como a los consejeros.

Así es que yo lo nombro su propio consejero. Vuelva a leer la primera parte del capítulo 5, en el que se trata de los consejeros y en el que se dieron instrucciones para crearlos en su lugar apacible. También relea estas últimas páginas, en las que se describe en detalle la creación del laboratorio y de los consejeros. Luego, lo animo a que tome una decisión para guiarse a usted mismo a través de este valioso procedimiento creativo: crear el laboratorio y volver a crear a sus consejeros en su laboratorio. Resumiré los pasos que deben darse en unos momentos, pero primero déjeme describir otra vez lo que sucede en las horas finales del entrenamiento.

Viviendo esto y una y otra vez a través de la lectura relajada de la palabra impresa, usted puede aprender los procedimientos de programación que está perdiendo al no tomar una clase.

Dentro del seminario Silva

La típica clase Silva es dividida en grupos de dos o tres alumnos. Cada alumno toma su turno para dar un caso y hacer un caso. Al que da el caso se le llama orientólogo. Al que va al nivel del laboratorio se le llama psíquico.

El caso proporcionado por el orientólogo es el nombre, domicilio, edad y sexo de alguien que él sabe que está enfermo mental o física-mente. Un caso podría ser también una persona que se ha recuperado de la cirugía.

El orientólogo le pide al psíquico que vaya al nivel del laboratorio, salude a sus consejeros, diga una oración con ellos, y luego informe que está listo. Hagamos un caso hipotético ahora:

—Bien, estoy listo —Los ojos de la psíquica están cerrados y ella está profundamente relajada, pero puede, como podemos todos, sostener una conversación a este nivel de la mente.

Luego el orientólogo cuenta lentamente del 10 al 1, explicando: —Esto es para permitir a tu mente ajustarse al nivel donde serás acertada y correcta en este caso.

—A la cuenta de 3 —continúa el orientólogo—; la imagen del cuerpo de John Smith, Calle Main, Cincinnati, varón, 38 años de edad, estará en tu pantalla. —El orientólogo cuenta hasta 3, chasquea los dedos, y repite la información.

—La imagen del cuerpo de esta persona está ahora en tu pantalla. Examínala con tu inteligencia de arriba a abajo hasta que sea atraída a una o más áreas.

La psíquica se pone a trabajar. Ella "ve" a esta persona. No está segura de a quién está viendo. Le gustaría describir al hombre que ella ve, pero piensa que sólo está adivinando. A todos nos enseñaron en la escuela a no adivinar. Así es que ella guarda silencio.

El orientólogo la anima a hablar.

—Ésta es una sesión de práctica. La exactitud viene con la práctica. Tal vez sientes que estás inventando. Esa es la sensación correcta.

La psíquica dice en voz baja: —El es alto, tal vez mida 1.90.

Es un buen comienzo. El orientólogo tiene la descripción de John Smith escrita. Se la mostrará a ella después. Otra vez, la psíquica está en silencio. Él continúa animándola.

—Lo estás haciendo muy bien. Sigue hablando mientras investigas. Dime tus impresiones —la insta él.

—Está agachado. Me llama la atención su espalda. Espera un momento, voy a examinar su espina dorsal.

Más silencio, más aliento para que hable.

—Sí, hay un problema en su espina dorsal —dice ella—, supongo que lo llamarías disco herniado. Voy a arreglarlo.

Ahora el silencio es relevado por movimientos de manos al imaginar ella que corrige esta anomalía. Pronto ella dice:

—Lo veo perfecto. Termino mi sesión.

— Bien —dice el orientólogo—; cada vez que entres en la dimensión con el deseo sincero de ayudar a la humanidad, estarás ayudándote a ti misma, y te volverás más acertada cada vez.

La psíquica le da las gracias a sus consejeros, dice una oración de despedida y sale. Ella y el orientólogo discuten entonces el caso animadamente.

Unos días después, el orientólogo puede llamar por teléfono a su amigo John Smith en Cincinnati y oírlo decir:

—¿Recuerdas mi problema de espalda? Bueno, en los últimos días, parece que se ha corregido.

¿Le dice el orientólogo a John lo que pasó y se atribuye el mérito? Ni una palabra, porque...

El mérito le pertenece al otro lado.

Ayudar a curar

Nosotros alentamos a nuestros graduados a trabajar en casos de salud antes de trabajar en otros problemas humanos, como los que involucran dinero y amor. La razón, como dijimos antes, es que la supervivencia está por encima de las prioridades del cerebro. Centra su puntería en los problemas físicos que amenazan la vida.

Es por eso que este capítulo sobre salud viene primero: la salud es lo más fácil.

Puede usted ponerse en la pantalla de su laboratorio y ayudarse a curarse a usted mismo como si fuera otra persona.

Después de que haya practicado haciendo varias docenas de casos y detectando correctamente los problemas de los pacientes, usted empezará a tener más confianza. La confianza lleva a la precisión. Entonces será usted capaz de trabajar mejor en problemas humanos difíciles y tendrá confianza en que está detectando información acertada en vez de inventarla.

Después, usted podrá seguir con otros tipos de casos que involucren animales, plantas, hasta materia inanimada.

Siempre trabaje en problemas reales, nunca haga casos fingidos. Las neuronas de su cerebro saben la diferencia y no hacen juegos.

¿Cómo corrige usted un problema de salud? De cualquier modo que le venga a la mente. Puede triturar una piedra de vesícula con sus dedos, coser una herida, borrar manchas en los pulmones. El último paso mental debe ser siempre un retrato de la persona (o de usted mismo) en perfecta salud, ya sin evidencia del problema.

Lo que usted está viendo en su laboratorio no es el cuerpo físico sino más bien el cuerpo de energía de la persona. Lo que usted está arreglando es ese cuerpo de energía. Como es el molde del cuerpo físico, cuando usted corrige el molde, corrige el cuerpo. Cambie la causa, y el efecto cambia, vía el otro lado.

Entrélese para ser curador

Entrenar para ser curador es la parte del entrenamiento del Control Mental Silva que es más difícil de autoadministrar. Pero la historia está repleta de relatos de grandes curadores que se enseñaron solos. Curar es una habilidad natural que todos tenemos cuando activamos el pensamiento centrado. Es natural porque somos cocreadores con el Creador, y ¿qué tan buena sería la creación si pudiéramos cometer una torpeza con pensamientos negativos y llenos de tensión, pero no pudiéramos volver a arreglarla con pensamientos positivos creativos?

He aquí el mejor sustituto que puedo ofrecer para el entrenamiento formal: vuelva a leer la primera parte del capítulo 5 que trata del laboratorio y los consejeros y también vuelva a leer este capítulo sobre problemas de salud. Otra vez el volver a leer esto proporcionará una cantidad de repeticiones. Las repeticiones en la postura mental de relajación que comprende la lectura empiezan el proceso de programación y le ayudan a usted a entrenarse.

He aquí ese entrenamiento. Está en términos amplios, porque implica que usted dé pasos amplios. No es el "cómo hacer" paso a paso del alumno. Más bien, es el resumen de la clase de un maestro, y usted es ahora el maestro.

Después de que usted haya terminado de releer, practique los siguientes ejercicios. Tome su tiempo en cada uno y no proceda al siguiente hasta que esté satisfecho de que está listo para ello:

1. Relájese y haga viajes imaginarios al interior del cuerpo humano, el cuerpo de alguien cuyo rostro usted pueda recordar fácilmente. Estudie los huesos, el cerebro, el corazón, el hígado, el páncreas, los riñones, y otros órganos vitales. Repita varias veces.

2. Relájese y profundice su relajación. Puede contar en forma descendente del 10 al 1 o del 25 al 1. Después, repetirá cualquier método que usó para profundizar para ir al nivel de su laboratorio, porque ahora creará un laboratorio. Empiece con el cuarto, decorándolo de cualquier manera que desee. Ponga una pantalla mental, donde usted se examinará a usted mismo o a otros, en la que usted decida que es la pared del sur. Usted querrá un escritorio y una silla, un reloj de pared, un calendario perpetuo, e instrumentos y equipo de todos tipos, así como una variedad de químicos y medicamentos.

3. Si ya creó consejeros en su lugar apacible, como se indica en el capítulo 5, los cambiará ahora a su laboratorio. Si no, decida a quiénes quiere como consejeros, uno masculino y otro femenino, quienquiera del pasado o del presente a quienes usted respete, o hasta un personaje imaginario. Cree una puerta que se deslice dentro del piso y que usted pueda controlar con botones en el brazo de su sillón. Abra la puerta lentamente e invite a entrar al consejero masculino. Créelo. Imagínelo. Haga lo mismo con su consejera.

4. Haga casos entrando a su laboratorio (vea el paso 2), saludando a sus consejeros, diciendo una oración de bienvenida, y luego poniendo a la persona que necesite de su ayuda en la pantalla. Detecte el problema y corríjalo. Dé las gracias a sus consejeros, diga una oración de despedida, y cuente en forma ascendente, lo inverso a la forma en que contó en forma descendente.

Yo le doy la bienvenida a su status como cocreador. El otro lado está probablemente celebrando también: un alma más que ayuda a hacer de éste un mundo mejor donde vivir.

10

AYUDA DEL OTRO LADO PARA TENER ÉXITO EN LOS NEGOCIOS

Despiertos o dormidos, los hombres y mujeres de negocios pueden obtener ayuda del otro lado. Llegan respuestas. Las soluciones toman forma. Las personas se vuelven más productivas. El rendimiento aumenta. La calidad mejora. Las ganancias suben. Despierto, sucede cuando usted aplica el Método Silva como lo indicaremos en este capítulo. Dormido, sucede cuando usted le ordena a un sueño que le ayude a desembarazarse de alguna situación no deseada. No importa cuándo venga, despierto o dormido, usted lo sabe. Se encontrará diciendo o pensando:

—¡Ajá! Los empresarios están listos para usar más de sus mentes.

En su estudio de actitudes que cambian, el *Institute of Noetic Sciences* (Instituto de Ciencia Noética) citó una apertura acrecentada entre los empresarios, aun los de carácter "duro", respecto al papel de la intuición en la toma de buenas decisiones.

Como si hiciera eco a este cambio, el *International Management Institute* (IMI) (Instituto Internacional de Ejecutivos) patrocinó una Mesa Redonda sobre Intuición en Ginebra, Suiza, a mediados de 1988. El doctor Juan F. Rada, director general del IMI, explicó:

—Queremos averiguar lo que puede ser la intuición, lo que significa para los negocios, si puede ser incrementada, y si puede ayudar a los directores y a las empresas al dirigimos hacia el siglo veintiuno.

Ejecutivos de muchas grandes compañías internacionales asistieron a la reunión. También estuvo presente un representante de la organización del Método Silva, el doctor George De Sau, quien pudo compartir la experiencia Silva, especialmente desde su posición ventajosa de su área de experiencia: la psicología.

Lo que resultó de esto, lo primero de lo que promete ser una serie de mesas redondas sobre Intuición, es un programa mundial de investigación de la naturaleza de la intuición y su papel en la toma de decisiones de negocios que involucra a más de 10 mil empresarios. La investigación de dos años ha tenido el apoyo de un número de compañías multinacionales y se espera que toque recursos en las neurociencias, la psicología, la profesión médica, la filosofía y las ciencias humanas.

En la primera mesa redonda, los participantes en la conferencia oyeron a sus miembros contar caso tras caso de experiencias "inexplicables". Éstas implicaban discernimiento súbito, coincidencia, y suerte para hallar cosas valiosas por casualidad. (¿No está usted de acuerdo en que esto significa e-1 o-t-r-o 1-a-d-o?) Algunas de las opiniones que definieron lindaron con lo espiritual; la intuición fue calificada en un extremo una habilidad que puede ser entrenada y desarrollada, y en el otro extremo, un estado de ser, un nivel de estado consciente.

Un subgrupo que se formó en la reunión de Ginebra se llamó a sí mismo Grupo de estudio de incubación empresarial. Este grupo va a explorar si los "incubadores" pueden ser incluidos en organizaciones corporativas. Los incubadores son individuos cuyo trabajo será alentar y apoyar a personas que usan la intuición y el proceso creativo.

Baste decir que el negocio está empezando a comprender que las formas tradicionales de pensar y

comunicarse pueden ya no ser suficientes, y que la intuición puede ser la respuesta para mejorar todos los aspectos del lugar de trabajo.

¿Alguna vez vio usted una jugada de "balón escondido" en el fútbol y vio a la defensa siendo engañada? ¿Quiso usted gritarles?: Oigan, ¡ese corredor tiene el balón! Es así como el doctor George De Sau se sintió en la reunión internacional: todo el mundo yendo a buscar un balón, y todo el tiempo él sabía dónde estaba. Todos nosotros los del Control Mental Silva sentimos la misma frustración. Pero también es-tamos confiados en que el otro lado sabe lo que está haciendo.

