

Deja de ser tú



Joe Dispenza
2012

Deja de ser tú – Joe Dispenza (extractos libro)

'Deja de ser tú' es producto de una de mis pasiones: un sincero esfuerzo por desmitificar ciertos tópicos místicos para que todo el mundo entienda que tenemos a nuestro alcance todo cuanto necesitamos para hacer un cambio importante en nuestra vida. Es un momento en el que además de querer "saber", queremos "saber cómo" hacerlo. ¿Cómo podemos aplicar y personalizar tanto los conceptos científicos que están apareciendo como la antiquísima sabiduría para llevar una vida más enriquecida? Cuando tú y yo nos damos cuenta de lo que la ciencia está descubriendo sobre la naturaleza de la realidad y aplicamos estos principios a nuestra vida cotidiana, nos estamos convirtiendo en místicos y científicos en nuestra vida.

Te pido que mantengas la mente abierta para ir asimilando los conceptos que presentaré paso a paso en este libro. Toda esta información es para que hagas algo con ella, de lo contrario no sería más que una buena conversación mantenida durante la cena.

El verdadero empoderamiento llega cuando empezamos a analizar a fondo nuestras creencias. Tal vez descubramos que sus raíces se hunden en condicionamientos religiosos, culturales, sociales, educativos, familiares, mediáticos e incluso genéticos (los últimos están causados por experiencias sensoriales de nuestra vida actual y por las de las incalculables generaciones que nos precedieron).

Los tiempos están cambiando. Conforme vamos despertando a una mejor realidad, formamos parte de un mar de cambios mucho mayor.

Dejar lo viejo y acoger lo nuevo parece fácil. también sabemos que lo que hoy es cierto podría no serlo mañana. la realidad y nuestra interacción con ella es una progresión de ideas y creencias. Dejar la vida a la que nos hemos acostumbrado y pasar tan campantes a otra nueva es como un salmón nadando a contracorriente: exige esfuerzo y francamente resulta incómodo. Y por si esto fuera poco, los que se aferran a lo que creen saber nos reciben ridiculizándonos, marginándonos, atacándonos y menospreciándonos.

¿Te atreves a ser original?

La mayoría de nosotros ya conocemos la incómoda sensación de ser 'novatos' en algo. Asimilar conocimientos (saber) y adquirir luego la experiencia práctica aplicando lo aprendido hasta que la habilidad se convierta en tu segunda naturaleza (saber cómo) es seguramente el proceso que seguiste para adquirir la mayoría de facultades que ahora forman parte de ti (el conocimiento). Del mismo modo, aprender a cambiar tu vida conlleva unos conocimientos y la aplicación de esos conocimientos.

Primera parte: La ciencia de tu ser

Tu yo cuántico, es una introducción a la física cuántica. **En la física cuántica, el efecto observador afirma que allí donde pones la atención pones la energía.** Por lo tanto, afectas al mundo material (que por cierto está hecho en su mayor parte de energía). Si consideras esta idea, aunque sea sólo por un instante, empezarás a centrarte en lo que quieres, en lugar de en lo que no quieres.

Tus pensamientos crean tu vida. Si dejas que el mundo exterior controle lo que piensas y sientes, éste te está creando unos circuitos en el cerebro que te hacen pensar "como" todo lo que conoces. Por eso creas más de lo mismo. Para cambiar debes ir más allá de lo físico de tu vida. vivimos dejándonos llevar sin darnos cuenta por una serie de conductas, pensamientos y reacciones emocionales memorizadas que funcionan como programas informáticos instalados en el subconsciente. Por esta razón los "pensamientos positivos" no bastan.

Las investigaciones más recientes respaldan la idea de que tenemos una capacidad natural para cambiar el cerebro y el cuerpo con los pensamientos, o sea, que biológicamente el cuerpo cree que *ya ha ocurrido* alguna situación futura. Como podemos hacer que un pensamiento sea más real que ninguna otra cosa, podemos cambiar quien somos, desde las neuronas hasta los genes, si adquirimos los conocimientos necesarios.

Mi objetivo es desmitificar la meditación para que sepas lo que estás haciendo y porqué lo haces. Incluye un resumen de la tecnología de las ondas cerebrales para mostrarte que el campo electromagnético emitido

por tu cerebro cuando está centrado es muy distinto del que irradia cuando está excitado por los factores estresantes de tu vida. Aprenderás que el verdadero objetivo de la meditación es ir más allá de la mente analítica y entrar en el subconsciente para hacer cambios reales y permanentes.

Tu yo cuántico

En el pasado los físicos dividieron el mundo en materia y pensamiento y más tarde, en materia y energía. Esta dualidad mente/materia conformó nuestra visión del mundo según la cual la realidad estaba básicamente predeterminada y podíamos hacer muy poco para cambiar las cosas con nuestras acciones y menos aún con nuestros pensamientos.

Hoy día consideramos que formamos parte de un inmenso campo invisible de energía que contiene todas las realidades posibles y que responde a nuestros pensamientos y sentimientos. Ninguno de nosotros es perfecto.

Cuando plantados frente al espejo contemplamos nuestros michelines, no sólo vemos reflejado en él esta versión nuestra algo regordeta, sino que también vemos, dependiendo del humor con que nos hayamos levantado ese día, una versión de nosotros en mejor forma física u otra más obesa y maciza. ¿Cuál de nuestras imágenes es la real? La respuesta es: ambas lo son. ¿Cómo puede ser? Para que entiendas mejor por qué ninguna de estas versiones tuyas es más o menos real que las otras, tendré que destruir la idea más común de la naturaleza de la realidad y reemplazarla por otra. Para poder cambiar debes modificar la imagen que tienes de ti y del mundo, para abrirte a nuevos conocimientos y experiencias.

Todos podemos crear nuestro propio destino. Todos tenemos esta capacidad, porque para bien o para mal, nuestros pensamientos influyen en nuestra vida. si aceptáramos realmente que lo que pensamos crea unos efectos tangibles en nuestra vida, no permitiríamos que nos viniera a la cabeza ningún pensamiento negativo.

Para cambiar tu vida, cambia tus ideas sobre la naturaleza de la realidad

Muchos seguimos creyendo, incluso hoy día, que la mente tiene efectos muy pequeños, o imperceptibles, en el mundo de la materia. Mente y materia parecen dos cosas distintas.

Desde la época que los historiadores consideran como los tiempos modernos, la humanidad ha creído que la naturaleza del universo era ordenada y, por lo tanto, previsible y explicable. Descartes (matemático y filósofo del siglo 17) fue el defensor del modelo mecanicista del universo: la idea de que el universo está regido por leyes previsibles. En lo que respecta al pensamiento humano, Descartes se enfrentó con un auténtico reto. Al no poder unir su conocimiento del mundo físico con el de la mente, aunque tuviera que tener ambos en cuenta, Dijo que, como la mente no estaba sujeta a las leyes del mundo físico objetivo, estaba fuera del alcance de la investigación científica. El estudio de la materia era competencia de la ciencia (la materia, y no la mente). En cambio, la mente, al ser el instrumento de Dios, era a la religión a la que le competía estudiarla (la mente, y no la materia). Durante siglos esta división se consideró un conocimiento aceptado de la naturaleza de la realidad .

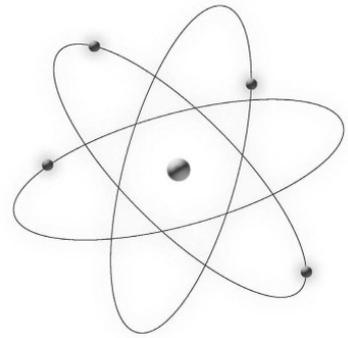
El matemático y científico inglés Isaac Newton no sólo consolidó el concepto del universo como una máquina, sino que creó una serie de leyes que afirmaban que los seres humanos podíamos determinar, calcular y predecir con precisión las formas ordenadas con las que el mundo físico funcionaba. Según el modelo físico newtoniano "clásico", todo se consideraba sólido. Por ejemplo, la energía se interpretaba como una fuerza que movía los objetos o cambiaba el estado físico de la materia.

La labor científica de Descartes y Newton estableció un modo de pensar según el cual la realidad estaba gobernada por principios mecanicistas, la humanidad apenas podía influir en los resultados. Toda la realidad estaba predeterminada. Dada esta visión, no es extraño que los seres humanos empezaran a dudar sobre la idea de que sus acciones importaran y ni se plantearan que sus pensamientos fueran importantes o que el libre albedrío desempeñara un papel en el universo.

Einstein: no sólo se agitan las aguas, sino también el universo

Cerca de doscientos años después de Newton, Albert Einstein creó su famosa ecuación $E = mc^2$, que evidenció que la energía y la materia están tan inextricablemente ligadas que *son lo mismo*. Su labor científica demostró que la materia y la energía son totalmente intercambiables. Esta teoría contradecía el pensamiento de Newton y Descartes, y marcaba el comienzo de una nueva comprensión del funcionamiento del universo. Sus teorías desencadenaron una investigación sobre la extraña conducta de la luz. Los científicos observaron que la luz algunas veces se comportaba como una onda (cuando, por ejemplo, doblaba una esquina) y otras como una partícula. Según la visión de Descartes y de Newton, esto era imposible, un fenómeno tenía que ser una cosa o la otra.

Los componentes esenciales de nuestro llamado mundo físico son tanto ondas (energía) como partículas (materia física), dependiendo de la mente del observador. Para entender cómo funciona el mundo, tenemos que analizar sus componentes más diminutos.



La tierra que nos sostiene...no es tan sólida. Antes de la aparición de la física cuántica, se creía que el átomo se componía de un núcleo relativamente sólido formado por objetos menos sólidos situados dentro o alrededor de él. Pero el modelo cuántico reveló que no era así. Los átomos se componen principalmente de espacio vacío, son energía.

Otro enigma: las partículas subatómicas y los objetos de mayor tamaño no están sujetos a las mismas leyes

Cuando los físicos empezaron a observar y medir el diminuto mundo del átomo, descubrieron que a nivel subatómico los elementos básicos del átomo, a diferencia de los objetos de mayor tamaño, no se regían por las leyes de la física clásica. Los hechos relacionados con el comportamiento de los objetos "de mayor tamaño" eran previsibles, reproducibles y constantes. Pero los electrones, como partículas, se comportaban de manera imprevisible e inusual. Cuando interactuaban con el núcleo del átomo y se dirigían a su centro, ganaban y perdían energía, aparecían y desaparecían, y surgían por todas partes sin respetar los límites del tiempo y el espacio.

De la materia a la energía: las partículas son el no va más en el arte de esfumarse

El mundo subatómico es único. Posee tanto cualidades físicas como cualidades energéticas. La materia a nivel subatómico existe como un fenómeno momentáneo. Es tan fugaz que está constantemente apareciendo y desapareciendo, aparece en las tres dimensiones y desaparece en la nada —en el campo cuántico, en el sin espacio y sin tiempo—, transformándose de partícula (materia) en onda (energía) y viceversa. Pero ¿adónde va cuando se esfuma?

La creación de la realidad: la energía responde a la atención

En el modelo de la vieja escuela de la estructura del átomo se creía que los electrones orbitaban alrededor del núcleo como los planetas orbitan alrededor del Sol. Si fuera así, podríamos señalar dónde se encuentran. Los físicos cuánticos descubrieron que la persona que está observando (o midiendo) las infinitesimales partículas del átomo afecta la conducta de la energía y la materia. Los experimentos cuánticos demostraron que los electrones existen como una infinidad de posibilidades o de probabilidades en un campo invisible de energía. Pero sólo cuando el observador se fija en cualquier localización de un electrón, es cuando aparece ese electrón. En suma, una partícula no puede manifestarse en la realidad, es decir, en el espacio-tiempo tal como nosotros lo conocemos, hasta que es observada.¹

¹ Por ejemplo, véase Amit Goswami, Ph. D., *The Self-Aware Universe* (Jeremy P. Tarcher, Nueva York, 1993). La "Interpretación de Copenhague" de la teoría cuántica de Niels Bohr, Werner Heisenberg, Wolfgang Pauli y otros afirma, entre otras cosas, que "la realidad es idéntica a la totalidad de los fenómenos observados" (significa que la realidad no existe sin un observador que la

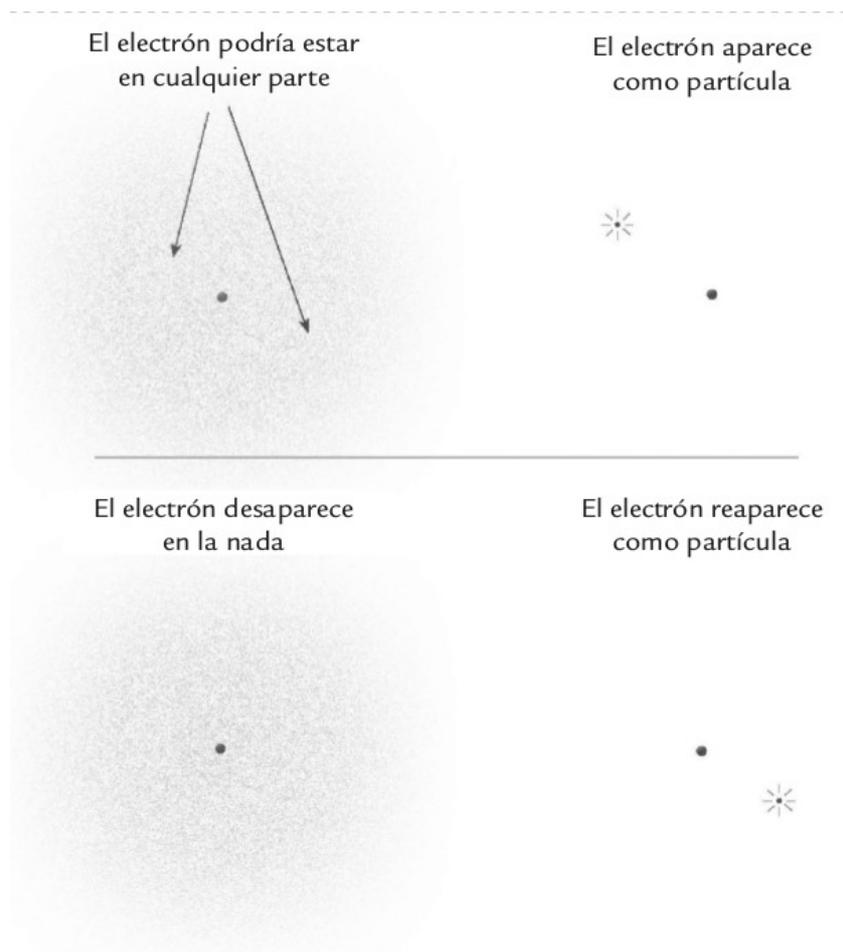


Figura 1D. El electrón existe como una onda de probabilidad en un instante y al siguiente aparece como partícula sólida, después desaparece en la nada y reaparece en otro lugar.

