

Cómo me sané
de un
Cáncer
agresivo

La frontera delgada entre
ciencia y milagros
¿Se puede? ¡Sí se puede!

Octavio Landa

Guadalajara, México – Viena, Austria 2024

Cómo me sané de un Cáncer agresivo

*¿La frontera delgada entre ciencia y milagros?
¿Se puede? ¡Sí se puede!*

=REGISTRO ANTE EL INDA 3-2024-112812493600-01=
Instituto Nacional de derechos de autor

Octavio Landa
Guadalajara, México – Viena, Austria 2024

**TITULO OOTRIGINAL REGISTRADO ANTE EL INDA:
CÓMO ME SANÉ CON CURACIÓN CUANTICA DE UN CÁNCER
AGRESIVO**

Permitida la reproducción parcial de esta obra
Por cualquier medio, mencionando la fuente y al autor.
DERECHOS RESERVADOS

REGISTRO ANTE EL INDA 3-2024-112812493600-01
Instituto Nacional de Derechos de Autor
Guadalajara, Jalisco, México, 2024

*A mi compañera de vida
Mi inspiración, mi musa
Mi gran amor
Mi Violeta*

*A mis más grandes logros
Lupita
Violeta
Natasha
Toño
Sus palabras de aliento
Su amor
Lo hacen todo posible*

*A mi nueva familia
Fernanda
Ralph
Sergio
Cómplices en mi vida
y en el amor de mis hijos*

INDICE

CAPITULO 1. EL INICIO INESPERADO

CAPITULO 2. EL GOLPE EMOCIONAL: LA REACCION DE MIS HIJOS

CAPITULO 3. EL DESPERTAR - MI REACCION

CAPITULO 4. LO QUE COMENCE HACER

CAPITULO 5. PREAMBULO

MI EXPERIENCIA

CAPITULO 6. MEDITACION Y VISUALIZACION

CAPITULO 7. YO NO CREIA EN LA MEDITACION

CAPITULO 8. ¿CIENCIA O CHARLATENERIA?

CAPITULO 9. COMO FUNCIONA

CAPITULO 10. EL PODER DE LAS CREENCIAS

CAPITULO 11. ¡OH SORPRESA!

CAPITULO 12. PORQUE ME ENFERMÉ

CAPITULO 13. CANCER EN NIÑOS

CAPITULO 14. LA DIETA

CAPITULO 15. CONCLUSIÓN

ANEXOS

BIBLIOGRAFIA

CAPITULO 1. EL INICIO INESPERADO

Todo comenzó de manera sutil, casi imperceptible, solamente un pequeño diminuto coágulo al orinar, esporádicamente una vez por semana sin dolor, sin alarmas. Siempre me he realizado chequeos médicos una vez por año para utilizarlo como medicina preventiva. Así que, sin pensarlo mucho, realice una visita con el urólogo para checar que era lo que tenía, me dio un medicamento y sugirió un estudio, aunque aseguró que no era urgente. Pero por mi instinto y mi carácter previsor me lo realicé, una “*Urotomografía*”.

Resultado: El doctor no vio nada anormal, “*es la próstata*” y solo me pidió que comenzara a tomar un medicamento, “*es algo normal para los hombres de su edad*”, me dijo el doctor, “*en algún momento tendrás que operarte*”.

Curiosamente al mes no sangraba nada, pero pronto surgió otro problema: dificultad para orinar. Busqué una segunda opinión. El nuevo médico fue claro: “Tu próstata está muy crecida. Recomiendo la operación para mejorar tu calidad de vida”. Decidimos programarla para enero, justo después de las fiestas de fin de año.

El penúltimo día del año, entré en crisis, no puedo orinar y la sensación es irresistible, el Doctor estaba de vacaciones fuera de la ciudad, mi esposa me lleva de emergencia al hospital y me introducen una sonda para poder drenar los líquidos del cuerpo, aliviando la presión insostenible. Me dan medicamentos y se reprograma la operación hasta que mi organismo se desinfiame.

Finalmente, a mediados de enero, me operan, mientras yo estaba anestesiado en la sala de recuperación después de la operación, el doctor habló con mi esposa. No le gustó lo que encontró: mi vejiga estaba “*necrosada*”, el tejido muerto, que mandaría analizar la muestra que extrajo para su análisis y que existía una probabilidad que mi vejiga ya no funcionara y tendría que vivir con la sonda por el resto de mi vida; mi esposa no me dijo nada para no preocuparme solo se los enteró a mis hijos.

Una semana después voy a consulta con el doctor para conocer el resultado de los análisis de los tejidos extraídos, resultado: “*Es cáncer, en una escala Gleason del 1 al 10, donde uno es leve y 10 es lo más grave (por lo agresivo), es diez*”, dijo el doctor.

Estaba en la consulta con mi esposa, a ella la noticia le fue como si le hubiera caído un piano encima, comenzó a preguntar diferentes cosas sin sentido. Yo me mantuve callado, al escuchar las palabras del doctor, mi mente se salió de la conversación entre mi esposa y el doctor.

En ese momento escuchaba como un eco en mi mente: “*es cáncer*”, “*es 10, el más agresivo*”, sin embargo, estaba en paz, simplemente pensaba que a mis 64 años, ya había vivido mi vida y afortunadamente me había ido bien, tenía una casa propia que siempre quise tener (cuando viví de soltero con mis padres nunca tuvimos casa propia), tenía un negocio propio y sobre todo tenía 4 hijos maravillosos que desde muy joven desee tenerlos y a los cuales pude darles carrera universitaria y los encaminé a ser hombres de bien. Por la pandemia tuve que dejar de trabajar y había conseguido una pensión. Si me iba mi esposa estaría cubierta con la casa propia, la pensión y el amor de sus cuatro hijos.

Simplemente reflexionaba, ya me tocó irme, en mi vida nunca traté de hacerle daño a nadie, traté de hacer el bien mientras me

desempeñaba profesionalmente, por lo tanto no tenía porque sentir ningún temor de dejar esta existencia ya que había hecho lo mejor que pude durante todas las actividades de mi vida, y si a alguien dañe o perjudique con algunas de mis acciones no fue con intención.

Además la filosofía de mi vida, fue no quedarme con ganas de hacer algo, siempre que pude sin descuidar mis responsabilidades como esposo y como padre de familia, hice todo lo que soñé, no me quede con las ganas siempre ¡Lo intenté! Si me tocaba irme, estaba listo.

Salimos del consultorio del doctor con una receta para realizarme un estudio PET, el cual muestra donde se encuentra y que tanto esta extendido el cáncer. Al realizármelo apareció que era “*METASTASIS*”, esto significa que está extendido por varias partes del cuerpo, en mi caso era en cinco órganos y en huesos, solo confirmaba lo que en un principio nos imaginábamos; mi esposa estaba “*devastada*” por el golpe emocional que había recibido.

Cuando les comunique la noticia a mis hijos estaban inquietos y me habían solicitado que no les ocultara el diagnostico, yo no sabía que

tenía la vejiga Necrosada, ellos si, por eso estaban muy inquietos.

CAPITULO 2. EL GOLPE EMOCIONAL: LA REACCION DE MIS HIJOS

Llego a mi casa y me siento en un sofá de la sala junto a mi esposa, mis hijos están ansiosos por conocer como me fue con el doctor, con toda tranquilidad y sereno les comunico la noticia... en ese momento comienzan a llorar, *“no lloren por favor, yo no estoy llorando, estoy tranquilo”*, les dije.

Frente a mi contuvieron sus lagrimas, solo mostraban la expresión en su rostro de tristeza y desesperación, yo creo que ellos sintieron en ese momento como si les dijeran que *“su papá estaba muerto”*. Nadie se atrevió a expresar lo que sentía, pero el ambiente estaba cargado de tristeza.

Posteriormente, ya no en mi presencia, me enteré que cada uno en lo individual se soltó llorando por mucho tiempo, cada uno a su manera, no llegaban a comprenderlo. *“¿Porqué a mi papá?”*, se hacían esa pregunta.

Yo mientras tanto pensaba: *“ya estoy grande por no decir viejo, tengo 64 años y mi cuerpo ya está cediendo, es algo natural, que les sucede a personas de nuestra edad”*.

Para ellos fue diferente, además no me veían enfermo, me había realizado chequeos médicos y no aparecía nada, todo sucedió en un lapso de menos de un mes prácticamente, aconteció de repente, así es la vida, dieron las 6 de la tarde de ese día y al instante: *“el mundo cambio completamente para mí y mi familia”*.

Fue un día por la tarde cuando les di la noticia, fue una tarde gris para todos, nadie demostraba su tristeza porque yo se los había solicitado, pero se les veía en su rostro no podían ocultarlo, se podía sentir en el ambiente. Reinaba una atmosfera pesada en la casa: gris y triste. Yo me fui a dormir y dormí tranquilamente, resignado con mi situación, por increíble que parezca ese día que me diagnosticaron y les di la noticia a mis hijos, dormí muy tranquilo muy plácidamente inclusive mejor que otros días ¿Por qué? Porque estaba resignado a mi destino.

CAPITULO 3. EL DESPERTAR - MI REACCION

Pero algo cambió la mañana siguiente, me enteré de que mi esposa y mis hijos no habían dormido bien, alguno se la pasó llorando toda la noche, comenzaron a demostrarme su cariño de muchas maneras. Los mensajes de amor y apoyo comenzaron a llegar de mis hijos. "Papá, te necesitamos", decían. "Eres nuestro pilar"

Yo me preguntaba, *“¿Cómo que me necesitan?”* Yo me había ocupado gran parte de mi vida en procurarles una educación, darles consejos y buscar que fueran hombres de bien. Todos ya eran adultos, profesionalmente todos exitosos, emocionalmente maduros, algunos ya con hijos, pero todos con un futuro prometedor. *¿Cómo, me necesitan?* Me había preparado toda mi vida para llegar a verlos así, aun mi esposa estaría cubierta económicamente por si yo ya no estuviera en esta vida. *¿Pero porque me insisten que les hago falta?*

Mi esposa estaba en shock, pobrecita, ella sufría internamente al sentirse impotente para hacer algo contra mi enfermedad, es un sentimiento de impotencia que solo lo pueden

describir quienes lo han vivido, cuando te das cuenta que eres impotente para hacer algo por un ser querido, algo que está fuera del alcance de tus manos. Sufre más el ser querido al querer hacer algo, yo estaba más tranquilo, pero ella no, ella sufría mucho calladamente.

No puedo expresar con ninguna palabra, el amor tan intenso de mi esposa e hijos que me hizo reaccionar, fue lo que me motivó a luchar fuertemente con todo mi ser. Mis hijos me despertaron el deseo de luchar, creo que fue muy importante para mi curación: *“tener un deseo muy, pero muy fuerte de vivir”*, mi familia fueron mi principal motivación en toda mi vida, en ese momento tan importante de mi vida, lo volvieron a ser. Fue entonces cuando me di cuenta: mi familia no estaba lista para dejarme ir. Y esa fue la chispa que encendió mi deseo de luchar.

El golpe emocional no llegó cuando el doctor pronunció la palabra "cáncer", sino al día siguiente, al ver la avalancha de mensajes de mis hijos. Me hablaban de amor, de esperanza, de futuros que aún me incluían. Para mi ese fue el momento, fue mi instante de SHOCK, al ver todos los mensajes, las propuestas que me daban mis hijos, para que

continuara con ellos, esos minutos fueron más impactantes, que cuando el doctor me dio la noticia, fue como si un tren me hubiera golpeado de frente para que reaccionara, y así fue.

Hubo una frase que me envió una de mis hijas que fue el primer golpe que sentí para despertar de mi resignación (hubo varios golpes): “*No me imagino la vida sin tí*”, curiosamente esa frase la había escuchado hacía mucho tiempo en una película llamada: “*Sucedió en Elizabethtown*”, que me gusta mucho porque me trae nostalgia al recordar a mi padre ya fallecido. La película trata de un joven que asiste a los funerales de su padre y en una escena de la película el protagonista le lee a una chica el texto: “*No me imagino la vida sin tí*”, esa frase se me hizo muy hermosa, me hubiera gustado decírsela a mi esposa en mis votos matrimoniales por lo mismo se me quedó grabada y nunca pensé que nadie pudiera decírmela a mí, y de pronto la veo en un mensaje de una de mis hijas, en un momento tan trascendental de mi vida, fue como recibir un “rayo” que me hizo reaccionar.

Comencé a ver otros mensajes conmovedores viéndome en su vida en el futuro, querían que siguiera con ellos, muchas acciones muy

cariñosas, muchos mensajes muy emotivos y cartas muy conmovedoras y enternecedoras. Comenzaron a ofrecermé ayuda para curarme cada uno a su manera, recomendaciones de doctores, tratamientos, suplementos. Mis hijos investigaban todo lo que podían y me lo compartían con entusiasmo.

Comencé a ver las cosas desde otra perspectiva y me dije: “*No quieren que me vaya, me están insistiendo y voy a ver cómo le hago*”.

No era fácil, en ese momento no sabía cómo, además te sientes impotente porque no es algo que puedas comprar, adquirir o simplemente hacer. Ahora la pregunta era: “*¿Qué hago?*” Lo primero que hice fue levantarme de mi cama y andar por la casa como si no hubiera pasado nada, estaba con una sonda pues me habían operado y estaba convaleciente. Lo primero que se me ocurrió fue decirles a mis hijos que yo me sentía bien y que me iba a curar, que íbamos a actuar como si no estuviera enfermo, que la vida seguía normal. Que haría todo lo que fuera necesario para curarme, que no se preocuparan.

Traté de vestirme lo más normal que pudiera, convivir con ellos, seguir haciendo lo que tuviéramos que hacer como un día normal, que no se hablara de la enfermedad en forma negativa, sino que la vida continuara lo más normal que pudiéramos.

Pero en mi interior, la pregunta persistía: “¿*Pero cómo me curo?*” Ya estoy grande mi cuerpo no reacciona igual que el de un joven, además me preguntaba: Soy muy disciplinado, llevo una vida saludable, no estoy obeso, no fumo, no bebo (inclusive ni en fiestas), no me desvelo, me duermo temprano y duermo mis ocho horas, mi comida es relativamente sana, casi nunca como alimentos fuera de casa y me alimento con comida casera, camino más de 30 minutos diarios haciendo ejercicio, afortunadamente no tuve ningún trauma de niño o adolescente, tuve 11 hermanos y papás cariñosos, tengo una esposa maravillosa y unos hijos encantadores, ningún trauma psicológico que tenga que arreglar, Según los expertos, yo no tenía las causas que supuestamente provocan el cáncer. Entonces, ¿qué podía hacer?

Exactamente al día siguiente de esa tarde gris, mi hija mayor llegó a casa con un libro. Sabía que me gustaba leer, y me dijo: “*Papá,*

encontré un libro que estoy segura que te va a ayudar. Te lo quiero regalar". En ese momento, algo se encendió dentro de mí. Pensé: "¡Ya sé lo que puedo hacer!". Mi hija, sin saberlo, acababa de mostrarme el camino.

CAPITULO 4. LO QUE COMENCE HACER

Como mencioné anteriormente, vengo de una familia numerosa: 11 hermanos y mis padres. Éramos 14 en total. Mi papá fue empleado toda su vida, pero cuando llegó a la edad de jubilación, la vida le jugó una mala pasada. A los 58 años, fue liquidado de su último trabajo, y nunca más pudo conseguir empleo estable. Su liquidación, que duró solo dos años, se agotó rápidamente, y nosotros, sus hijos, lo mantuvimos hasta el final de su vida. Afortunadamente, éramos 12 para apoyarlo.

No quise que mi vida profesional terminara de la misma manera. Quería tener mi propio negocio. Aunque empecé como empleado, sabía que necesitaba educarme para lograr la independencia. Leí muchísimos libros para aprender cómo emprender mi propio camino. Mientras leía y adquiría conocimientos, también daba clases en la universidad de 7:00

a 9:00 de la mañana. Enseñaba a mis alumnos lo que iba aprendiendo, mezclando teoría y práctica, durante 40 años.

Entonces haría lo mismo, motivado por la acción de mi hija *“me pondría a leer libros que hablaran sobre curación de cáncer”*.