Un punto débil colectivo

A mediados de los años setenta se condujo una encuesta sobre la calidad de vida estadounidense. Una pregunta, en efecto, era: ¿Ha tenido usted alguna vez la sensación de que estaba muy cerca de una gran fuerza espiritual que parecía elevarlo fuera de usted mismo?

Esta experiencia había ocurrido por lo menos una vez al 40 por ciento de los sujetos, varias veces a un 20 por ciento, y con frecuencia a un cinco por ciento de los encuestados.

Cuando se les siguió interrogando, estas personas admitieron que casi ninguno de ellos había hablado de su experiencia espiritual con un ministro, un rabino, o un sacerdote. Casi todos pensaron que ellos creerían que estaban locos. ¿Qué pasa con nuestra forma de vida que aun en círculos religiosos nos sentimos incómodos respecto a hablar de un "contacto" espiritual? Parece haber un punto débil colectivo en el mundo occidental. Uno podría aceptarlo entre los círculos de negocios, aun en círculos psicológicos y médicos, pero ¿en círculos religiosos?

Tal vez este punto débil explique por qué hay una moda común en la "canalización", popularizada por Shirley MacLaine. Más y más personas están encontrando que pueden "canalizar" alguna voz del otro lado. Esta voz ayuda a contestar preguntas mientras el que canaliza está en estado como de trance. Surge una controversia inevitable respecto a si el que canaliza es auténtico o simplemente está actuando.

No puede haber controversia sobre nuestro yo divino. Usted no tiene que defenderlo contra los incrédulos. No tiene que hablar de él. Usted puede evitar el punto débil colectivo y ser un sabio de "closet", entrando en alfa con regularidad.

Una graduada tenía una vida tan ocupada, tanto en casa como profesionalmente, que nunca estaba libre de familiares o socios escépticos. Para entrar en alfa, tenía que retirarse al cuarto de baño. Era su única oportunidad de tener un momento de intimidad.

Los cánticos, las tablas Ouija, la canalización y otros accesos pueden ir y venir, pero el acceso de alfa al cerebro derecho seguirá siempre. El nivel alfa es el contacto del que usted puede depender con la Inteligencia Superior que resuelve problemas.

Comienzo del Curso Silva

Yo empecé a investigar el Método Silva en 1944. No impartí la primera clase comercial hasta 1966. Durante ese tiempo yo había desarrollado un lucrativo negocio de electrónica, basado en gran parte en la industria de la televisión que crecía rápidamente y la necesidad de antenas que tenían los propietarios de casas.

La primera clase del Método Silva sucedió indirectamente como resultado de algunas conferencias que di a estudiantes de psicología

en la Universidad de Texas. Un señor Dord Fitz me llamó y me invitó a venir a Amarillo a hablarles a los miembros de la *Area Arts Assosiation* (Asociación del Área de las Artes). Él había oído hablar de mis conferencias en la Universidad de Texas y quería que sus estudiantes de arte supieran de la investigación. Ofreció pagar mis gastos, pero ninguna remuneración. Acepté. Fijamos una fecha en octubre de 1966.

Intuitivamente sentí que los artistas, que usan naturalmente sus hemisferios derechos más que la mayoría de la gente, serían buenos prospectos para el entrenamiento que yo tenía en mente. Más o menos 90 personas asistieron a mi conferencia. Casi todos ellos se comprometieron a tomar el entrenamiento si yo regresaba, y a pagar una cuota.

Es un viaje de todo un día desde Laredo hasta Amarillo, así es que fui en autobús de la Greyhound. Hice muchos viajes de esos, porque presentaba sólo un segmento del entrenamiento total cada vez. Empecé a entrenar a un grupo en Amarillo en octubre, y completé con éxito el entrenamiento en enero de 1967.

Después de que terminé esa primera clase comercial, varios de los graduados se convirtieron en instructores, y algunos todavía están ayudándonos activamente a entrenar grupos hoy en día.

Tan pronto como terminé de entrenar a ese primer grupo, otro grupo se formó con amigos y parientes

de miembros del primer grupo. Tanta gente supo de nuestro entrenamiento y quería tomarlo, que empecé a ir a Amarillo dos veces al mes. Luego personas en Lubbock también quisieron el entrenamiento, así es que empecé a ir a Lubbock con regularidad. Estaba yo en el negocio.

Pero la faceta más agradable de las conferencias no era el dinero. El placer venía de ver los rostros de las personas iluminarse cuando de pronto se daban cuenta: "¡Da resultado!". Todavía siento una alegría muy especial, que es difícil de describir a alguien que no lo ha experimentado, cuando veo cómo los participantes hacen con tanta frecuencia un cambio de conducta. Llegan al punto en que saben por ellos mismos, a través de su propia experiencia directa, que son capaces de grandes cosas espirituales.

Esos son los hechos. Notará usted que no hubo el acostumbrado "juego" de negocio. Ningún estudio de mercadeo. Ninguna campaña de publicidad. Ninguno de los pasos usuales dados por un empresario estrictamente de cerebro izquierdo. Yo debo haber sido clarividente.

Mi experiencia en los negocios no es un argumento contra las preparaciones prudentes en los negocios; es un argumento en favor de la participación del cerebro derecho. Los dos hemisferios se hacen espléndidos socios de negocios, y nada en este capítulo debe ser considerado anti-Harvard Business School, por así decirlo. En este mundo que cambia rápidamente, los empresarios necesitan agregar el funcionamiento del cerebro derecho a sus actuales habilidades del cerebro izquierdo para sobrevivir.

Usar el Método Silva en su negocio

Un ingeniero químico está intentando manufacturar un vaso sanguíneo sintético que el cuerpo humano no rechace. Después de meses de prueba y error, él le ordena a un sueño que resuelva el problema. El sueña una fórmula, la escribe, y ésta tiene éxito.

Un agente de seguros no puede conseguir una cita para volver a ver a un cliente importante. Usa la comunicación subjetiva para con-vencer tanto al cliente como a la secretaria que protege al cliente de que sería para beneficio del cliente verlo a él. Llama a la compañía, le dan una cita inmediata, y hace la venta.

Un gerente de una operación en cadena asiste a una reunión de alto nivel de otros gerentes de la cadena. Se discute un problema común a todos (una de esas situaciones de maldito-si-usted-sí-y-malditosi-usted-no). El gerente junta sus tres dedos y sale con una propuesta; es aceptada unánimemente y resulta exitosa.

El control de los sueños, la comunicación subjetiva, y la Técnica de los Tres Dedos, ¿son éstas tres las únicas aplicaciones del Método Silva en los negocios? No, cada técnica del Método Silva tiene aplicaciones en los negocios. En este capítulo identificaremos las aplicaciones en los negocios para las técnicas ya presentadas, le daremos un breve resumen de estas técnicas, y al mismo tiempo abriremos nuevas avenidas para su utilización.

¿Qué hay de la competencia? Frecuentemente me preguntan qué sucede cuando dos personas están programando la misma cosa, como venderle a una compañía productos que compiten; ¿qué determina quién gana? Si ambos son sinceros y están programando con igual habilidad en cuanto a la profundidad de alfa, representación mental, y sus expectativas y creencias, entonces me parece que el que lo merece es el que más éxito tendrá. El que más lo merece es el que tiene el mejor récord en corregir problemas más que en causarlos y de ayudar a hacer de éste un mundo mejor.

Ganamos mérito ayudando a la gente, y ayudando a corregir problemas en este planeta nuestro. Es algo como que la gente programa ganar la lotería. Muchas personas prometen dar la mitad del dinero a caridad si ganan la Lotería. Pero no ven lo que es más importante: lo que han hecho previamente con el dinero que ya han recibido.

Las promesas no cuentan tanto como la acción. "Por sus frutos los conoceréis", dice la Biblia. Somos juzgados por nuestras acciones, así es que si usted actúa ahora mismo para hacer todo lo que pueda para ayudar a hacer mejor este mundo, es probable que tendrá aun más éxito en el futuro, porque tendrá aun más ayuda del otro lado.

Una historia de éxito Silva

Me gustaría dejar que una graduada del Método Silva cuente su propia historia. Es Paulette T. de Okahoma:

Yo fui peinadora durante años antes de mi actual empleo de cobradora en la oficina del Hospital St. Anthony.

La única correlación entre peinadora y cobradora es que ambas tratan con la gente. Yo comparto esto con usted porque pienso que es importante para mi historia de éxito.

Empecé a trabajar en la oficina del hospital en junio de 1980 como empleada en la oficina de altas. Como empleada en la oficina de altas, yo trataba con los pacientes cuando los daban de alta. Cobraba la diferencia entre

su cuenta total y ro que su seguro pagaba, y mucho más.

A nadie re gusta que le pidan dinero cuando está enfermo o sufriendo, así es que usted tiene una idea de lo que yo tenía en contra.

Después de tomar el curso de Entrenamiento Silva, empecé a usar mi Técnica del Espejo de la Mente y a representarme a cada paciente rodeado de amor. Luego me veía a mí misma pidiéndole al paciente que diera lo que fuera que yo necesitaba para completar la alta.

La mayoría de los pacientes respondían con amabilidad y cooperación. Como resultado, mis cobros empezaron a aumentar y yo conseguí un ascenso.

En agosto de 1983, llevé todas mis técnicas a un empleo nuevo porque fui ascendida a cobradora. El trabajo como cobradora no era sólo un aumento en el pago, sino también una enorme responsabilidad.

Ahora soy responsable de aproximadamente cien mil dólares en facturas en mi porción del alfabeto. De la A a la F. Esto es un promedio de 725 cuentas. Mi trabajo consiste en cobrar dinero después de que todos los seguros y beneficios han sido pagados y el paciente ha dejado el hospital. La mayoría de mis cobros se hacen por teléfono, y tengo que estar preparada para manejar muchas situaciones diferentes en todo momento.

Cada vez que tomo el teléfono para llamar sobre una cuenta, uso mi Técnica del Espejo de la Mente. En el espejo con marco azul, me represento a mí misma revisando el expediente, viendo el problema o la razón por la que tengo esta cuenta, obteniendo una buena imagen visual frente a mí.

Luego me represento la solución a la izquierda en el espejo de marco blanco, cualquier cosa que pueda ser necesaria para completar el expediente de este paciente y hacer que su cuenta sea pagada en su totalidad.

Conservo esta solución enmarcada en blanco en mi mente todo el tiempo que estoy en el teléfono. Me ayuda para decir las palabras adecuadas al paciente y hacer que él quiera pagar su cuenta y sentirse bien al respecto.

Desde que me convertí en cobradora hace siete meses (sin experiencia previa), he sido la mejor cobradora de la oficina cada mes. Mi supervisora me llamó a su oficina el otro día y expresó su contento con el trabajo que yo he estado haciendo.

Post scriptum: Paulette T. recibió otro ascenso poco después de que escribió esto. Pregunta: ¿Quién fue responsable por el ascenso? ¿Su supervisora o su Supervisor?

Cambiar su pensamiento de negativo a positivo

Cuando usted planta semillas en la dimensión subjetiva, recoge cosechas en la dimensión objetiva.

Todos sabemos que cuando planta semillas de zanahoria, cosecha zanahorias; semillas de frijol, cosecha frijoles.

Cuando dedica su meditación a reflexionar sobre sus problemas de negocios, ¿qué semillas está plantando?

Correcto. Su cosecha en el mundo físico será los problemas mismos por los que se relaja y reflexiona. Usted está usando la energía creativa para reforzar situaciones no deseadas.

Es fácil para mí decirle que cambie su pensamiento, que reflexione y medite acerca de soluciones. Entonces creará situaciones ventajosas. ¡Y qué cambio en su relación de pérdidas y ganancias!

Pero yo estaría perdiendo mi tiempo diciéndole que cambie su pensamiento, porque usted está programado para pensar en la forma en que lo hace. No puede cambiarlo simplemente deseando hacerlo.

Tiene usted que programar.

Tenemos una técnica tipo fórmula sumamente exitosa en el Método Silva, llamada el Espejo de la Mente. El Espejo de la Mente reduce el método de programación de tres imágenes a dos imágenes, pero agrega una nueva característica. Esta característica es un espejo imaginario. Cuando usted entra a su nivel alfa y se representa este espejo, puede hacerlo tan pequeño o tan grande como quiera para que pueda abarcar a una persona o a más personas, una escena pequeña o una escena grande. Este espejo tiene un marco alrededor que puede cambiar de color: de azul oscuro a blanco brillante.

El espejo con marco azul se usa para identificar el problema. El espejo con marco blanco se usa para ver el problema resuelto o el objetivo alcanzado.

He aquí el procedimiento paso a paso:

1. Entre al nivel alfa en la forma acostumbrada.
2. Imagine que ve el problema en el espejo con marco azul. Haga un breve estudio de éste.
3. Borre la imagen del problema, mueva ligeramente el espejo hacia la izquierda, y cambie el marco a blanco.
4. Imagine que ve el problema resuelto o el objetivo alcanzado, en el espejo con marco blanco.
5. Termine su sesión en la forma acostumbrada.
6. Siempre que piense en el problema de aquí en adelante, véalo como la solución con marco blanco.

