

MEJORA TU

VISIÓN

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Naturismo, Nuevas terapias, Espiritualidad, Tradición, Qigong, PNL, Psicología práctica, Tarot...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede contactar con nosotros en
comunicacion@editorialsirio.com

Título original: IMPROVE YOUR VISION
Traducido del inglés por Editorial Sirio
Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la edición original
Martin Brofman

www.healer.ch

© de la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Panaderos, 14
29005-Málaga
España

EDITORIAL SIRIO
Nirvana Libros S.A. de C.V.
Camino a Minas, 501
Bodega nº 8 , Col. Arvide
Del.: Alvaro Obregón
México D.F., 01280

ED. SIRIO ARGENTINA
C/ Paracas 59
1275- Capital Federal
Buenos Aires
(Argentina)

www.editorialsirio.com
E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-7808-617-7
Depósito Legal: B-40.353-2009

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Martin Brofman

MEJORA TU
VISIÓN

editorial irio, s.a.



PREFACIO

El doctor Bates fue el primero en proponer la idea de que la visión ocular podía ser corregida. Dado que en aquella época la opinión oficial de la comunidad optométrica era que esto es imposible (y todavía en muchos lugares lo sigue siendo), las ideas del doctor Bates fueron muy controvertidas. Pero a pesar de dicha controversia se daba un hecho innegable: en algunos casos, usando el método del doctor Bates, la visión de la persona mejoraba! Imposible negar el hecho. Entre sus éxitos había casos de cataratas, de glaucoma y de retinitis pigmentosa.

Una de las premisas básicas del doctor Bates es que todos los problemas de la visión vienen acompañados por un estado mental particular. Posteriores investigaciones realizadas por Charles Kelley, del Instituto Radix, mostraron que estados mentales concretos acompañan a problemas concretos de la visión. Según mi experiencia, la visión de una persona es una metáfora de su estado de conciencia. El modo de ser de una persona está directamente relacionado con su modo de ver.

La idea entonces prevaleciente era que el ojo funciona como una cámara fotográfica en forma de caja sólida, en la que el proceso de enfoque es realizado en el interior del ojo, siendo el grosor del cristalino modificado por los músculos ciliares. Es lo que se conoce como teoría de Helmholtz. Por su parte, el doctor Bates mantenía que el ojo funciona más bien como una cámara de fuelle. Según él, la forma del globo ocular es controlada por los músculos externos que rodean el ojo y es posible liberar la tensión de esos músculos, logrando con ello una visión más clara. Sugirió también que esa tensión muscular está estrechamente relacionada con una determinada tensión mental, apoyando la teoría de que la visión de la persona es una metáfora de su nivel de conciencia.

El doctor Bates vio que las personas con problemas de visión no sólo tenían algún tipo de tensión mental, sino que esa tensión estaba también en su cuerpo. En consecuencia, muchas de sus técnicas tendían a crear un estado de relajación mental imaginando paisajes tranquilizantes y usando técnicas de relajación física.

Margaret Darst Corbett, que estudió con el doctor Bates y había trabajado también con Aldous Huxley, continuó el trabajo tras la muerte del doctor Bates en 1931. La señora Corbett se dio cuenta de que los problemas en la visión parecían estar siempre acompañados de una respiración defectuosa —otro aspecto de la tensión corporal—, comprobando que cuando animaba a sus estudiantes a respirar con mayor fluidez, su visión mejoraba.

El doctor Kelley, que había estudiado con profundidad las ideas de Wilhelm Reich y Alexander Lowen, percibió que la verdadera causa de los desórdenes en la visión es la incapacidad de la persona para expresar sus sentimientos.

Todos estos enfoques están relacionados entre sí, y todos ellos han mostrado ser útiles en cierto grado.

La pregunta que surge ahora es: «entonces, ¿por qué no han tenido más éxito tales procesos?». El hecho es que, aunque se han dado muchos casos de éxito, también ha habido muchas personas que tras aplicar diligentemente estos sistemas, han obtenido solamente un éxito muy limitado.