Pero no me metería a Internet a leer cualquier página web o blog que hablara al respecto, busque libros que se hubieran publicado e investigaba al autor, el autor era muy importante para mí, busqué libros de autores serios, profesionales y reconocidos. El autor debía tener un historial sólido.

Cuando comencé a tomar en cuenta las recomendaciones de todos mis seres queridos, sobre personas que ayudaban a los enfermos a curarse de cáncer, visité doctores alópatas, doctores alternativos, personas de diferentes especialidades, personas de buena fe, nutriólogos, etc. Llevaba una lista de 10 preguntas y a cada uno le hacía las mismas preguntas, y mi sorpresa es que todos me daban respuestas distintas no había un consenso, inclusive algunos pude detectar que eran unos charlatanes aprovechándose de la desesperación de quienes enfrentan una enfermedad grave.

Leí más de treinta libros de autores con cierto prestigio y serios, el primer libro que fue el que me regaló mi hija fue el que marco mi camino es de la Dr. Kelly A. Turner, especialista en oncología integrativa, *“Las 9 claves de la curación natural del cáncer y otras enfermedades”*, su especialidad es la *“remisión radical”*, que es la curación que se produce en ausencia de la medicina convencional, por decirlo así: *“la gente que se cura milagrosamente y de manera total”*. Fue entonces cuando decidí seguir esa línea de investigación, lo que me llevó inclusive a leer libros de física cuántica, para entender mejor algunos conceptos.

Seis meses después de mi diagnóstico, y siguiendo tanto el tratamiento de mi médico como las recomendaciones que extraje de mis lecturas, me realice por instrucciones de mi medico nuevamente un PET (estudio para detectar el cáncer) desapareció en un 90% tal y como dicen los libros: *“aparentemente de manera milagrosa”*, contra todo pronóstico médico.

Durante muchos años de mi vida, busqué cómo convertirme en empresario y lo logré a través de lo que aprendí de los libros y de la

experiencia. Luego, enseñé lo que sabía en universidades y en un curso mensual que ofrecí al público durante más de 10 años, además de escribir un libro que explicaba mi método de manera sencilla, buscando que fuera simple y entendible para cualquier persona. Ahora, deseo hacer lo mismo con lo que aprendí sobre mi sanación.

Un año después del inicio de mi enfermedad, en una consulta de seguimiento, mi médico me contó que había tenido otros dos pacientes con casos similares al mío. Uno murió a los tres meses; el otro, a los seis. Ver mi recuperación –una remisión del 90% en tan solo seis meses y la regeneración de mi vejiga, que había estado necrosada, en apenas dos meses– lo dejó asombrado. Este fue uno de los mayores impulsos para escribir este libro: transmitir mi experiencia de una manera clara, accesible y útil, por si a alguien le pudiera servir mi experiencia.

Por eso, decidí ponerlo de manera gratuita en formato digital en mi página web. También está disponible en plataformas de venta de libros, aunque allí tiene un precio simbólico. Si lo ofreciera gratuitamente en estas plataformas, sería más difícil que apareciera en los resultados de búsqueda. Sin embargo,

lo he mantenido a un precio accesible para que cualquiera pueda encontrarlo fácilmente.

CAPITULO 5. PREAMBULO

Muchos libros te ofrecen un método o proceso para lograr algo, pero te hacen esperar hasta el final para revelarlo. Entiendo y es legítimo que todo el preámbulo que te ponen es para justificar lo que te explican, yo trataré de ser breve en mis explicaciones pero aquí te voy a decir lo que me pregunta mucha gente: “¿*Qué hiciste? ¿Cómo era tu día a día?*” Si deseas curarte a conciencia termina de leer el libro pero aquí te explico lo que hice cuando decidí curarme, como fue mi día a día a partir del día siguiente que les di la noticia a mis hijos, cada uno de los puntos siguientes los fundamentaré en los capítulos siguientes dando detalles, pero en principio esto fue lo que hice:

- A mi familia le indique que no íbamos a hablar de la enfermedad, que trataríamos de seguir nuestra vida normal, que pensaríamos positivamente y que todos pensáramos que me curaría, lógicamente con las implicaciones que tenía en ese momento como traer mi

sonda, busque ropa cómoda que se adaptará y seguía las indicaciones que me daba el médico. Quería cambiar ese ambiente que reino el día de la notica, lúgubre y triste por un ambiente positivo y esperanzador.

- Al leer el caso de una persona que se curó viendo el amanecer, también lo comencé a hacer, me levantaba 45 minutos antes de que amaneciera, veía el horario del amanecer en una aplicación del celular, mi deseo de vivir me motivaba a levantarme más temprano. Lo contemplaba, lo sentía, hacia esa conexión con la naturaleza, es realmente una conexión espiritual.
- En cuanto me lo permitió el Doctor comencé a caminar al menos 30 minutos cada mañana.
- Como a las dos semanas de iniciar esto, después de desayunar, comencé a hacer una Visualización (meditación), imaginándome la escena de que estaba sano junto con mi familia, cumpliendo

con los requisitos que leí: 1) Visualizaba la escena de estar sano celebrando con mi familia, 2) Lo sentía (la emoción), y 3) Daba gracias como si ya hubiera sucedido.

- Cómo al mes y medio me indicó mi médico que tenía que tomar inicialmente un tratamiento de radioterapia antes de la quimioterapia (afortunadamente no hubo necesidad de la quimioterapia que es un tratamiento muy agresivo). Estando en la radioterapia, me encontraba solo en un cuarto cerrado y aislado por los rayos “x”, ahí ya había leído el libro del Dr. Carl Simonton “Sanar es un Viaje”, y diseñe una visualización-meditación de sanación en base a sus enseñanzas, y la realizaba en lo que duraba la sesión, la hice totalmente en silencio, no puedes meter audífonos o aparatos electrónicos, por lo que solo utilizaba mi mente para visualizar, fueron 40 sesiones con descanso el sábado y domingo por lo

que duraron aproximadamente dos meses.

- Comencé a tener más actividad profesional desde el tercer mes, que por la pandemia y por mi edad que supuestamente estaba en edad de retiro deje de hacer, además redescubrí mi amor por la carpintería comencé a realizar varios proyectos, es un pasatiempo que tenía tiempo sin hacer, que me sirvió como ejercicio físico y de terapia ocupacional.
- Un mes después de recibir el diagnóstico, cambié mi dieta radicalmente. Al tercer mes, seguí un orden específico de alimentos: primero una ensalada de verduras, luego proteínas (frijoles, huevo o pescado), después almidones (pan, pasta o sopa), y por último algo dulce, como fruta o postres. Basé estos cambios en libros que hablaban sobre alimentación anti cáncer, como: *“Práctica para una alimentación y vida anti cáncer”* de la

Dra. Odile Fernández, y “*La revolución de la glucosa*” de Jessie Inchauspé.

En resumen mi método fue el siguiente:

- No se hablaba de la enfermedad, me ocupaba en seguir las indicaciones de los doctores.

- Después de terminar la radioterapia, el tercer mes, me levantaba a las 6 de la mañana y salía a caminar 30 minutos.

- Realizaba una visualización (meditación) de 10 minutos al comenzar el día.

- Desayunaba siguiendo mi nueva dieta
- Trabajaba mi actividad profesional desde casa la cual retome, aunque también realizaba actividades fuera de casa hasta las 2 de la tarde.

- A las 12:00 hrs hacia una pausa y realizaba la meditación de sanación de 7 minutos, la que hacia cuando estaba en la radioterapia, posterior a la meditación

de salud me tomaba una taza de té verde.

- 14:00 a 15:30 hrs Comía mi dieta en compañía de mi familia: esposa, y una de mis hijas que llegaba con mis nietos pequeños 1 y 2 años (no hago siesta).
- 15:30 a 19:30 hrs, convivir con mi esposa, hija y mis nietos.
- 19:30 a 22:00 hrs cenar algo ligero, convivir y platicar con mi esposa, para antes de dormir leer un poco y dormirnos.

Así fue mi rutina y en tan solo 6 meses el cáncer se redujo en un 90%, a la fecha continuo con esa rutina.

A lo largo del libro, mencionaré los libros más importantes que me marcaron, por si también te interesa leerlos. Ahora sí, comencemos con los detalles.

MI EXPERIENCIA

CAPITULO 6. MEDITACION Y VISUALIZACION

La meditación aparecía varias veces como una herramienta para curarse, yo era escéptico al respecto, una de mis hijas años atrás, en virtud de que me habían diagnosticado hipertensión (presión alta) me había insistido que meditara como una parte de mi rutina diaria, que ayudaba a las personas a curarse de la hipertensión, y a sentirse mejor, yo no le hacía caso. Hasta que por tanta insistencia decidí ponerlo en práctica. En mi manera particular de ser, no me lancé de inmediato. Antes, leí varios libros sobre meditación, cerca de diez, varios me parecieron absurdos, no confiaba mucho en sus autores y lo que decían. Uno en particular fue el que me llamó la atención. *“Porque el Mindfundles, es mejor que el chocolate”* del autor: Michie David.

Comencé a practicar la meditación durante 90 días seguidos, en ese momento no le encontré ningún sentido ni utilidad, no sentí ninguna mejoría con respecto a la hipertensión además de no sentir nada más y lo dejé de hacer, se lo

comuniqué a mi hija, le comenté simplemente que no lo sentía útil, que no era para mí.

Hoy, con la perspectiva que me ha dado mi experiencia, entiendo la meditación de una manera muy diferente. He llegado a la conclusión de que muchos de los libros de meditación que se convierten en bestsellers no son más que productos comerciales. Venden una idea atractiva, pero poco aplicable. Tal vez por eso rehuí la meditación en un principio: me parecía más un concepto de moda que una herramienta real. Algunos hablan de poner la mente “*en blanco*” y la realidad es muy difícil hacerlo, en cuanto comienzas a meditar tu mente se inunda de pensamientos, porque tenemos lo que algunos llaman “*mente de mono*” término que se utiliza para describir la tendencia de nuestra mente a estar constantemente ocupada con pensamientos, preocupaciones y distracciones. Esta metáfora sugiere que nuestra mente es como un mono saltando de rama en rama, sin descanso ni control. Por lo mismo es muy difícil poner la mente en blanco.

Después de lo que leí, para mí la meditación es algo más simple, me gusta llamarle introspección o visualización, es cerrar los ojos y tratar no de poner la mente en blanco sino de

concentrarte en una idea y en un “**sentimiento**”, si tratas de poner la mente en blanco “*tu mono estará saltando y saltando*”, en cambio si visualizas una escena agradable, algo emotivo, tu mente se tranquiliza y entras en un estado de paz que recorre todo tu cuerpo.

Meditar es, en esencia, “*hablar con tu cuerpo.*” Es una “*introspección profunda, una comunicación con tu conciencia, con la naturaleza, con el universo*”. ¿Cómo algo tan sencillo puede generar milagros? Esa pregunta me intrigaba. Y para responderla, pensé en los grandes descubrimientos científicos.

Intentaré explicarlo con lo siguiente. En varias ocasiones me había preguntado ¿Cómo Albert Einstein, se pudo imaginar cosas que estaban muy lejanas del universo o principios en el universo, que en su momento no se podían ver ni comprobar con nada que existía en su época? Para algunos científicos lo que proponía Einstein eran locuras.

¿Cómo Georges Lemaitre pudo imaginarse el “BIGBANG”, que es el inicio del universo que comenzó de algo tan pequeño? ¿Cómo los físicos Murray Gell-Mann y George Zweig

podieron imaginarse los “QUARKS”, que son partículas más pequeñas que el mismo átomo? Y la respuesta es muy sencilla, todos podemos imaginarnos lo que ellos se imaginaron, porque está en nosotros mismos, en lo que estamos hechos, todos somos materia, la materia está hecha de átomos y los átomos de energía, en esa energía se encuentran todas las respuestas del universo, porque por insignificantes que parezcamos nosotros ante la magnitud del universo, solo somos polvo del universo. Pero un “*quark*” es aún más insignificante en comparación con nuestro tamaño como personas. Si nosotros somos polvo en el vasto universo, imagina lo que representa un quark frente a la inmensidad del cosmos.

Stephen Hawkins ¿Cómo pudo imaginarse la radiación que existe en los hoyos negros? En su momento cuando los describió no existía ningún instrumento o forma de comprobarlo.

¿Pero sabías que el tamaño del ADN humano que está formado de unos filamentos, es una medida difícil de comprender directamente debido a su escala microscópica? Sin embargo, puedo proporcionarte una comparación para ayudarte a entenderlo mejor:

Imagina que si extendieras un solo filamento de ADN, sería lo suficientemente largo para llegar a la Luna y volver a la Tierra unas 6,000 veces. ¡Eso es increíble!

Si pudiéramos enrollar los filamentos del ADN humano en una bobina, y comparamos esa bobina con el grosor de un cabello humano, podríamos decir que el diámetro de la bobina de ADN sería unas 100,000 veces más pequeño que el grosor de un cabello humano típico. En otras palabras, podrías colocar alrededor de 100,000 hebras de ADN, como las que se encuentran en una célula, en el ancho de un solo cabello humano. Es asombroso cómo algo tan pequeño como el ADN contiene toda la información genética que nos define como seres humanos.

Y los QUARKS son todavía aun más pequeños, ¿Entiendes lo que te digo? La fuerza del universo no está contenida en la grandeza que vemos en las estrellas, constelaciones y agujeros negros inmensos que vemos en todo el cosmos, está contenida en lo más pequeño de lo que está formada la creación.

¿Sabías que en un átomo la materia solamente es el 1%? El resto del 99% es solo vacío. La velocidad a que se mueven los electrones y protones son la frecuencia de la energía, a mayor velocidad la materia se pone más dura, a menor velocidad menos dura y densa como podría ser el agua y todavía a menor velocidad el oxígeno que es un gas, pero todo está hecho de energía en diferentes frecuencias. Si todo en el universo, desde las estrellas hasta nuestro propio cuerpo, está hecho de energía, entonces no es tan sorprendente que podamos acceder a esa energía a través de la introspección o la meditación. La física cuántica nos enseña que somos parte del mismo universo, hechos de los mismos átomos que forman las estrellas. Y esa sabiduría está escrita en nosotros.

Por ello Albert Einstein y Stephen Hawkins y otros grandes científicos pudieron llegar a descubrir grandes conocimientos, porque están escritos en nosotros mismos, solo lo lograron pensando, imaginando y visualizando, así lograron llegar a esos conocimientos. Esa sabiduría y energía que te ayudará a curar esta dentro de ti, y es la que logrará esa recuperación maravillosa, y no necesitas llegar a la iluminación para lograrlo, no pasar al nirvana o levitar para acceder a ella,

solamente necesitas dedicar 15 minutos al día a conectar con esa energía que ya está dentro de ti, tan pequeña como lo es el ADN o los quarks, pero increíblemente poderosa.

Todos esos científicos no meditaban como pensamos que debe ser una meditación, pensaban, se imaginaban, visualizaban y llegaron a la fuente del conocimiento, a esa energía universal; para mí eso es la meditación, no es lo que dicen los libros comerciales, sino algo más sencillo como lo es el poder de tu consciencia que es la que se conecta con esa energía que no puedes ver pero que existe, que te va ayudar a sanar, es como el wifi no lo ves pero existe, ese poder maravilloso que logra milagros está ahí y tus pensamientos, tu consciencia será la que te ayudará a conectar con ella y los científicos la conocen como *“el campo”*, para hacer una similitud es como cuando te conectas a internet, una vez que te conectas tienes acceso a toda la información que hay en todo el mundo y puedes bajar, libros, videos, música, software, etc. Así es el campo cuántico. Cuando te conectas, puedes acceder a la sabiduría que te ayudará a sanar. No necesitas más que tus pensamientos y tu consciencia para acceder a ese poder invisible

pero real que te hará sanar y es totalmente gratis.

Ahí es donde entra la física cuántica en acción.

Somos polvo de estrellas, pero ese polvo está lleno de energía. Y ahí reside el poder de la meditación, visualización o introspección, como quieras llamarlo. Es una herramienta para conectar con esa energía sanadora que está en ti, en mí y en todo el universo. No necesitas técnicas complejas ni libros comerciales; solo la voluntad de acceder a ese campo de energía que te rodea y te pertenece.