Permítame hacer algunos comentarios sobre los pasos 3, 4 y 6. En el paso 3, se le pide que mueva el espejo ligeramente hacia la izquierda. Hemos encontrado, como lo mencionamos antes, que hay una

tendencia natural de los individuos que están en el nivel alfa a ver el pasado a la derecha y el futuro a la izquierda.

En el paso 4, se le pide que vea el problema resuelto o el objetivo alcanzado. Esto debe hacerse de la manera más amplia posible. Usted no quiere programar que el problema se resuelva en determinada forma; todo lo que quiere es una solución.

Por ejemplo, si usted fuera un agente de bienes raíces y el problema fuera vender una casa, usted no visualizará al señor y la señora Jones, quienes usted sabe que andan buscando una casa, entrando a la casa con la llave en la mano. Sería más representativo de la solución buscar ver, en cambio, un letrero de "vendida" en la casa, con el nombre de usted como agente.

Usted le ata las manos a la Inteligencia Superior cuando es específico respecto a la forma en que ha de alcanzarse el objetivo. Sólo vea la solución, deje que el otro lado presente la "forma". Otra razón por la que la representación de los Jones es inadecuada es que cualquier programación así para una solución a su problema, que crea un problema para otra persona, no es probable que tenga éxito. La casa puede ser demasiado grande o demasiado pequeña o demasiado cara para los Jones. No podemos crear problemas con el Método Silva, sólo soluciones.

El deseo de morir y cómo eliminarlo

El padre de B. J. era un alto funcionario del gobierno en su país. B. J. mismo era un granjero extremadamente exitoso, pero luego decidió emigrar a Estados Unidos. En poco tiempo, se había convertido en un rico empresario, pero dejó que otra persona manejara su compañía y esa persona lo explotó y se aprovechó de los bienes de su negocio.

B. J. se dedicó entonces a los bienes raíces. Empezó a hacer ventas. Luego surgió una venta del tipo con que sueñan casi todos lo que se dedican a bienes raíces; significaba más de un millón de dólares en comisiones, pero B. J. se encontró haciendo propuestas que sólo podían matar la transacción. Fue entonces cuando decidió tomar el entrenamiento del Método Silva, porque se dio cuenta de que él tenía el equivalente al "deseo de morir" en los negocios. Estaba acostumbrado a programar para el fracaso.

Estando en el nivel alfa, B. J. recordó que su padre lo llamaba bueno-para-nada y otras cosas parecidas. Él programó su propia estima y valía de sí mismo justo a tiempo para salvar la lucrativa venta de la propiedad.

Las personas piensan con frecuencia que no merecen realmente los frutos del éxito. Inconscientemente le ponen barreras al reconocimiento, al dinero y a otras compensaciones que el éxito trae consigo.

Una pobre imagen de sí mismo es como una prisión que nosotros mismos hacemos; es el concreto y la argamasa de las reprensiones de los padres, las bajas calificaciones en la escuela, las cuentas bancarias decepcionantes, y otros factores limitantes del mundo físico.

La mayoría de las personas viven sus vidas enteras en esa prisión restrictiva. Pero luego alguien toma el entrenamiento del Método Silva y encuentra que la puerta de la prisión nunca estuvo cerrada con llave y que puede salir al mundo de nuevos horizontes, salud, riqueza, amor y felicidad.

¿Cómo usa usted el Método Silva para eliminar el "deseo de morir" y otras limitaciones autodeprecantes? La respuesta es obviamente sentirse bien consigo mismo, sentirse merecedor de abundancia, y sentir que merece lo mejor de la vida.

Una vez una caricatura mostró a un psiquiatra diciéndole a su paciente:

—La razón por la que usted tiene complejo de inferioridad es que usted es inferior. Sólo en una caricatura. Todos tenemos un potencial intacto esperando ser descubierto. El Método Silva le ayuda a salir a la superficie. He aquí varios pasos que usted puede dar para acelerar ese descubrimiento y, a la vez, acelerar su éxito en los negocios.

1. Haga otra vez el ejercicio de autoperdón. Invítese a usted mismo a su lugar apacible como lo hizo antes. Perdónese a sí mismo por todos los errores y aparentes imperfecciones.
2. Haga tantas actividades de "buen chico" como sea posible, recomendadas en el capítulo 7. Cuando usted ayuda a otros, se ayuda a sí mismo, aumenta su sentimiento de merecimiento.
3. Use el Espejo de la Mente. Véase a usted mismo en el marco azul como está ahora: no haciéndola. Borre la imagen. Mueva el espejo ligeramente hacia la izquierda, cambie el marco a blanco, y véase a usted mismo como un genio exitoso de los negocios. De ahí en adelante, siempre que esté impaciente o preocupado, véase a usted mismo como el epítome del éxito, enmarcado en blanco.
4. Entre a su nivel alfa y hágase una afirmación positiva, hecha especialmente para su propia situación, o use la universalmente aplicable de Silva: "Cada día, en todos sentidos, me estoy haciendo mejor, mejor y mejor".

Aplicaciones en los negocios de la Técnica de los Tres Dedos

¿Es un nivel más profundo del estado consciente un activo en los negocios? Póngale el color del dinero.

¿Está buscando el origen de una insidiosa falla en la calidad? Junte sus tres dedos al buscarlo.

¿Está decidiendo en quién delegar ciertas responsabilidades? Junte sus tres dedos mientras piense en ello.

¿Está revisando un informe para ver si tiene errores tipográficos? Mantenga juntos sus dedos mientras revisa.

¿Se enfrenta a una súbita emergencia donde se necesita acción mental rápida? Tres dedos juntos.

Usted puede reforzar la Técnica de los Tres Dedos para situaciones especiales, cuando usted las conoce de antemano. Puede agregar a la frase "mi mente funciona a un nivel más profundo del estado consciente" aplicaciones enfocadas como:

Para que yo diga lo correcto en el momento correcto durante la junta de directorio.

Para que yo tenga una mayor concentración cuando leo un informe, y recordaré todo lo que hay en él después con la Técnica de los Tres Dedos.

Para que yo haga la elección correcta cuando estoy examinando muestras.

Usted puede usar la técnica de los Tres Dedos para que le ayude a desarrollar su funcionamiento en alfa. En la noche, antes de dormirse, prográmesse para despertar automáticamente en el momento ideal para programar. Quédese en su nivel alfa y duérmase.

Cuando despierte durante la noche o en la mañana, entre a su nivel otra vez y junte las puntas de los primeros dos dedos y los pulgares de ambas manos. Luego programe que siempre que junte las puntas de los dos primeros dedos y de los pulgares de ambas manos, tendrá un funcionamiento superior en alfa y estará consciente de información de la dimensión subjetiva que le ayudará a corregir problemas.

Mientras más practique entrar al nivel alfa en esta forma, más efectivo será usted, y experimentará éxito en sus intentos.

B. S. fue a Atenas, Grecia, en viaje de negocios. Como tenía que estar allí durante más de un mes, hizo arreglos para tener listo para él un departamento amueblado. Cuando vio el departamento, fue una gran decepción: oscuro, pequeño, en una calle ruidosa. Lo rechazó. Allí mismo, entró a su nivel alfa y programó que siempre que juntara sus tres dedos "haré lo que sea necesario para encontrar un departamento aceptable". En 24 horas encontró un lindo departamento en una calle cerrada bordeada de árboles, ¡cuya propietaria era una graduada Silva que había juntado sus tres dedos para encontrar un inquilino adecuado!

¿Coincidencia? ¿O ayuda del otro lado?

Beneficiarse naturalmente del alfa en el mundo de los negocios

Usted puede aprender a hacer que el alfa funcione virtualmente todo el tiempo y estar seguro de que la mayoría de sus decisiones serán correctas si usted sigue una sencilla fórmula. Déjeme explicarle y darle la fórmula.

Durante el día, su cerebro se sumerge en el nivel alfa un promedio de 30 veces por minuto. Esto sucede en forma natural, y parece sucederle a todo el mundo. Pero el tiempo en alfa es muy corto, sólo microsegundos. En total, su cerebro puede estar en alfa cinco segundos de cada minuto. Es durante estos momentos que las personas pueden estar seguras de tomar buenas decisiones. Tal vez es por eso que la persona promedio, que no sabe cómo funcionar en alfa conscientemente cuando lo desea, está en lo correcto sólo 20 por ciento del tiempo. Cuando usted aprende el Método Silva, puede estar correcto en el nivel alfa más a menudo, probablemente cuatro de cinco veces.

No siempre es cómodo encontrar un lugar tranquilo donde usted pueda relajarse mental y físicamente y entrar a su nivel alfa. Afortunadamente, todavía puede aumentar su habilidad para obtener ventaja de alfa. Cuando ha tenido experiencia en funcionar en alfa conscientemente, cuando está mental y físicamente relajado, también aumentará su habilidad para funcionar correctamente durante el día cuando su cerebro está principalmente en beta. Al quedarse conscientemente en alfa por periodos más prolongados de tiempo, se familiariza con alfa y lo siente. Luego más tarde, puede simplemente evocar la sensación y hará que alfa funcione aun en beta. Su nivel mental será el equivalente a estar a una frecuencia cerebral de 10 ciclos. En otras palabras, usted está funcionando en el mundo espiritual, como si el cerebro estuviera a 10 ciclos, porque usted ha encontrado la puerta y ha practicado usarla conscientemente. Usted obtiene los beneficios ahora del funcionamiento a 10 ciclos aun cuando su cerebro está funcionando en beta 55 segundos de cada minuto.

Una persona no entrenada recibirá muy poco beneficio de esos 30 viajes breves a alfa cada minuto, pero una persona entrenada como usted, que está acostumbrada a funcionar en alfa, obtendrá mayor beneficio percibiendo más del mensaje intuitivo del otro lado.

Usted puede quedarse en alfa conscientemente durante largos periodos siempre que lo necesite, para pasar tiempo analizando problemas desde varias perspectivas y programando soluciones. Pero a menudo no es necesario pasar mucho tiempo en alfa. Cuando usted está hablando con alguien, puede sencillamente desear ser más sensible a esa persona, y será exactamente eso. . . a condición que haya practica-do y desarrollado su habilidad.

Para repasar esta sencilla fórmula para desarrollar esta habilidad: primero, aprenda a entrar en alfa y funcionar allí constantemente. Segundo, use sus habilidades para resolver problemas del planeta, para ayudar a hacer de esta tierra un lugar mejor donde vivir. Cuando usted haga estas dos cosas, disfrutará de más y más profundidad en todas las áreas de su vida.

Beneficiarse en los negocios mediante la comunicación subjetiva

La comunicación subjetiva ("hablarle" a alguien sin pronunciar una sola palabra) tiene aplicaciones diarias en la vida de los negocios. No es para ser un sustituto de la comunicación objetiva (hablar, telefonar, enviar un fax, o escribir) pero es un accesorio importante para ello.

La comunicación subjetiva trasciende el tiempo y el espacio, a condición que sea usada con compasión. Siempre que los hombres de negocios oyen hablar de los posibles usos de la comunicación subjetiva, sus ojos se abren con la expectativa de controlar a clientes potenciales, a competidores fuertes, a colegas que no cooperan. Luego viene la "mala" noticia: la comunicación subjetiva debe ser usada con amor y compasión para que funcione. Es ahí donde ellos pierden interés.

Ésa no es realmente una mala noticia. No tiene que haber polaridad entre usted y sus clientes, competidores o colegas. La persona que siente que está al otro lado de una valla crea aislamiento. La vida de negocios se vuelve entonces llena de discusiones, oposición, obstáculos, tropiezos, y problemas sin aparente solución.

Cuando usted amplía su círculo de compasión y se considera a usted mismo y a los demás en el mundo de los negocios como una gran familia, su vida de negocios se vuelve menos una carrera de competencia despiadada. En vez de eso usted disfrutará relaciones más armoniosas y sin obstáculos.

Menos ser dos, y más ser uno, significa menos aproximaciones del cerebro izquierdo y más aproximaciones del cerebro derecho. Al activar usted el cerebro derecho y volverse centrado en su modo de pensar, usted gana un nuevo socio: la Inteligencia Superior.

Qué pasaría si entrara usted a su nivel alfa, se representara a su competidor más fuerte, y dijera mentalmente:

—Hermano, ¿no sería mejor para nosotros dos si nos refrenáramos de insultarnos y de atacar el producto de uno y otro? A nosotros dos nos iría mejor. A ustedes dos les iría mejor.

¿Qué tal una conversación así del Yo Superior con el Yo Superior cuando hay un problema entre los trabajadores y la empresa? Usted apela por lo que es correcto, no por quién está en lo correcto, y hay una rápida solución del problema.