La física cuántica llama a este fenómeno "*colapso de la función de onda*" o "*efecto observador*". Ahora sabemos que en el momento en que el observador busca un electrón hay un punto concreto en el tiempo y el espacio en el que todas las posibilidades del electrón se colapsan en un suceso físico. Con este descubrimiento, mente y materia ya no pueden seguir considerándose dos cosas distintas; están intrínsecamente ligadas, porque la mente subjetiva ejerce cambios perceptibles en el mundo físico objetivo. A nivel subatómico, la energía responde a tu atención y se convierte en materia. ¿Cómo cambiaría tu vida si aprendieras a dirigir el efecto observador y a colapsar infinitas ondas de probabilidad en la realidad que eliges?

Al observador le están esperando una infinidad de posibles realidades

Todo cuanto existe en el universo físico está hecho de partículas subatómicas como los electrones. Por naturaleza, estas partículas, cuando existen como puro potencial, están en estado de onda mientras no son observadas. Potencialmente son "*todo*" y "*nada*" hasta que las observan. Existen por todas partes y en ningún lugar hasta que son observadas. Por lo tanto, todo lo que existe en nuestra realidad física existe como puro potencial.

observe)". Véase Will Keepin, "David Bohm", en: www.vision.net.au/~apaterson/science/david_bohm.htm.

Si puedes imaginar un acontecimiento futuro en tu vida basándote en cualquiera de tus deseos, esta realidad ya existe como posibilidad en el campo cuántico, esperando a que la observes. Si tu mente puede influir en la aparición de un electrón, en teoría también puede influir en la aparición de cualquier posibilidad. El campo cuántico contiene una realidad en la que estás sano y eres rico y feliz, y que ya posees todas las cualidades y capacidades de tu yo ideal.

Si la materia está hecha de energía, tiene sentido que la conciencia ("mente", en este caso, como Newton y Descartes la llamaban) y la energía ("materia", según el modelo cuántico) estén tan íntimamente ligadas *que sean lo mismo*. Mente y materia están entrelazadas. Tu conciencia (mente) afecta la energía (materia) porque tu conciencia es energía y la energía tiene conciencia. Eres lo bastante poderoso como para influir en la materia porque a nivel básico eres energía con conciencia. Eres materia consciente. Los observadores, podemos hacer que una partícula o grupos de partículas se manifiesten en experiencias físicas en forma de acontecimientos en nuestra vida.

En el campo cuántico estamos conectados a todo

Estamos conectados a un mar de información que se encuentra en una dimensión más allá del tiempo y el espacio. El cuerpo físico se compone de patrones energéticos organizados o de información que forman una unidad con todo cuanto existe en el campo cuántico. Tú, como todo el mundo, emites un patrón energético característico o una impronta. En realidad, toda la materia está emitiendo siempre un determinado patrón energético. Y esta energía acarrea una información. Tus cambiantes estados mentales modifican de manera consciente o inconsciente esta impronta a cada instante porque no eres sólo un cuerpo físico, sino también una conciencia valiéndose de un cuerpo.

Conexión no local cuántica.

Básicamente, en cuanto dos partículas se vinculan de algún modo, siempre estarán unidas más allá del espacio y el tiempo. Por eso, todo lo que se haga con una se hará con la otra, aunque estén separadas en el espacio. Y como los seres humanos también estamos hechos de partículas, estamos implícitamente conectados más allá del espacio y el tiempo. Lo que hacemos a los demás, nos lo hacemos a nosotros mismos. Piensa en las implicaciones de este concepto.

¿Podemos influir en el pasado?

En julio de 2000, el médico israelí **Leonard Leibovici** realizó una prueba controlada aleatoria de doble ciego con 3.393 pacientes hospitalizados, divididos en un grupo de control y un grupo de "intercesión". Quería comprobar si la oración tenía un efecto en la enfermedad de estas personas. ²

Leibovici seleccionó a pacientes hospitalizados aquejados de sepsis (una infección). Después los dividió al azar en dos grupos. Uno sería objeto de oraciones y el otro no. Comparó los resultados basándose en tres factores: la duración de la fiebre, la duración de la estancia en el hospital y el número de muertes provocadas por la infección.

A los pacientes objeto de oraciones la fiebre les duró menos y fueron dados de alta más pronto. La diferencia en la mortalidad de ambos grupos no fue demasiado importante, aunque en el grupo objeto de oraciones el porcentaje de muertes fue menor.

Hay otro elemento de esta historia que debes conocer. Las personas que rezaron, sin saberlo, rezaron por las personas que habían estado en el hospital desde 1990 hasta 1996, ¡de cuatro a diez años *antes* del experimento! Lo explicaré de otro modo: a los pacientes que fueron objeto de las oraciones en el año 2000, les mejoró visiblemente la salud, pero estos cambios ocurrieron varios años antes.

Se demostró que nuestras intenciones, pensamientos y sentimientos, e incluso nuestras plegarias, no sólo afectan nuestro presente o futuro, sino también nuestro pasado. La ley cuántica dice que todas las posibilidades existen simultáneamente. Nuestros pensamientos y sentimientos afectan todos los aspectos de nuestra vida, más allá del espacio y el tiempo.

² Leibovici, Leonard, M. D., "Effects of remote, retroactive intercessory prayer on outcomes in patients with bloodstream infection: randomised controlled trial", BMJ (British Medical Journal), vol. 323, pág. 1.450-1.451 (22 diciembre 2001).

Cuando mente y cuerpo son uno

Lo que piensas y sientes crea un estado del ser. Cuando uso los términos estado del ser y estado mental, tu cuerpo físico forma parte de este estado.

Pensamientos + sentimientos producen resultados en los tubos de ensayo

Nos comunicamos con el campo cuántico sobre todo por medio de los pensamientos y sentimientos. Como nuestros pensamientos son en sí mismos energía —como ya sabes, los impulsos eléctricos del cerebro se pueden medir con un electroencefalograma—, son uno de los principales medios con los que enviamos señales al campo.

Glen Rein, biólogo celular, creó una serie de experimentos para comprobar la capacidad de los sanadores de afectar los sistemas biológicos. Como el ADN es más estable que sustancias como las células o los cultivos bacteriológicos, decidió que los sanadores sostuvieran tubos de ensayo que contenían ADN.³

Este estudio tuvo lugar en el Centro de Investigación *HeartMath* de California. Los científicos del centro habían estado realizando investigaciones extraordinarias sobre la fisiología de las emociones, las interacciones entre el corazón y el cerebro, y muchas otras más. Habían descubierto, junto con otros investigadores, que existe una relación entre los estados emocionales y el ritmo cardíaco. Cuando tenemos emociones negativas (como la ira y el miedo), el ritmo cardíaco se vuelve desacompañado y desorganizado. En cambio, emociones positivas (como el amor y la dicha) generan patrones sumamente regulares y organizados a los que los investigadores del *HeartMath* llaman *coherencia cardíaca*.

En el experimento del doctor Rein, se estudió primero a un grupo de diez sujetos habituados a aplicar las técnicas del *HeartMath* en las que uno se concentra en el corazón para aumentar la coherencia cardíaca. Los participantes, valiéndose de estas técnicas, generaron sentimientos intensos y elevados como el amor y el agradecimiento, y después durante dos minutos sostuvieron tubos de ensayo con muestras de ADN suspendidas en agua desionizada. Pero al analizar las muestras, no se apreció estadísticamente ningún cambio importante en ellas.

Un segundo grupo de participantes entrenados hizo lo mismo, pero en vez de generar sólo emociones positivas (un sentimiento) de amor y agradecimiento, las combinaron con la intención (un pensamiento) de enrollar y desenrollar las hebras del ADN. Este grupo produjo estadísticamente cambios importantes en la configuración (forma) de las muestras de ADN. En algunos casos el ADN se enrolló y desenrolló ¡hasta un 25 por ciento!

El tercer grupo de sujetos entrenados mantuvo la clara intención de cambiar el ADN, pero les dijeron que no entraran en un estado emocional positivo. Es decir, sólo utilizaron el pensamiento (la intención) para afectar la materia. ¿El resultado? Las muestras de ADN no acusaron ningún cambio.

El estado emocional positivo del primer grupo de participantes no modificó el ADN. El otro grupo, que generó una intención sin acompañarla de una emoción, tampoco lo alteró. Los únicos que lograron producir el efecto deseado fueron los participantes que pensaron en un objetivo claro y lo acompañaron con una emoción elevada.

Un pensamiento en forma de intención necesita un elemento energizador, un catalizador: y esta energía es una emoción elevada. El corazón y la mente actuando como uno. Los sentimientos y los pensamientos unidos en un estado del ser. Si un estado del ser puede enrollar y desenrollar hebras de ADN en dos minutos, ¿qué nos está mostrando sobre nuestra capacidad de crear una realidad?

El experimento del *HeartMath* demuestra que el campo cuántico no responde simplemente a nuestros deseos. Sólo nos responde cuando combinamos una emoción elevada con un corazón abierto, y una intención consciente con un pensamiento claro, hacemos que el campo nos responda de forma asombrosa.

El campo cuántico no responde a lo que queremos, sino a quién estamos siendo.

³ McCraty, Rollin, Mike Atkinson y Dana Tomasino, "Modulation of DNA conformation by heart-focused intention", Centro de Investigación *HeartMath*, Instituto *HeartMath*, Boulder Creek, California, publicación no 03-008 (2003).

Los pensamientos y sentimientos: enviando nuestra señal electromagnética al campo cuántico

Cada potencial en el universo es por naturaleza una onda de probabilidad que irradia un campo electromagnético y se compone de energía. Nuestros pensamientos y sentimientos no son una excepción.

El modelo según el cual los pensamientos se ven como la carga eléctrica y los sentimientos como la carga magnética en el campo cuántico me parece muy útil. **4** Nuestros pensamientos envían una señal eléctrica al campo. Y nuestros sentimientos atraen magnéticamente situaciones en la vida. Al unirse, lo que pensamos y lo que sentimos produce un estado del ser que genera una huella electromagnética que a su vez influye en cada átomo de nuestro mundo.

Todas las experiencias existen en potencia como improntas electromagnéticas en el campo cuántico. Hay una infinidad de posibles huellas electromagnéticas —de genialidad, libertad, salud— que ya existen como un patrón de frecuencia de energía.

POSIBILIDADES ELECTROMAGNÉTICAS en el CAMPO CUÁNTICO

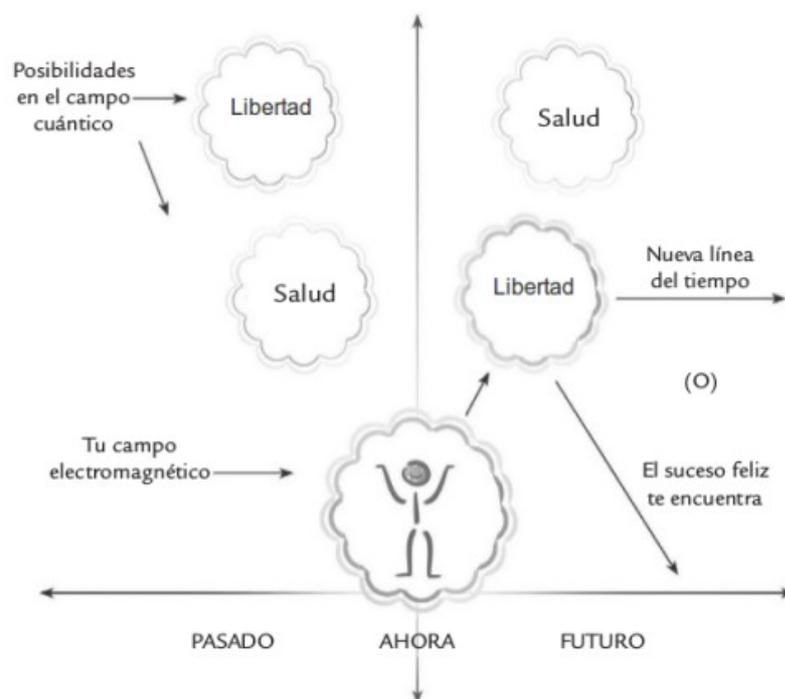


Figura 1E. En el campo cuántico existen todas las posibles experiencias como un mar de infinitas posibilidades. Cuando cambias tu huella electromagnética para que coincida con la que ya existe en el campo, tu cuerpo es atraído por esta situación, avanzas en una nueva línea del tiempo, o la situación te encuentra a ti en tu nueva realidad.