Eso me convenció del poder de la introspección, visualización, meditación u oración para los creyentes como una herramienta para conectarme con esa energía sanadora. Ese es el verdadero poder de la meditación: no como lo ven los libros comerciales, sino como lo vamos a ver.

CAPITULO 7. YO NO CREIA EN LA MEDITACION

Como ya te comenté anteriormente, yo no creía en la meditación. Hasta que la motivación que me dio mi familia, mi esposa e

hijos, me hizo intentar lo que fuera necesario para lograr mi sanación.

Comencé a leer sobre la curación a través de la meditación, influenciado por una persona llamada Juan Lucas Martín, quien me mostró una perspectiva distinta sobre este método. Decidí darle una oportunidad y convertirla en parte de mi rutina diaria. Al principio fue difícil, pero algo dentro de mí empezó a cambiar.

El primer libro que leí fue: *“Las nueve claves de la curación natural del Cáncer y otras enfermedades”*, la autora la Dra. Kelly Turner trataba a enfermos con cáncer terminal y se dio cuenta que mucha gente se curaba sin la medicina convencional, el cáncer normalmente no lo curan, lo controlan; pero había personas que se les desaparecía el Cáncer esto se llama *“Remisión”*, ella documentó 200 casos que entrevisto personalmente por todo el mundo además de estudiar otros 300 casos similares y su libro es la conclusión de su estudio.

Uno de los casos que me impactó profundamente, en su libro, era de un japonés que lo dieron desahuciado de cáncer y solamente le dieron remedios paliativos para

sobrellevar la enfermedad, esta persona lo que comenzó a hacer fue levantarse para ver los amaneceres, día a día lo hizo, simplemente contemplaba el amanecer y posteriormente desapareció su cáncer. Este relato me marcó profundamente. Inspirado por esta historia, comencé a levantarme temprano para ver el amanecer cerca de mi casa.

Al principio, solo observaba en silencio, pero pronto empecé a sentir una conexión más profunda con ese momento, lo empecé a “sentir”, al ver el amanecer y “admirarlo”, era un momento tan especial para mí, cada amanecer es distinto, desde cuando el cielo comienza a cambiar de color, hasta que el sol sale en el horizonte, pasando por iluminar y colorear las nubes que se encuentren, es un espectáculo maravilloso, es gratis y es todos los días.

Sentí que no solamente veía lo que estaba pasando, sino que me conectaba con la naturaleza, eran momentos realmente de placer, después de estarlo haciendo leí en otro libro que al amanecer hay un oxígeno muy puro que es cuando los arboles comienzan a emitir oxígeno muy puro en el proceso de la fotosíntesis, al respirarlo te ayuda a sanar tu cuerpo, esa calidad de oxígeno es la que

inhalan los pajaritos y es por ello que comienzan a trinar en el amanecer, yo mientras admiraba el amanecer veía los pajaritos que se posaban en las ramas de los árboles o colibrís que suspendidos en el aire revoloteaban frente a mí. Estos pequeños detalles, que antes me pasaban desapercibidos, ahora me parecían milagros de la naturaleza.

Después de ese estado de paz, regresaba a mi casa y comenzaba a ser la meditación del día, así lo hice por cerca de un mes y medio. Cuando me comenzaron a dar radioterapia, era a una hora muy temprana y en un lugar alejado de mi domicilio, así que durante dos meses no pude contemplar el amanecer como lo hacía, entonces lo que comencé hacer era al salir de la radioterapia me iba a un parque que se encontraba cerca del lugar de donde me lo aplicaban y ahí hacia mi meditación.

MI CAMBIO DE OPINION

¿Por qué cambie de parecer ante la meditación? Resulta que influenciado por el psicólogo “Juan Lucas Martin” comencé hacer la meditación como él lo propone con “*visualizaciones*” y hacer meditaciones como lo propone el Dr. O. Carl Simonton en su libro

“*Sanar es un viaje*”, comencé a sentir un efecto positivo en mi estado de ánimo y comencé a sentirme más saludable.

Ahora reflexiono porque no me gustaron la mayoría de los libros que leí sobre meditación, ponen la meditación fuera del alcance de las personas normales, hablan de que cuando meditas llegas a un estado de Nirvana, que trasciendes, que llegas a una etapa de iluminación, no lo mencionan pero casi describen que hasta vas a “levitar” (levantarte del suelo - volar-). Algunos en sus libros mencionan que duraron hasta 15 años en lograr meditar, y que ni junto a monjes en el Tíbet lograban hacerlo, si yo lo intento así, como dice el dicho “*me muero en el intento*”.

Otros libros decían que había que hacer horas de meditación para lograr llegar a ese estado de iluminación. En este mundo tan agitado, en donde por nuestras propias actividades y obligaciones es imposible dedicar una hora de tu día para ti, se me hacían poco prácticos.

Pero luego leí “*Deja de ser tú*” del Dr. Joe Dipenza:, él autor sufrió un accidente fue arrollado por una camioneta mientras participaba en un decatlón donde tuvo una lesión de varias vértebras de la cual logró

recuperarse y volver a caminar sin someterse a ninguna cirugía, él explica en su libro que si tu realizas una meditación de sanación tiene que cumplir tres requisitos:

- 1) Visualizar una escena
- 2) Lo sientes con el corazón (creas un sentimiento fuerte)
- 3) Y das gracias como si ya sucedió

Según Dispenza, este proceso envía una señal a nuestro cuerpo para que comience a sanarse. Pone como ejemplo que juntaron a varias personas expertas en meditación y oración, les dieron un tubo de ensayo conteniendo ADN que sostuvieron con su mano, les pidieron que visualizaran haciendo meditación u orando, que el ADN se desenrollara, después analizaron el ADN y no había pasado nada.

Posteriormente les pidieron que hicieran lo mismo, pero que al hacer la visualización lo conectaran con un sentimiento fuerte, con su corazón, que lo sintieran. Después de ello analizaron el ADN y no había pasado nada.

Finalmente, les pidieron que visualizaran que el ADN se desenrollaba, que conectaran esa

visualización con una emoción fuerte que saliera de su corazón y que dieran gracias, agradecieran como si ya hubiera sucedido, al revisar el ADN ¡Se había desenrollado!

Curiosamente terminaba de leer el libro del Dr. O. Carl Simonton, “*Sanar es un viaje*”, él es un medico Radio terapeuta que trata a enfermos de cáncer y también se dio cuenta que había enfermos muy graves que tenían una remisión total, que comparado con otros enfermos similares donde progresaba el cáncer, ellos tenían una sanación total.

Él en su libro acerca del cáncer describe lo siguiente: *“El cuerpo tiene una capacidad natural para sanar y vencer al cáncer. Cuando en el laboratorio se colocan juntas células cancerosas y células normales, jamás se ha podido demostrar que las cancerosas atacaran o destruyeran a las normales. ¡Jamás! Y sin embargo, en las mismas condiciones, los glóbulos blancos atacan y destruyen regularmente a las células cancerosas. El cáncer, como tal, está formado por células débiles, desordenadas y deformadas”*.

El común de estas personas que se curaban aparentemente de manera milagrosa, hacían una meditación donde visualizaban que su

cuerpo comenzaba a producir glóbulos blancos en muchas cantidades, en su visualización-meditación les daban alguna forma especial como soldaditos que recorrían su cuerpo a las zonas donde estaban afectadas de cáncer, e iban y se enfrentaban a la células cancerosas venciénolas y generando nuevas células sanas.

Muchos de ellos hacían una conexión espiritual de acuerdo a sus creencias, mientras realizaban esa visualización-meditación-oración.

MI MEDITACION DE SANACION

Cuando yo comencé a ir a las sesiones de la radioterapia entraba en un cuarto aislado, me encontraba solo sin nadie más, mientras lo único que se escuchaba era el zumbido de los motores de la maquina que hacía la radioterapia, en ese momento comencé a realizar una meditación siguiendo lo que explicaba el Dr. Simonton en su Libro.

Cerraba los ojos y realizaba una conexión espiritual con esa fuerza poderosa que creó maravillas imposibles de describir: las estrellas que iluminan la oscuridad, las constelaciones que narran historias eternas, las flores que

despliegan su belleza en silencio, y las abejas, pequeñas arquitectas del equilibrio de la vida. Todo lo maravilloso que hay en nuestro universo y que irradia vida y energía día a día.

Posteriormente me imaginaba que mi cuerpo comenzaba a generar glóbulos blancos, cientos, miles, cientos de miles de glóbulos blancos, la forma que les asigne en un principio fue como pequeños seres de luz, diminutos y perfectos, formados por líneas rectas de un blanco puro. Recorrían todo mi cuerpo con determinación, como si tuvieran una misión sagrada: transformar las células enfermas, tristes y oscuras por una células alegres, sanas, hermosas como una flor, y al final agradecía al universo a esa fuerza maravillosa porque ya estaba sano, mi conexión con mi corazón con mis sentimientos era una escena con mi esposa y mis hijos en un jardín haciendo un círculo de gratitud tomados de la mano por que ya estaba curado. Cuando visualizaba esa escena me emocionaba tanto que las lágrimas corrían por mi rostro.

Y así lo hice durante todas las sesiones que duró la radioterapia, en silencio conmigo mismo conectando mi conciencia con la conciencia universal. Salía de las radioterapias

optimista lleno de vida. Llamé a esta práctica "la meditación de sanación" y la hice parte de mi vida diaria, aún después de que terminó la radioterapia.

Como lo comenté anteriormente en el día hacia dos meditaciones, la primera es la que llamo meditación de visualización, pero durante la radioterapia cambie el orden iniciaba con la meditación de sanación en la sala de radioterapia y posteriormente realizaba la meditación de Visualización.

UN NUEVO COMIENZO

A primer hora del día en cuanto me levanto salgo a caminar me detengo en un parque o un lugar adecuado, voy caminando escuchando música inspiradora, sin pensar en los pendientes del día, sino tratando de disfrutar el paseo, para conectarme con esa energía que hay en la naturaleza y que si te das tiempo para sentirla la sentirás.

Me detengo en un lugar tranquilo. Respiro profundo, dejo que el aire puro me llene de vida y, en ese momento, comienzo mi meditación de visualización, de manera recta en una banca, sin cruzar las piernas, con la espalda derecha abriendo el pecho con los

brazos abiertos como si fueran antenas, cierro los ojos y trato de sentir la energía del ambiente, inclusive si hay ruido en el exterior lo integro a mis visualizaciones, lógicamente si hay algún ruido intenso o muy molesto lo evito, pero no es necesario estar totalmente en silencio, es lo ideal, pero en este mundo ajetreado en ocasiones es imposible.

Por ejemplo cuando salía de la radioterapia y me iba a un parque a realizar mi meditación de visualización, pasaban personas corriendo, otras platicando haciendo ejercicio y yo las integraba a mi meditación-visualización, me imaginaba que estaba con toda mi familia de vacaciones disfrutando del lugar y haciendo un círculo de gratitud con ellos donde había también turistas y ese ruido exterior lo integraba a mi visualización como un murmullo en la escena.

Con los ojos cerrados comenzaba a ver con mi mente como todos los músculos de mi cuerpo se relajaban empezando por la cabeza, pasando por el tórax y terminando en las extremidades. Es importante visualizar con tu imaginación los músculos del cuerpo y como se relajan, posteriormente agradecía al universo, a Dios, a esa energía divina, al campo, como tú lo sientas seas creyente o no,

por estar vivo, por tener mi corazón latiendo, por todo lo que he vivido en mi vida, todo lo que he logrado y para mí lo más importante y hermoso que he logrado es mi familia, mi esposa, hijos y nietos. Para poder sentir esa energía es importante conectar el corazón, el sentimiento, entonces recordaba esas imágenes de mi familia tristes por mí cuando se enteraron de mi enfermedad, de sus mensajes de apoyo y aliento y en ese momento las lagrimas se me salen de los ojos, es muy importante tener esa conexión emocional, es como si sintonizaras tu cuerpo, son tus antenas para poder sentir esa energía maravillosa del universo, esa energía divina.

Posterior a ello comienzo a visualizar un comienzo nuevo de mi vida, totalmente sanado, yo me veía con mi familia haciendo círculos de gratitud agarrados de la mano, dando gracias por que seguía vivo, por estar completamente sanado, en diferentes lugares, viéndome en el futuro, con mis nietos en sus momentos importantes, viéndome en un futuro muy feliz, disfrutando la vida, haciendo muchos proyectos familiares, personales y profesionales. Agradeciendo como si ya hubieran pasado, me veo con muchos años más disfrutando todos esos momentos y

agradezco sintiéndolos, generalmente con lágrimas en los ojos y, finalmente respiro profundamente y vuelvo a la realidad. Toda esta meditación no me lleva más de 10 minutos, pero la hice todos los días y la sigo haciendo, es parte de mi sanación, es parte de mi vida. No necesito más de diez minutos para realizar esta meditación, pero esos minutos han cambiado mi vida. Hoy en día, estoy lleno de salud, amor y abundancia. Y lo estaré, agradecido, hasta el último día de mi vida

CAPITULO 8. ¿CIENCIA O CHARLATENERIA?

Cuando cursaba la universidad, tenía que realizar como parte de mi titulación durante un tiempo un servicio social, yo lo realicé durante un año impartiendo clases en un instituto que se enfocaba en obreros de producción, fue en ese entorno donde descubrí mi pasión por enseñar, por compartir conocimiento y ver cómo influía en las vidas de otros.

Al graduarme de la universidad recibí una invitación de la misma para impartir clases a alumnos de mi carrera, así comencé una experiencia de 40 años impartiendo clases en universidades, principalmente en mi Alma Mater (la universidad de donde egresé).

Al principio tenía poca experiencia así que me habitué a leer libros sobre las materias que impartía para tener más conocimientos. A lo largo de esos años, mi vida académica me inculcó el hábito de leer y de nunca dejar de aprender. Desarrollé un “*pensamiento crítico*”, producto de una mente abierta y de años de lectura constante.

El “*pensamiento crítico*” es lo opuesto al pensamiento dogmático, el pensamiento dogmático es aquel que acepta ideas sin cuestionarlas, generalmente provenientes de la religión, la tradición o la autoridad. El dogmatismo se caracteriza por la aceptación ciega de creencias que se transmiten de generación en generación, el ejemplo más simple es el que forman las personas cuando les dicen alguna creencia de su religión, no la cuestionan, la aceptan tal cual como una verdad.

Por el contrario el pensamiento crítico es aquel que cree en la ciencia, demanda pruebas, busca evidencias y se basa en el método científico, las leyes de gravedad pueden ser un ejemplo, o la idea de que la tierra es redonda,

no es una cuestión de fe, sino de hechos y comprobaciones empíricas.

Antes que sucediera lo de mi enfermedad, si alguien me comentará sobre la curación cuántica y todo lo que he vivido de mi curación y te estoy transmitiendo ahora, yo *“no lo habría creído”*, Para mí, el único camino legítimo era el de la medicina convencional que utiliza el método científico, por otro lado están algunas medicinas alternativas que son consideradas pseudo-ciencias, son aquellas afirmaciones, creencias o prácticas (pseudoterapia o falso tratamiento) que son presentadas como científicas y comprobables, pero que no se sustentan en el método científico, es incompatible con ello.

Antes de mi enfermedad, ni siquiera volteaba a verlas, para mí eran simplemente charlatanería. Pero motivado por el amor de mi familia, mucho amor, y conociendo mi problema me di a la tarea de voltearlas a ver, pero no indague en internet o blogs, busque autores con credenciales científicas, como la Dra. Kelly Turner o el Dr. Carl Simonton, que habían sido testigo y muchos de ellos Médicos especialistas con amplia experiencia, Biólogos Moleculares, Matemáticos, Bioquímicos, Neurocientíficos, y me sorprendió ver que ellos

con su preparación científica creían en estos métodos y varios de ellos lo habían probado en carne propia. Decidido a sanarme, y en base a mi pensamiento crítico decidí “*probarlo*” como lo habían realizado otros científicos que pasaron por situaciones similares, y cuál es mi sorpresa:

¡Si funcionó!