¿Hay formas ventajosas de hablarle subjetivamente a su supervisor o a sus subordinados? Todos los días.

Yo no debería estar explicando detalladamente las aplicaciones, puesto que no puedo acercarme al campo. Por cada comunicación objetiva que no trae consigo los resultados deseados, hay una comunicación subjetiva que sí los traería.

Se suministró evidencia científica de la comunicación subjetiva recientemente en México cuando se hicieron estudios encefalográficos (EEG), en una forma controlada, de parejas de individuos a quienes se pidió que se comunicaran uno con otro simplemente estando silenciosamente conscientes de la presencia de su compañero.

Los experimentos registraron una actividad más sincrónica que de costumbre entre los hemisferios cerebrales izquierdos y derechos de los individuos. En seguida, hubo una similaridad acrecentada en los patrones de ondas cerebrales de las parejas de individuos. Estudiando los patrones de los estudios encefalográficos, los científicos pudieron identificar cuáles individuos eran pareja en 70 por ciento de los casos.

Durante sesiones de control en que los sujetos se sentaron en aislamiento antes y después de las sesiones de parejas, los sujetos no mostraron ninguna sincronía acrecentada entre sus propios hemisferios cerebrales ni de uno con otro.

Cuando usted se relaja y visualiza a una persona, su cerebro derecho está en contacto con el cerebro derecho de esa persona. La ruta de la "conexión" real puede ser difícil de rastrear para nosotros. Va vía el Yo Superior, y eso significa vía el mundo no físico. Yo Superior a Yo Superior puede ser considerado un "fax" espiritual.

Usar el laboratorio mental en su trabajo

Para gente de negocios que está considerando la creación de un laboratorio mental como se describe en el capítulo anterior, el potencial para resolver problemas y elevar las ganancias es inmenso. El solo hecho de que los consejeros han sido creados en el laboratorio o cambiados a éste le da a usted acceso a asesores a nivel de genio, capaces de proveer consejo inspirado en el momento.

Si hay varones involucrados en la situación en cuestión, pídale consejo a su consejero varón; si hay mujeres, pídale consejo a su consejera. Si ambos sexos están involucrados, pídaselo a cada uno por turno. Si ninguno de los sexos está involucrado y no es un problema que se refiera a personas, pídaselo a cualquiera de los dos.

La manera de preguntar es formular la pregunta de manera que sea posible una respuesta en una o dos palabras. Después de que haya hecho la pregunta, desconéctese. Es decir, empiece a pensar por sí mismo en las posibles soluciones. Una respuesta vendrá. Se sentirá como adivinar. Es la sensación adecuada; es la respuesta de un consejo. ¿Dónde obtiene él o ella la respuesta? Por ahora usted deberá saber la respuesta a esa pregunta: el otro lado.

Pero digamos que su consejera es Florence Nightingale, y usted quiere saber si fabrica faldas largas o faldas cortas en la próxima temporada. Florence Nightingale era enfermera. ¿Cómo podría saber ella de modas?

La respuesta es, sí podría, porque usted la ha creado como su vínculo con la Inteligencia Superior, donde reside la respuesta. Pero si usted *piensa* que ella no puede, sus pensamientos negativos son un factor igual en el cuadro total. Su falta de fe en Florence Nightingale le está negando a usted el valor de ella.

Lo mejor que puede hacerse es crear otra consejera en la que usted tenga fe implícita. He aquí cómo hacerlo.

Usted no tiene que despedir a Florence Nightingale como su consejera; en vez de eso, puede invitar a una consejera temporal a su laboratorio para ayudarlo en este problema en particular. La elección es de usted. ¿Quién es la mejor crítica de moda en su región del país? Invítela a su laboratorio (vía el mismo compartimiento parecido a un elevador) y obtenga el consejo de una experta, sin costo.

Para mejorar las comunicaciones con una consejera no probada, tal vez quiera usted usar la poderosa técnica Silva: haga la pregunta. Luego tome la cabeza de la consejera y póngala sobre la suya como si fuera un casco. Los pensamientos y/o sentimientos que vengan son los de su consejera. Asegúrese de quitarse el "casco" y devolverlo inmediatamente.

¿Puede usted imaginar toda la experiencia a la que ahora tiene acceso? Gerentes expertos, magos financieros, águilas legales, aun sus competidores.

Tal vez usted esté preguntando: —¿Es poco ético hacer esto? Yo no lo creo. Si vamos a vivir la integridad, todo lo que hacemos en este mundo que refleje integridad es sano.

Un propietario de una zapatería en un gran centro comercial estaba perdiendo dinero. También estaban perdiendo dinero otros dueños de tiendas junto a él en el mismo centro comercial. Tuvieron que cerrar. Cuando el hombre supo que dos de las tiendas vacías serían ocupadas por zapaterías, estaba listo para irse. ¿Cómo podían tres zapaterías en el área ganarse la vida cuando una no podía hacerlo?

Cuando las otras tiendas abrieron a ambos lados de la suya, para su sorpresa, el negocio mejoró. Las tres zapaterías juntas estaban actuando como un imán para atraer compradores de zapatos de un área más amplia. La solidaridad es natural. Es el *modus operandi* del otro lado.

Más formas de obtener ayuda en los negocios

Jack K. escuchaba música clásica suave cuando traía trabajo a su casa. Como ambos preferían música más popular, su esposa no podía comprender por qué. Tampoco Jack podía comprender por qué, pero sabía que le ayudaba a su comprensión y retentiva. Lo que Jack no sabía era que las suaves armonías estaban estimulando al hemisferio derecho de su cerebro.

Usted tiene una forma todavía mejor de estimular su cerebro derecho: el nivel alfa. Usted irá a la deriva al leer, pero puede programarse para seguir funcionando en alfa con sólo juntar sus tres dedos. Trate de introducir la Técnica de los Tres Dedos en su vida de trabajo. Cuando esté escribiendo un informe, si topa con un obstáculo, junte sus tres dedos y le llegará la manera de redondearlo. Si tiene que hablar ante un grupo, junte sus tres dedos y sus palabras tendrán más sentido y las ideas correctas saldrán a la superficie.

Entrar en alfa frente a su escritorio pronto ya no requerirá de respiraciones profundas ni de conteos en forma descendente. Usted necesita sólo desenfocar sus ojos (sacarlos del estímulo visual volviéndolos ligeramente hacia arriba) para provocar el alfa. El soñar despierto también provocará el alfa, y usted estará creando sus fantasías para resolver problemas.

Unos momentos en alfa frente a su escritorio, pueden igualar a horas en beta. En alfa, usted se vuelve generador de superideas. El letrero humorístico "Genio trabajando" se vuelve un hecho. Usted es capaz de ser clarividente al luchar con futuras contingencias, establecer inventarios, hacer adquisiciones, y manejar tropiezos día a día. Todas las habilidades que acabo de atribuirle se están simplemente manifestando a través de usted. Usted tiene un medio de apoyo invisible, un socio que no se ve.

¿Cuándo diría usted que los dos minutos potencialmente más provechosos del día podrían ocurrir? La respuesta: cuando usted pone los pies en el suelo en la mañana. Éste es el inicio del día para usted, y es el mejor momento para programar un día perfecto porque usted todavía está relajado, hasta soñoliento. Siéntese a un lado de la cama. Entre a su nivel alfa en la forma acostumbrada. Vea su lugar de trabajo. Ponga un reloj en el cuadro. Marca las 8 de la mañana, o cualquiera que sea la hora en que usted empieza su día de labores. Projete una película mental. Todo va a ir sobre ruedas; los trabajadores están de buen humor; el día tiene un buen comienzo.

Mentalmente adelante el reloj una hora. Su película mental describe progreso continuo: los asuntos están adelantados; los nuevos contactos tienen éxito.

Continúe adelantando el reloj hora por hora a medida que su película mental muestra acontecimientos fortuitos, llamadas telefónicas fructíferas, y un día perfecto.

Estos son los dos minutos más provechosos porque son la creación de lo que usted imagina. No sólo lo programan a usted para hacer que así sea, sino también, porque usted es uno vía el otro lado con todas las personas aparentemente separadas en su día, ellos también programan a esos otros por consiguiente. Nosotros en las oficinas Silva en Laredo, Texas, sabemos que funciona. Nosotros lo hacemos.

Antes de que una persona pueda cultivar rosas hermosas en su jardín, esa persona debe cultivar rosas hermosas en su mente.

Antes de que un arquitecto pueda diseñar un bello edificio, debe tener un bello edificio en su mente.

Antes de que un artista pueda producir una pintura atractiva, el artista debe ver mentalmente esa pintura.

Para que ocurra un acontecimiento en el mundo de la materia (su oficina, su tienda, su fábrica), debe ocurrir primero en las imágenes de su mente.

11

AYUDA DEL OTRO LADO PARA LOS PROBLEMAS MÁS DIFÍCILES DE LA VIDA

Ahora tiene usted toda la historia. No he dejado fuera ningún ingrediente esencial. Ahora puede gozar de los frutos del pensamiento centrado. Lo que queda es efectividad en la programación para que usted pueda manejar emergencias, crisis, dilemas y otras exigencias con la ayuda del otro lado. Cubriremos eso ahora. Y en el capítulo final, cubriremos cómo mantener el barco de su vida en un rumbo seguro, guiándolo con la ayuda segura de la Inteligencia Superior.

Vendrán muchos más capítulos, no en este libro, y probablemente no escritos por mí. Sólo estamos en el umbral de cerrar la brecha entre nosotros mismos y nuestra fuente. A medida que más investigación y experiencia produzcan, más conocimientos y sabiduría pragmática, esa sabiduría aparecerá en más libros. Tal vez hasta sea enseñada en las escuelas. ¿Puede usted ver la inclusión del curso en la lista?: Trabajar con la Inteligencia Superior.

Los avances en el campo de la salud proveen un vistazo a lo rápido que estamos avanzando en esa dirección. La ecología puede estar en segundo lugar. Cerrando la marcha estarán probablemente la política y la diplomacia.

No es difícil encontrar conferencias sobre la salud en las que todas las piezas del cerebro y del cuerpo son estudiadas ávidamente para juntar las piezas de ese rompecabezas. Una de las conferencias celebrada en Las Vegas en 1988 incluyó alianzas tan incompatibles como investigadores alemanes de terapia de alergia, investigadores de iones negativos, profesionales médicos de psiconeuroinmunología, doctores que usaban la medicina china tradicional, y médicos implicados en la curación por vibración, la homeopatía, la medicina ayurvédica, la acupuntura, y las terapias bioenergéticas. Cuando junten todas estas piezas, ¿no sería interesante si la situación resultara ser el rostro de Dios? Fue Winston Churchill quien dijo:

—Los hombres de vez en cuando tropiezan con la verdad, pero la mayoría de ellos se levantan y se van de prisa como si nada hubiera pasado. El nivel alfa es un caso en cuestión. No puedo comprender por qué todos los pueblos del mundo no lo han descubierto como una panacea para los problemas del planeta.

Entre en alfa y estará usted conectado con el Creador del planeta. ¿Podría acaso haber una mejor forma?

Salir adelante con la pérdida de un ser querido

Una de las más grandes conmociones que sobrevienen a una persona es la pérdida súbita de un ser querido. Podría ser la separación de un amante o cónyuge; o podría ser la muerte de un amigo querido o de un miembro de la familia.

La primera tendencia es sentirse víctima o mártir. Sentir lástima de usted mismo crea un usted más triste. Sus primeros pensamientos deberían ser, en cambio, cómo restaurar su vida a su anterior utilidad. Cambiar los pensamientos negativos a pensamientos positivos.

Hay una técnica del Método Silva ideada para hacer exactamente eso: El Espejo de la Mente. No la fuerce. No la apresure. Pero esté consciente de sus pensamientos. Esa es la manera de sobreponerse a su dolor. Al estar consciente de sus pensamientos, los reconocerá como adustos, negativos, fútiles. La mente está por encima de eso, y una vez que se vea en el espejo de su conciencia, el deseo de cambiar de polaridad empieza a aumentar. Empieza con su buena voluntad de desasirse. Cobra ímpetu con restituciones de pensamiento constructivo. Triunfa por su comprensión de que su vida debe seguir.

Ahora puede usted ver en qué direcciones puede moverse. Ahora puede usted representarse la meta en su espejo enmarcado en blanco. También es capaz de dirigir sus pensamientos a los aspectos positivos de la situación. Sí, éste le ha enseñado cómo salir adelante en la adversidad, a conocerse mejor a usted mismo, y a comprender el dolor que otros experimentan en situaciones similares. Pero también le ha ayudado a madurar y a llegar a ser más la persona que necesita ser.

Lea otra vez este párrafo. Deje el libro. Entre a su nivel alfa y deje que las imágenes fluyan respecto a los efectos posteriores positivos de su pérdida. Tal vez también desee hacer una afirmación positiva para programarse para el surgimiento continuado de la penosa experiencia.