Nuestra rutina cotidiana y los pensamientos y sentimientos de siempre perpetúan el mismo estado del ser, el cual crea las mismas conductas y la misma realidad. Si queremos cambiar algún aspecto de nuestra realidad, tenemos que pensar, sentir y actuar de nuevas formas, tenemos que "ser" distintos, "convertirnos" en otra persona y crear el nuevo estado mental necesario para observar un nuevo resultado con esta nueva

mente. En cuanto coincide quien estamos siendo (lo que estamos transmitiendo) con la posibilidad electromagnética en el campo cuántico, esta realidad potencial nos atraerá o nos encontrará a nosotros.

Cambiar tu vida es cambiar tu energía, para poder hacer un cambio básico en tu mente y en tus emociones. Si deseas obtener un nuevo resultado, debes suprimir el hábito de ser el mismo de siempre y reinventarte.

El cambio requiere coherencia: *alinea* tus pensamientos y sentimientos

¿En qué se parece tu estado del ser con un rayo láser? Un rayo láser es el ejemplo de una señal muy coherente. Cuando los físicos hablan de una señal coherente, se refieren a una señal con ondas "en fase": los valles (puntos más bajos) y montes (puntos más altos) son paralelos. Cuando estas ondas son coherentes, son mucho más potentes.

Las ondas de una señal están alineadas o desalineadas, son coherentes o incoherentes. Con tus pensamientos y sentimientos ocurre lo mismo. ¿Cuántas veces has intentado crear algo, creyendo en tu mente que lo lograrías, mientras el corazón te decía lo contrario? ¿Qué resultado produjo aquella señal incoherente/desfasada que estabas enviando?

Las ondas de una señal son mucho más potentes cuando son coherentes, y lo mismo ocurre cuando tus pensamientos están alineados con tus sentimientos. Cuando tus pensamientos claros y centrados en tu objetivo van acompañados de una apasionada implicación emocional, transmites una señal electromagnética más potente que te atrae hacia una posible realidad que coincide con la que tú deseas.

Los pensamientos son el lenguaje de la mente, y los sentimientos el lenguaje del cuerpo.

Pero cuando la mente y el cuerpo actúan unidos, cuando nuestros pensamientos son afines a nuestros sentimientos, cuando nos encontramos en un nuevo estado del ser, estamos enviando una señal coherente a la "antena" de lo invisible.

Porqué los resultados cuánticos deben sorprendernos

No debemos intentar predecir nunca cómo nuestras nuevas creaciones se manifestarán, deben llegar inesperadamente, despertarnos del sueño de la realidad rutinaria a la que nos hemos acostumbrado.

Si puedes prever un acontecimiento, ya no es una novedad, sino algo rutinario y automático, y esta experiencia ya la has vivido de sobra. Si puedes predecirlo, significa que tu yo de siempre ha creado el mismo resultado de siempre. De hecho, si intentas controlar cómo ocurrirá un resultado, te estás conduciendo como un "newtoniano". La física (clásica) newtoniana consistía en intentar anticipar y predecir los acontecimientos, era una cuestión de causa y efecto.

Intenta crear una experiencia nueva y desconocida en tu vida. Y cuando te ocurra de manera inesperada, te llevarás una grata sorpresa. Significará que te acabas de convertir en un creador cuántico. Que has pasado de la "causa y efecto" a "causar un efecto".

Deja que el imprevisible campo cuántico se ocupe de los detalles del "cómo" se manifestará. Deja que organice un acontecimiento en tu vida del modo más apropiado para ti. confía en el campo cuántico y no intentes decidir cómo la situación deseada acaecerá en tu vida.

Los seres humanos siempre queremos controlar una realidad futura intentando recrear cómo ocurrió una realidad pasada.

PATRONES DE ONDA

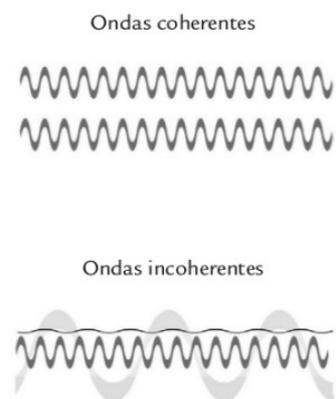


Figura 1F. Cuando las ondas están en fase y son rítmicas, son más potentes que cuando están desfasadas.

La creación cuántica: antes de alcanzar un resultado, agrádecélo

Alinear los pensamientos con los sentimientos para crear el resultado deseado, sin preocuparnos de los detalles de cómo se manifestará la situación. Es todo un acto de fe que debemos hacer. Pero todos necesitamos hacer otro acto de fe para crear lo que deseamos.

Por lo general, nos sentimos agradecidos por algo que ha ocurrido o que ya está presente en nuestra vida. Nos han hecho creer que necesitamos una razón para ser felices, un motivo para sentirnos agradecidos, y una causa para sentir amor.

En términos de la creación cuántica, ¿puedes sentirte agradecido por algo que existe como una posible situación en el campo cuántico, pero que aún no ha ocurrido en tu realidad? Si es así, estás pasando de la causa y el efecto (querer que algo del exterior te produzca un cambio interior), a causar un efecto (cambiar algo de tu interior para producir un efecto en el exterior).

Cuando te encuentras en un estado de gratitud, le transmites al campo la señal de que esta situación ya ha ocurrido. Debes sentir como si lo que deseas ya existiera en tu realidad en este instante. Tu cuerpo (que sólo entiende los sentimientos) debe estar convencido de estar experimentando el resultado emocional de la situación futura.

La inteligencia universal y el campo cuántico

El campo cuántico, contiene todas las posibilidades, y nosotros podemos hacer que se materialicen por medio de nuestros pensamientos (conciencia), observación, sentimientos y estado del ser.

- *De dónde viene la inteligencia que hace que nuestro corazón siga latiendo?*
- Forma parte del sistema nervioso autónomo.
- *¿Dónde se encuentra este sistema?*
- En el cerebro. El sistema límbico del cerebro forma parte del sistema nervioso autónomo.
- *Y en el cerebro, ¿hay unos tejidos que sean responsables de que el corazón siga latiendo?*
- Sí.
- *¿De qué están hechos estos tejidos?*
- De células.
- *¿De qué están hechas estas células?*
- De moléculas.
- *¿De qué están hechas estas moléculas?*
- De átomos.
- *¿Y de qué están hechos estos átomos?*
- De partículas subatómicas.
- *¿Y de qué se componen principalmente estas partículas subatómicas?*
- De energía.

Llegamos a la conclusión de que nuestro vehículo fisiológico está hecho de lo mismo que el resto del universo (el mismo 99,99999 por ciento de "nada" del que se compone el universo físico). ¿No te parece irónico que centremos toda nuestra atención en el 00,00001 por ciento de realidad física? ¿Estamos pasando algo por alto?

Si esta nada se compone de ondas de energía que acarrean información, y esta fuerza organiza nuestras estructuras físicas y su funcionamiento, en este caso tiene sentido referirse al campo cuántico como una inteligencia invisible. Y dado que la energía es la base de cualquier realidad física, la inteligencia que acabo de describirte se ha organizado a sí misma en materia.

El campo cuántico es energía potencial invisible capaz de organizarse a partir de ella en partículas subatómicas, átomos, moléculas y, por último, en cualquier cosa del universo. Desde una perspectiva fisiológica, organiza las moléculas en células, tejidos, órganos, sistemas y por último en el cuerpo como un todo.

Esta fuerza es la mente universal que anima cada aspecto del universo material. Esta inteligencia es la que hace que el corazón nos siga latiendo y el estómago digiriendo la comida; la que supervisa la cantidad incalculable de reacciones químicas por segundo que se dan en cada célula.

Esta conciencia es también la que anima a los árboles a producir frutos y a las lejanas galaxias a formarse y desintegrarse.

Como existe en cualquier momento y lugar, y actúa en nuestro interior y en el exterior, esta inteligencia es tanto personal como universal.

Al ser una extensión de esta inteligencia, podemos emularla

Esta inteligencia universal posee una conciencia: es consciente de sí misma y posee la capacidad de moverse y actuar en el universo material. Es plenamente consciente a todos los niveles, no sólo de sí misma, sino también de ti y de mí.

He hablado de dos aspectos de la conciencia: la conciencia/inteligencia objetiva del campo cuántico, y la conciencia subjetiva individual que nos permite ser autoconscientes y tener libre albedrío.

Cuando emulamos las propiedades de esta conciencia universal, nos estamos convirtiendo en creadores. Cuando vibramos con esta inteligencia amorosa, nos volvemos como ella. Cuando nuestra voluntad coincide con la suya, cuando nuestra mente coincide con la suya, cuando nuestro amor por la vida coincide con el suyo, estamos expresando esta conciencia universal. Nos convertimos en el poder superior que trasciende el pasado, sana el presente y nos abre las puertas al futuro.

Recibimos lo que enviamos

Si hemos sufrido y en la mente y el cuerpo conservamos este sufrimiento y lo expresamos con nuestros pensamientos y sentimientos, estamos enviando esta huella energética al campo cuántico.

La inteligencia universal nos responde enviando a nuestra vida otro evento que reproducirá la misma respuesta intelectual y emocional.

Nuestros pensamientos envían la señal (*Estoy sufriendo*), y nuestras emociones (*Estoy sufriendo*) atraen en nuestra vida una situación que coincide con esta frecuencia emocional, es decir, atraen una buena razón para sufrir. En realidad, los seres humanos estamos pidiendo constantemente a la inteligencia universal que nos demuestre su existencia, y ella nos está enviando la respuesta en el mundo exterior todo el tiempo. Tal es nuestro poder.

Esta inteligencia objetiva no nos castiga por nuestros pecados (es decir, por nuestros pensamientos, sentimientos y acciones), sino por medio de ellos. Cuando enviamos al campo una señal basada en pensamientos y sentimientos (como el sufrimiento) generados por alguna experiencia desagradable del pasado, no es extraño que el campo cuántico nos responda de la misma manera negativa. ¿Cuántas veces has pronunciado estas palabras u otras parecidas?: "No me lo puedo creer, ¿por qué siempre me pasa esto a mí?"

En vez de responder de este modo, podrías preguntarte cómo puedes pensar, sentir y actuar de distinta forma para producir el efecto/resultado deseado.

Nuestra misión es pasar a un estado de conciencia que nos permita conectar con la inteligencia universal, contactar directamente con el campo de posibilidades y enviar la señal clara de que esperamos cambiar de verdad y ver los resultados que deseamos —en forma de respuesta del campo cuántico— en nuestra vida.

Cuando crees algo, pídele una señal a la conciencia cuántica con la que has contactado. Atrévete a pedirle que en tu vida ocurran sincronicidades en cuanto a los resultados que deseas. Así estás siendo lo bastante audaz como para querer saber que esta conciencia es real y que es consciente de tus esfuerzos. Cuando empieces a ver una respuesta del campo cuántico en tu vida, sé como un científico descubriendo algo.

La física cuántica es un "sinsentido"

La física newtoniana postulaba que siempre se dan series lineales de interacciones previsible y repetibles. Como por ejemplo: si $A + B = C$, en tal caso $C + D + E = F$.

Pero en el extraño mundo del modelo cuántico de la realidad, todo está intercomunicándose en un campo de información entretejido holísticamente que se encuentra en una dimensión superior más allá del espacio y el tiempo tal como nosotros los conocemos.

La física cuántica es tan difícil de entender entre otras razones porque durante años hemos tenido la costumbre de *pensar* basándonos en nuestros sentidos. **El modelo cuántico nos exige comprender la realidad sin basarnos en los sentidos.** Cuando creamos una realidad futura con el modelo cuántico, nuestros sentidos son los últimos en enterarse de lo que la mente ha creado. Lo último que captamos es la respuesta sensorial. ¿Por qué? El cuanto es una realidad multidimensional que existe más allá de nuestros sentidos, en el reino de lo sin cuerpo, sin espacio, sin tiempo.

Para entrar en esta esfera y crear algo desde este paradigma, debes olvidarte del cuerpo durante un rato. También debes dejar de fijarte en el mundo exterior, en todas las cosas con las que te identificas en tu vida. Tu pareja, tus hijos, tus bienes y tus problemas forman parte de esta identidad tuya, a través de todo ello te identificas con el mundo exterior. Y en último lugar, debes olvidarte del tiempo lineal.

Como el mundo subatómico del campo cuántico está hecho de conciencia, sólo puedes entrar en él con una conciencia pura. No puedes cruzar la puerta del campo cuántico como "*alguien*", debes entrar como "*nadie*".

Trascendiendo el espacio y el tiempo

¿Qué significa trascender el espacio y el tiempo? El espacio y el tiempo son construcciones mentales que los humanos hemos creado para explicar fenómenos físicos que implican el lugar ocupado por los cuerpos y nuestra sensación de lo temporal. Los seres humanos estamos obsesionados con estos dos conceptos: dónde estamos, cuánto tiempo llevamos estando ahí, cuánto tiempo lo seguiremos estando, adónde iremos después.

Como el campo cuántico no es más que probabilidades inmatrimales, está más allá del espacio y el tiempo. Pero en cuanto observamos una de estas posibilidades infinitas y la materializamos en nuestra realidad, adquiere estas dos características.