Existe una línea muy delgada entre la frontera de lo que es científicamente cierto y lo que es charlatanería, guiado por los mismos autores, yo no renuncié a la medicina convencional, aunque algunos de ellos sí lo hicieron, la Dra. Kelly Turner y el Dr. Carl Simonton entre otros, coincidían en que debes de creer en tu doctor y seguir tu instinto, si no crees en tu doctor o en la medicina convencional, no te va a servir de nada, si crees en ella y además realizas sus consejos, el tratamiento que estas recibiendo se “*potencializa*” y por ello se ven resultados milagrosos, muchos no usaron medicina convencional y aun así se curaron.

Yo en lo personal no creí en los doctores o ¿“Especialistas”? con los que acudí a sugerencia de familiares y amistades, que me proponían soluciones donde me decían que

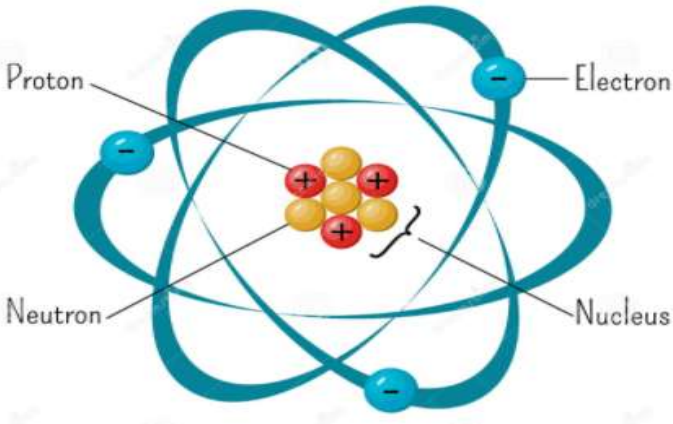
solamente tenía que hacer lo que ellos me dijeran, que dejara todo lo demás. ¡No! Creo que eso si es charlatanería, tú debes seguir tu instinto y hacer lo que más creas necesario, en las meditaciones que sugería el Dr. Carl Simonton decía que uno llega hablar con su sabiduría (o la sabiduría del universo) y ella misma te dice cual es el mejor camino, así Einstein, Hawkins y Lemaitre llegaron a sus conclusiones.

Aquí se encuentra la línea divisoria entre ciencia y charlatanería. No renuncié a la medicina convencional, pero integré lo que aprendí de la medicina alternativa. Esto no es, para mí, "*medicina alternativa*", sino "*medicina integral*": un enfoque donde se fusionan ambos mundos.

FISICA CUANTICA

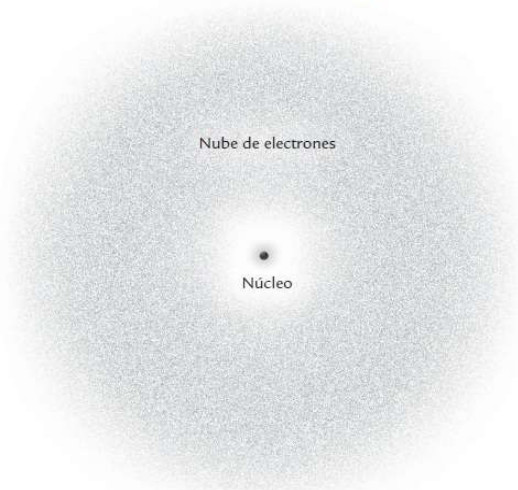
Hablemos ahora un poco de la física cuántica, perdón se que este tema parece muy teórico o complejo pero creo que es importante tratar de convencerte que esto no es charlatanería, sino tiene bases científicas, trataré hacerlo de la manera más sencilla posible para que se entienda, fui maestro de universidad por 40 años, tratare de comunicártelo de una forma sencilla y entendible.

Anteriormente el átomo nos lo ilustraban que era así:



Ahora se sabe de manera científica que es así:

EL ÁTOMO CUÁNTICO



¡El 99.9% del átomo es solo vacío!

La nube que rodea el núcleo son electrones que están circulando en su rededor. Pero en realidad el 99.9% del átomo es solo vacío no hay electrones, no hay materia.

Las constelaciones, las estrellas, los planetas, las rocas, los arboles, las flores y nosotros mismos, estamos formados por átomos, por lo tanto somos en un 99.9% vacío, lo que diferencia su consistencia es la velocidad a la que giran del núcleo la nube de electrones.

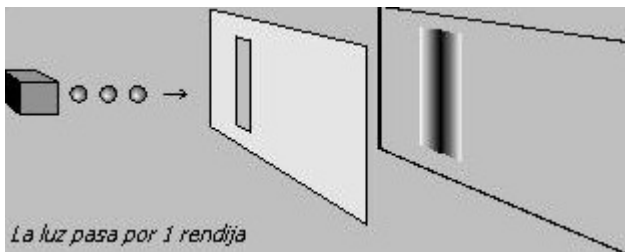
Muchas de las cosas que te voy a platicar están comprobadas con los “*aceleradores de partículas*” el más famoso es el que está en Europa, en la frontera de Francia y Suiza. Mide cerca de 27 kilómetros. Como ya lo comenté anteriormente a la velocidad que giran los electrones, será la densidad de la materia más dura o menos dura y más densa.

Ahora la otra pregunta más difícil de contestar es: “*¿Qué es esa energía que mueve a los electrones?*” Esto plantea una pregunta fascinante: ¿Qué nos da vida? ¿Qué es esa energía que nos mantiene vivos, que nos permite soñar y pensar? ¿Qué nos da vida a nuestro cuerpo? ¿Es acaso el alma? ¿Qué es la consciencia? ¿Es nuestro cerebro? ¿Qué es esa sustancia, energía o que se yo, que hace

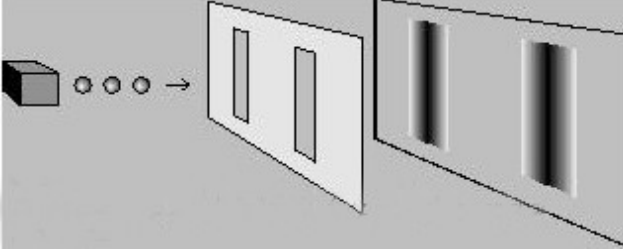
cosas tan maravillosas en el universo? Cosas como las flores más hermosas, o arboles inmensos que salen de una pequeña semilla. Que logra que una microscópica célula se comience a multiplicar y a crear un ser maravilloso como lo es un ser humano, partiendo de una sola célula.

En realidad no hay aun una respuesta para ello, pero lo que si se ha logrado comprobar es lo siguiente:

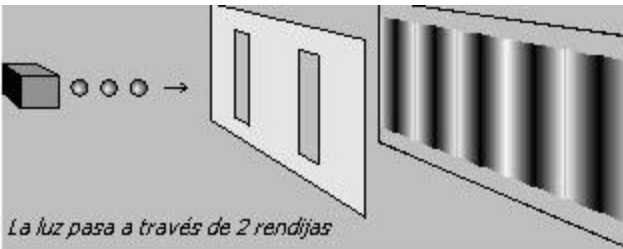
Desde el siglo XIX los científicos se preguntaban si la luz (esto es la energía) eran partículas o eran ondas, inicialmente los científicos dedujeron que eran partículas, y lo comprobaban emitiendo un rayo de luz por una rendija vertical, y lo que veían reflejado a través de la rendija era una línea, por lo que dedujeron que eran partículas. Como se ilustra a continuación:



Posteriormente un científico Thomas Young, decidió hacer el mismo experimento con dos rendijas, lo que se le conoció como el experimento de la doble rendija y usando la lógica lo que debiera aparecer es una imagen de dos rayas, como la siguiente:



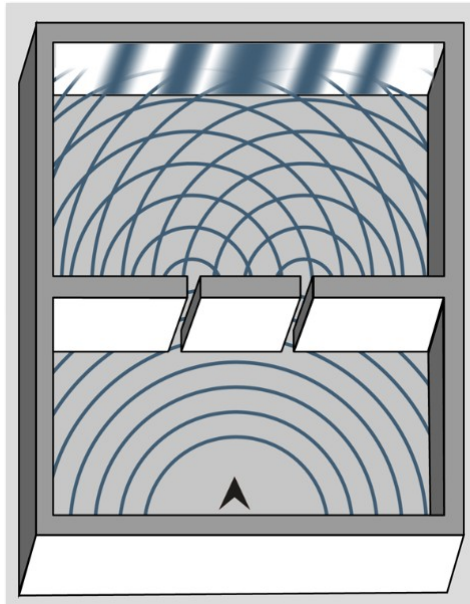
Pero contrario a lo que la lógica decía, lo que aparecieron no fueron dos rayas, sino varias rayas, como se ve a continuación:



¿Por qué? Porque entonces, lo que el experimento de comprobación decía es que la luz **eran ondas**, la explicación más simple es cuando se arroja una piedra a un estanque de agua se forman círculos alrededor de donde cae la piedra, esto es, son ondas como a continuación se ve:



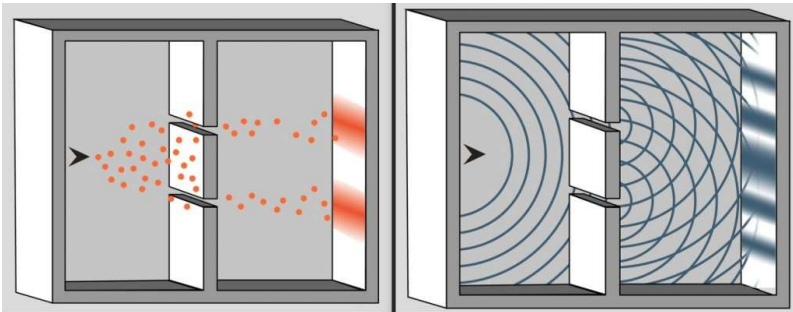
Por ello, si lo vemos en la siguiente ilustración, donde se ve con la luz proyectada sobre dos rendijas, aparecen varias líneas porque la luz se comporta como onda, como se ve a continuación:



Con dicho experimento Young comprobó que la luz no eran partículas sino ondas.

Ya en el siglo XX, con nueva tecnología querían analizar cómo se comportaba la luz sobre la doble rendija, entonces comenzaron a realizar experimentos para analizar el comportamiento de la luz y... **¡Asombro!**

Parecía un truco de magia, cuando miraban la luz para ver el reflejo, aparecían dos rayas, dejaban de mirar y aparecían varias rayas...



El simple hecho de mirar la luz, hacía que se comportara de forma distinta, o como partículas o como ondas.



¡Así es! El observador hace cambiar el comportamiento de la energía, si tú ahorita donde te encuentras leyendo el libro, si ves hacia tu lado izquierdo y se encuentra un mueble por ejemplo una silla, el simple hecho de observarla hace que la energía de que está formada cambie su comportamiento de partículas a ondas: La física cuántica muestra que el observador, simplemente al prestar atención, puede modificar la energía de los electrones. Esto es más que una idea teórica: es algo que podemos aplicar a nuestras vidas.

¡El observador cambia la energía! ¡La energía son electrones y cuando observamos, los electrones cambian su estado!

Lo que esto sugiere es que la energía no es fija. Podemos influir en ella. Esta revelación va más allá de la teoría; implica que nuestras percepciones, pensamientos y emociones pueden alterar nuestra realidad.

Eso dio origen a la física cuántica, la física comenzó a cuestionarse el paradigma de la objetividad. ***¡Nosotros podemos cambiar la energía a nuestro alrededor!***

La energía es lo que Albert Einstein describió en su famosa fórmula muy sencilla:

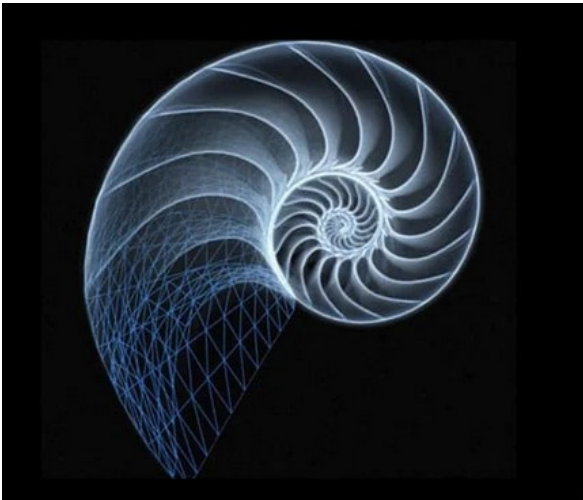
$$E= mc^2$$

(Energía es igual a masa por velocidad de la luz al cuadrado)

Hay otra fórmula muy interesante descubierta por el Matemático Polaco-Francés Benoit Mandelbot, descubridor de la ***Geometría Fractal***, que consiste en una fórmula que explica el crecimiento de la naturaleza, el Nautilus que es uno de los animales más antiguos sobre la faz de la tierra, tiene alrededor de 450 millones de años, se le considera un fósil viviente, es el siguiente:



Su caparazón esta hecho de una estructura que sigue una lógica de crecimiento como el que te muestro a continuación



Ese crecimiento con lo que formo su caparazón el Nautilus, esta expresada en una formula muy simple, la sencilla fórmula de coger un número, multiplicarlo por sí mismo y a continuación sumarle el número original. El resultado de esa ecuación se utiliza después como dato de la ecuación siguiente:

$$Z = Zm + C$$

¿Qué tienen en común las siguientes imágenes?



¿Qué tienen en común, las grietas de una pared, las raíces de un árbol, los rayos del

cielo, el sistema circulatorio, los afluentes de los ríos, las constelaciones?

Siguen la fórmula de crecimiento que utilizó el Nautilus hace 450 millones de años, y que todo en la naturaleza sigue como patrón de crecimiento.

Hay dos fórmulas básicas en la creación del universo:

$$\mathbf{Z = Zm + C}$$
$$\mathbf{E = mc^2}$$

Es el código del universo, el universo busca siempre los caminos más fáciles, sencillos, no es nada complicado, no es el azar son códigos muy simples.

“Máxima eficiencia y mínimo esfuerzo”

Nos revelan que todo en la naturaleza busca el camino más eficiente y que detrás de ese código, hay una fuerza que mueve todo ¿Esa fuerza qué es? ¿Quién diseñó esas formulas? ¿Qué es para mí? ¿Es lo divino?

Es lo que yo crea, Dios, mi espíritu, mi divinidad, energía universal, el campo, como me guste nombrarle, esa mente divina: *“Que*

hace que las cosas sucedan y que hace cosas maravillosas”.

Al leer sobre que el poder de las visualizaciones, los sentimientos y que las emociones que la rodean cambia directamente la realidad que afecta a lo que ocurre; al leer sobre física cuántica que el observador modifica la energía de los electrones, me preguntaba:

¿Cómo regenerar una columna vertebral totalmente destruida, como le ocurrió al Dr. Joe Dispenza?

Arthur Eddington afirmó rotundamente su creencia como físico en que la *“materia del mundo es, materia mental”*, nuestra mente es energía cuántica.

Al pensar y hacer una introspección en tu ser, las más de 100 mil millones de neuronas, son parte de una red universal de energía que se conecta con todo el universo, donde Einstein, Hawking, Lamaitre se conectaron para obtener su sabiduría.... Al pensar en ello yo concluyo que existe un **“campo cuántico”** o **“una matriz divina”** a la que puedo acceder para sanarme.

Un científico prueba:

Yo lo intenté, lo probé

Y por eso ¡Estoy aquí!

CAPITULO 9. COMO FUNCIONA

¿Cómo algo tan simple, meditar-visualizar 10 a 15 minutos, puede lograr efectos tan milagrosos? ¿Recuerdas cuando describí como una persona se curó cuando ya lo habían dado por desahuciado simplemente viendo y “*disfrutando el amanecer*”? Cuando yo lo comencé a hacer de pronto sentí no solo que apreciaba la naturaleza, sino que apreciaba un espectáculo que me hacía “*sentir*” sensaciones distintas a las que anteriormente con mis 64 años de edad, había experimentado. De pronto sentía no solo que veía algo, sino que experimenté una conexión más profunda, sentía una sensación de paz y tranquilidad al iniciar el día, y tenía un sentimiento positivo en mi ser para continuar con mi vida.