Si ha sido la muerte de un ser querido, podría usted usar esta afirmación:

—Tengo la fuerza para levantarme por encima de esta pérdida. Cada día en todos sentidos me hago más fuerte y más fuerte y funciono mejor y mejor.

Y podría considerar esta otra, si viene al caso:

—El pasado se ha ido. El futuro está por delante. Estoy en libertad de elegir entre muchas oportunidades para hacer mi vida creativa, productiva y alegre.

O ésta:

—Estoy calmado, soy fuerte y estoy seguro. Sobreviviré a la pérdida porque tengo el control. Estoy seguro, feliz y confiado.

Si la pérdida ha sido la separación o la interrupción de una relación con un ser amado, entonces ésta sería la afirmación a considerar:

—Si tú puedes arreglártelas sin mí, yo puedo arreglármelas sin ti. Cada minuto que pase a partir de este minuto cierra esta puerta y abre otra.

La mejor afirmación es la que usted crea que se ajuste a su situación. Recuerde las letras POS. Su afirmación debe ser positiva, colocarlo en buena posición, y posible. Debe ser optimista, direccional, y estar a su alcance.

A veces nos resentimos por la partida de una persona, aun en la muerte. El resentimiento va a cobrarle a usted su tributo. Elimínelo entrando a su nivel alfa y buscando el perdón mutuo. Nunca es tarde para el perdón.

Habérselas con el temor

La pérdida de un ser querido puede hacer que la vida parezca tan sombría y el mundo tan vacío... Sin embargo, un año después el dolor se ha ido hace tiempo y una vida llena de colorido ha vuelto. No sucede así con el temor. En tanto que el tiempo puede disipar el dolor, puede fortalecer el temor. La vida nos ofrece una abundante variedad de temores y fobias. Hablando en general, todos tenemos la posibilidad de tener miedo a la pobreza, al fracaso, a la soledad, a la inseguridad, al prejuicio, a la autoridad, y así sucesivamente. Más específicamente, podemos desarrollar un miedo torturante a volar, a los elevadores, a los espacios cerrados, a los insectos, a la suciedad, a la oscuridad, a hablar en público, a las alturas, a los perros. Más de cien fobias comunes han sido identificadas y se les ha dado nombres científicos.

El temor ahoga la alegría. Cualquier cosa que nos prive de la alegría en la vida es un problema grave. Se necesitan tres pasos para disipar los temores y las fobias:

1. Admitirlo.
2. Comprenderlo.
3. Reprogramar.

Veamos cada uno de estos pasos por turno.

1. Tendemos a morirnos de miedo como si no fuera simplemente un temor sino una amenaza fundada. Relájese y enfrente a estas llamadas amenazas fundadas y déles un nombre. Admita tener miedo (a las cucarachas, al prejuicio, a conocer gente nueva... a lo que sea).

2. Se logra mejor comprender su temor desentrañando la causa. Usted puede ser su propio psicoanalista entrando a su nivel alfa y preguntándose a sí mismo cuál es la causa de estos pensamientos negativos. Deje que su mente vague a donde ella quiera. Esto puede hacerlo evocar la ocasión en que su tío Eddie lo tiró a una alberca cuando era niño. Usted creyó que se estaba ahogando, pero el tío Eddie sólo estaba enseñándole a nadar. Y usted le ha tenido miedo al agua desde entonces.

3. Con comprensión, la reprogramación ha comenzado. En el ejemplo anterior, su cerebro derecho responde a su nueva comprensión diciendo:

—Tenemos esto mal archivado. Cámbialo de la supervivencia a la memoria.

Ahora estamos listos para sustituir el antiguo comportamiento por un nuevo comportamiento con programación positiva y afirmativa. Entre a su nivel alfa y dese usted mismo nuevas instrucciones.

En seguida se sugieren algunas de estas nuevas instrucciones. Tal vez pueda usar una directamente o adaptarla a su situación en particular.

Miedo a conocer gente nueva. —Es divertido conocer gente. Yo gano con conocerlos. Estoy completamente relajado cuando conozco gente nueva.

Miedo a los elevadores. —Yo sé que los elevadores son seguros. Los uso con confianza.

Miedo a las alturas. —Me encuentro en la firmeza y la estabilidad^d del lugar donde estoy parado. La altura expande mis horizontes y alarga mi vista. La encuentro interesante. Estoy cómodo.

Miedo a los insectos y roedores. —Los insectos y roedores me tienen miedo. No tengo nada que temer de ellos.

Miedo a la pobreza. —Estoy rodeado de gente que me quiere. Siempre tendré las necesidades de la vida. Tengo un medio invisible de apoyo.

Diga su afirmación tres veces mientras está en el nivel alfa, hágalo una vez al día hasta que ya no tenga el problema.

Si usted tiene que fabricar su propia afirmación, siga estas tres sencillas reglas:

1. Las instrucciones que usted dé deben ser positivas.
2. Afirme un hecho que desmienta el temor o contradiga su validez en alguna forma.
3. Asevere su confianza relajada.

Revise los ejemplos que antes se dan para ver cómo estas tres reglas han sido aplicadas. Esto le ayudará a construir una afirmación dirigida a su temor o fobia, y éste desaparecerá. Sin temor, la vida tiene un rostro nuevo y hermoso.

Habérselas con problemas sin aparente solución

Si usted está relajándose profundamente y representándose mentalmente en una forma realista...

Si usted tiene confianza en el Método Silva y sabe que está programando con éxito...

Si está ayudando a otras personas a resolver sus problemas y trabajando para resolver sus propios problemas...

Si no abriga rencores ni odios ni hostilidades y ha perdonado a todos en su vida pasada y presente...

Si está consciente de la existencia de su Yo Superior, aunque sea débilmente, y de la existencia de la Inteligencia Superior.. .

Entonces usted puede superar los problemas del mundo físico. No hay problemas que sean insolubles y no hay objetivo que sea inalcanzable para usted. Tantas enfermedades catastróficas se han convertido en "milagros". Tantos rivales a muerte se han convertido en los más íntimos amigos. Tantos resultados aparentemente inalcanzables se han manifestado en formas inesperadas. Uno es forzado a sentirse total-mente confundido por la inteligencia, el poder y el amor que hay en el otro lado, y contemplarlo con admiración.

¿Qué técnicas están disponibles para usted para problemas difíciles? He aquí un rápido análisis:

Use la Técnica de los Tres Dedos para cualquier acontecimiento que requiera de un mayor estado consciente. Programe con anticipación: --Cuando junto estos tres dedos y considero (inserte el acontecimiento problema), mi mente funciona a un nivel más profundo de conciencia para (inserte el resultado positivo).

Use la Técnica del Vaso de Agua para situaciones complejas que no se presten para imaginar.

Use el control de los sueños cuando no sepa qué técnica usar o qué solución podría ser.

Use la comunicación subjetiva para problemas de relaciones humanas.

Use el nivel alfa (ninguna técnica tipo fórmula) para cualquier emergencia; haga afirmaciones positivas.

Cada una de estas técnicas puede ser aplicada a "alta velocidad". Vayamos a la lista una vez más, indicando lo que podemos hacer en una emergencia o en situaciones urgentes para hacer que las técnicas respondan mejor.

LA TÉCNICA DE LOS TRES DEDOS. Cuando usted programe cualquier acontecimiento anticipadamente, prográmeselo usted mismo en el mejor momento. Si lo recuerda ya explicamos cómo determinar esto: Antes de quedarse dormido en la noche, entre a su nivel alfa y dígame mentalmente.

—Despertaré esta noche en el mejor momento para programarme.

Quédese dormido desde su nivel alfa. La primera vez que despierte es el momento oportuno. Vuelva a su nivel alfa y haga su programación de la Técnica de los Tres Dedos. Otra manera de aumentar la efectividad de la Técnica de los Tres Dedos tiene que ver con la respiración. Si usted enfrenta una situación de crisis y decide usar su Técnica de los Tres Dedos para elevar su estado consciente al nivel superconsciente, al juntar los dedos respire profundamente y contenga el aliento por unos cuantos segundos. El acto de contener el aliento provoca una reacción de supervivencia, y usted funcionará a un estado consciente aún más alto.

La TÉCNICA DEL VASO DE AGUA. Ponga unas cuantas gotas de limón en el agua y sostenga el vaso con las puntas de los dedos de ambas manos. Mantenga los dedos de cada mano tocándose uno a otro mientras cierra los ojos y los vuelve ligeramente hacia arriba, diciendo mentalmente: —Esto es todo lo que necesito para resolver el problema que tengo en mente—, mientras bebe la mitad del agua. Haga lo mismo con sus manos cuando termine de beber y programar el agua en la mañana.

CONTROL DE LOS SUEÑOS. Esta técnica no puede hacer su mejor trabajo si usted no está recordando todos sus sueños. Aun cuando esté recordando sueños, tal vez valga la pena hacer la programación para recordar un solo sueño, y después programar recordar todos los sueños (vea Noches 11 a 16). Apunte más detalles de sus sueños cuando despierte. Después, cuando estudie los sueños, un detalle en particular puede resultar ser la llave dorada que usted busca.

COMUNICACIÓN SUBJETIVA. Cuando usted tenga serios problemas de relaciones humanas, necesita estar más cerca del otro lado. La comunicación subjetiva en su nivel alfa es buena; la comunicación subjetiva a nivel de su laboratorio, que es un alfa más profundo, es aún mejor. Usted está en estrecho contacto con el otro lado.

PROGRAMAR EN EL NIVEL ALFA CUANDO EL CAMINO SE PONE DIFÍCIL. Si usted programa directamente en el nivel alfa sin el uso de ninguna de las anteriores técnicas tipo fórmula, de todos modos debe estar consciente de las formas de intensificar su programación. He aquí algunas:

Un problema grave merece un nivel alfa más profundo. Usted sabe cómo profundizar su nivel con los ejercicios de conteo en forma descendente. También puede profundizar yendo a su lugar favorito de relajación, que es el proceso conocido para usted hasta ahora. Otra manera de profundizar es con la relajación progresiva. Usted recuerda cómo hacer esto desde los primeros días de práctica: ir de la cabeza a los dedos de los pies y relajando cada porción de su cuerpo. Por su puesto, puede ir más profundo después de esos ejercicios yendo al nivel de su laboratorio, si parece adecuado.

Una vez que llegue a alfa profundo, use las tres imágenes: primero, identifique el problema con una imagen mental al frente. Luego vea un cambio para mejorar en la segunda imagen, que debe estar ligeramente a la izquierda (futuro). Por último, vea el objetivo logrado o la solución alcanzada en la tercera imagen, otra vez ligeramente a la izquierda. En la segunda imagen, es útil incluir una técnica activadora ("con cada paso hacia adelante" o "con cada sorbo de agua").

Las imágenes por lo general bastan; son el uso de la energía creativa, el "lenguaje" del otro lado. Las palabras pueden ser un arma poderosa, también, si usted usa palabras poderosas. Como todos sabemos, cuando el camino se pone duro, los duros siguen adelante.

Las afirmaciones, cuando usted está trabajando para superar la adversidad, pueden ser duras. John Bunyan dijo: "Aquél que está abajo no necesita temer una caída". No hay necesidad de ser moderados o andar con cautela cuando usted necesita ayuda del otro lado en cuestiones graves. Ejemplos:

—Yo espero y ordeno resultados. Tengo fe en el progreso firme, lo vea yo o no. Mi expectativa y mi fe son óptimas.

—Siento un ardiente deseo de alcanzar este objetivo (resolver este problema); voy hacia adelante con ansia y ahínco. Mi genialidad, entusiasmo y buena voluntad ganan el apoyo de los demás.

—Cada día me vuelvo más fuerte y más valeroso. Veo las cosas como son. Estoy optimista respecto a alcanzar este objetivo (resolver este problema), trabajo con ahínco, resolución y creatividad.

Dar saltos gigantes en la habilidad personal

Allá por 1967, cuando yo estaba expandiendo mis clases en Texas, los artistas de Amarillo me preguntaron cómo podrían usar el Método Silva para acrecentar su habilidad artística. Seleccioné a una mujer en la primera fila.

— Señora —dije—, ¿quiere venir adelante y sentarse en esta silla? Ella vino y se sentó en la silla al frente del salón, de cara a todos. Luego le dije a esta mujer que entrara a su nivel alfa, porque yo quería hablar con ella en ese nivel.

Cuando ella indicó que estaba en su nivel alfa, dije:

—¿Cómo se llama?

—Señora F.

—Señora F., ¿como quién le gustaría pintar?

—Como Van Gogh, respondió ella.

—¿Ha leído usted la biografía de Van Gogh?

—Sí.

—Señora F. —continué— puesto que usted es pintora, debe tener buena visualización y buena imaginación. ¿Podría usted, usando su visualización y su imaginación, crear una imagen de Van Gogh aquí en su nivel?

— ¿Quiere usted decir como fingir?