Para entrar en el campo, entra en un estado parecido

Siempre estamos conectados al campo cuántico, pero ¿cómo podemos hacer que nos responda? Si estamos siempre irradiando energía y enviando, por lo tanto, información al campo y recibiendo la suya, ¿cómo podemos comunicarnos mejor con él?

¿Has tenido alguna vez experiencias en las que el tiempo y el espacio parecían desaparecer? Te olvidas del cuerpo (dejas de ser consciente de cómo te sientes en el espacio), te olvidas del entorno (el mundo exterior desaparece) y pierdes la noción del tiempo (no tienes idea del tiempo que llevas "en trance").

Y un niño pequeño los conducirá

Me gustaría compartir una historia que ilustra lo poderoso y eficaz que es estar en contacto con la inteligencia superior para cambiar una parte esencial de tu vida.

Mi hija veinteañera estudia bellas artes en la universidad. Una primavera le pregunté qué quería manifestar para las siguientes vacaciones de verano. ¡Tenía una larga lista! En lugar de buscar un trabajo para el verano cerca de donde vive, como los estudiantes suelen hacer, quería trabajar en Italia, aprender y vivir nuevas experiencias, visitar al menos seis ciudades italianas, y pasar una semana en Florencia, donde vivían algunas de sus amigas. Quería trabajar las seis primeras semanas del verano, ganar un buen sueldo y pasar el resto de las vacaciones en casa.

Le aconsejé que visualizara con claridad lo que quería y le recordé que la inteligencia universal organizaría el modo en que se hiciera realidad su sueño estival. Ella se ocuparía del "qué" y la conciencia superior se encargaría del "cómo".

Como mi hija tiene ya práctica en el arte de imaginar y sentir la experiencia deseada antes de que ocurra, me limité a recordarle que, además de establecer cada día la intención de cómo quería que fuera aquel verano —las personas que vería, los acontecimientos que sucederían, los lugares que visitaría—, sintiera esas experiencias. Le pedí que creara la visión en su mente hasta que fuera tan clara y real que sus pensamientos se volvieran la propia experiencia y las sinapsis de su cerebro hicieran las conexiones para registrar aquella información como si fuera una realidad.

Si seguía "siendo" la chica que soñaba en el dormitorio de la universidad con ir a Italia, seguiría siendo la misma de siempre viviendo la misma realidad. Por eso aunque fuera aún marzo, debía empezar a "ser" aquella joven que había estado en Italia la mitad del verano.

"¡No hay ningún problema!", exclamó mi hija. En el pasado había creado otras experiencias deseadas, como salir en un videoclip musical y comprarse todo lo que le apeteciera sin tener que preocuparse por el dinero. Ambas cosas se habían materializado en su vida a la perfección.

A continuación le recordé: *"Después de crear mentalmente la experiencia, no te levantes siendo la misma de siempre. Levántate como si acabaras de vivir el verano más fabuloso de toda tu vida"*.

"Lo he pillado", me respondió. Comprendió que le estaba recordando que cambiara a diario a un nuevo estado del ser. Y después de cada creación mental, debía vivir ese día sintiéndose profundamente agradecida por haber tenido aquella experiencia.

Mi hija me llamó al cabo de varias semanas. *"Papá, la universidad da un curso de verano de historia del arte en Italia. El curso y los gastos cuestan siete mil dólares, pero me lo dejan por cuatro mil. ¿Podrías ayudarme a pagarlo?"*

Yo siempre ayudo a mi hija, pero esta situación no era lo que ella se había fijado en un principio como objetivo. Estaba intentando controlar el resultado de ese posible destino en vez de dejar que el campo cuántico organizara los acontecimientos. Le aconsejé que se olvidara del viaje a Italia y que pensara, sintiera, hablara y soñara "en italiano" hasta vivir plenamente la experiencia.

Varias semanas más tarde me volvió a llamar entusiasmada. Mientras estaba en la biblioteca charlando con su profesora de historia del arte, se habían puesto a conversar en italiano, las dos lo hablan con fluidez. Su profesora le dijo de pronto: *"Por cierto, un colega al que conozco necesita alguien para enseñar italiano básico a varios estudiantes americanos que estudiarán este verano en Italia"*.

Por supuesto, la contrataron para el trabajo. Y lo mejor de todo es que además de pagarle por las clases de italiano (con todos los gastos cubiertos), pudo estar en seis ciudades de Italia durante seis semanas, se pasó la última semana en Florencia y volvió a casa la segunda mitad del verano. Había hecho realidad el trabajo de sus sueños y cada aspecto de su visión original.

La experiencia la encontró a ella. El resultado fue imprevisible, llegó de la forma más inesperada, fue una sincronización, y sin duda procedía de los esfuerzos interiores de mi hija.

Quizá te preguntes: ¿Cómo puede mi mente influir en situaciones importantes para cambiar mi vida? ¿Cómo puedo yo colapsar electrones en un acontecimiento llamado la nueva experiencia futura que deseo vivir?

Si tienes alguna duda, me gustaría que te plantearas la posibilidad de que tu modo de pensar afecta directamente tu vida.

Si tienes los mismos pensamientos y sentimientos, seguirás creando la *misma* realidad de siempre

Si puedes aceptar este paradigma como una posibilidad, por lógica tendrás que aceptar que lo siguiente es posible: para crear en tu mundo personal algo distinto de aquello a lo que estás acostumbrado, debes cambiar tu rutina diaria de pensar y sentir.

De lo contrario, seguirás creando las mismas circunstancias en tu vida, y te generarán las mismas emociones de siempre, lo cual te condicionará a pensar "*de acuerdo con*" esas emociones.

La mayoría de la gente se centra en la vida en tres cosas: su entorno, su cuerpo y el tiempo. Además de centrarse en estos tres elementos, *piensan* de acuerdo con ellos. Si deseas cambiar, ten presente un yo idealizado, un modelo al que emular que sea distinto y mejor que el "yo" que hoy existe en tu entorno, tu cuerpo y el tiempo.

Tus recuerdos moldean tu mundo interior

¿Cómo adquiriste el hábito de pensar y sentir de la misma manera *una y otra vez*?

Las teorías neurocientíficas actuales afirman que el cerebro está organizado para reflejar todo cuanto conocemos de nuestro entorno. Toda la información a la que hemos sido expuestos en nuestra vida, en forma de conocimientos y experiencias, está almacenada en las conexiones sinápticas del cerebro.

Nuestras relaciones con los demás, la variedad de cosas que poseemos y conocemos, los lugares visitados y en los que hemos vivido en distintos momentos de la vida y la infinidad de experiencias vividas a lo largo de los años han ido configurando la estructura de nuestro cerebro. Equivale a nuestro entorno, es donde está almacenado nuestro pasado, el reflejo de la vida que hemos llevado.

Tus recuerdos habituales te "*recuerdan*" que vuelvas a reproducir las mismas experiencias de siempre. Reproduces repetidamente el mismo nivel de mente al "*recordarte*" a ti mismo quién crees ser con relación al mundo exterior. Lo que te rodea define tu identidad, porque te identificas con todos los elementos de los que se compone tu mundo exterior. Y como observas la realidad con una mente igual a ello, colapsas las ondas de posibilidades infinitas del campo cuántico en eventos que reflejan la mente que usas para experimentar tu vida. Creas más de lo mismo.

Según la ley cuántica (que por cierto sigue actuando en ti), tu pasado se está convirtiendo ahora en tu futuro. Cuando piensas basándote en tus recuerdos del pasado, solamente puedes crear experiencias pasadas. Cada mañana tus sentidos te conectan a la misma realidad e inician el mismo flujo de conciencia. Te duele la espalda y recuerdas que es el mismo dolor que sentiste ayer. Asocias el mundo exterior que conoces con quien crees ser, al recordarte a ti mismo en esta dimensión, en este tiempo y lugar en concreto.

¿Por qué esperas en el fondo que te ocurra algo distinto en la vida si cada día tienes los mismos pensamientos, actúas de la misma manera y sientes las mismas emociones? ¿Acaso no es esto la definición de insensatez?

Si el mundo cuántico demuestra que el entorno es una prolongación de tu mente (y que mente y materia son lo mismo), en este caso mientras tu mente siga siendo la misma de siempre, tu vida tampoco cambiará.

En neurociencia existe un [principio llamado ley de Hebb](#). Afirma básicamente que "[las células nerviosas que se activan juntas se conectan juntas](#)". La regla de Hebb demuestra que si activas repetidamente las mismas células nerviosas, cada vez que se activen les resultará más fácil hacerlo al unísono de nuevo. Y estas neuronas acaban desarrollando una relación duradera.⁴

Cuanto más se activan estas redes de neuronas, más se conectan en rutas estáticas de actividad. Con el paso del tiempo, sea cual sea el pensamiento, la conducta o el sentimiento que se repita, se volverá

4 Hebb, D. O., *The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory*, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Mahwah, Nueva Jersey, 2002.

automático, un hábito inconsciente. Cuando el entorno influye en tu mente hasta este punto, tu hábitat se convierte en tu hábito.

Cuanto más activas los mismos circuitos al reaccionar a tu vida exterior, más se parece la configuración de tu cerebro a tu mundo personal. Hablando en términos neuroquímicos, te apegas a las condiciones de tu vida. Y con el paso del tiempo, empiezas a pensar "*de la misma forma de siempre*", porque tu cerebro activa una serie limitada de circuitos que crean una huella mental en concreto. A esta huella se le llama tu personalidad.

Esta situación se podría llamar rutina y todos caemos en ella, pero no sólo son tus acciones las que se vuelven repetitivas, sino también tus actitudes y tus sentimientos. En cierto modo, has adquirido el hábito de ser el mismo de siempre. No eres la víctima de una fuerza misteriosa e invisible que te ha metido en ese bucle repetitivo, sino que eres tú quien lo ha creado.

La buena noticia es que como tú lo has creado también puedes decidir salir de él. Para crear una nueva realidad personal, una nueva vida, debemos crear una nueva personalidad, convertirnos en otra persona. Para poder cambiar, debes pensar y actuar más allá de tus circunstancias presentes, más allá de tu entorno. Quiero recordarte algo.

Es posible pensar trascendiendo tu realidad presente, y los libros de historia están llenos de nombres de personas que lo han hecho, de hombres y mujeres como Martin Luther King, Jr., William Wallace, Marie Curie, Mahatma Gandhi, Thomas Edison y Juana de Arco. Cada uno de ellos abrigaba en su mente una realidad futura que existía como posibilidad en el campo cuántico. Todos tienen en común que atesoraban un sueño, una visión o un objetivo mucho mayor que ellos. Todos creían en un destino que era tan real en su mente que empezaron a vivir como si este sueño ya estuviera sucediendo. No podían verlo, oírlo, saborearlo, olerlo ni sentirlo, pero estaban tan poseídos por él que actuaron de acuerdo con esta posible realidad del futuro. Es decir, actuaron como si su visión interior fuera ya una realidad.

Los personajes más grandes de la historia se comprometieron de forma inquebrantable a lograr un destino futuro sin necesitar ver una respuesta inmediata del entorno. Algunas personas de su época debieron tacharles de poco realistas. De hecho, lo eran totalmente, al igual que sus sueños.

¿Es posible que las ideas de todas estas grandes figuras de la historia estuvieran desarrollándose en el laboratorio de su mente hasta tal punto que para su cerebro era como si la vivencia ya hubiera ocurrido? ¿Puedes tú también cambiar quién eres solamente con tus pensamientos?

El repaso mental: cómo los pensamientos se convierten en la experiencia

La neurociencia ha demostrado que cambiamos nuestro cerebro —y por lo tanto de conductas, actitudes y creencias— al pensar de distinta manera (es decir, sin que cambie nada de nuestro entorno). Podemos hacer que nuestros pensamientos sean tan reales que el cerebro cambia como si la situación ya fuera una realidad física.

Los participantes de un estudio que ensayaron mentalmente ejercicios de una sola mano en el piano durante dos horas diarias a lo largo de cinco días (sin tocar nunca físicamente el teclado del piano) experimentaron casi los mismos cambios en el cerebro que los que ejecutaron los mismos movimientos con los dedos en el teclado del piano durante el mismo espacio de tiempo.⁵ Las imágenes del cerebro revelaron que todos los participantes activaron y aumentaron los grupos de neuronas en la misma región cerebral. En el cerebro de los sujetos que practicaron *mentalmente* las escalas y los acordes se formó casi la misma cantidad de circuitos neurales que en el de los que los practicaron *físicamente* en el piano.

Este estudio demuestra dos puntos importantes. **Nuestro cerebro**, además de cambiar a pensar de distinta forma, **cuando nos concentramos y volcamos en algo**, **no distingue el mundo interior mental de lo vivido en el mundo exterior. Aquello que pensamos se convierte en nuestra experiencia.**

⁵ Pascual-Leone, A., y otros, «Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills», *Journal of Neurophysiology*, vol. 74(3), págs. 1.037-1.045 (1995).

Esta idea es esencial para triunfar o fracasar en tus intentos de reemplazar algunos viejos hábitos (eliminar viejas conexiones neurales) con otros nuevos (generar nuevas redes neurales).

Tanto si adquirimos una habilidad física como una mental, todos empleamos **cuatro** procedimientos para cambiar nuestro cerebro: **adquirir los conocimientos necesarios, recibir las instrucciones prácticas, prestar atención y la repetición. El aprendizaje consiste en crear conexiones sinápticas.** Las instrucciones ayudan al cuerpo a adquirir una nueva experiencia que enriquece al cerebro. Cuando además prestamos atención y repetimos la nueva habilidad adquirida una y otra vez, nuestro cerebro *cambia*.

Las personas que tocaron *físicamente* las escalas y los acordes en el piano experimentaron un aumento de nuevos circuitos neurales en el cerebro porque siguieron esta fórmula.