En realidad lo que estaba sintiendo era que estaba cambiando mi frecuencia de energía de todo mi cuerpo, mi ser, de mis moléculas, de

mis átomos, y en última instancia, mis células, se ajustaban a una nueva vibración y, podía conectarme con esa energía esa fuerza superior que *“hace que las cosas maravillosas sucedan”*. Bruce Lipton un Biólogo molecular que se dedicaba a clonar células madre y por lo tal se especializó en la células, en su libro *“La Biología de las creencias”* describe a cada célula como un ente vivo, porque nacen, se alimentan, crecen, excretan y se reproducen, se dio cuenta que su comportamiento, el de las células, se ve afectado por el entorno, Bruce Lipton en sus estudios descarto que exista un determinismo genético del ADN, esto es, que si nuestros padres sufrieron de una enfermedad, entonces tenemos la creencia de que nosotros también por el ADN que compartimos tendremos la misma enfermedad.

Se dio cuenta que las creencias de las personas hacen que el ADN, se active o se desactive, que nuestras creencias cambian el comportamiento de las células, pone el ejemplo de una persona que le dijeron que se iba a morir de Cáncer y que tenía 6 meses de vida. A los 6 meses se murió; al hacer la autopsia encontraron que no tenía el cáncer que le habían diagnosticado. Se murió de otra cosa pero no del Cáncer que le habían diagnosticado, las creencias de esa persona

habían sido tan poderosas que su cuerpo respondió de acuerdo con ellas, aunque el diagnóstico fuera erróneo.

El Dr. Deepak Chopra, en su libro “*Curación Cuántica*”, menciona de un paciente, una señora que le diagnosticaron un cáncer terminal y estimaron que le quedaban 6 meses de vida, sus hijos le solicitaron al doctor que no le dijera que estaba enferma sino todo lo contrario, no querían que sufriera en los pocos meses de vida que le quedaban, la señora siguió su vida normal, después de los seis meses le hicieron unos exámenes y ¡Oh sorpresa! No tenía cáncer tuvo una remisión total de su enfermedad en el mismo tiempo que pensaban que se iba a morir. El doctor sorprendido entonces le comentó cual había sido su diagnóstico inicial y le preguntó que había hecho para que sucediera eso. Ella le contestó que nada, que solamente al salir del hospital agradeció de que estaba sana y se repetía continuamente: “*Estoy sana, no me puedo enfermar, porque mis hijos me necesitan*”.

Este tipo de historias no son raras. En una de mis charlas personalmente, conocí a una mujer que vivió algo similar, le detectaron

cáncer y le pronosticaron 6 meses de vida, ella tenía hijos pequeños y ya habían pasado 5 años y no había fallecido, me comentó que los doctores le preguntaban si estaba tomando herbolaria o que otra cosa hacía, me comentó: *“yo me dije no me puedo enfermar por mis hijos”*.

Al hacer mi meditación de sanación a pesar de tener hijos muy grandes yo también me repetía: *“Estoy sano, no me puedo enfermar, tengo muchas cosas que hacer con mis hijos”* Lipton sugiere que el entorno —es decir, nuestras creencias— puede modificar el comportamiento de nuestras células, si crees que te puedes curar, tu cuerpo, tus células actuaran al respecto, en medicina es lo que llaman efecto placebo, personas que les dan medicinas que no contiene ninguna sustancia activa y su cuerpo comienza a producir lo que necesita para sanarse.

Aquí me gustaría añadir lo que menciona en su libro el Dr. Deepak Chopra, que sucede cuando de pronto escuchas un estruendo, una explosión, tu cuerpo instantáneamente hace lo siguiente:

“Hay un arranque de adrenalina por las glándulas suprarrenales, el corazón empieza a

bombear sangre aceleradamente; los vasos sanguíneos se contraen, se incrementa la presión sanguínea; desde el hígado vierte un combustible adicional en forma de glucosa; el páncreas segrega insulina para metabolizarse mayor cantidad de glucosa; el estómago y los intestinos dejan inmediatamente de digerir los alimentos para desviar hacia otros lugares del cuerpo una mayor cantidad de energía. El cerebro coordina esta actividad, a una velocidad extraordinaria y con efectos poderosos se vale de la glándula pituitaria para enviar muchas de las señales hormonales para focalizar los ojos, aguzar el oído, estirar los músculos traseros y mover la cabeza manteniéndola alerta.”

Para tratar de lograr esa reacción de tu cuerpo, a través de sustancias externas, tendrían que inyectarte un sinnúmero de sustancias y la reacción no sería instantánea, pasarían varios minutos.

Lo más sorprendente es que, una vez que identificamos que el ruido no representa un peligro real, por ejemplo es la explosión ocasionada por un automóvil, nuestro cuerpo vuelve a su estado normal “*en un instante*”, tu

cuerpo se estabiliza al estado anterior a la detonación que escuchaste.

Pero para lograr volver al estado original en que estaba tu cuerpo a la explosión, introduciéndote sustancias externas, tendrían que inyectarte más sustancias que las que te dieron para ponerte en ese estado de alerta, y tardaría aun más tiempo para llegar al estado original.

¡Tu cuerpo lo hace de manera instantánea! Tu cuerpo tiene el laboratorio que produce las sustancias más maravillosas y potentes, más que todas las sustancias que los mayores laboratorios de medicinas juntos pudieran producir. ¿Me doy a entender? Tu cuerpo puede producir lo que necesites para sanarte.

¿Entiendes? No es que sea simplemente una curación de la nada, tu cuerpo que es el mejor y más poderoso laboratorio de medicina del mundo, reacciona y comienza a producir lo que le hace falta.

Otro ejemplo conmovedor es cuando una madre, al ver a su hijo en peligro, saca una fuerza sobrehumana y logra levantar un gran peso que jamás habría imaginado poder mover, impulsada solo por el amor y el instinto de protegerlo, su cuerpo reacciona y lo hace posible.

Desde el siglo XIX un farmacólogo francés llamado Émile Coué, menciona en su libro: "*El dominio de sí mismo*", que durante su trabajo en la Farmacia de Troyes entre 1882 y 1910, descubrió el efecto placebo, donde el paciente se autosugestiona al estar bajo medicación respecto a su eficacia terapéutica y por ello logra curarse de una enfermedad a pesar que la pastilla que le dan no contenga ningún elemento activo, solamente un poco de azúcar.

No es que la sanación sucediera de manera simplemente mágica, sino que el mayor laboratorio de sustancias médicas del mundo "*tu propio cuerpo*" comienza a generar lo que le hace falta para obtener su salud.

Todos los doctores conocen casos de pacientes con enfermedades de su especialidad, que contra todo pronóstico se curaron de algo que para los mismos doctores no tiene explicación, a raíz de mi situación he platicado con diferentes doctores y me han confirmado de pacientes que lograron su recuperación de manera inexplicable para la ciencia.

¿Entonces cómo ocurre? Voy a tratar de explicarlo de la manera que yo lo entiendo y “*lo siento*”.

Todo en el universo desde lo más grande hasta lo más pequeño está formado de energía. En el nivel cuántico, los electrones tienen propiedades tanto de partículas como de ondas, y su movimiento puede describirse a través de funciones de onda.

En el mundo muy, muy pequeño, llamado el mundo cuántico, todo, incluyendo a las personas (sus células, sus átomos), está hecho de partículas diminutas que también vibran y se mueven todo el tiempo. Estas partículas pueden emitir lo que llamamos “ondas”.

Ahora, cuando decimos “ondas positivas” o “ondas negativas”, estamos usando esas palabras como metáforas para describir cómo nos sentimos o cómo nuestras vibraciones pueden afectar a otros:

Ondas positivas: Son como la música alegre de la guitarra. Si estás contento, riendo y jugando, podrías pensar que estás emitiendo “ondas positivas”. Estas vibraciones felices pueden hacer que las personas a tu alrededor también se sientan bien.

Ondas negativas: Son como la música sin armonía o ruidosa. Si estás molesto o triste, podrías pensar que estás emitiendo "*ondas negativas*". Estas vibraciones pueden hacer que otros a tu alrededor sientan lo mismo.

Así que, aunque no veamos estas ondas como vemos la cuerda de la guitarra vibrar, podemos imaginar que todos, incluyendo tú, tienen su propia "*música*" interna que influye en cómo se sienten los demás y en cómo te sientes tú.

Es importante tratar de sentirte bien y hacer cosas que te hagan feliz, porque así es más probable que emitas "*ondas positivas*", y eso puede hacer que tú y las personas a tu alrededor se sientan más felices también.

Aquí es cuando entra en función la sanación de tu cuerpo: una enfermedad es un desorden de la energía de tu cuerpo, si tu logras poner en orden esa energía que emana de tu cuerpo, vas a lograr que tu cuerpo comience a funcionar de manera correcta y ese laboratorio de medicinas más grande del mundo que "*es tu cuerpo*" comienza a producir esas sustancias que requieres para tu sanación, tu cerebro comienza a enviar señales para

producir hormonas de felicidad, oxitócina, que se le conoce comúnmente como la "*hormona del amor*", serotonina que es un antidepresivo natural, melatonina que te hace dormir bien en la noche y te regenera tus células cuando duermes, y no solo ello, sino como una música que tu emites hace que todo a tu alrededor comience a vibrar de forma positiva y hace que las personas se sientan bien.

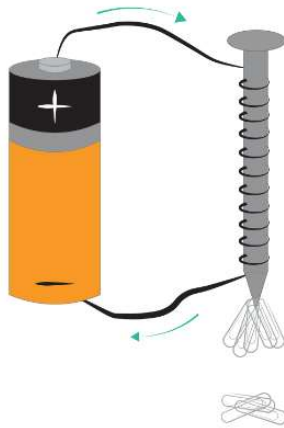
Candence Pert, una neurobióloga química, farmacóloga, en su libro: "*Las moléculas de las emociones, por qué sientes como te sientes*", menciona que imagines que tu cerebro es como una fábrica que produce pequeñas señales, llamadas neuropéptidos. Estas señales viajan a través de la sangre como si fueran mensajeros. En el cuerpo, las células tienen unas puertas especiales, llamadas receptores, que están esperando la señal correcta. Ese mensaje que entra en la célula le dice a tu cuerpo que haga algo importante, como fabricar nuevas proteínas, cambiar la forma en que trabaja o incluso dividirse en nuevas células. Todos estos cambios son parte de cómo tu cuerpo se mantiene sano.

Lo interesante es que estas señales que produce el cerebro están relacionadas con lo que sentimos, "*nuestras emociones*". Por

ejemplo, cuando estás feliz o triste, tu cuerpo también lo siente porque las emociones y los pensamientos se conectan con tu cuerpo a través de estos mensajeros. Así que tus emociones no solo están en tu cabeza, sino que también viajan por todo tu cuerpo y ayudan a que todos los órganos funcionen bien o todo lo contrario.

Cuando tú haces esa meditación-visualización de 10 a 15 minutos, estas ordenando tu energía y por lo mismo, comienzas a vibrar en una frecuencia positiva, y todo a tu alrededor se contagia de esa vibración, de esa “*música alegre*”.

Cuando yo era pequeño, mi padre que había estudiado para radiotécnico, me enseñó un experimento muy sencillo, tomaba un clavo grande, un pedazo de cable, una batería, y varios clips de los que se utilizan para unir dos papeles. Entonces enrollaba el cable al clavo y cada extremo del cable lo conectaba a la batería y como por arte de magia los clips eran atraídos por el clavo, convertía un simple clavo en una fuerza magnética que atraía cosas.



De la misma forma cuando tu realizas esa meditación-visualización, primero ordenas toda tu energía y comienzas a vibrar de manera positiva logrando un funcionamiento armónico de todo tu ser, y esa energía y vibraciones de tu cuerpo comienzan a realizar los efectos que para los doctores parecen inexplicables, tu propia energía dando instrucciones a tu propio laboratorio para sanarte. Y empiezas atraer la energía positiva que esta a tu alrededor.

Yo en lo personal, así lo siento y así es como he logrado sanarme, al hacer mi meditación-visualización de 10 minutos todos los días, no llego a la iluminación, ni al nirvana, mucho menos levito, pero lo que si logro es ordenar la energía de mi cuerpo y vibro en una frecuencia que me contacta con toda la energía de la naturaleza, con el universo mismo y esa

energía que hace cosas tan maravillosas y que hace que las cosas sucedan, han logrado sanarme.

Mi batería son mi esposa e hijos que con su amor me dan la motivación para hacerlo, el clavo es la herramienta de meditación-visualización y el cable es el sentimiento que siento, y que atrae toda la energía de la misma naturaleza y el universo. Me siento como imán que atrae esa energía que me pone en una frecuencia positiva a todo mí ser.

CAPITULO 10. EL PODER DE LAS CREENCIAS

Si yo creo que me puedo sanar ¡Lo lograré!

Pero no entendía cuando leía en algunos libros que no bastaba tener pensamientos positivos para sanarme. ¿Entonces los pensamientos positivos no te sanan? No lo entendía.

Lo que sucede es que nuestro cerebro se compone de tres partes esencialmente, la parte frontal que es con la que pensamos y razonamos, la parte central (el hipotálamo) que es con la que nos emocionamos, maneja las emociones, y la parte trasera (la nuca) que es

el subconsciente, es el que trabaja de manera automática, por ejemplo, nosotros no tenemos que pensar que tenemos que respirar, lo hacemos de manera inconsciente, de la misma forma parpadeamos y nuestros órganos como el corazón, esta bombeando sangre y de donde recibe órdenes es de el subconsciente.

Este subconsciente se forma cuando nacemos de manera natural, por instinto de supervivencia nuestro cuerpo aprende a realizar muchas funciones, pero también con el tiempo aprendemos cosas que asimila el subconsciente y lo hace de manera sin razonar, por ejemplo, los que aprendieron a manejar un automóvil estándar, cuando iniciaron tenían que poner todos sus sentidos para coordinar los tres pedales que se utilizan para conducirlo, así como la manera de cambiar de velocidad, poner su vista y atención total al frente, seguir los reglamentos de tránsito, etc. Al inicio lo tenemos que hacer de manera consciente, pero una vez que adquirimos ese conocimiento, se traslada al subconsciente y entonces podemos ir manejando casi sin fijarnos al mismo tiempo que vamos charlando con un amigo mientras conducimos. Ese conocimiento se traslado a nuestro subconsciente y actúa por nosotros.

La mayoría de lo que hacemos los humanos lo hacemos de manera subconsciente, durante todo el día, solo imagina las horas cuando dormimos todo lo que hace nuestro cuerpo lo hace de manera inconsciente, de acuerdo al Biólogo Molecular Bruce Lipton por lo mismo tenemos mucho más células que forman la parte del cerebro que maneja el subconsciente que la parte que razona ¿Quién gana consciente o subconsciente?

De la misma forma que a las musulmanas les han inculcado llevar el “hijab” que es un velo que cubre la cabeza y el pecho que las mujeres musulmanas usan en presencia de personas que no sean de su familia inmediata. A los judíos les han enseñado que no deben comer carne de cerdo porque es un animal impuro. A los católicos les han enseñado que deben comer pescado los viernes. A los hindús que las vacas es alguien reencarnado y por eso las cuidan mucho. Esa es una creencia, las personas al no cumplir con esos preceptos se sienten mal, y su subconsciente les ordena no infligir esas tradiciones.

Pero las creencias así como se aprende a manejar un automóvil se van aprendiendo conforme vas creciendo, si a algún niño sus padres le dijeron que la vida es muy difícil y se

lo repetían constantemente desde chico, cuando llegue el momento de iniciar su vida independiente pensará que la vida es muy difícil y así verá la vida, si a otra persona le dijeron desde chico que si nació pobre, toda su vida será pobre, o que las mujeres deben de ser sumisas y deben sujetarse a lo que digan los hombres, o que las personas que no son de raza blanca son inferiores, etc. Esas son creencias y nuestras creencias más profundas se arraigan en el subconsciente y actúan de manera automática.