—Sí.

— Sí, puedo hacer eso —dijo la señora F.

Luego le dije que empezara a crear una copia de Van Gogh, empezando por la cabeza, moviéndose hasta los pies. La señora F. empezó a hacer movimientos con las manos como si estuviera esculpiendo un cuerpo a su derecha, empezando por la cabeza. Todos en el salón observaban a la señora F. crear su Van Gogh en su nivel de clarividencia.

Cuando terminó, le dije que de ahí en adelante, cuando estuviera pintando fuera de nivel y tuviera una duda respecto a un problema de pintura, todo lo que tenía que hacer era juntar las puntas de los tres dedos de una de sus manos, concentrarse en la imagen de Van Gogh que ella había creado, y hacerle la pregunta que quería que le respondiera.

—Las respuestas que usted obtenga serán de Van Gogh, le aseguré.

Luego le pedí que saliera de su nivel alfa y pintara. La señora F. contó en forma ascendente y abrió los ojos, luego colocó su caballete y su lienzo, sus pinturas y pinceles, y empezó a pintar. De vez en cuando juntaba sus tres dedos, hacía una pausa y luego continuaba.

Su pintura era un jarrón con flores. La clase estaba maravillada porque la señora F. era una alumna nueva que sólo había tomado unas cuantas lecciones de arte. Después entró el maestro de arte. No se había dado cuenta de lo que había ocurrido. Se quedó parado mirando la pintura, ¡y luego empezó a señalar las similitudes con un Van Gogh!

Después, los miembros de la clase dijeron que no querían usar este método porque no querían hacer copias del trabajo de otro.

Yo les expliqué que no había nada de malo en comenzar por imitar a los grandes maestros.

—En otras palabras —les dije—, ustedes están siguiendo el hilo donde los grandes maestros se detuvieron. Luego les recordé lo que el maestro de maestros, Cristo, había dicho: —Aquél que crea en mí y en las obras que yo hago, también hará, y más grandes que esto hará.

Interpreté que esto significaba:

—Tú que crees (en tu nivel alfa) en Van Gogh y en las obras que hizo, tú también harás, y más grandes que esto harás.

Les subrayé a los artistas: —Noten la frase "y más grandes que esto harás". Esto significa que ustedes no van a estancarse siendo tan buenos como los grandes maestros. Ustedes van a hacer obras más grandes que los grandes maestros.

--En otras palabras —concluí—, ustedes serán mejores que los mejores. Ser mejores que los mejores será su contribución al mundo del arte.

Desde entonces, muchos artistas y otras personas creativas han aumentado su talento y resuelto problemas de carrera usando el Método Silva. Repasemos:

1. En el nivel alfa, imagine a la persona exitosa que a usted le gustaría emular.
2. Dígase a usted mismo mentalmente: Cada vez que necesite saber qué hacer para ser mejor, todo lo que necesito es juntar el pulgar y los dos primeros dedos de cualquiera de mis manos, concentrarme en esta imagen, ¡y las respuestas serán de él (o ella)!
3. Termine su sesión y reanude su trabajo.
4. Siempre que ocurra una dificultad, junte sus tres dedos.

La mente es magnífica para resolver problemas

En el momento de escribir este libro, un fabricante japonés está buscando juntar 800 millones de dólares para que 100 científicos puedan ser reclutados de todo el mundo para explorar el cerebro. El dinero se usaría para acondicionar un edificio en un terreno de 4 mil metros cuadrados para albergar a 20 científicos visitantes durante periodos variados de tiempo. También estudiarían el funcionamiento del cerebro y problemas específicos como el envejecimiento. Un científico afirma que ese proyecto ofrecerá una oportunidad única para visualizar el cerebro despierto funcionando, que, encerrado en su gruesa caja ósea, hasta ahora ha sido extraordinariamente impenetrable para el método clínico.

El proyecto de estudio del cerebro es excitante; mientras más sepamos respecto al mismo mejor. Pero a veces aprender respecto a los procesos de nuestro pensamiento estudiando el cerebro es como aprender de literatura estudiando ortografía. Hay más en la función de pensar que esos dos kilos y medio de materia gris dentro de la "gruesa caja ósea": la mente.

Hay un campo de energía que rodea al cerebro y, de hecho, circunda el cuerpo entero. Llamado campo bioenergético, es la inteligencia trabajando, guiando células, órganos y sistemas. Está fuera de la "gruesa caja ósea", y sin embargo es parte de nuestra inteligencia total.

Y es sólo el principio.

Agregue al campo bioenergético los otros campos de inteligencia que utilizamos, y la mente se convierte en un fenómeno ilimitado. Desde los años cuarenta, Harold S. Burr, un neuroanatomista en la Universidad de Yale, estudió campos energéticos alrededor de plantas y animales vivos. Encontró que la salamandra joven poseía un campo energético más o menos en la forma del animal adulto que llegaría a ser, y que el eje de este campo hasta podría ser detectado en la etapa de huevo. Al estudiar plantas que nacen de semillas, descubrió que es-te mismo fenómeno existía: el campo eléctrico alrededor del retoño se parecía a la planta adulta.

La energía es la fuerza creadora del universo. El cerebro es materia física. La energía es la fuente de la materia. Así es que la energía es el vínculo que nos conecta a lo no físico.

La mente, por tanto, no sólo el cerebro, es el órgano milagroso del que el género humano necesita conocer más. Necesitamos identificar los otros campos de energía alrededor del hombre. Necesitamos saber más respecto a lo que el doctor Rupert Sheldrake llama los campos morfogénicos, y necesitamos comprender más lo que el doctor Meter Russell llama el cerebro global.

Cuando se trata de resolver los diferentes problemas de la vida, sí, necesitamos usar el cerebro, ambos lados de éste, lo que capacita a más de nuestra mente para atacar el problema, especialmente esa parte de nuestra mente conectada a esa mayor inteligencia en el otro lado. Cualquier forma en que podamos aumentar nuestra conexión a esa mayor inteligencia es esencial para resolver los problemas difíciles de la vida.

Una de esas formas es usar el nivel de laboratorio y a nuestros consejeros. En el nivel de laboratorio, estamos más cerca de nuestra fuente creativa. Tropiezos en la creación (que es lo que realmente son los problemas difíciles de la vida) pueden evitarse más efectivamente en el nivel de laboratorio y con la ayuda de los consejeros que personifican nuestra conexión a la fuente creativa. Por tanto, use su nivel de laboratorio y a sus consejeros cuando programe directamente o a través de la comunicación subjetiva. Lo que usted ve en su nivel de laboratorio se manifiesta en el nivel físico.

Al recordarle la importancia del nivel de laboratorio, me veo obligado a recordarle la naturaleza física del mismo. Uno no va con el presidente de una empresa a informar que faltan sujetadores de papeles. Sospecho que todos nosotros adquirimos una reputación en el "piso superior" por nuestra habilidad para manejar responsabilidades de rutina. Alguien que va al nivel de su laboratorio para situaciones de rutina que pueden ser programadas fácilmente con una técnica tipo fórmula puede, a los ojos de la Inteligencia Superior, ser el que grita que viene el lobo.

Yo no quiero adquirir esa reputación en el otro lado. Supongo que usted tampoco. Diferenciamos, entonces, entre los problemas de todos los días y los problemas difíciles de la vida, para tener más éxito con ambos.

Deje de crear problemas difíciles

Peter A. perdía un empleo tras otro. Su currículum vitae parecía magnífico porque él sabía cómo presentar el desfile de empleos como experiencia acrecentada y diversificada. Así es que siempre podía conseguir otro empleo con bastante facilidad. Pero luego Peter se encontró en un empleo que realmente le encantaba. No quería perderlo; era agradable y tenía futuro.

Peter tuvo que enfrentarse a por qué había sido obligado a cambiar empleos con tanta frecuencia.

Tomó el Método Silva y lo hizo sentirse mejor consigo mismo. Pero también lo hizo más sensible a los puntos débiles de su personalidad. No había duda al respecto: era belicoso con la gente con quien trabajaba. Siempre tenía propensión a buscar camorra.

Entró a su nivel de laboratorio y les preguntó a sus consejeros: —¿Qué hago respecto a mi personalidad agresiva?

Empezó a soñar despierto en la condición indeseable. Se vio a sí mismo perdonando a su padre, que había fallecido hacía mucho tiempo. Se lo sacudió.

—¿Qué más? —preguntó. No llegó ninguna respuesta.

Peter no comprendía plenamente la "física" del perdón, y sin embargo fue a su lugar favorito de relajación e invitó a su padre a aparecer. —Se veía como cuando yo era niño —recordó Peter—. Lo perdoné por todos los malentendidos y a cambio le pedí perdón. Nos abrazamos.

Después Peter volvió a su nivel de laboratorio y una vez más les preguntó a sus consejeros qué más podría hacer. Ahora vino una respuesta: "haz un inventario de puntos fuertes de personalidad y programa más".

Peter no perdió tiempo para proseguir. Mientras más escribía (palabras como "puntual", "honrado", "pulcro"), más atributos de la personalidad le venían a la mente. Pronto fue una larga lista. Entonces entró a su nivel, con la lista en la mano, y afirmó mentalmente: —Estoy más consciente de los puntos fuertes de mi personalidad.

A medida que aumenta mi conocimiento de ellos, crecen ellos también, y yo adquiero más cualidades características. Todos los días, en todos sentidos, gano más en mi manera de ser.

Lo último que supimos es que Peter había llegado a ser gerente de una empresa.

Las características negativas de la personalidad son una fuente de problemas difíciles. Es como que éste es un universo positivo y para tener éxito en él, usted tiene que tener el mismo enfoque positivo de su vida.

Para programar la exclusión de una característica no deseada:

1. Identifique la característica no deseada.
2. En alfa, pregunte la causa, y deje que su mente vague en el pasado.
3. Afirme mentalmente en alfa: cancelo sentimientos de (característica negativa).

Son resultado de (causa), que ya no es importante para mí.

En cambio, siento (lo opuesto).

Algunos ejemplos de términos opuestos son odio-amor, frustración-satisfacción, falta de adecuación-autoestima, depresión-entusiasmo, e inseguridad-confianza.

Si la dificultad es más bien de tipo comportamiento que una característica de personalidad, exprese con otras palabras lo anterior como corresponde. Luego use esta afirmación en alfa para reforzar un cambio positivo:

—Estoy listo para dejar este (patrón de conducta). Ya no lo necesito. Estoy libre para ser yo mismo. Este nuevo comportamiento abre nuevos niveles de disfrute para mí y mis compañeros.

Resolver problemas graves de salud

Nada que se haya dicho en este libro respecto a curar tiene la intención de ser un sustituto de la ayuda profesional. Los graduados Silva simplemente usan el alfa para ayudar a sus médicos a ayudarlos a ellos; no trabajan en ellos mismos sin la supervisión de cuidado profesional de la salud. Los médicos aceptan con gusto esta ayuda del paciente. Es del conocimiento general que una estrecha armonía entre médico y paciente no es sólo un factor en la exactitud del diagnóstico, sino también un catalizador que incrementa la efectividad de los medicamentos prescritos. Los médicos y los medicamentos que ellos recetan dependen para su éxito del poder curativo del paciente.

Con el Método Silva, usted se pone más a tono con la fuente de la vida (el poder creativo) para que la curación se acelere. Más de un médico que trabaja con un graduado Silva ha levantado las manos con incredulidad... no hay señales de la enfermedad; un tumor se ha contraído o ha desaparecido; una operación ya no está indicada.

¿Cuál es la receta para tales milagros? Lo siento, no existe en una forma que pueda anotarse en una hoja de papel y entregarse al farmacéutico. Aun el procedimiento mental que tiene resultados milagrosos para una persona puede no tener éxito necesariamente para otra persona. Lo que una persona hace para el relajamiento mentalmente correcto, digamos, de un problema de espalda, e imaginar una salud perfecta no actúa como una receta común y corriente para todos los que tienen problemas de espalda similares. El común denominador de todos esos milagros, sin embargo, es la relajación dichosa y la representación mental confiada de la corrección positiva y el cambio restaurador.

Cuando un médico ve una corrección inexplicable que ocurre debido a la programación Silva, puede estar renuente a compartirlo con sus colegas. Es más fácil dar por sentado que la condición no fue debidamente diagnosticada en primer lugar, o que ahora está respondiendo a una medicación previa, o que ha experimentado una disminución inesperada.

Muchas historias de casos exitosos son información en nuestro boletín de noticia nacional. Algunas veces van acompañadas por el testimonio de un médico de la naturaleza dramática de la curación. Para quienes están interesados en los resultados del Método Silva, recomendamos nuestro reciente libro *You the Heder* publicado por H. J. Kramer.