Los participantes que repitieron *mentalmente* los ejercicios también la siguieron, con la diferencia de que no los realizaron físicamente. Pero en su mente visualizaron sin ningún problema que tocaban el piano.

Debido a nuestro desarrollado lóbulo frontal y a la capacidad exclusivamente humana de hacer que nuestros pensamientos sean más reales que ninguna otra cosa, el cerebro anterior es capaz de "*bajar el volumen*" del entorno exterior para procesar con determinación un único pensamiento. Esta clase de procesamiento interior nos permite involucrarnos tanto en nuestras imágenes mentales que **el cerebro modifica sus redes neurales sin haber vivido la situación en la vida real.** Cuando somos capaces de cambiar nuestra mente al margen del entorno, y mantenemos tenazmente un ideal con sostenida concentración, el cerebro se adelanta al mundo físico.

Entender que el cambio neurológico se puede dar sin necesidad de interactuar físicamente con el entorno es básico para cambiar el hábito de ser 'el mismo de siempre'.

Si puedes influir en tu cerebro para que cambie *antes* de vivir la situación deseada, crearás en él los circuitos neurales necesarios y éstos te permitirán *actuar* de acuerdo con tu deseo antes de que se materialice en tu vida. Al practicar mentalmente repetidas veces una forma mejor de pensar, obrar o ser, "*instalarás*" la configuración neuronal adecuada para prepararte *fisiológicamente* para la nueva situación deseada.

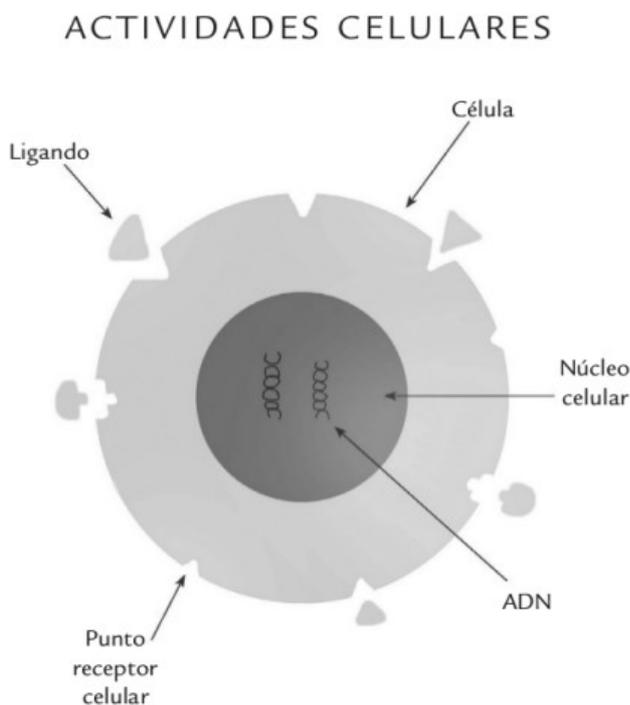


Figura 3A. Célula con receptores que reciben una información vital del exterior. La señal puede influir en la célula para que realice una gran cantidad de funciones biológicas.

La configuración del cerebro, según la analogía empleada en este libro, se refiere a sus estructuras físicas, su anatomía e incluso a sus neuronas. Si sigues instalando, reforzando y mejorando la configuración neurológica del cerebro, esta repetición acaba creando una red neuronal: un nuevo programa informático. Y este programa (por ejemplo, una conducta, una actitud o un estado emocional), al igual que el software de un ordenador, funciona de manera automática. Has cultivado el cerebro para prepararte para la nueva experiencia que deseas en la vida y tu mente ya dispone de todo cuanto necesita para afrontar este reto. Cuando la mente cambia, el cerebro cambia, y cuando el cerebro cambia, la mente cambia.

¿Crees en un futuro que no puedes ver o sentir aún con los sentidos y, sin embargo, has pensado lo bastante en él de forma que tu cerebro cambie *como si* la experiencia ya hubiera ocurrido, adelantándose al evento físico en tu entorno exterior? Si es así, tu cerebro ya no es un registro del pasado, sino que se ha convertido en un mapa del futuro.

Ve más allá del cuerpo

Cuando piensas, tus pensamientos no caen en el vacío. Cada vez que tienes un pensamiento se da una reacción bioquímica en el cerebro, generas sustancias químicas. Y como verás más adelante, el cerebro le envía al cuerpo unas señales químicas que actúan a modo de mensajeras de los pensamientos. Cuando el cuerpo recibe estos mensajes químicos del cerebro, responde al instante activando una serie de reacciones que coinciden con lo que el cerebro está pensando. Acto seguido el cuerpo le envía al cerebro un mensaje confirmándole que ahora se siente exactamente como el cerebro está pensando.

En las últimas décadas se ha descubierto que el cerebro y el resto del cuerpo interactúan mediante potentes señales electroquímicas. Todas las células tienen en su superficie receptores que captan la información procedente del exterior de sus límites. Cuando las sustancias químicas, la frecuencia y la carga eléctrica entre un punto receptor y una señal recibida del exterior concuerdan, la célula "se activa" para realizar determinadas tareas.

Los neurotransmisores, los neuropéptidos y las hormonas son las sustancias químicas de la "causa y efecto" para la actividad cerebral y el funcionamiento del cuerpo. Estas tres clases distintas de sustancias químicas, llamadas ligandos (la palabra *ligare* significa "unir" en latín), conectan a las células, las hacen interactuar entre sí o influyen en ellas en cuestión de milisegundos.

Los **neurotransmisores** son mensajeros químicos que envían señales entre las células nerviosas para que el cerebro y el sistema nervioso se puedan comunicar. Existen distintas clases de neurotransmisores y cada uno se ocupa de una actividad en particular. Algunos estimulan el cerebro, otros lo calman y otros nos hacen dormir o despertar. Le pueden pedir a una neurona que se desligue de su conexión o que la fortalezca. Incluso pueden cambiar el mensaje enviado a una neurona, reescribiéndolo para transmitir otro distinto a todas las células nerviosas conectadas.

Los **neuropéptidos**, la segunda clase de ligandos, son los componentes de la mayoría de estos mensajeros. La mayor parte se produce en una estructura del cerebro llamada hipotálamo (los últimos estudios revelan que el sistema inmunitario también los crea). Estas sustancias químicas se transmiten a través de la glándula pituitaria y luego son liberadas en el cuerpo como mensajeros químicos con unas instrucciones en concreto.

Mientras los neuropéptidos viajan por el torrente sanguíneo, se adhieren a las células de distintos tejidos (principalmente las glándulas) y después se transforman en la tercera clase de ligandos, las **hormonas**, que nos influyen para que nos sintamos de una forma en particular. **Los neuropéptidos y las hormonas son las sustancias químicas responsables de nuestros sentimientos.**

Cuando tienes una fantasía sexual, entran en juego estos tres factores. Primero, mientras empiezas a tener varios pensamientos, tu cerebro moviliza unos neurotransmisores que activan una red neuronal, y ésta a su vez crea imágenes en tu mente. Estas sustancias químicas estimulan la liberación en el torrente sanguíneo de unos neuropéptidos en concreto. En cuanto llegan a las glándulas sexuales, estos péptidos se adhieren a las células de estos tejidos, activan el sistema hormonal y —¡sorpresa!— empieza a suceder lo que tú ya sabes.

RESUMEN del PAPEL de los LIGANDOS en el CEREBRO y el CUERPO

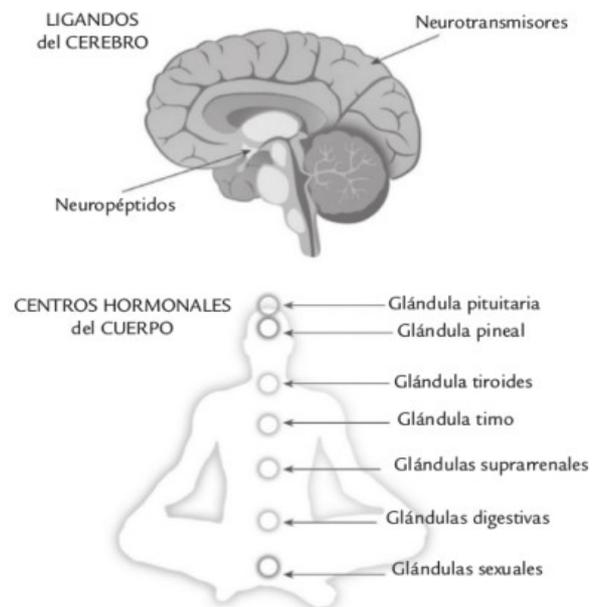


Figura 3B. Los neurotransmisores son diversos mensajeros químicos entre las neuronas. Los neuropéptidos son mensajeros químicos que indican a las distintas glándulas del cuerpo que produzcan hormonas.

Has hecho que tu fantasía fuera tan real en tu mente que tu cuerpo comienza a prepararse para una experiencia sexual (adelantándose al acontecimiento). Como puedes ver, la relación entre mente y cuerpo es poderosísima.

El bucle de los pensamientos y sentimientos

Cuando tienes distintos pensamientos, los circuitos del cerebro se activan en sus correspondientes secuencias, estructuras y combinaciones, que a su vez producen estados mentales afines a estos pensamientos. En cuanto se activan estas redes de neuronas en particular, el cerebro produce sustancias químicas con una huella que coincide con estos pensamientos para que te sientas de forma parecida a lo que estás pensando.

Por lo tanto, cuando tienes pensamientos positivos de agradecimiento, amor o alegría, produces sustancias químicas que te hacen sentir de maravilla, lleno de amor o alegría. Lo mismo sucede con los pensamientos negativos, temerosos o impacientes. En cuestión de segundos empiezas a sentirte negativo, preocupado o impaciente.

El cerebro está controlando continuamente cómo se siente el cuerpo. Basándose en la respuesta química que recibe, genera más pensamientos que producen las correspondientes sustancias químicas que

coinciden con el modo en que el cuerpo se siente, para que primero empecemos a sentirnos de acuerdo con lo que pensamos y luego a pensar de acuerdo con lo que sentimos.

Cuando los sentimientos del cuerpo coinciden con los pensamientos de un estado mental en concreto, mente y cuerpo actúan como una unidad.

Y como recordarás, cuando funcionan al unísono, lo que crean es un "estado del ser". Se podría decir que el proceso de estar continuamente pensando y sintiendo, y sintiendo y pensando crea un estado del ser que a su vez produce efectos en nuestra realidad.

Un 'estado del ser' significa que nos hemos acostumbrado a un estado mental-emocional, a un modo de pensar y de sentir, que se ha convertido en una parte de nuestra identidad. Describimos quién somos basándonos en cómo pensamos (y sentimos) o existimos en el momento presente. Estoy enojado; estoy sufriendo; estoy inspirado; soy un inseguro; soy negativo...

Ahora ya nos definimos como este estado del ser. Nuestros pensamientos y sentimientos se han

fusionado. Cambiar es actuar trascendiendo los sentimientos usuales que hemos memorizado. El resultado de esta comunicación cíclica entre el cerebro y el cuerpo es que sueles reaccionar de manera previsible. Los mismos pensamientos y sentimientos de siempre crean unas determinadas pautas mentales y emocionales, te comportas de manera automática sin darte cuenta al haber caído en esta rutina. Así es como funciona tu "yo" químico.

¿Por qué nos cuesta tanto cambiar?

Imagínate que a tu madre le encantase sufrir y después de una larga observación, inconscientemente supieras que esta forma de comportarse le hubiera permitido salirse siempre con la suya.

Lo que la mayoría de la gente no sabe es que al pensar en una experiencia con una fuerte carga emocional se activan en el cerebro las mismas secuencias y estructuras del pasado. Y al activarse, las redes neurales de



Figura 3C. Relación neuroquímica entre el cerebro y el cuerpo. Cuando tienes pensamientos, el cerebro produce sustancias químicas que te hacen sentir exactamente como lo que estás pensando. En cuanto te sientes de acuerdo con lo que piensas, empiezas a pensar de acuerdo con lo que sientes. Este continuo ciclo crea un círculo de reacciones llamado «estado del ser».

esos circuitos se consolidan cada vez más. También se duplican las mismas sustancias químicas liberadas en el cerebro y el cuerpo (en diversos grados), como si en ese momento estuvieran viviendo de nuevo aquella experiencia del pasado. Estas sustancias químicas hacen que el cuerpo memorice aún más la emoción. Tanto los resultados químicos de pensar y sentir, y sentir y pensar, como las neuronas activándose y conectándose juntas hacen que la mente y el cuerpo activen una serie limitada de programas automáticos.

Los psicólogos afirman que a los 35 años nuestra identidad o personalidad está completamente formada. Significa que los que superamos esa edad hemos memorizado una serie de conductas, actitudes, creencias, reacciones emocionales, hábitos, habilidades, recuerdos asociativos, respuestas condicionadas y percepciones que ahora llevamos dentro, programadas, sin que nos demos cuenta. Estos programas nos dirigen. Significa que seguiremos pensando, sintiendo y reaccionando de la misma manera de siempre, comportándonos del mismo modo, creyendo los mismos dogmas y percibiendo la realidad de la misma forma.

Somos conscientes sólo en apariencia

En cuanto tenemos un pensamiento, un sentimiento o una reacción, el cuerpo funciona con el piloto automático. Obramos de manera inconsciente. Sólo el 5 por ciento de la mente es consciente, el 95 por ciento restante está dirigido por programas automáticos subconscientes. Y si el 95 por ciento de quien somos depende de programas involuntarios, conductas memorizadas y reacciones emocionales habituales, es lógico que durante el 95 por ciento del día vivamos de manera inconsciente. Somos conscientes sólo en apariencia.