Por eso no es suficiente pensar de manera positiva. Debemos vivir de manera positiva. Es necesario que esas creencias se graben profundamente en nuestro subconsciente, y eso se logra a través de la autosugestión. No basta con pensarlo una vez. Debemos repetirlo, sentirlo, vivirlo, hasta que se vuelva parte de nuestro ser. Cuando una creencia está profundamente enraizada en nuestro subconsciente, tiene más poder que cualquier pensamiento consciente. Bruce Lipton lo explica en su libro: *“La biología de la creencia”*: nuestras células responden a las creencias que hemos arraigado, más que a lo que razonamos conscientemente. Nuestras creencias dominan nuestra vida.

Por eso es fundamental y todos los libros lo mencionan que *“creas que es posible la sanación”*, que *“creas que es posible que te va a ir bien en la vida”*, que *“creas que puedes tener abundancia”*, de lo contrario la energía y las vibraciones no se darán de manera positiva. Para que el subconsciente actúe aun cuando tú no estés consciente, lo haga de manera automática.

Recuerdo una conversación con una persona que había tenido muchos problemas en su vida personal y financiera. Me dijo algo revelador: *“A mí siempre me va mal. Esa es mi normalidad. Cuando las cosas empiezan a mejorar, me digo a mí misma que no es posible, que no va a durar. Y siempre tengo razón: la buena racha termina.”* Su subconsciente estaba programado para el fracaso.

¿Te has fijado que la gente que piensa de manera positiva siempre le va bien? No es solo que piensa positivamente, sino vive positivamente.

Cuando realizas la meditación-visualización, te pones en un nivel de paz, de agradecimiento, de esperanza, de energía positiva, pero si en

el transcurso de la mañana o del día comienzas acordarte de acontecimientos que te hacen ponerte enojado, envidioso, triste, fracasado, con miedo, con celos, odio, venganza o frustración, que pueden ser producto de la muerte de un ser querido, un abandono, una violación o algún otro acontecimiento justificado. Haz de cuenta que acabas de desconectar el alambre del imán del clavo, y comenzarás a vibrar en ondas negativas.

Para sanar, es necesario que borres esas emociones negativas de tu subconsciente, para no romper el estado de la energía positiva. ¿Cómo hacerlo? Te puedo recomendar algo, que sugería Emile Coue, es la autosugestión, cuando aparezca ese sentimiento repite 10 o más veces de preferencia con tu voz si puedes o si estas en un lugar con personas solo con el pensamiento, la siguiente frase positiva: *“Todos los días, en todos los aspectos de mi vida, yo voy de mejor en mejor”*, es una autosugestión que ayuda a reprogramar el subconsciente y poco a poco se borrará, si es un trauma muy fuerte puedes ser útil acudir con un buen terapeuta para que te ayude a superarlo, es importante tratar de eliminar todo

recuerdo o emoción que nos haga poner en un estado negativo.

¿Y cuáles son tus creencias? ¿Te dejaran sanarte o ser feliz?

CAPITULO 11. ¡OH SORPRESA!

Probablemente algo de lo que voy a contarte a continuación tú ya lo has vivido o experimentado, pero lo hiciste sin pensar o de manera no intencionada, se dio de manera natural, me explico con algunos ejemplos.

Leyendo a todos los autores para conocer como sanarme, autores que fui conociendo en la lectura de los libros y que no tienen un pensamiento dogmatico sino un pensamiento crítico, fui descubriendo a través de sus libros, que el ponerte en esa frecuencia positiva no solo funciona para curarte, sino que al estar en esa frecuencia eres un imán que atrae toda la energía positiva que está a tu alrededor, por ello es muy importante estar en esa frecuencia la mayor parte del día, estar en una frecuencia positiva.

Tú te conviertes en un imán poderoso para esa realidad que estas diseñando en tu mente, te

conviertes en ese ser que quieres ser, puedes atraer prosperidad en todos los aspectos, de salud, de amor, de abundancia, puedes crear abundancia en tu vida, sin carencias, con mucha abundancia, de oportunidades y riqueza, tanto material como espiritual, porque todo lo que existe en este universo es energía.

Curiosamente durante los años que impartí clases en la universidad orientado a emprendimiento empresarial, el libro que más recomendaba yo, era: *“Piense y hágase rico”* de Napoleón Hill, que es uno de los libros que más se ha vendido de su género, fue publicado por primera vez en 1937 y a la fecha sigue siendo uno de los libros más vendidos de su género. Para escribirlo Napoleón Hill entrevistó a las 500 familias más ricas de los Estados Unidos, quienes le revelaron al autor el origen de su fortuna, que básicamente consistía en visualizar todos los días el dinero que la gente deseaba poseer, pero visualizarse como si ya lo tuviera, que lo sintiera, esto es una visualización, muy similar a lo que te estoy mencionando aquí con lo que hice para mi curación, inclusive este libro de Napoleón Hill fue promocionado por el mismo Mahatma Gandhi en la India en su tiempo.

Yo no creía en la meditación, tengo un pensamiento crítico y curiosamente el libro de “*Piense y hágase rico*” era el libro que más recomendaba, en mi interior sabía que la autosugestión te pone en un estado que ayuda a lograr muchas cosas buenas. Probablemente aquí es donde tú recuerdes momentos en tu vida que visualizaste algo con mucha fuerza y posteriormente se logro de manera aparentemente mágica.

En las charlas que doy, muchas personas me han compartido experiencias relacionadas con el poder de la visualización. Pero lo más sorprendente es lo que sucede en las sesiones presenciales, donde practicamos meditaciones-visualizaciones como parte de la dinámica. A los que no están enfermos, les pido que realicen una meditación diaria de prosperidad, que no toma más de 10 minutos. Al poco tiempo —un mes o dos— muchos me han contado historias asombrosas.

Un médico homeópata, por ejemplo, preocupado por no tener una pensión, comenzó a visualizar una suma considerable de dinero para su retiro. Poco después, una paciente le donó el equivalente a 250 mil dólares. O el caso de una persona que

visualizó ganar una rifa, y en menos de un mes, se llevó el premio. También hubo quienes, después de ser despedidos, encontraron empleos mejores, justo como lo habían visualizado, algunos incluso en otro país y ¡sin hablar el idioma!

Tan solo son unos pocos ejemplos de lo que me han comentado algunos que han asistido a mi charla, sin contar a los que enfermos, comenzaron a sanarse.

Y vuelvo a preguntar: ¿Te has dado cuenta de que a la gente que piensa positivamente siempre le va bien? ¡Y son felices! ¿No vale la pena intentarlo?

CAPITULO 12. PORQUE ME ENFERMÉ

Creo que la mayoría de los que pasamos por una situación así, cuando te diagnostican Cáncer, te preguntas: “¿*Qué fue lo que me ocasionó el cáncer?*” Es una pregunta valida y genuina que todo enfermo de cáncer es muy probable que se haga.

Según las recomendaciones generales, las principales causas del cáncer son siete : fumar, no controlar el consumo de alcohol, falta de actividad física, no dormir bien, una

mala dieta, no mantener un peso saludable, exponerse demasiado al sol o a sustancias peligrosas, además de mencionar traumas personales de alguna parte de tu vida que no has sanado psicológicamente. Inclusive algunos consideran que el cáncer es heredado, según el Instituto nacional del cáncer en los Estados Unidos, menciona que solo cerca de 5 a 10 por ciento de los cánceres son causados por mutaciones dañinas que las personas heredan de sus padres.

Yo no cumplo con ninguna de ellas, no fumo; tomo ocasionalmente una o dos cervezas únicamente; camino todos los días 45 minutos y realizo además actividades físicas como cortar el césped, carpintería; duermo mínimo mis 8 horas al día, mantenía un peso saludable, no me expongo demasiado al sol, y no trabajo o uso sustancias peligrosas.

No tengo ni tenía ningún trauma de niño, familiar o con mi esposa. Algunas personas me preguntan pensando que pudiera ser una causa psicológica: ¿Qué te paso en la infancia? ¿Te peleaste con alguien? ¿Alguien te hizo daño? ¿Le guardas rencor a alguien? Y no, no tengo nada de eso, como ya lo mencioné anteriormente soy de una familia

donde fui un hijo amado por mis padre y mis hermanos, además de casarme con una mujer maravillosa que solo me ha dado alegría y cuatro hermosos hijos, mi vida ha sido plena y feliz, entonces, ¿qué fue lo que provocó mi cáncer?

En el libro del Dr. Carl Simonton, el radio terapeuta que observó a personas que tenían una remisión total, recomienda realizar una conexión espiritual mediante meditaciones-oraciones, describe como durante estos momentos de introspección, puedes preguntarle a tu sabiduría muchas preguntas y ella te responderá. Esa conexión con la sabiduría que él describe no suele ocurrir a la primera meditación, pueden pasar varias para sentirla.

En mi caso en particular fue después de un mes, acostado en la plancha mientras curiosamente recibía la radioterapia, fue como un momento de inspiración esa voz interior: *“¿Porqué te enfermaste? Porque tú me lo pediste, porque tú me dijiste que ya estabas listo para irte, yo solo seguía lo que tú me solicitaste!”*

Déjame explicarlo mejor. Como parte de mi desarrollo profesional, tenía una escuela de negocios orientada a empresarios, donde

impartíamos temas de administración y gestión de negocios a dueños de negocios. Contábamos con un aula equipada para impartir las clases, el aula era cerrada herméticamente dentro de un centro de negocios donde el aula no tenía, ninguna ventana, para evitar ruidos del exterior y contábamos con equipo de aire acondicionado para mantener las condiciones climáticas adecuadas para los participantes.

Cuando llegó la pandemia de COVID-19, las autoridades prohibieron este tipo de actividades debido al riesgo de contagio, lo que nos obligó a cerrar el aula. Comenzamos a dar las clases por internet, pero la mayoría de nuestros alumnos eran empresarios de más de 40 años y no les gustaban las clases por internet, preferían el aula y la convivencia con los compañeros. La mayoría nos indicaron que preferían tomar las clases cuando las autoridades permitieran los cursos presenciales. Como referencia, la principal universidad en el país, permaneció cerrada para clases presenciales dos años, pocos vaticinaban que las condiciones del COVID-19 iban a durar tanto tiempo.

Nosotros ante tal situación y para evitar costos innecesarios nos vimos en la necesidad de cerrar las instalaciones de la escuela de negocios.

Cuando comenzó la pandemia, yo sufría de hipertensión, y curiosamente el COVID-19 afectaba gravemente a personas con esta condición, en algunos casos provocándoles la muerte. Mi familia, preocupada por mi salud, me pidió que tomara todas las precauciones necesarias. En el momento del inicio de la pandemia contaba con 62 años, mi preocupación en ese momento fue que en caso de que me enfermara de COVID-19 y me causara la muerte, yo no estaba preparado para dejar a mi esposa en una buena situación económica.

Durante la pandemia, me dediqué a organizar todos mis asuntos financieros para asegurarme de que, en caso de que algo me sucediera, mi esposa quedara protegida y pudiera tener una vejez tranquila, sin problemas económicos, aunque yo no estuviera.

Debido a la pandemia, muchas oficinas estaban cerradas y los trámites que realizaba para lograrlo se volvieron muy lentos y

complicados, muchos tramites eran tramites no presenciales. Me llevo cerca de año y medio dejar en orden todos los asuntos. Pero por fin lo logré.

En ese momento pensé: *“Mi esposa está bien protegida y mis hijos afortunadamente todos son adultos con carrera universitaria y tienen trabajo. Algunos ya casados y con hijos, todos son independientes económicamente y no necesitan de mi. ¡Estoy listo! Ya me puedo ir, en caso de que suceda lo peor”*.

Ya con 63 años (yo había planeado retirarme de la vida profesional a los 65 años), y con mi negocio cerrado, todos me decían que ya me retirara que disfrutara por todos los años de vida que había trabajado, que ya me lo merecía. Les hice caso.

Aunado a ello, toda mi vida ¡La he planeado!
En la época que estudiaba la preparatoria, dos años antes de entrar a la universidad, me imagine mi vida de adulto, quería tener una casa propia (ya lo mencioné anteriormente mis padres nunca la tuvieron), dibuje en un papel un plano como quería mi casa, con los metros de terreno y cuantos metros de jardín, quería tener una esposa cariñosa y cuatro hijos,

además de un negocio propio y otras situaciones. Para sorpresa mía, una vez ya entrado los años, encontré esa hoja donde había cumplido todas mis metas, inclusive mi casa actual era con las dimensiones de terreno y del jardín que ¡Yo había soñado!

Siempre quise formar a mis hijos como personas de bien y brindarles una educación que los ayudara en la vida. Lo logré, aunque no todo fue de inmediato, sino que lo fui alcanzando poco a poco, para llegar a la casa de mis sueños, pasé por varias propiedades antes, utilizándolas como peldaños en el camino, para tener mi negocio propio, primero trabajé en bancos y crecí dentro de esas empresas, y luego di el brinco a ser independiente y no fue fácil. Cuando llegaron mis hijos a edad universitaria, no fue un desafío fácil pero logré darles la educación que ellos querían, pero todo siempre fue con una meta por delante, todos los logros requirieron disciplina pero la meta por delante fue muy importante para lograrlos.

Esto es, soy un hombre que siempre ha tenido una meta por delante, siempre en mi vida, un propósito fuerte de vida.

Cuando llega la pandemia, primero cierro mi negocio, segundo me preparo para en caso de irme y tercero inicio mi retiro de manera involuntaria. ¡Ya no tenía ninguna meta en mi vida! Supuestamente iba a disfrutarla, ¡No yo no soy así! Yo necesito un propósito fuerte, una razón fuerte por que vivir, así ha sido mi vida. Por lo que cuando le pregunté a mi sabiduría que causo mi Cáncer, me dijo: *“Tú te preparaste para ello”, “tú me dijiste que ya estabas listo”, “solo sigo lo que me estás pidiendo”*.

¡Yo había decretado mi muerte! En el libro de la Dra. Kelly Turner, *“Las 9 claves de la curación natural del Cáncer”* La clave nueve es: *“Tener un propósito fuerte de vida”*

Al recibir, ese mensaje de mi sabiduría recordé que en el último año antes de que me diera el Cáncer, primero me enferme de Ciática (enfermedad que te inflama los nervios de la cadera con las piernas), durante más de un mes no podía moverme debido al dolor intenso. Incluso levantar el brazo para intentar rasurarme me resultaba extremadamente doloroso. Posteriormente la mano derecha no podía cerrarla, los tendones se me habían pegado al hueso, tuvieron que operarme cada

dedo de la mano para despegar los tendones del hueso. Después la próstata con un Cáncer tan agresivo, ¿Por qué? Porque mi cuerpo ya se estaba yendo, empezaba a apagarse, comenzaba a enfermarse preparando su partida. Porque *“Yo lo había decretado”*.

Ahora que veo en perspectiva y leo del Biólogo Molecular Bruce Lipton clonador de células madres que en su libro menciona que su mentor le sugería con respecto al Cáncer: *“Ve el entorno, ve a afuera a su alrededor”*, para encontrar la causa; entiendo perfectamente el concepto.

En su libro *“El hombre en busca de sentido”*, Viktor E. Frankl narra su estremecedora experiencia en los campos de concentración nazis. Había perdido todo lo valioso en su vida: fue testigo de la destrucción de lo que más importaba, padeció hambre, frío, y sufrió innumerables brutalidades, estando muchas veces al borde de la muerte. A pesar de ello, se propuso entender por qué algunas personas morían rápidamente mientras que otras lograban sobrevivir en esas condiciones extremas.

Contrario a lo que cabría esperar —*que los hombres más jóvenes y físicamente fuertes*

serían los que sobrevivirían—, Frankl observó que no siempre era así. Muchas veces sobrevivían personas mayores o con cuerpos más frágiles. Frankl identificó que la clave de esa resistencia psicológica estaba, "*simplemente*", en tener **una razón poderosa para seguir viviendo**.

En su libro "*El hombre en busca de sentido*", Frankl menciona varios propósitos de vida fuertes que identificó y que ayudaron a las personas a sobrevivir en condiciones extremas, como fueron los campos de concentración nazis. Algunos de estos propósitos son:

Encontrar un sentido personal en la vida: Frankl creía que la supervivencia dependía de encontrar un propósito o significado en medio del sufrimiento, ya sea a través de la responsabilidad hacia otros, el trabajo o ideales.