Ayuda curativa para usted y para otros

El procedimiento básico Silva para curarse a usted mismo o para ayudar a curar a otra persona de una enfermedad grave es como sigue:

1. Entre a su nivel de laboratorio, salude a sus consejeros, y diga una oración de bienvenida.
2. Póngase a usted o a la persona enferma en la pantalla de su laboratorio y dirija su atención al área problema. Haga cualquier cosa que le venga a la mente para corregir el problema: borre una mancha oscura, encoja un tumor, triture una piedra, cosa una herida, aliente el sistema inmunológico, y así sucesivamente.
3. Ve a que el problema se ha ido. Ve a su lugar una salud perfecta.
4. Dé las gracias a sus consejeros, diga una oración de despedida con ellos, y cuente en forma ascendente.

He aquí el relato de primera mano de este método usado por un graduado para curar un pertinaz problema de espalda:

Fui a ver al doctor P., un quiropráctico, porque yo había intentado todo lo demás. En dos años, nada ayudó.

Los médicos sólo me ponían en cama o con muletas y medicinas, y yo todavía tenía los mismos problemas: dolor en la cadera derecha, dolor en el hombro derecho, dolores de cabeza, dolor en el cuello, e insomnio.

El doctor P. tomó una radiografía en agosto y encontró deterioro de los discos L-5/5 y C-5/C-6, pérdida de curva cervical, desalineamiento rotatorio de las vértebras cervicales, y curvatura de la espina torácica. O, en palabras sencillas, los discos de mi espina inferior estaban cerrándose haciendo presión en los nervios y haciendo que me doliera la cadera.

Después de dos meses de terapia, el doctor P. sugirió que yo tomara el programa del Método Silva de Control Mental. El había asistido unos meses antes, y pensaba que el entrenamiento me ayudaría. Bueno, ¡sí que tenía razón! Nuestro conferenciante tenía algunas sugerencias realmente buenas sobre cómo visualizar una espalda sana. Yo entraba al nivel alfa y programaba tres veces al día y empecé a mejorar.

Tomé el Método Silva en noviembre, y en enero el doctor P. sugirió que tomáramos radiografías de mi espalda otra vez, ¡y adivinen qué! El disco que se estaba cerrando estaba ahora abierto, como debía estar. Yo estaba durmiendo bien y el problema TMJ va mejor.

Una carta del doctor P. de la historia del paciente confirmó estos detalles. ¿Qué ocurrió para corregir este problema de espalda? ¿Qué sucede cuando una mente imagina que una corrección está teniendo lugar? Respuesta: el otro lado envía ayuda.

Según el doctor Richard Gerber.

—Cuando el estado consciente del paciente se ocupa de ayudar con cualquier tipo de terapia, como el uso de la visualización para aumentar un tratamiento, es probable que ocurran efectos positivos amplificadores.

Gerber cree que este uso de la mente desbloquea los centros de energía, quitando los bloqueos que son la causa de desequilibrios psicoenergéticos y por tanto, físicos.

Más y más médicos están moviéndose en dirección de enfoques holísticos, viendo al ser humano menos como cuerpo físico y más como un complejo sistema de energías físicas, mentales, emocionales y espirituales.

Un bloqueo de energía, afirma Gerber: —puede impedir el flujo de espíritu y del estado consciente superior del individuo dentro de la vida conciente despierta.

El Método Silva pone a ese proceso en reversa. Cuando "vemos" nuestro propio cuerpo o el cuerpo de un sujeto en la pantalla de nuestro laboratorio, estamos viendo el cuerpo de energía. Nuestro estado consciente superior hace entonces correcciones a ese nivel: el nivel del espíritu. Las correcciones a ese nivel creativo se manifiestan automáticamente al nivel de la creación, el cuerpo físico. Tanto arriba como abajo.

El Método Silva para mantenerse saludable

El Método Silva es más que un procedimiento correctivo para ser usado cuando ataca un problema. Los graduados se habitúan a entrar al nivel alfa diariamente. Sólo estar en el nivel alfa los pone a tono con su fuente creativa. Esto significa que es más probable que ellos hagan lo que viene naturalmente.

Estar fuera de tono lleva a un comportamiento que no es natural: sentarse demasiado, comer demasiado, estar tenso demasiado tiempo.

Estar a tono significa ser atraído a los alimentos adecuados a la hora adecuada y llevar una vida físicamente activa.

Al primer síntoma de desequilibrio físico, abogamos por entrar al nivel alfa tres veces al día 5 minutos cada vez. Algo de ese tiempo debería ser usado para hacer correcciones de laboratorio del equilibrio a través de la visualización y la imaginación. El resto de ese periodo podría ser usado para soñar positivamente, sólo estando allí.

El nivel alfa es tanto preventivo como correctivo. ¿Por qué es tal panacea? La respuesta: ¿qué otra cosa podría usted esperar con la ayuda del otro lado si no la ayuda que todo lo abarca del nivel alfa?

El otro lado no nos ayuda a crear problemas graves. Cada uno de nosotros puede atribuirse créditos por nuestras propias dificultades. Somos expertos en eso. La imaginación es una facultad maravillosa con la que todos somos bendecidos. Nos ha ayudado a crear este mundo. Mientras más vívida es la imaginación, mayor es su potencial para crear cosas benéficas, y mayor su potencial para causar problemas graves.

Para crear beneficios en vez de problemas, la imaginación debe estar bajo control, porque fuera de control, puede ser destructiva. Puede destruir los beneficios mismos que ha creado. Y, debido a la fuerte conexión mente-cuerpo, puede plantear amenazas a la vida física.

En el nivel alfa, usted tiene el control de su mente. Puede poner a trabajar a su imaginación en objetivos positivos y creativos. Usted puede eliminar el temor, la culpa, el sufrimiento, el estrés, y otras causas de problemas graves. Usted nunca tiene que permanecer en situaciones que no disfrute. Puede convertir su porción del mundo en un paraíso.

12 SU ACTUAL SOCIEDAD CON EL OTRO LADO

Según lo veo, la historia de la venida de Cristo representa un nacimiento que debe tener lugar en cada uno de nosotros, lo que se llama "volver a nacer" en la dimensión espiritual. Es adecuado que celebremos este nacimiento en la época más oscura del año, cuando los días son más cortos, cuando el futuro promete días más largos y brillantes. Pero los símbolos no importan, mientras la gente se dé cuenta de que hay una dimensión espiritual donde todas las cosas son posibles, y mientras todos aprendan a usar esa dimensión.

¿Las religiones y los sistemas de fe unen a las personas, o las dividen? Vemos que hay guerras, y que la sociedad está desorganizada; debido a las creencias de la gente de lo que nos podría pasar en el mundo venidero. Las filosofías, las religiones, los sistemas de fe no han evitado las guerras y el sufrimiento en este planeta. De hecho, con frecuencia han causado guerras y sufrimiento.

Me parece que todos los grandes maestros trataron de enseñar a sus seguidores a vivir una vida mejor aquí en el planeta Tierra. Buda enseñó el desprendimiento como medio de reducir la frustración y las luchas; Lao-tzu enseñó que deberíamos fluir con las fuerzas del universo y vivir en armonía; al principio de su ministerio, Mahoma trajo paz y reforma social a su gente, recurriendo sólo después a la fuerza.

Cada maestro fue único en lo que trajo a la humanidad. La mayoría, desde Moisés, han traído reglas para vivir mejor y, por supuesto, su propio ejemplo personal. Pero las reglas sólo estaban funcionando para pocas personas. Muchas sufrían todavía.

Lo que hizo único a Cristo, en mi opinión, fue que fue enviado para averiguar por qué las reglas y las prácticas enseñadas por los otros maestros sólo daban resultado para tan poca gente. Cristo fue un mediador en las discordias, resolvía problemas: la gente había tomado el sendero de la menor resistencia. Estaban disfrutando tanto de los placeres del mundo, que habían perdido el equilibrio. Estaban usando lo físico, pero no lo espiritual. En términos científicos modernos, estaban usando el hemisferio cerebral izquierdo, pero no el hemisferio cerebral derecho, para pensar. Cuando Él vio cuál era el problema, Cristo enseñó un método para que lo usaran para poder estar equilibrados otra vez y usaran todas sus habilidades, que usaran ambos hemisferios del cerebro.

Cristo vino a traer luz y paz y amor al mundo. Nosotros debemos obligarnos a traer luz y paz y amor en todas las formas que podamos. Usted puede ayudar: primero, entrando al nivel alfa todos los días y volviéndose pacífico usted mismo; segundo, programando paz en cada lugar perturbado de nuestro planeta. Deberíamos usar nuestra herencia (las enseñanzas de Cristo y de otros grandes maestros) para unir-nos, y para ayudar a unir a toda la humanidad en la paz y el compañerismo en nuestro planeta.

Amor y luz

Con tanta frecuencia hay separación en vez de compañerismo, hostilidad en vez de paz. Frente a la separación, en su forma extrema, Cristo dijo: Perdónalos, Padre, no saben lo que hacen.

Nos enseñó que el perdón debe ser dado y recibido por cualquier injusticia. Ahora usted sabe cómo hacer esto en alfa. Una vez que usted ha diluido una situación difícil con el perdón mutuo, puede transformar esa situación en una situación más aceptable.

Usted tiene acceso a dos potentes fuerzas espirituales que trabajan instantáneamente para usted. Una es la luz. La otra es el amor.

No, no un destello, ni un proyector de luz, sino la luz del estado consciente. Vea esa luz. No tiene que entrar en alfa. Instantáneamente rodéese a usted mismo mentalmente con una brillante luz blanca. Automáticamente provocará más alfa. La luz blanca actúa como protección. Si hay otra persona o cosa presente que sea un problema, incluya a esa persona o cosa en el círculo de luz blanca. La luz y el amor van de la mano. Usted no puede proyectar luz blanca con temor y trepidación. Tiene que proyectar la luz blanca con amor y compasión.

P. J. estaba cuidando a un joven perturbado. Lo había llevado a dar un paseo a pie por el campo cuando de pronto él la atacó. Ella estaba indefensa. Él empezó a arremeter contra ella. Ella rodeó mentalmente al joven con luz y amor. Él titubeó, reasumió su actitud normal, y el paseo se llevó a cabo sin más incidentes.

Tan poderoso es luz y amor que es bueno practicar irradiar como una forma de vida. Con frecuencia combino el proyectar luz y amor con entonar un mantra. Uso el mantra universal *om*. De hecho, dirijo muchas de mis clases avanzadas mediante la entonación del *om* al final de la sesión.

Om, pronunciado más como "oom" pero con una "o" alargada y una "m-m-m" extendida, reverberante, se llama el mantra universal no sólo porque es el mantra más comúnmente usado, sino también porque se cree que es lo más cerca que las cuerdas vocales humanas pueden llegar a imitar el sonido del universo, si el universo hiciera ruido.

Si el girar de las galaxias pudiera ser oído, si las rotaciones de los planetas hicieran un ruido, si pudieran oírse las moléculas de materia vibrando, sonaría como "o-o-o-m-m-m". Si es así, entonces todo debería vibrar a ese mantra. Y así lo hace. Haga que alguna persona extienda sus brazos, con las palmas hacia abajo, mientras usted entona ese mantra, y ella sentirá que sus palmas le hormiguean.

Disfruto de oír cantar a la gente. Hice arreglos para que mi hermano Juan tomara clases de canto, pues tenía una voz realmente fuerte. Él perdió el interés, así es que yo tomé el resto de sus lecciones. Me encantó. Mi maestro de canto decía que yo era barítono. Pero otros decían que era tenor.

Me animaron a ir a la ciudad de México a tomar lecciones más avanzadas con un maestro famoso. Después de una de esas sesiones, en la que canté arias de *Aída*, *Tosca*, *Pagliacci* y *La Bohemia*, se anunció que el gobierno mexicano había autorizado al maestro a concederme una beca por dos años para estudiar en Milán, Italia. Nunca fui. Sin embargo fui bendecido. Había fortalecido mi voz y por tanto podía dar conferencias hasta por ocho horas al día, diez días seguidos.

¡Y debería usted oír mi oro!

Sea "afortunado" el resto de su vida

Durante los años en que estábamos investigando el Método Silva, la ciencia todavía no había descubierto las diferentes funciones de los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo. Así es que restringimos nuestra búsqueda de una conexión mental con la Inteligencia Superior a examinar las características de las frecuencias cerebrales. Encontramos que 10 ciclos (el centro del espectro de la frecuencia del cerebro humano) era lo más estable y energético. Pero queríamos más evidencia para confirmar que éste era el nivel para la mejor conexión con Dios, o nuestra fuente.

Tenía sentido suponer que si estuviéramos haciendo lo correcto, seríamos recompensados por cosas buenas que sucedieran. Entonces sabríamos que estábamos en el camino correcto. Inmediatamente empezaron a salirnos al paso cosas buenas. Empezamos con una sensación de satisfacción, la clase de sensación que se tiene por un trabajo bien hecho.