Cuando el sirviente se convierte en amo

Cuando el cuerpo se convierte en la mente, el sirviente se convierte en amo. El que antes era el amo (la mente consciente) ahora está dormido. Si bien la mente sigue creyendo que dirige el cotarro, es el cuerpo el que influye en las decisiones, de acuerdo con las emociones memorizadas.

Cuando el 5 por ciento de la mente consciente va en contra del 95 por ciento que funciona con programas automáticos subconscientes, el 95 por ciento actúa de un modo tan reflejo que sólo es necesario un pensamiento fortuito o un estímulo del entorno para que active el programa automático de nuevo.

Cuando intentamos recuperar el control, el cuerpo le indica al cerebro que nos aparte de nuestras metas. A la vocecita que parlotea en nuestra cabeza se le ocurren un montón de razones por las que no debemos intentar hacer nada extraordinario ni cambiar nuestra forma de ser de siempre. Saca a relucir cada una de nuestras debilidades, que tan bien conoce y fomenta, para impedirnoslo.

Entra en el subconsciente para cambiarlo

La mente subconsciente sólo sabe hacer lo que le has programado. Cuando intentas detener con la mente consciente los programas subconscientes automáticos almacenados en el cuerpo, es como si le gritaras a un ordenador que se ha vuelto majareta. Seguirá con lo suyo hasta que te metas en el sistema operativo y cambies la configuración del equipo.

Culpable hasta que se demuestre lo contrario

Imagínate que a menudo te sientes culpable por una razón u otra. Si algo sale mal en una relación —un simple malentendido, alguien convirtiéndote en el blanco de su ira sin ninguna razón o cualquier otro problema—, reaccionas culpabilizándote y sintiéndote mal. Tras veinte años de estar haciéndote esto a ti mismo te has creado un entorno de culpabilidad.

Con el paso del tiempo, los receptores de tus células se adaptan para asimilar y procesar mejor esta expresión química en particular, la del sentimiento de culpa. El mar de culpabilidad en el que están sumergidas tus células empieza a ser normal para ellas y al final lo que el cuerpo percibe como normal comienza a interpretarlo como agradable. Tus células acaban desensibilizándose a la sensación de las sustancias químicas de la culpabilidad. La próxima vez necesitarán para activarse que te sientas culpable con más fuerza e intensidad aún, un umbral de estímulos más alto. Y cuando el cuerpo recibe esta mayor

"dosis" de sustancias químicas de la culpabilidad, las células se "animan" con el estímulo, como cuando te tomas la primera taza de café del día.

Cuando cada célula se divide para formar células hijas, los receptores de estas células necesitarán un umbral más alto de culpabilidad para activarse. Ahora tu cuerpo, para sentirse vivo, necesita una dosis emocional más alta de sentirse mal. Te has vuelto adicto al sentimiento de culpa y has sido tú el causante. sólo te percatas de este aspecto de tu personalidad cuando una amiga te señala, por ejemplo, que no necesitabas disculparte con la dependienta de una tienda por haberte dado mal el cambio. Pongamos que este incidente te lleva a uno de esos momentos de claridad —una epifanía— en el que piensas: *Mi amiga tiene toda la razón. ¿Por qué siempre me estoy disculpando? ¿Por qué me responsabilizo de los errores de los demás?* Después de reflexionar en que siempre te estás culpabilizando, te dices: *Hoy dejaré de hacerlo y no intentaré justificar el mal comportamiento ajeno. Voy a cambiar.*

Como has tomado esta decisión, ya no tienes los mismos pensamientos que producen los mismos sentimientos de siempre, y viceversa. Y si de nuevo te sientes culpable sin darte cuenta, intentas dejar de sentirte así al recordar tu intención. A las dos horas te sientes de maravilla. Piensas: *¡Caramba, me está funcionando!*

Pero por desgracia las células de tu cuerpo no se sienten tan bien como tú. A lo largo de los años les has estado enseñando a pedir más moléculas emocionales (en este caso, de culpabilidad) para satisfacer su necesidad de sustancias químicas. **Tu cuerpo se ha acostumbrado a vivir como una continuidad química memorizada, pero ahora no se la estás dando, le estás privando de sus necesidades químicas, contraviniendo sus programas subconscientes.**

El cuerpo se vuelve *adicto* a la culpabilidad o a cualquier otra emoción como si fuera una droga.⁶ Al principio sólo necesitas *un poco* de la emoción/droga para sentirla, pero con el tiempo acaba desensibilizándose y las células precisan una dosis cada vez mayor para sentirse bien. Por esta razón, al intentar cambiar tu pauta emocional, sientes una especie de 'mono' como el de las drogas. Suena la alarma y la operación se paraliza.

Tus células siempre están espiando lo que ocurre en el cerebro y la mente. Tu cuerpo es el mejor 'lector de mentes' que existe. Todas las células dejan de pronto lo que están haciendo y, mirando hacia el cerebro, piensan:

¿Qué estás haciendo ahí arriba? Insistías en sentirte culpable y nosotras hemos estado siguiendo fielmente tus órdenes durante años. Subconscientemente, hemos memorizado un programa de culpabilidad debido a tus pensamientos y sentimientos repetitivos. Hemos cambiado los receptores para reflejar tu mente, modificando nuestras sustancias químicas para que te sintieras culpable de manera automática. Hemos estado manteniendo tu orden químico interno, al margen de cualquier circunstancia externa de tu vida. Estamos tan acostumbradas a ese mismo orden químico que este nuevo estado del ser nos resulta incómodo y desconocido. Queremos volver a sentir la sensación conocida y previsible de siempre. ¿Y de pronto has decidido cambiar? ¡Pues no nos gusta!

Las células, apiñándose, exclaman entonces: *¡Enviaremos un mensaje de protesta al cerebro! Pero tenemos que jugar sucio, porque queremos que piense que es él el que crea esos pensamientos. No queremos que sepa que vienen de nosotras.* Las células envían entonces por la médula espinal un mensaje catalogado de urgente a la superficie del cerebro pensante. Yo lo llamo la "*vía rápida*", porque el mensaje va directo al sistema nervioso central en cuestión de segundos.

La química de la culpabilidad está en su nivel más bajo porque ya no piensas ni sientes como antes. Pero tu cuerpo *nota* este bajón. Un termostato en el cerebro llamado hipotálamo envía también una alarma diciendo: *Los valores químicos están bajando. ¡Tenéis que producir más!*

⁶ Sapolsky, Robert M., *Why Zebras Don't Get Ulcers*, Henry Holt and Company, Nueva York, 2004. [Edición en castellano: *¿Por qué las cebras no tienen úlceras?*, Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2011.] Sapolsky es uno de los mayores expertos en estrés y en sus efectos sobre el cerebro y el cuerpo. Véase también Joe Dispenza, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*, Health Communications, Inc., Deerfield Beach, Florida, 2007. [Edición en castellano: *Desarrolla tu cerebro: la ciencia de cambiar tu mente*, Ediciones Palmyra, Madrid, 2008.] Además, la adicción emocional es un concepto que se enseña en la Ramtha's School of Enlightenment; véase JZK Publishing, la editorial de RSE, en: jzkpublishing.com o www.ramtha.com.

El hipotálamo le indica entonces al cerebro que vuelva a pensar *como siempre*. Lo cual es la "vía lenta", porque las sustancias químicas tardan más tiempo en circular por el torrente sanguíneo. El cuerpo, al recibir este mensaje, quiere que vuelvas a tu estado químico memorizado e influye sobre ti para que pienses de la forma habitual. Estas respuestas celulares, que emplean una "vía rápida" y una "vía lenta", suceden *simultáneamente*. Y lo siguiente que descubres es una vocecita interior diciéndote en tu cabeza:

Hoy estás demasiado cansado. Es mejor empezar a cambiar mañana. Mañana será otro día. Déjalo para más tarde.

Pero mi vocecita preferida es:

No me parece bien.

Si esta táctica no les funciona, las células prueban otra de lo más retorcida. Como el cuerpo-mente quiere volver a tener el control, empieza a meterse contigo:

Es normal que te sientas un poco mal. Es por culpa de tu padre. ¿No te sientes mal por lo que hiciste en el pasado? ¿Es que no te acuerdas de él? Por eso eres así. ¡Mírate, si eres un desastre, un perdedor! ¡Me das pena, eres un calzonazos! Tu vida es un fracaso. Nunca lograrás cambiar. Te pareces demasiado a tu madre. ¡Olvídate de ello!

Mientras sigues diciéndote estas cosas "tan horribles", el cuerpo está intentando que la mente vuelva al estado que ha memorizado de manera inconsciente. Racionalmente es de lo más absurdo. Pero, a algún nivel, te gusta sentirte mal.

En cuanto le haces caso a la vocecita interior, te crees esos pensamientos y respondes con los mismos sentimientos de siempre, caes en una amnesia mental y te olvidas de tus intenciones. Lo más curioso es que crees lo que tu cuerpo te dice haciéndose pasar por tu cerebro. Reanudas aquel programa automático y vuelves a ser el mismo de siempre.

Cuando nos hemos vuelto adictos al tabaco, al alcohol, al chocolate, a las compras, al juego o a mordernos las uñas, en cuanto intentamos cambiar, surge el caos entre el cuerpo y la mente. Nuestros pensamientos se identifican con el placer que nos produce el hábito.

Mientras sigamos usando nuestros sentimientos habituales como barómetro, no alcanzaremos la nueva meta que nos hemos fijado. Nunca seremos capaces de pensar más allá de nuestro entorno interior. Lo único que obtendremos será los mismos resultados negativos de siempre. Tal es el poder que nuestros pensamientos y sentimientos tienen sobre nosotros.

La ayuda la tienes a tan sólo un paso

Para cambiar de verdad, es fundamental "desmemorizar" una emoción que se ha convertido en parte de tu personalidad y hacer que el cuerpo se acostumbre a una nueva mente.

Pensar de modo positivo no basta por sí solo para superar los sentimientos negativos subconscientes

Si has estado teniendo emociones negativas durante años, estos sentimientos han creado un estado del ser automático. Se podría decir que a nivel subconsciente eres infeliz. Has entrenado tu cuerpo para ser negativo, sabe cómo ser *infeliz* mejor que tu mente consciente. Para ser negativo ya no tienes siquiera que pensar en ello. Sabes que eres así. ¿Cómo puede tu mente consciente controlar esta actitud del cuerpo-mente subconsciente?

Hay quien mantiene que la respuesta está en los "pensamientos positivos". Me gustaría aclarar que **los pensamientos positivos no bastan por sí solos**. Muchos de los llamados pensadores positivos han estado sintiendo emociones negativas la mayor parte de su vida y ahora intentan tener pensamientos positivos. Se encuentran en un estado polarizado en el que intentan superar *con sus pensamientos* lo que sienten en su interior. Conscientemente piensan una cosa, pero están *siendo* lo contrario. **Cuando la mente va en contra del cuerpo, es imposible cambiar.**

Por definición, las emociones son producto de nuestras experiencias del *pasado* en la vida.

Cuando estás experimentando algo, el cerebro recibe una información vital del mundo exterior a través de cinco vías sensoriales (vista, olfato, oído, sabor y tacto). Cuando esta información sensorial acumulada llega al cerebro y es procesada, se crean redes neurales con una estructura en particular que reflejan el evento del exterior. En cuanto estas células nerviosas se conectan, el cerebro libera unas sustancias químicas. Estas sustancias químicas las denominamos una "*emoción*" o un "*sentimiento*". (En este libro utilizo las palabras sentimientos y emociones indistintamente porque significan lo mismo.)

Cuando te *identificas* con aquello del mundo exterior que ha causado el cambio interior, esto se denomina *recuerdo*. Neurológica y químicamente registras esta información del exterior en el cerebro y en el cuerpo. De este modo te acuerdas de la experiencia mejor, porque recuerdas *cómo te sentiste* cuando sucedió, **los sentimientos y las emociones son un registro químico de las experiencias pasadas.**

Considera tu cuerpo como la mente inconsciente, o como un sirviente objetivo que sigue las órdenes de tu conciencia. Es tan objetivo que *no distingue* las emociones provocadas por las experiencias del mundo exterior de las generadas por tus pensamientos en tu mundo interior. **Para el cuerpo son lo mismo.**

Si sigues aferrándote a una experiencia, o reviviendo esos sentimientos día tras día, le estás enviando continuamente unas señales a tu cuerpo por medio de las sustancias químicas de unos sentimientos que relaciona con el pasado. Como **esta continuidad química le hace creer al cuerpo que sigue experimentando el pasado, continúa reviviendo la misma experiencia emocional.** Cuando tus pensamientos y sentimientos memorizados obligan constantemente al cuerpo a "*vivir*" en el pasado, se puede decir que **el cuerpo se convierte en el recuerdo del pasado.**

La mayoría de las personas vivimos en el pasado y nos resistimos a vivir en un nuevo futuro. ¿Por qué? Porque el cuerpo está tan acostumbrado a memorizar los registros químicos de las experiencias pasadas que se acaba apegando a esas emociones. En un sentido muy real, nos volvemos adictos a los sentimientos de siempre. **Los sentimientos y las emociones no son en sí malos. Son producto de las experiencias.** Pero si estamos siempre reviviendo los mismos de siempre, no viviremos ninguna experiencia nueva. Si creemos que nuestros pensamientos tienen algo que ver con nuestro destino, en este caso como creadores, estaremos caminando solamente en círculos.