El amor: Muchas personas se aferraban a la idea de reunirse con sus seres queridos, o al recuerdo de ellos, lo que les daba fuerza para seguir adelante.

Una misión o tarea pendiente: Algunos sobrevivían pensando en un proyecto o meta que querían cumplir, como escribir un libro, continuar una obra o terminar algo que consideraban importante.

La libertad interior: Frankl sostenía que, incluso en las peores circunstancias, las personas pueden elegir su actitud ante lo que sucede, manteniendo así su dignidad y humanidad.

La fe o espiritualidad: Creer en algo más grande que uno mismo, ya sea Dios, un principio moral o una visión del futuro, ayudaba a las personas a darle sentido a su sufrimiento.

Es frecuente que la enfermedad sobrevenga en momentos críticos en que el propósito de la vida cambia. Por el trabajo, por los hijos, por la relación de pareja, por la muerte de un ser querido, etc.

Siempre he sido una persona que planifica mucho; necesito una meta, un propósito fuerte en mi vida. Pero debido a la pandemia y sus circunstancias, dejé de tenerlo. Me preparé para morir, y sentí que el universo simplemente respondió a esa energía... *¡Yo mismo decreté mi muerte!* Lo que realmente

necesitaba era un propósito sólido para seguir viviendo.

El Dr. Carl Simonton en su libro dice que el Cáncer es un mensaje de amor, en mi caso fue así, cuantas cosas cambiaron para mí y mi familia a raíz de su llegada, pero fueron para bien, fue una bendición disfrazada, un recordatorio de que necesitaba un propósito fuerte para seguir adelante, comencé a crearme un propósito fuerte de vida, parte de ese propósito de vida es escribir este libro, por si a alguien le puede ser útil mi experiencia.

CAPITULO 13. CANCER EN NIÑOS

Un día, fui invitado por una empresa global a dar una breve charla motivacional. Estaban atravesando un recorte de personal, y los empleados se sentían inquietos. Acepté con gusto, y preparé un discurso adecuado, inspirado en mi lucha contra el cáncer, esperando que mi experiencia pudiera servirles como motivación.

Después de la charla, una persona se acercó con una solicitud inesperada: "*¿Podrías hablar en un evento de una asociación de niños con cáncer?*", sorprendido por la solicitud dije que

sí y agendé la fecha, sin embargo, al estar ya en mi casa reflexionando sobre esta charla, me cuestioné que podría decir yo de cáncer de niños, mi experiencia era totalmente distinta, me sorprendí mucho al saber que algunos son niños ¡Con tan solo un año y medio de vida! ¿Cómo podría yo ayudarlos? Yo promuevo introspecciones internas mediante meditaciones donde la gente visualiza, pero... ¿Un niño que apenas sabe hablar? ¿Cómo? Decidí esperar. Confiaba en que, como en tantas otras ocasiones, la sabiduría me guiaría. Y así fue.

Existen para mí dos claves esenciales que tienen que darse para que se pueda apoyar a esos niños pequeños.

Primero. ¿Cómo manejar la meditación visualización? Era época próxima a la navidad. En los consejos que te dan para sanar te piden que leas, escuches y veas exclusivamente contenidos positivos, entonces comencé a ver películas de navidad y vi “*Milagro en la calle 34*” en todas sus versiones, la trama es de una madre que le inculca a su hija que Santa Claus no existe, desea que su hija no crea en fantasías porque dice que la vida es difícil y cruda, no quiere que su hija al creer en esas cosas, no esté preparada para la vida.

En una escena de una de las películas, la persona vestida de civil que se supone que es Santa Claus, le pregunta a la niña que si alguna vez ha viajado al país de la imaginación donde todo lo que ella pueda imaginarse es posible y le hace cerrar sus ojitos y que se imagine inclusive que puede volar, ver y hacer cosas maravillosas.

Entonces recordé que a un nieto que tengo de un año y medio de edad que no sabe leer y por lo mismo hacer meditación, yo lo duermo contando cuentos y le pido que cierre los ojitos y se imagine todo lo que le voy platicando. El subconsciente de un niño es muy poderoso, por eso puede aprender más fácilmente cosas como nadar o varios idiomas, porque está abierto y preparado para el aprendizaje.

Entonces se me ocurrió hacer un cuento para niños donde ellos puedan imaginarse que tienen superpoderes y pueden darle instrucciones a su cuerpo para que se sane, además que se imaginen a los glóbulos blancos como angelitos que van por todo su cuerpo cambiando esas células tristes, por células sanas, alegres y hermosas como una

flor, que se vean totalmente sanos y se sientan felices y agradecidos por ello.

Entonces diseñe una meditación-visualización de curación especialmente para niños, en forma de un cuento y con la fuerza que tiene su subconsciente pueda ayudarlos a sanarse, ellos tienen esa virtud de creer todo lo que imaginan, una condición que es necesaria para el poder curativo que he mencionado anteriormente en los adultos, ellos tienen ese poder que a los adultos les cuesta más alcanzar.

Segundo. Basado en que solamente del 5 al 10% del cáncer es heredado, he comentado que muchos científicos explican que las causas del Cáncer viene principalmente del entorno, como inclusive a mi me sucedió, más que por un problema interno del cuerpo.

Es probable y **esto es una suposición mía**, que la energía que tiene el niño que le provocó el cáncer venga de su entorno, de un ambiente familiar que irradia energía negativa y que pone en esa misma frecuencia al niño, entonces su cuerpecito esta vibrando con ondas negativas, por ello es muy importante preparar a los padres y a su entorno familiar para que creen esa frecuencia positiva.

Ese cuento-meditación de sanación para el niño con cáncer, sugerí que sea leído por sus padres antes de dormir, y que se lo lean todos los días, pacientemente y con ¡Mucho pero mucho amor! Para que tenga efectos positivos en el niño.

Doy charlas para personas adultas que voluntariamente vienen a escuchar mi experiencia, creo importante que a los niños con Cáncer independiente que se les dé a ellos una plática sencilla a su nivel, sobre todo sus padres deben de asistir a programas de orientación-capacitación, para que entiendan que tienen que arreglar el ambiente de vibración negativa que absorbe el niño con Cáncer. Pueden leerles el cuento-meditación de curación los padres, pero lo ideal es que ellos también se preparen antes de comenzar a practicar esta propuesta que sugiero.

Cuando di la charla a los padres de niños con Cáncer, entré al lugar un poco temeroso, que me iban a decir al respecto de lo que yo les iba a platicar, al iniciar y decir cuál era mi objetivo, el padre de uno de ellos me dijo que gustoso escucharía mi propuesta, porque en los hospitales siempre les decían lo mismo y no les daban ninguna solución por el contrario en

algunas ocasiones les decían que era poco lo que se podía hacer al respecto. Y si le agregamos lo costoso que son todos los tratamientos para esta enfermedad, afortunadamente recibieron con gusto mi mensaje.

Ahora he encontrado otro propósito fuerte de vida, ayudar con mi experiencia y mis conocimientos al respecto lo más que pueda a familias de niños con Cáncer, porque no solo hay que sanar al niño, tal vez haya que sanar a la familia completa. No tengo ninguna estadística de curación al respecto porque voy iniciando con esto, pero como le hicieron otras personas que leí con pensamiento crítico que comenzaron a darle seguimiento a sus investigaciones, trataré de documentar casos esperando que sean conclusiones esperanzadoras.

CAPITULO 14. LA DIETA

Antes de entrar en el tema de la alimentación, quiero hacer una aclaración crucial: lo que aquí describo es lo que funcionó para mí, basado en los libros que leí y en mi propia experiencia. Mi enfoque no es una receta universal; cada persona es diferente, y lo que me ayudó a mí, podría no ser adecuado para

otros. Siempre es fundamental consultar con su médico o nutriólogo antes de hacer cambios significativos en la dieta, especialmente si están lidiando con una enfermedad como el cáncer. Dicho esto, lo que compartiré es solo una referencia, no un manual definitivo, porque la gente siempre me pregunta: “¿Y cuál es la dieta que sigues?” Por ello para dar a conocer todo mi proceso, es importante tomarlo como una referencia. Una vez realizada esta aclaración importante, continúo.

Impulsado por el deseo de sanarme y la motivación de mis hijos, seguí prácticamente los nueve consejos que la Dra. Kelly Turner sugiere en su libro, siendo este el primer libro que leí. Uno de sus consejos era "cambiar radicalmente la dieta" y evitar todos los alimentos que podrían no favorecer la sanación del cáncer. Así que fui muy estricto y disciplinado con mi dieta durante los primeros seis meses.

La Dra. Kelly Turner sugiere:

- Disminuir consumo de carnes rojas, lácteos y sus derivados e incrementar verduras y frutas. Cambiar a harinas integrales, pan de centeno.

- Reduce poco a poco. Empieza tomándote un dulce menos, una ración de carne menos, una porción menos de productos lácteos y un alimento refinado menos al día. Empieza a explorar alternativas más sanas.
- Toma al menos una verdura o una fruta en cada comida, y ve subiendo desde allí hasta que la mitad de cada comida consista en verduras y frutas.
- Empieza el día con un vaso de agua con zumo de limón, que te ayudará a desintoxicar el cuerpo.

Yo no lo realicé poco a poco, deje de comer todo de un día para otro, cambié mi dieta por completo.

Posteriormente leí el libro de la Dra. Odile Fernández, *“Practica para una alimentación y vida anti cáncer”*, una doctora española a la cual le diagnosticaron Cáncer (metástasis extendido por su cuerpo) y que era madre de tres niños, motivada por ello se puso a estudiar el papel de la alimentación en la enfermedad.

Al terminar de leerlo comencé a poner en práctica lo que recomendaba la Dra. Odile.

A continuación leí el libro “*La revolución de la glucosa*” de Jessie Inchauspé y la Dra. Odile publicó otro libro “*Hábitos que te salvarán la vida*”, mismo que leí. Ambas se basan en lo mismo, trataré de explicarlo de una forma simple y breve, ya que yo no soy doctor ni nutriólogo.

Nuestro cuerpo necesita energía para funcionar, esa energía proviene principalmente de la glucosa, un tipo de azúcar. Cuando comemos, nuestro cuerpo convierte muchos alimentos en glucosa, que luego usa como fuente de energía inmediata. La glucosa también se almacena en el hígado y los músculos como una reserva de energía para cuando la necesitemos más adelante.

A nuestro cerebro le gusta la sensación de consumir azúcar porque activa los centros de placer, lo que hace que nos sintamos bien. Por esta razón, muchas empresas de alimentos agregan azúcar a sus productos, ya que esto mejora su sabor y los hace más atractivos para los consumidores. Sin embargo, esta estrategia ha llevado a que muchas personas

consuman más azúcar de la que realmente necesitan.

Consumir más azúcar de la que el cuerpo requiere puede tener efectos negativos en nuestra salud. Cuando nuestro cuerpo recibe demasiada azúcar, lo almacena en forma de grasa, lo cual puede llevar al sobrepeso y a la obesidad. Esta acumulación de grasa no solo se ve en el exterior como las llamadas "lilitas", sino que también puede acumularse alrededor de los órganos internos, el efecto más dañino es en el "*interior*", cuando se acumula en nuestros órganos y tejidos internos, lo que comienza a suceder es que nos inflamamos, es decir, estamos inflamados por dentro y eso, no se ve, lo que es más peligroso.

El exceso de azúcar en la dieta puede provocar inflamación dentro del cuerpo, afectando a nuestros órganos y tejidos. Esta inflamación crónica, hace que nuestras células vibren en una frecuencia negativa lo que es un factor de riesgo importante para muchas enfermedades, no solo como la diabetes, sino enfermedades cardíacas, otras enfermedades e incluso algunos tipos de cáncer.

Sin embargo seguimos consumiendo azúcar en exceso y los fabricantes le siguen

añadiendo a más productos azúcar, porque la gente la prefiere a otros productos, es un círculo vicioso que deteriora nuestra salud.

En resumen, aunque el azúcar puede hacernos sentir bien momentáneamente, su consumo excesivo puede tener efectos perjudiciales a largo plazo. Por eso, es esencial adoptar hábitos alimenticios saludables y ser críticos con los productos que consumimos para evitar caer en un círculo vicioso que afecte negativamente nuestra salud.

Adicionalmente a disminuir los alimentos que mencioné anteriormente e incrementar la ingesta de los otros alimentos más saludables, sugieren algo, que para mí en un principio resultó curioso: *“Cambiar el orden en que se comen los alimentos”*

Normalmente uno se centra en lo que tiene que comer, pero muy rara vez en el orden de ingerirlos, lo comencé a hacer, este es el orden que proponen:

- 1) La fibra primero
- 2) La proteína y la grasa después
- 3) Posteriormente los almidones

4) Y por último los azúcares

Fibra son: Verduras, legumbres y nueces, Lechugas, acelga, zanahorias crudas y espinaca. Verduras tiernas cocidas, como espárragos, betabeles (o remolachas), champiñones, nabos y calabaza. Brócoli, alcachofas, ejotes, pepinos, pimiento, coliflor, tomates, rábanos, aguacate (que contiene grasas saludables), nueces y almendras.

Proteína y grasa son: carne, pescado, huevo, leche. Para los veganos son Lenteja, Garbanzo, Tofu, Chia, Soya y Frijoles.

Almidones son: Arroz, Maíz, Trigo, Cebada, Avena son fuentes de **almidón**. El **pan, la pasta, papas** son fuentes ricas en carbohidratos complejos (almidón)

Azúcares: Las **frutas** son fuentes principales de **azúcares naturales** (como la fructosa)
Los productos como **jugos de frutas, bizcochos, caramelos y bebidas gaseosas** y otros dulces contienen **azúcares añadidos**.

Nota: Recuerda que no soy nutriólogo ni doctor y que probablemente esta parte de la dieta pueda ser la más cuestionada, porque en lo mismo que estudie había opiniones diferentes, por ejemplo: algunos

alimentos pueden pertenecer a varias categorías, las frutas son ricas en azúcares y fibra. Otro ejemplo: aunque algunas verduras crudas y cocidas, como las mencionadas (espárragos, betabel), contienen fibra y proteína, algunas son más ricas en fibra que otras. Las legumbres (frijoles, lentejas son importantes fuentes de fibra).

Pero no quise dejar de mencionarlo a pesar de la polémica que pudiera surgir, porque muchas personas me lo preguntan y no me atreví a dejar este tema vacío. Además que se utilizan términos que la mayoría de la gente no entendemos y por ello trataré de explicarlo de una manera clara y sencilla, sin usar términos técnicos que puedan confundir. Sin embargo, te sugiero verificar tu dieta con tu doctor o nutriólogo.

Continuando, casualmente mi doctor me había solicitado unos análisis de laboratorios cuando inicié a cambiar el orden de los alimentos y al mes exacto me mandó realizar otros exámenes y mis resultados ¡Mejoraron! Sobre todo el indicador de la glucosa mejoró más.

Existe en teoría una explicación, cuando iniciamos comiendo la fibra primero nuestro sistema digestivo se cubre con la fibra y eso es como una especie de “malla” o “filtro”, que logra que el resto de la comida cuando pasa por nuestro sistema digestivo no absorba tanto los azúcares logrando que nuestro cuerpo no almacene más glucosa de la que necesita y logrando una mejor digestión. Además que esa primer comida te sacia, lo que origina que más adelante consumas menos alimentos que no son tan saludables

Yo por ejemplo inicio siempre las comidas comiendo 5 almendras y una pequeña ensalada de lechuga con tomate, pepino y pimienta. A mí no me gustaban mucho los vegetales, le hecho un cuarto de limón para darle un poco de sabor, no le agrego ningún aderezo comercial porque la mayoría contienen azúcar. De tanto comer mi ensalada ahora me gusta mucho más (he modelado mi gusto). Tú come lo que te guste de vegetales, pero lo importante es comenzar las comidas fuertes con fibra y respetar ese orden.

Después consumo la proteína animal (para los veganos sería proteína vegetal), el pescado, el pollo, la carne o el huevo, principalmente pescado. Y al final si es mañana la fruta, al

mediodía el arroz o la pasta; y en la noche avena.