A medida que tomábamos más y más buenas decisiones en la investigación y en el mundo de los negocios, las sensaciones de satisfacción llegaron a ser sensaciones de felicidad. Esas sensaciones de felicidad tenían, en el fondo, la convicción de que el otro lado estaba en verdad de nuestro lado.

Cuando usted acierta más veces de las que se equivoca al hacer sus posiciones educadas o tomar decisiones en el mundo de los negocios, lo llaman "afortunado". Pero ¿qué significa realmente decir que alguien es "una persona afortunada"? Yo pienso que una persona afortunada es inspirada en forma divina, profética, conectada a Dios. Esa conexión es el hemisferio derecho, desconocido para nosotros hace 30 años, pero reconocido hoy en día como nuestro vínculo con el lugar de donde vinimos: el reino espiritual.

El reino espiritual nos necesita para continuar con la creación. Éste es un mundo que está muy lejos

de ser perfecto. Cualquier "afortunado" que continúa resolviendo problemas y tomando decisiones para perfeccionar este mundo, y que use la mayor parte de las ganancias materiales de hacer eso (tanto ganancias de negocios como materiales) para fomentar esa actividad, seguirá siendo afortunado.

Al continuar ayudando al otro lado a quitar obstáculos que estorban el progreso constructivo o causan miseria humana, usted se vuelve más y más afortunado, más y más feliz.

Tres pasos hacia conservar hermosa la vida

El profeta Jesús dijo: "Buscad primero el reino, actuad dentro de la rectitud de Dios, y todo lo demás se os dará por añadidura".

El reino al que se refería este profeta no era un reino al que entramos después de morir, sino a un reino al que hemos de entrar aquí en la Tierra: el reino interior. Actuar dentro de la rectitud de Dios mientras estamos en el reino interior es percibir creativa y positivamente. Luego los resultados son automáticos.

Traduciendo esto al Método Silva, obtenemos los tres pasos sencillos en los cuales estamos ahora bastante familiarizados:

1. Cierre los ojos y relaje su cuerpo y su mente.
2. Identifique el problema. Muévase ligeramente hacia la izquierda y vea un factor correctivo trabajando.
3. Mueva la imagen otra vez ligeramente hacia la izquierda y vea la solución lograda.

Al corregir usted problemas en el mundo espiritual e invisible de la mente, los efectos aparecen en el mundo físico visible del cuerpo tan seguramente como que el efecto sigue a la causa.

Imaginemos la situación perfecta: todos en este planeta han desarrollado las facultades de visualización e imaginación al máximo y han estado practicándolas durante dos mil años. Debido al aumento del factor espiritual, las relaciones entre familias, ciudades, municipios, estados y naciones vecinos son excelentes. Cuando enfrentan un problema difícil, las familias, ciudades, municipios, estados y naciones vecinos cooperan unos con otros hasta que se encuentra la solución.

Cuando existe este tipo de cooperación, el estrés, la ansiedad y la tensión son totalmente eliminados. El estrés, la ansiedad y la tensión son lo que causa el debilitamiento del cuerpo humano.

Así es que debido al factor espiritual acrecentado, no hay problemas que causen angustia, tensión y ansiedad y debiliten el cuerpo humano. Esto tiene como resultado que tengamos una salud perfecta. Los cuerpos humanos saludables que duran más pueden hacer más y mejor trabajo, le ayudan a Dios con la creación, y convierten al planeta en un paraíso. Una vez que una persona ha desarrollado la habilidad de usar la visualización y la imaginación y ha aprendido a funcionar con conocimiento en el centro del espectro de la frecuencia cerebral donde el conocimiento consciente está en contacto con el mundo espiritual invisible de la mente, esa persona se vuelve un profeta humanitario, filántropo y clarividente. Esa persona puede ser usted.

Enfoque mejor el propósito de su vida

Para funcionar para el fin para el que fuimos creados (para ayudar al Creador a corregir todas las anomalías y problemas que hay en este planeta) necesitamos funcionar con ambos lados del cerebro, el lado derecho recibiendo soluciones y el lado izquierdo implementándolas. La persona que recibe inspiración pero no actúa con ella en el mundo físico no está cumpliendo su propósito. La persona que actúa en el mundo físico sin inspiración creativa también es muy probable que no esté cumpliendo su propósito.

Supuestamente, usted ha activado su hemisferio derecho cuando haya llegado al capítulo final de este libro. Ahora está más capacitado para ponerse a tono con soluciones creativas. Pero ¿cómo las implementa usted?

¿Las pinta en lienzos, las pone en palabras de poesía o de prosa, las esculpe en piedra?
¿Implementa usted su inspiración en su trabajo actual, en un trabajo secundario o "nocturno", en su vida familiar, o en su vida social?

La Inteligencia Superior sabe. Usted puede tocar para pedir la respuesta. Con esa respuesta viene un proceder más fácil para usted.

Intente el siguiente método para averiguar más respecto al propósito de su vida:

1. Antes de quedarse dormido en la noche, entre a su nivel alfa y ordénese a 'usted mismo "despertar en el mejor momento para descubrir más respecto a mi propósito en la vida". Duérmase desde su nivel alfa.
2. Cuando usted despierte por primera vez, vuelva a entrar a su nivel alfa y, con un conteo extra en forma descendente del 10 al 1, vaya al nivel de su laboratorio. Salude a sus consejeros y diga una

oración de bienvenida.

3. Haga la pregunta, "¿Cuál es mi propósito divino sobre la Tierra?" Luego empiece a pensar en lo que podría estar haciendo que no está haciendo ahora. Las ideas vendrán a usted. Vienen a través de sus consejeros, y usted sabe dónde las están obteniendo sus consejeros. Tal vez sienta como si las estuviera inventando. Esa es la sensación correcta. Repase estas ideas para después recordarlas.

Dé las gracias a sus consejeros, diga una oración de despedida, desde donde puede volver a dormirse.

Completar la creación

Actualmente, *Silva Mind Control International, Inc.*, tiene aproximadamente 350 instructores en 73 países y territorios, y en 22 años de entrenamiento, hemos podido centrar a unos ocho millones de personas.

Necesitaríamos miles de nuevos instructores para entrenar al resto de las personas en este planeta, y tardaríamos hasta más allá del año 2000.

Cada graduado y cada lector de este libro debería hacer lo que pueda para convertir a otros a que se centren en su modo de pensar. Cualquier cosa que usted haga para alentar a la gente a reconocer y desarrollar su factor espiritual puede conducir a centrar.

Aquéllos de ustedes que estén cerca o dentro del campo de la educación deberían alentar a los maestros a fomentar la fantasía relajada y proporcionar ejercicios de relajación y representación mental junto con cualquier otra cosa que enseñen. Los padres deberían proporcionar entrenamiento de la mente para centrar a los propios miembros de la familia. Todo esto es de máxima prioridad para la supervivencia de nuestro planeta. Todos necesitamos unirnos al carro de los ganadores para ayudar a crear nuestro mundo.

Tener el control

El mundo de la mente está siempre un paso adelante del mundo físico. El pensamiento viene primero. La materialización de éste viene en seguida. Lo hace vía su hemisferio derecho. El hemisferio es activado por la fantasía relajada. Ahora usted ha aprendido una manera sencilla de duplicar este estado bajo su control. Usted puede entrar a su nivel alfa, activar su hemisferio derecho, y poner a su cerebro en contacto con su mente.

Su otro lado le permite controlar su vida. Le arrebató el control al cerebro, que de otra manera haría de su vida una cacofonía de enfermedades no deseadas y conflictos no deseados. Mire a su alrededor. Lea los periódicos. Visite los tribunales, las prisiones y los hospitales, todos producto de un mundo controlado por el cerebro donde el cerebro es dominado por el hemisferio izquierdo y por lo tanto no está completamente conectado a la mente.

Con su otro lado en el control, usted puede elevarse por encima del dolor y el sufrimiento del mundo de cerebro izquierdo. Lo que llamamos inteligencia humana es realmente una con la inteligencia sobrehumana. Puede parecer que está de este lado, pero se extiende al otro lado. Está tanto en el reino físico como en el espiritual. Es lo que los psicólogos llaman psique. Es a lo que se refieren los metafísicos cuando hablan de conciencia.

Cuando pensamos (con el conector alfa activado) el proceso creativo comienza. Cuando actuamos sobre esos pensamientos, el proceso creativo se manifiesta.

Mientras más tiempo pueda controlar sus pensamientos con ambos hemisferios a su favor en el nivel alfa, usted puede controlar su vida. Puede programar que sucedan cosas.

Usted puede programar la materia inanimada.

Elsie M. usó la Técnica del Vaso de Agua para encontrar pareja. Pronto estaba felizmente casada.

Usted puede programar a las plantas.

Pat M. alentaba a sus brotes con amor y hacía que crecieran tres veces más rápido que un grupo de control.

Usted puede programar a los animales.

Alvin S. "les hablaba" a las hormigas que habían empezado a invadir su cocina, y éstas se fueron.

Usted puede programar a los humanos.

Jean W. usó la comunicación subjetiva para hacer que su hijo que había huido la llamara por teléfono y luego volviera.

Usted puede hacer cosas aún más grandes con su pensamiento al-fa. Puede controlar su vida.

Use el nivel alfa todos los días, y se beneficiará de ambos mundos, el espiritual y el físico. Usted podrá influir en el mundo físico desde el mundo espiritual, y será capaz de influir en el espiritual desde el físico.

La llave a la oración efectiva

Mire usted a aquel hombre. Está sentado en la banca del parque, con los ojos desorbitados y la mirada fija, moviendo los labios en oración. No tiene trabajo, está hambriento y desesperado. Su familia se está desbaratando. Está a punto de tener un colapso nervioso. Su vida está fuera de control.

¿Ayudarán sus plegarias? Tal vez. Pero su angustia es la separación, y cuando usted está separado está menos conectado al destino de su plegaria.

¿Qué tal aquel otro hombre? Está relajado; sus ojos están cerrados, está orando por la paz en el mundo y por la paz dentro de él mismo y su familia. El "ve" que sucede.

¿Ayudarán sus plegarias? No hay ninguna duda al respecto. Nada en este libro desecha la oración.

De hecho, este libro busca que su vida sea una vida de continua oración.

Y cuando usted es centrado en su pensamiento, con ambos hemisferios "conectados", es exactamente lo que su pensamiento es: oración.

Si usted ha terminado sus 20 días de entrenamiento con este libro, o sus 4 días de entrenamiento con la ayuda de un conferenciante Silva, está usted centrado. Está liso para empezar una nueva vida controlada.

Empiece hoy.

Algunas personas quieren esperar hasta que piensan que son perfectas antes de estar listas para cumplir sus misiones. Esto es un error. Si usted fuera perfecto, no estaría aquí en este salón de clases llamado Tierra. Éste es nuestro terreno de entretenimiento. Es importante aprender todo lo que pueda mientras esté aquí. Y es importante amar, y expresar su amor a los demás humanos de este planeta. Como he dicho antes muchas veces, aprender a intercambiar mejor en las relaciones con otros humanos es una lección de máxima prioridad.

Tenemos una alternativa respecto a nuestras relaciones con los de-más. Podemos competir o podemos cooperar. En todo el mundo, muchas personas están compitiendo, a menudo con rifles y bombas. Es importante que nosotros cambiemos esto, y ayudemos a traer paz a nuestro planeta.

Ore por la paz. Programe para la paz. Viva en paz.

Acción equivale a éxito

Muchas personas se sienten frustradas debido al miedo al fracaso; no actúan, así es que nunca saben que hubieran podido tener éxito.

Toda la preparación de usted en el Método Silva significará poco si no actúa. Se ha dicho que la fe sin obras está muerta. Por una parte, usted nunca sabrá si tomó decisiones correctas a menos que las ponga a prueba: la prueba de observar los resultados.

Mientras estemos aprendiendo, cometeremos equivocaciones. Lo que parece una equivocación puede ser sólo una experiencia de aprendizaje: una guía para llevarnos a la forma correcta de actuar.

Nosotros sabemos que no podemos ayudar a crear un mundo mejor con la inacción, sino sólo con la acción. Se nos ha dado el poder de crear, crear nuevas ideas y poner esas ideas en forma física.

Cuando estamos en el nivel alfa, somos capaces de avanzar y retroceder a tiempo. Eso se llama eterno. Podemos proyectar nuestra inteligencia infinitamente. Podemos saber cosas que no deberíamos tener manera de saber: somos omniscientes. Podemos cambiar las condiciones no deseadas o anormales: somos omnipotentes.

Eternos, infinitos, omniscientes, omnipotentes. Sí, nos parecemos a nuestro Creador. Somos divinos.

Afirme su divinidad. Siga su guía. Tome decisiones y actúe. Usted tiene un medio invisible de apoyo.

El otro lado y este lado están del mismo lado.

FIN

* * *

**Este libro fue digitalizado para distribución libre y gratuita a través de la red
Digitalización, Revisión y Edición Electrónica de osmehui
21 de Noviembre de 2004 – 15:55
México**