El mundo interior bajo control: el mito genético

Hemos visto que si queremos cambiar el hábito de ser el mismo de siempre debemos trascender los pensamientos y sentimientos recurrentes memorizados por el cuerpo.

Otro aspecto importante para dejar este hábito tiene que ver con la salud física. Sin duda, en la escala de lo que más queremos cambiar en nuestra vida, la salud va en cabeza. Y cuando deseamos que mejore, hay una serie de dogmas que debemos analizar y abandonar: *el mito de que los genes crean enfermedades y la falacia del determinismo genético.*

Al igual que podemos crear experiencias nuevas, también podemos controlar nuestro destino genético. La comunidad científica afirmaba que los genes eran los responsables de la mayoría de las enfermedades. Pero hace un par de décadas mencionó de manera informal que estaba en un error y anunció que el entorno, al activar o desactivar unos genes en particular, es el factor que más enfermedades causa. Ahora sabemos que **menos del 5 por ciento de las enfermedades actuales proceden de trastornos monogenéticos (como la enfermedad de Tay-Sachs y la Corea de Huntington), y que alrededor del 95 por ciento de las enfermedades están relacionadas con el estilo de vida, el estrés crónico y factores tóxicos ambientales.**⁷

Pero los factores del entorno no son más que una parte del problema.

- ¿Por qué cuando dos personas están expuestas a las mismas condiciones tóxicas ambientales a veces una enferma o contrae una dolencia y la otra no?

⁷ Lipton, Bruce, Ph. D., *The Biology of Belief*, Hay House, Carlsbad, California, 2009. [Edición en castellano: *La biología de la creencia*, Ediciones Palmyra, Madrid, 2010.]

- ¿Cómo es que alguien con un trastorno de personalidad múltiple muestra una grave alergia a alguna sustancia en una de sus personalidades y en cambio en otra es inmune al mismo antígeno o estímulo?
- ¿Por qué los médicos y los profesionales de la salud no están constantemente enfermos, aunque la mayoría estén expuestos a diario a agentes patógenos?
- ¿Podría la persona que se mantiene sana tener un estado vital interior tan congruente y equilibrado que, aunque su cuerpo esté expuesto a las mismas condiciones peligrosas ambientales que los demás, el mundo exterior no altere su expresión genética y, por lo tanto, no indique a los genes que creen una enfermedad?
- ¿Es posible, al cambiar nuestro estado interior, superar los efectos de un entorno estresante o contaminado para que determinados genes no se activen?

Tal vez no podamos controlar todas las condiciones del entorno exterior, pero sin duda podemos decidir controlar nuestro entorno interior.

Los genes: recuerdos del entorno del pasado

El cuerpo es una fábrica productora de proteínas.

- Las células musculares generan proteínas musculares llamadas *actina* y *miosina*,
- las células de la piel crean células epidérmicas llamadas *colágeno* y *elastina*,
- y las células estomacales producen proteínas estomacales llamadas *enzimas*.

La mayoría de las células del cuerpo producen proteínas y los genes son lo que utilizan para crearlas.

La mayor parte de organismos se adaptan a las condiciones ambientales por medio de cambios genéticos graduales.

Por ejemplo, cuando un organismo se enfrenta a unas condiciones ambientales muy duras, como temperaturas extremas, depredadores peligrosos, presas rápidas, vientos destructores, corrientes fuertes u otros factores, se ve obligado a superar los aspectos adversos de su mundo para sobrevivir. Como los organismos almacenan todas estas experiencias en los circuitos del cerebro y en las emociones de su cuerpo, van cambiando con el paso del tiempo. Si los leones intentan cazar presas demasiado rápidas, al tener las mismas experiencias durante generaciones, desarrollan unas patas más largas, unos dientes más afilados o un corazón más grande. Todos estos cambios son producto de los genes fabricando proteínas que modifican el cuerpo para que se adapte al entorno.

Un grupo hipotético de mamíferos emigra a un hábitat donde la temperatura oscila de veintiséis grados bajo cero a cuatro grados. Los genes de estos mamíferos, que han estado viviendo durante muchas generaciones bajo un frío extremo, acabarán produciendo una nueva proteína que fabricará un pelaje más espeso y abundante (el pelo y el pelaje son proteínas).

Numerosas especies de insectos han evolucionado adquiriendo la habilidad del camuflaje. Algunos de los que viven en los árboles y las plantas se han adaptado adquiriendo el aspecto de ramitas o pinchos para que los pájaros no los detecten. El camaleón es probablemente el "camuflador" más conocido y su capacidad de cambiar de color procede de la expresión genética de las proteínas. En estos procesos, los genes almacenan las condiciones del mundo exterior. La evolución consiste en esto, ¿no?

La epigenética sugiere que indicamos a los genes que reescriban nuestro futuro

Recientes investigaciones genéticas revelan que distintos genes se activan en distintos momentos, que siempre están cambiando y siendo influidos.

Uno de los campos más investigados en la actualidad es la epigenética (significa literalmente "por encima de la genética"), el estudio de cómo el entorno controla la actividad genética. La epigenética contradice el modelo genético tradicional que afirmaba que el ADN controla toda la vida y que la expresión genética tiene lugar dentro de la célula. Este antiguo conocimiento nos condenaba a un futuro predecible en el que nuestro destino estaba condicionado por la herencia genética y la vida celular estaba predeterminada.

En realidad, **los cambios epigenéticos en la expresión del ADN se transmiten a las generaciones futuras.** Pero ¿cómo se transmiten si el código del ADN sigue siendo el mismo?

La secuencia genética se parece a un plano. Imagínate que dibujas el plano de una casa y luego lo escaneas y lo guardas en el ordenador. Después lo modificas con el programa *Photoshop*, cambiando una serie de características *sin cambiar el plano*. Por ejemplo, modificas el color, el tamaño, la escala, las dimensiones, los materiales y otros elementos.

Los genes no se encienden ni se apagan, se *activan* por medio de señales químicas y ellos se expresan a sí mismos de determinadas formas creando diversas proteínas.

Sólo por el mero hecho de *cambiar* nuestros pensamientos, sentimientos, reacciones emocionales y conductas eligiendo, por ejemplo, un estilo de vida más sano en cuanto a la nutrición y al nivel de estrés, ya les estamos enviando a las células nuevas señales, y éstas expresan entonces nuevas proteínas sin cambiar el plano genético. **Aunque nuestro código del ADN siga siendo el mismo, en cuanto se activa una célula de una nueva forma al disponer de una nueva información, la célula puede crear miles de variaciones del mismo gen. Podemos indicarles a nuestros genes que reescriban nuestro futuro.**

Al igual que algunas regiones del cerebro no cambian y otras por el contrario tienen mayor plasticidad (son susceptibles a los cambios por medio del aprendizaje y las experiencias), a los genes les pasa lo mismo.

En nuestra genética hay partes que cambian con más facilidad y otras que apenas lo hacen, lo cual significa que cuestan más de activar porque hace más tiempo que existen en nuestra historia genética. Al menos esto es lo que la ciencia afirma en la actualidad. ¿Por qué se activan unos genes en particular y otros no? Si vivimos siempre en el mismo estado tóxico de ira, en el mismo estado melancólico de depresión, en el mismo estado vigilante de ansiedad o en el mismo estado desmoralizador de baja autoestima, estas señales químicas repetitivas de las que he hablado *presionan los mismos botones genéticos* que acaban activando ciertas enfermedades. Las emociones estresantes, como ya sabes, activan unos genes en concreto, desregularizando las células (desregularizar se refiere a alterar un mecanismo regulador fisiológico) y creando enfermedades.

Cuando pensamos y sentimos de la misma manera la mayor parte de nuestra vida, y memorizamos los estados del ser de siempre, nuestro estado químico interior sigue activando los mismos genes, con lo que continuamos fabricando las mismas proteínas. Pero el cuerpo no puede adaptarse a estas repetidas demandas y empieza a fallar. Si lo hacemos durante diez o veinte años, los genes comienzan a desgastarse y fabrican proteínas "*de mala calidad*". ¿Qué significa esto? Piensa en lo que sucede cuando envejecemos. La piel se vuelve fofa porque el colágeno y la elastina están hechos con proteínas de mala calidad. ¿Qué les ocurre a los músculos? Se atrofian. Aunque es lógico que suceda, porque la actina y la miosina también son proteínas.

Debido al estrés o al hábito de estar siempre enojados, asustados, tristes o en otro estado emocional, el ADN y los péptidos utilizados para producir proteínas empezarán a funcionar mal. Estaremos abocados a un destino genético poco deseable. Significa que nos hemos quedado estancados en los mismos patrones que las generaciones precedentes, que afrontaron las mismas situaciones que nosotros u otras parecidas. Y si sólo estamos reviviendo los recuerdos emocionales del pasado, nos encaminaremos a un destino previsible: el cuerpo empezará a crear las mismas condiciones genéticas que afrontaron las generaciones anteriores.

Mientras sigamos teniendo los mismos pensamientos día tras día, nuestro cuerpo seguirá siendo el mismo. Y si la ciencia nos dice que el entorno es el que activa los genes relacionados con la evolución, ¿qué nos ocurre si nuestro entorno nunca cambia?

El entorno exterior les envía químicamente señales a los genes a través de las emociones de una experiencia. Y si las experiencias de tu vida no cambian, las señales químicas que les envías a los genes tampoco lo hacen. Tus células no reciben ninguna información nueva del mundo exterior.

El modelo cuántico afirma que emocionalmente podemos enviarle señales al cuerpo y alterar una cadena de acontecimientos genéticos **sin necesidad de vivir físicamente la experiencia relacionada con esta emoción.** No es necesario ganar una carrera, que nos toque la lotería o que nos asciendan para sentir las

emociones producidas por estos acontecimientos. Recuerda que **puedes crear una emoción sólo con el pensamiento**. Puedes sentirte feliz o agradecido hasta tal punto que el cuerpo empieza a creer que está "viviendo" esa situación en la vida real. Por esta razón, podemos indicar a nuestros genes que fabriquen nuevas proteínas para que nuestro cuerpo cambie *antes* de que la situación deseada se materialice.

¿Producen los estados mentales elevados una expresión genética más sana?

En Japón se realizó un estudio para descubrir el efecto del estado mental sobre las enfermedades. Los participantes fueron divididos en dos grupos de pacientes con diabetes tipo 2, todos ellos dependían de la insulina. Ten en cuenta que la mayoría de diabéticos se medican con insulina para eliminar el azúcar (glucosa) del torrente sanguíneo y depositarlo en las células, donde se transforma en energía. Mientras se llevaba a cabo el estudio, los participantes fueron tratados con píldoras o inyecciones de insulina para controlar sus altos niveles de azúcar en la sangre.⁸

Les hicieron a todos un análisis en ayunas para establecer los niveles basales de azúcar. Después los sujetos de un grupo miraron una comedia durante una hora, mientras el grupo de control asistió a una tediosa conferencia. Todos los participantes tomaron a continuación una deliciosa comida y luego les volvieron a medir el nivel de azúcar.

Hubo una importante diferencia entre los sujetos que gozaron de la comedia televisiva y los que asistieron a la pesada conferencia. A los que asistieron a la conferencia el nivel de azúcar les subió a 123 mg/dl, lo bastante como para necesitar tomar insulina a fin de reducir este peligroso nivel. En cambio, al afortunado grupo que había estado riendo una hora con la comedia, el nivel de azúcar sólo les había subido la mitad de esa cantidad (sólo lo tenían un poco más alto de lo normal) después de comer.

Al principio, los investigadores que realizaron el experimento creyeron que a los sujetos que se habían divertido viendo la comedia les había bajado el nivel de azúcar al contraer los músculos abdominales y diafragmáticos con sus risas. Concluyeron que cuando un músculo se contrae usa energía, y la energía que circula es glucosa. Pero la investigación llegó más lejos. Al examinar la secuencia genética de los sujetos que se habían reído, descubrieron que esos diabéticos habían alterado veintitrés expresiones genéticas distintas al reírse con la comedia. Por lo visto, **su elevado estado mental había hecho que el cerebro enviara nuevas señales a sus células**, con lo que se habían producido aquellas variaciones genéticas que permitían a su cuerpo regular de forma natural los genes responsables de procesar el azúcar en la sangre.

Este estudio reveló claramente que **nuestras emociones pueden activar unas secuencias genéticas en particular y desactivar otras**. Al enviarle señales al cuerpo con una nueva emoción, los sujetos que se rieron alteraron su química interior para cambiar la expresión de sus genes.

¿Has oído hablar de personas a las que el cabello se les vuelve blanco de la noche a la mañana, tras vivir unas condiciones de lo más estresantes? Es un ejemplo de genes actuando. Tuvieron una reacción emocional tan fuerte que la química alterada de su cuerpo activó los genes encargados de la expresión del pelo blanco y desactivó los de la expresión del color normal *en cuestión de horas*. Enviaron unas señales a nuevos genes de nuevas formas al alterar, primero emocionalmente y luego químicamente, su mundo interior.

¿Puedes elegir una posibilidad del campo cuántico (a propósito, en él ya existen todas las posibilidades), y sentir emocionalmente una situación futura *antes* de que se materialice? ¿Puedes hacerlo tantas veces que adiestres emocionalmente a tu cuerpo con una nueva mente, enviando señales a nuevos genes de una nueva forma? Si lo logras, es muy probable que empieces a conformar y moldear tu cerebro y tu cuerpo en una nueva expresión...para que cambien *físicamente* antes de que la posible realidad deseada se manifieste.