Pero tú ajusta los ingredientes a tus gustos y necesidades. ¡Recuerda que son muy importantes las raciones o proporciones de cada comida! Por ejemplo yo, anteriormente a mi enfermedad consumía más carne, hasta después del sexto mes la volví a consumir pero ya en mucho menor cantidad y creo como dicen algunos expertos que el gusto se educa, no es que dejes de comer lo que te gusta, es que moderas la comida y vas moldeando tus gustos.

Es un tema del cual se podría hablar mucho y que también se presta mucho a discusión, como te lo comenté anteriormente yo no soy doctor ni nutriólogo pero siempre la gente me hace la pregunta cuál es mi dieta, por ello aquí te doy mi respuesta.

¡MUY IMPORTANTE!

Con todo lo que estoy escribiendo en este libro, quiero dejar claro que no estoy sugiriendo que las personas dejen los tratamientos o medicinas convencionales. **¡No!**

De ninguna manera, en los cientos de casos documentados de sanación de remisiones totales, algunos pacientes dejaron por completo la medicina convencional y solamente siguieron otros métodos o tratamientos distintos a la práctica de la medicina conocida como alopática (médicos y profesionales de la atención de la salud), entonces dicen haberse curado por medicina alternativa. Yo no estoy sugiriendo dejar la medicina o tratamientos convencionales, inclusive algunas de las personas que en principio mis familiares me pidieron que los viera para que me ayudaran en mi sanación, me dijeron que si no dejaba la medicina convencional no me sanaría. Desde mi particular punto de vista se me hace una sugerencia muy poco responsable, que doctores u otros terapeutas te pidan que dejes las otras terapias porque para ellos la suya es la buena, tú como sugieren varios libros que leí: *“hazle caso a tu intuición o sabiduría”*, tú tienes que estar convencido.

De acuerdo a lo que menciona en su libro *“Curación Cuántica”* el Dr. Deepra Choprak, y basado en estudios científicos, sí hay probabilidades de tener una remisión total, sin utilizar la medicina convencional, pero las probabilidades de sanación aumentan cuando

se llevan en paralelo las dos, yo la llamo más que medicina alternativa, "*Medicina Integral*", donde se involucran otros tratamientos junto con la medicina convencional. Dentro de lo que leí, varios autores coinciden en que es fundamental que el paciente confíe en su médico y en el tratamiento que está recibiendo, lo mencionan tanto el Dr. Carl Simonton como al Dra. Kelly Turner, yo en lo personal cuando comencé con los primeros síntomas antes de detectar el cáncer, acudí con un doctor pero no me sentí a gusto con él, cambié de doctor y este último al tratarme fue quien detectó el Cáncer, cuando le comenté lo que estaba iniciando paralelamente, él acepto de buena manera lo que estaba haciendo, además que no era nada invasivo a mi cuerpo y ni me estaba introduciendo cosas extrañas a mi cuerpo, todo era totalmente natural, meditación, dieta y vitaminas, creo que el doctor fue importante para mi sanación, inicialmente el propuso radioterapia para mi sanación y si el Cáncer no cedía hubiera tenido que continuar con la quimioterapia, afortunadamente en la revisión después de la radioterapia el mismo doctor se sorprendió de mi disminución del 90% en tan corto tiempo, agradezco al Doctor Luis Fernando Castellor todo su apoyo al respecto y su apertura a lo

que estaba haciendo paralelamente, su diagnóstico, tratamiento y orientación han sido muy valiosos para mi sanación.

La Dra. Kelly Turner en su libro menciona en uno de sus puntos que los enfermos que se sanaron completamente, le hicieron caso a su intuición, tu intuición te guiará con lo que es mejor para ti. Debes creer en tu doctor, debes creer firmemente en tu tratamiento ya sea medicina convencional, medicina alternativa, holística o medicina integral como mi caso

CAPITULO 15. CONCLUSIÓN

En algunas de mis charlas alguna persona me ha comentado: *“Eso te sucedió a ti, no significa que me suceda a mí, para mí eso es un milagro que te sucedió a ti y no me sucederá a mí”*. ¿Recuerdas el concepto de las creencias? Si no crees, no puedes. Cualquier persona lo puede lograr sin importar todos los acontecimientos que hayan sucedido en su vida, solo es poner en armonía su cuerpo, la energía en que vibran los átomos de sus células.

No voy a dejar de enfermarme de otras cosas, ni mucho menos voy a ser inmortal, pero estoy seguro que utilizando la curación cuántica que

aquí te explico, voy a tener un cuerpo más fuerte y resistente, y sobre todo tendré una mejor calidad de vida el resto de mi vida.

Los resultados no se dan de la noche a la mañana, no es así de fácil, tu cuerpo va reaccionando poco a poco, debes de tener paciencia. La paciencia, disciplina y la perseverancia son muy importantes para lograr efectos. En mi caso personal, en seis meses se pudieron ver los resultados sorprendentes, pero no te voy a negar también tuve momentos de incertidumbre donde dudaba si realmente me iba a sanar, pero siempre traté que los pensamientos positivos los superaran.

Al realizar las meditaciones de visualización o de sanación, no fue tampoco fácil, había días que no lograba concentrarme, porque mi mente divagaba, me daba cuenta que la mejor hora en mi caso para meditar era en la mañana temprano, antes de que te lleguen todos los pendientes del día, cada persona de acuerdo a su propio cuerpo o biorritmo, tendrá que encontrar los mejores momentos para hacerlo, no creo que haya una fórmula igual para todos, experimenta con diferentes opciones y la que creas que se adecua mejor a ti, adóptala.

Al final del libro te comparto una bibliografía de los principales libros de los más de treinta que leí, que considero te pudieran ayudar, así como algunos recursos en internet que te pudieran ser útiles.

Cuando me preguntan cuál de todas las acciones que tomé fue la más importante para mi sanación o cuáles fueron las principales, mi respuesta es que no hay ninguna que sea la más importante, todas y cada una de ellas: la meditación-visualización, la dieta, los medicamentos, etc. todas para mí son importantes; como lo mencioné anteriormente no es una medicina holística o alternativa, para mí es una medicina integral.

Sin lugar a dudas el cariño y el amor de mi esposa que se convirtió en mi enfermera personal en los momentos más críticos de mi enfermedad, fue vital para mi sanación, sin ella, “mi Violeta”, no lo hubiera podido lograr.

¡Gracias mi amor!

Al final, comprendí que gran parte, o incluso la mayoría, del proceso depende del propio paciente. Por eso, aunque dos personas tengan el mismo tipo de cáncer y reciban los

mismos tratamientos, cada una evoluciona de manera diferente. Como menciona en su libro “*Cáncer ¿Tiene cura?*” el Dr. Javier Herráez González un Oncólogo español: “*La enfermedad es la **falta de salud**: No necesitamos luchar contra la enfermedad sino desarrollar la salud*”.

El Dr. Javier Herráez González reflexiona en su libro que, al recibir la noticia de una enfermedad terminal, se activan mecanismos internos que, en muchos casos, aceleran el avance de la enfermedad. Para algunas personas, esta noticia se convierte en una sentencia de muerte, ya que empiezan a sentirse peor física y emocionalmente. La mente se enfoca en la posibilidad de morir, y ese estado mental puede contribuir al deterioro del cuerpo.

Sin embargo, aunque el impacto de la noticia es innegable, si se elige verla desde otra perspectiva y se pone en práctica lo que aquí se comparte —visualizando un futuro positivo, adoptando pensamientos de sanación, cambiando hábitos, mejorando la dieta y el estilo de vida—, es posible vivir la experiencia de la enfermedad de una manera transformadora. En lugar de dejarse llevar por

la angustia y la desesperación, se puede abrazar la esperanza, la serenidad y disfrutar cada momento con plenitud, abriendo un camino hacia el bienestar emocional y físico.

Por otro lado, al estar comentando mi sanación y mi proceder al respecto, me toco conocer algunos casos de personas que vivieron muchos años, estoy hablando alrededor de 100 años. Eran personas felices y sanas, pero decidieron que ya era necesario partir, sentían que ya habían cumplido su misión en la vida, el caso que más me sorprendió fue una señora de 98 años que les comentó a sus familiares que ya se iba a ir, comenzó a despedirse de ellos, a sus familiares se les hizo raro porque la señora se encontraba bien, pero unas semanas después, se acostó a dormir y a la mañana siguiente ya había fallecido, le dio un paro cardíaco mientras dormía. Cuantos nos hemos preguntado ¿Cómo voy a morir? ¿No te gustaría programar tu partida de una manera similar, de una manera sana, tranquila en tu propia casa y en tu cama? Probablemente estas personas utilizaron la energía cuántica para el final de su partida de este mundo. A mí me gustaría partir así, desvanecerme en un estado donde cada átomo vibre en armonía con el cosmos, en una frecuencia positiva que

este acorde con la melodía que vibra en el universo.

Lo que si te puedo asegurar y confirmar, es que mi enfermedad fue una bendición para mí y mi familia, yo veo el mundo de otra forma, estoy disfrutando más la vida, anteriormente veía algún monumento o edificio famoso y admiraba su arquitectura, su belleza de diseño. Ahora lo veo y siento su energía, la siento en mi piel, la energía de las personas que la construyeron, las que vivieron o viven ahí.

Siento a la naturaleza, el sol, la luna, las estrellas, los amaneceres, los atardeceres, los animales de todo tipo que viven y caminan por todos lados, siento en ellos su energía, dejo que los rayos del sol al amanecer acaricien mi cuerpo y lo siento. Siento al sol, siento como caminan esos rayos hacia mí y como yo envié mi energía hacia el sol. Es algo que no puedo describir con palabras, y creo que ningún escritor lo pueda describir, tengo sensaciones que nunca había experimentado. Antes me parecía muy extraño ver a una persona abrazar un árbol para sentir su energía, no lo comprendía.

Soy afortunado no por las posesiones materiales o logros profesionales que haya realizado en mi vida, como todos los seres humanos que circulamos por este mundo, tuve contratiempos, dificultades, eso es parte de la vida, esta enfermedad fue una más de esas, pero su solución no se compra con todo el dinero del mundo ni todas las posesiones que uno tenga, soy afortunado porque me di la oportunidad de vivir en el amor, sin importar todo lo que aparentemente puede catalogarse “*como malo*”.

Siento que he sido afortunado en mi vida, porque he llevado una vida feliz, con una familia muy hermosa, lo cual agradezco a la vida. Pero ahora siento más ese amor de mi familia, de mi esposa, mis hijos, cada palabra de amor de ellos hacía mí, cada muestra de cariño de su parte, lo siento multiplicado a la quinta potencia, vivo cada momento

Soy afortunado por tenerlos y haberme puesto como un objetivo de mi vida el poseer una familia como imaginé, no me concibo sin ellos, llegar a los 64 años cuando me dio la enfermedad y no contar con ellos, lo más probable es que no estaría escribiendo este libro. Este libro que lo he escrito en la terraza de una de mis hijas, rodeado de arboles hermosos, un jardín por donde circulan ardillas

y pajaritos, que bajan a tomar agua y a caminar sobre él. En una atmosfera de una ciudad ancestral y milenaria que me ha dado la oportunidad desde aquí sentir la energía de la naturaleza que me rodea, y de la gente que ha vivido en ella, pero sobre todo, sentir desde aquí la energía del amor de toda mi familia que me ayudó a superar esto, pero sobre todo, que me volvió a enseñar a vivir, esa energía poderosa que logró sanarme. Si eres soltero descubre tu motivación en lo que te rodea, tu comunidad, en lo que tú sientas, encuentra tu “porqué”. Lo digo ahora dos años después de que inicio la enfermedad y que al realizarme un estudio PET, el doctor ha confirmado que el **“Cáncer y la metástasis han desaparecido”**

¿Sabes cuál es la energía más poderosa en el universo que hace que cosas maravillosas sucedan?

¡Es el amor! Estar en un estado de amor, sin importar lo que te haya sucedido en tu vida, es estar en armonía con el universo, con esa fuerza divina que lo puede todo. Ser parte a imagen y semejanza de ella.

El Cáncer fue para mí una bendición, un mensaje de amor. “Bendito Cáncer”.

ANEXOS

LO QUE SUGIERO A LA HORA DE LA MEDITACIÓN-VISUALIZACIÓN:

1. Adopta una posición física correcta. La espalda recta los hombros y brazos relajados a los lados de tu cuerpo, los ojos cerrados.

2. Adopta una actitud mental correcta. Permítete no pensar en las cosas que suelen preocuparte, inicia respirando profundamente unas 5 veces y tratando de visualizar como todos los músculos de tu cuerpo se están relajando

3. Motívate. No te preocupes si surgen pensamientos ajenos, a diferencia de tratar de mantener la mente en blanco, visualiza una escena agradable que te transmita sentimientos profundos, como puede ser una escena con tus seres queridos en un momento importante de tu vida, pasado o futuro ¡Siéntelo con el corazón!

4. Calma tu mente mediante una respiración profunda. Cuando surjan pensamientos ajenos reconócelos, acéptalos y déjalos marchar, vuelve a concentrarte en tus visualizaciones. Los pensamientos no son capaces de

sobrevivir si te concentras en tus visualizaciones.

5. Visualiza lo que deseas. Solo enfócate en verte ahí habiéndolo logrado, siéntelo, vívelo y sobre todo agradece como si ya hubiera pasado. No te preocupes por cómo ni cuándo ocurrirá, sucederá de la manera y en el momento más perfecto que tenga que pasar.

6. Finaliza la sesión. Por muy buena o mala que haya sido tu concentración durante la sesión. Intenta sobre todo centrarte en el final de la misma, termina como un ganador respira profundo, siente la energía positiva fluir por tu cuerpo y lentamente abre los ojos con una sensación de plenitud y lleno de vitalidad.

MEDITACIONES GUIADAS EN SPOTIFY

Cuando las personas tienen un pensamiento crítico, esto es razonan mucho, se les puede dificultar el meditar, en lugar de querer meditar por si solos, puede ayudar una meditación guiada, ese fue mi caso, por ello preparé estas meditaciones guiadas que puedes escuchar inicialmente.

Busca y escucha esta playlist: “**Meditaciones Octavio Landa**”

<https://spoti.fi/3ZJaGsl>

Explora las diferentes meditaciones y selecciona la que más resuena contigo y te ayude a alcanzar tus objetivos.

Descubre cuál meditación es la perfecta para ti en este momento.

Finalmente, hay muchos más temas, situaciones y vivencias que podría haber compartido, pero decidí ser más concreto para ofrecer una lectura ágil y accesible. Si tienes alguna pregunta o duda sobre lo escrito en este libro o sobre mi experiencia, no dudes en enviarme un correo a **landa.octavio@gmail.com**. Con gusto te responderé en cuanto me sea posible. Solo me queda agradecerte por haberte tomado el tiempo de leer este libro

BIBLIOGRAFIA

ALGUNOS DE LOS LIBROS QUE TE PUEDO RECOMENDAR SU LECTURA

1) *Las 9 claves de la curación natural del cáncer*

Dra. Kelly A. Turner

2) *Sanar es un viaje*

Dr. O. Carl Simonton

3) *Practica para una alimentación y vida anti cáncer*

Dra. Odile Fernández

4) *La revolución de la glucosa*

Jessie Inchauspé

5) *Hábitos que te salvaran la vida*

Dra. Odile Fernández

6) *Cáncer ¿Tiene cura?*

Dr. Javier Herráez González

OTROS

1) *La biología de la creencia - La liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*

Bruce Lipton

2) Curación espontanea de las creencias
Gregg Braden

3) El hombre en busca de sentido
Viktor Frankl

4) Deja de ser tú
Dr. Joe Dispenza

5) Ser feliz es decisión tuya
Tal Ben-Shahar

6) Una buena vida. ¿Qué nos hace felices?
Robert Waldinger y Marc Schulz

7) Anatomía de una enfermedad
Norman Cousins

8) Curación Cuántica
Deepak Chopra

9) Por que el Mindfulness es mejor que el Chocolate
Michie David -

10) Molecules of Emotion
Candace B. Pert