En mi opinión, el éxito llega sólo en la medida en que la persona está dispuesta a realizar los cambios necesarios en su conciencia, en su forma de *ser*, en la manera en que afronta la vida. Todos los casos de éxito que he conocido han ido acompañados de un cambio notable en el estilo de vida de la persona, hasta el punto en que la mejoría en su visión es con frecuencia considerada como un beneficio adicional del proceso que la persona ha experimentado. En mi caso, la visión normal me volvió sin hacer absolutamente nada, simplemente centrándome en lo que debía hacer para ser feliz. Está claro que una persona feliz experimenta mucho menos estrés que otra infeliz y que el estrés afecta negativamente a la visión.

El enfoque del doctor Bates ha sido considerado por muchos como demasiado técnico y mecánico. Las ideas expuestas en su libro muestran una comprensión profunda de los procesos de la conciencia que suelen acompañar a los problemas de visión; sin embargo, muchos de quienes aplican sus técnicas pasan por alto estas ideas, centrándose en el aspecto externo de las instrucciones más que en su experiencia interna del proceso. Por eso su éxito suele ser limitado.

Un hombre que conocí pudo pasar de 16 a 12 dioptrías en tres meses utilizando simplemente técnicas de relajación; sin embargo, no estaba dispuesto a explorar las dimensiones más profundas de su problema ocular, por lo que su mejoría

se detuvo ahí. Pese a ello, pudo ver un pájaro por primera vez en su vida.

En este libro voy a centrarme principalmente en los procesos internos que tienen lugar en la conciencia. Procesos que pueden llevar a una profunda transformación personal. Las técnicas son básicamente mentales. *Mejora tu visión* te proporcionará la motivación, la inspiración y las herramientas para acometer el proceso de transformación, dándote la oportunidad de cambiar tanto tu forma de ser como tu forma de ver. Pero eres tú quien debe usar dichas herramientas.

Es normal que exista cierta aprehensión, ya que todos tendemos a justificar nuestra forma de ser. Muchos, incluso, se resistirán a cambiar para no convertirse en «otra persona». Lo que, en realidad, ocurre es que uno se convierte más en sí mismo, en lo que realmente es. Es como desprenderse de ciertas capas externas inútiles y descubrir nuestro verdadero *ser*.

Si tienes problemas de visión, es que no has sido tú mismo. Has ocultado o negado tu verdadero ser, o bien has vivido de acuerdo a una imagen de lo que crees que «debes» ser. ¿Te imaginas cómo será tu vida cuando descubras que no es necesario hacer todo eso, que puedes ser tu verdadero TÚ? ¿No te sentirías mucho más libre?

Este libro puede ser el vehículo que te lleve a la vida que siempre quisiste, una vida en la que eres feliz, estás relajado y ves con claridad. Cuando estás relajado y feliz experimentas mucho menos estrés y mucha menos tensión. Cuando el estrés y la tensión salen de tu conciencia, abandonan también tu cuerpo, junto a los síntomas de visión defectuosa, y así recuperas el equilibrio en todos los niveles.

¿Va a enseñarte este libro a ser feliz? No. Eso ya lo sabes. Simplemente debes hacer aquello que te hace feliz y dejar de hacer lo que te hace infeliz. Pese a ello, te has mantenido alejado

de la felicidad —sin querer ver aquello que te haría feliz— dudando de que sea posible lograrla. Este libro te recordará cosas que, en tu interior, siempre has sabido que son verdad.

¿Estás dispuesto a ver?

¿Estás dispuesto a realizar los cambios necesarios?

¿Puede este libro ayudarte a ello?

Sí, puede.

ACLARACIÓN:

Sanación y medicina son dos cosas distintas, por lo que es necesaria la siguiente aclaración. La información contenida en este libro no es medicina, sino sanación, y no debe ser considerada como consejo médico. En caso de enfermedad grave, consulte a un facultativo.