Si podemos cambiar el cerebro con nuestros pensamientos, ¿qué efectos tendrá sobre el cuerpo, si es que tiene alguno? Mediante el simple proceso de repetir mentalmente una actividad, podemos obtener grandes beneficios sin mover un dedo.

8 Murakami, Kazuo, Ph. D., *The Divine Code of Life: Awaken Your Genes and Discover Hidden Talents*, Beyond Words Publishing, Hillsboro, Oregón, 2006.

Tal como se describía en un artículo publicado en el *Journal of Neurophysiology* ⁹ de 1992, dividieron a los participantes del estudio en tres grupos:

- A los sujetos del primer grupo les pidieron que ejercitaran un dedo de la mano izquierda, contrayéndolo y relajándolo una hora al día, cinco días a la semana, durante un mes.
- A los del segundo grupo les pidieron que repitieran mentalmente el ejercicio durante el mismo espacio de tiempo, pero sin mover físicamente el dedo.
- Los del grupo de control no ejercitaron ni el dedo ni la mente.

Al terminar el estudio, los científicos compararon los resultados. Los participantes del primer grupo y los del grupo de control fueron sometidos a una prueba para averiguar quiénes tenían más fuerza en los dedos. Una tarea para tontos, ¿verdad? A los del grupo que realizaron el ejercicio la musculatura del dedo les aumentó un 30 por ciento comparados con los del grupo de control. Todos sabemos que si un músculo soporta una carga de manera repetida se fortalece. **Lo que los científicos seguramente no se podían imaginar es que a los sujetos del segundo grupo que hicieron el ejercicio *mentalmente* la musculatura del dedo ¡les aumentó un 22 por ciento!** La mente les produjo un efecto físico *cuantificable* en el cuerpo. Es decir, el cuerpo cambia sin necesidad de participar en la experiencia física.

Los bíceps se fortalecían tanto si los participantes los ejercitaban física como mentalmente. Pero los que lo hicieron mentalmente experimentaron cambios fisiológicos sin necesidad de realizar la experiencia física¹⁰.

Cuando el cuerpo cambia física/biológicamente *como si* la experiencia hubiera sucedido, aunque sólo la hayamos realizado con el pensamiento o el esfuerzo mental, desde una perspectiva cuántica demuestra que la situación ya ha ocurrido en nuestra realidad. **Si el cerebro actualiza su configuración *como si* la experiencia ya hubiera sucedido físicamente, y el cuerpo cambia genética o biológicamente (demuestra que ya ha ocurrido), y ambos cambian sin que nosotros "*hagamos*" nada en las tres dimensiones, en este caso significa que la situación ha ocurrido tanto en el mundo cuántico de la conciencia como en el mundo de la realidad física.**

Cuando visualizas *mentalmente* una realidad futura deseada una y otra vez hasta que el cerebro cambia físicamente *como si* ya la hubiera vivido, y la sientes *emocionalmente* tantas veces que el cuerpo cambia *como si* ya la hubiera experimentado, no te detengas... ¡porque es cuando la situación sale a tu encuentro! Y llega del modo más inesperado, lo cual te demuestra que ha surgido de tu relación con una conciencia superior, y este descubrimiento te inspira a hacerlo una y otra vez.

9 Yue, G., y K. J. Cole, «Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions», *Journal of Neurophysiology*, vol. 67(5): págs. 1.114-1.123 (1992).

10 Cohen, Philip, «Mental gymnastics increase bicep strength», *New Scientist* (21 noviembre 2001).

Ve más allá del tiempo

En el presente es donde existen simultáneamente todas las posibilidades en el campo cuántico. Cuando estamos presentes, vivimos "el momento", podemos ir más allá del espacio y el tiempo, y hacer realidad cualquiera de estas posibilidades. Pero cuando vivimos en el pasado, no existe ninguna de estas nuevas posibilidades.

Cuando los seres humanos intentamos *cambiar*, reaccionamos como adictos, porque nos volvemos adictos a nuestros estados químicos del ser habituales. Cuando tienes una adicción es casi como si el cuerpo poseyera una mente propia. A medida que las situaciones del pasado provocan la misma respuesta química que la del episodio original, tu cuerpo cree estar reviviéndolo.

He hablado de cómo el cuerpo se convierte en la mente por medio del ciclo de pensar y sentir, y sentir y pensar. Pero con los recuerdos del pasado también ocurre lo mismo. El proceso es el siguiente: vivimos una experiencia con una carga emocional. Después tenemos un pensamiento sobre este episodio. El pensamiento se convierte a su vez en un recuerdo que reproduce de forma refleja la emoción de la experiencia. Si seguimos pensando en aquel recuerdo de manera repetida, el pensamiento, el recuerdo y la emoción acaban fusionándose en una sola cosa y "memorizamos" la emoción. Ahora vivir en el pasado ya es un proceso más subconsciente que consciente.

MEMORIZACIÓN DE LAS EMOCIONES

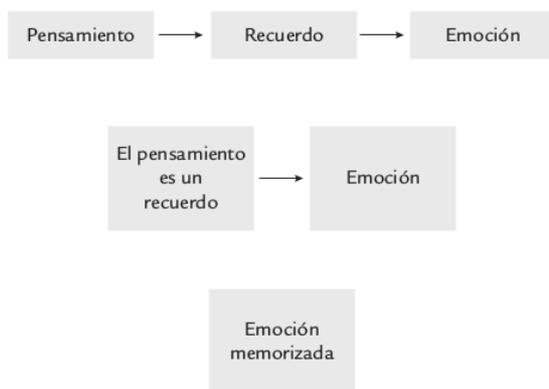


Figura 4A. El pensamiento produce un recuerdo, que a su vez crea una emoción. Con el tiempo, el pensamiento se convierte en un recuerdo al que le sigue una emoción. Si este proceso se repite lo suficiente, el pensamiento acaba siendo el recuerdo, que a su vez es la emoción. Hemos memorizado la emoción.

El subconsciente se ocupa de la mayoría de procesos físicos y mentales que tienen lugar mecánicamente. La mayor parte de esta actividad sirve para que el cuerpo siga funcionando. Los científicos se refieren a este sistema regulador como el *sistema nervioso autónomo*. No necesitamos 'pensar' en respirar, en hacer que el corazón siga latiendo, en subir o bajar la temperatura corporal ni en ninguno de los otros millones de procesos que ayudan al cuerpo a mantener el orden y a curarse.

Es evidente lo peligroso que puede ser ceder a este sistema automático el control de las respuestas emocionales diarias, desencadenadas por nuestros recuerdos y el entorno. Esta serie subconsciente de respuestas rutinarias se han comparado de formas muy diversas con un *piloto automático* y con los programas automáticos de un ordenador.

Estas analogías intentan mostrarnos que **bajo la mente consciente hay algo que controla nuestra conducta.**

A estas alturas ya sabes que al pensar en la experiencia creas en el cerebro y el cuerpo las mismas emociones que sentirías si estuviera ocurriendo de nuevo. Todo cuanto se necesita para activar este programa es un pensamiento fortuito, o una reacción a una situación del mundo exterior y, de pronto, vuelves a sentir aquella profunda sensación de pena. Sea cual sea el estímulo sensorial, activa una emoción. **Estos desencadenantes emocionales pueden ser evidentes o sutiles, pero todos te afectan a nivel subconsciente y, antes de poder 'procesar' lo ocurrido, vuelves a sentir ese estado emocional/químico de pena, rabia y tristeza.**

En cuanto te sucede, es el cuerpo el que dirige la mente. Aunque intentes *salir* de ese estado emocional, siempre te sientes como si estuviera más allá de tu control. Es la llamada 'respuesta condicionada', y este proceso es *automático*. ¿Por qué? Porque el cuerpo empieza a responder de manera *autónoma* (piensa en el sistema nervioso autónomo). La cascada de reacciones químicas desencadenadas en cuestión de

milisegundos cambia el cuerpo fisiológicamente, y ello ocurre a nivel subconsciente sin que apenas nos demos cuenta, o de manera automática.

Es una de las razones por las que nos cuesta tanto cambiar. Aunque creamos vivir en el presente, el cuerpo simplemente subconsciente está viviendo en el pasado. En cuanto abandonamos las adicciones emocionales procedentes del pasado, ya no habrá nada que active los programas automáticos del antiguo yo.

Así pues, es lógico que aunque "pensemos" o "creamos" vivir en el presente lo más probable es que nuestro cuerpo esté viviendo en el pasado.

De las emociones al estado de ánimo, el temperamento y los rasgos de personalidad: cómo se habitúa al cuerpo a vivir en el pasado

Como el cerebro funciona mediante la repetición y la asociación de ideas, no es necesario vivir un gran trauma para que el cuerpo se convierta en la mente.¹¹ Los desencadenantes más pequeños pueden producirnos respuestas emocionales que nos parecen incontrolables. Un estado de ánimo es un estado químico del ser, por lo general de corta duración, la expresión de una prolongada reacción emocional. Algo

en tu entorno desencadena una respuesta emocional. Como las sustancias químicas de esta emoción no se usan al instante, sus efectos duran un rato. Se llama periodo refractario, es el tiempo que abarca desde el inicio de la liberación de estas sustancias hasta que el efecto disminuye.¹² Cuanto más dure el periodo refractario, más se experimentan esos sentimientos. Cuando el periodo químico refractario de una reacción emocional dura horas o días, es ya un estado de ánimo.

¿Qué ocurre si este estado de ánimo persiste? A partir de aquel día no has estado de demasiado buen humor y ahora lo único que se te ocurre es que alguien lleva una corbata horrenda y que el tono nasal de tu jefe es peor que el chirrido de unas uñas arañando una pizarra.

Cuando llegas a este punto, ya no es sólo un estado de ánimo, sino que estás reflejando un temperamento, la tendencia a expresar de forma habitual una emoción a través de determinadas conductas. Un temperamento es una reacción emocional con un periodo refractario que dura de semanas a meses. Pero cuando el periodo refractario de

CÓMO SE CREAN LOS DISTINTOS ESTADOS del SER



Figura 4B. Progresión de distintos periodos refractarios. Una experiencia crea una reacción emocional que puede transformarse en un estado de ánimo, después en el temperamento y, por último, en un rasgo de personalidad. Nosotros, como personalidad, memorizamos nuestras reacciones emocionales y vivimos en el pasado.

11 Dispenza, Joe, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*, Health Communications, Inc., Deerfield Beach, Florida, 2007. [Edición en castellano: Desarrolla tu cerebro: la ciencia de cambiar tu mente, Ediciones Palmyra, Madrid, 2008.]

12 Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, Bantam Books, Nueva York, 1995. [Edición en castellano: Inteligencia emocional, Editorial Kairós, S. A. Barcelona, 2009.] Véase también: Daniel Goleman y el Dalái Lama, *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?*, Bantam Books, Nueva York, 2004. [Edición en castellano: Emociones destructivas: cómo entenderlas y superarlas, Editorial Kairós, Barcelona, 2005.]

una emoción dura meses y años, esta tendencia se transforma en un rasgo de personalidad. En este punto los demás te describen como un "amargado", "resentido", "iracundo" o "crítico".

Los rasgos de nuestra personalidad suelen basarse en emociones pasadas. La mayoría de las veces la personalidad (cómo pensamos, actuamos y sentimos) está anclada en el pasado. Por eso, para poder cambiar nuestra personalidad, debemos cambiar las emociones memorizadas. Dejar de vivir en el pasado.

Si vives en un futuro previsible, no cambiarás

Hay otra cosa que nos impide cambiar. Quizá también estemos acostumbrando al cuerpo a ser la mente para vivir un futuro previsible, basado en el recuerdo de un pasado conocido, con lo que nos perdemos el precioso "ahora".

¿Qué ocurre si empezamos a anticipar una experiencia futura no deseada o incluso nos obsesionamos con el peor de los escenarios, basándonos en un recuerdo del pasado? Seguimos programando el cuerpo para que experimente una situación futura antes de que ésta ocurra.

Ahora el cuerpo ya no vive en el presente o en el pasado, sino en el futuro, pero en un futuro basado en alguna construcción del pasado.

Cuando esto ocurre, el cuerpo no sabe distinguir la situación real de la imaginada. Como creemos que lo más probable es que esa situación imaginada nos pase en la vida, el cuerpo se prepara para ella. Y empieza a vivirla de una forma muy real. Para abandonar tus hábitos casi automáticos y dejar de *anticipar* el futuro, necesitas aprender a vivir más allá del tiempo.

Si sabes que al estar presente y eliminar tus conexiones con el pasado puedes acceder a todos los resultados posibles en el campo cuántico, ¿por qué elegir vivir en el pasado y seguir creándote el mismo futuro? ¿Por qué no hacer lo que ya está a tu alcance: modificar mentalmente la configuración del cerebro y el cuerpo para cambiar antes de que se materialice la experiencia deseada? ¿Por qué no decidir vivir ahora el futuro elegido? Tienes todo el equipo neurológico necesario para trascender el tiempo, para adquirir esta habilidad. Lo que algunos llaman milagros, yo lo considero casos de individuos que se esforzaron en cambiar su estado del ser para que el cuerpo y la mente ya no siguieran siendo simplemente un registro del pasado, sino dos activos compañeros encaminándose hacia un futuro mejor.

Hay varias formas de describir lo que sucede cuando el entorno, el cuerpo y la noción del tiempo desaparecen y nos "olvidamos" del mundo, ese momento creativo en el que estuvimos tan enfrascados en algo o tan relajados y a gusto que entramos en un estado alterado de conciencia.

Estas experiencias suelen ser de dos clases. La primera es la llamada *experiencia cumbre*, un momento trascendente en el que alcanzamos un estado del ser que asociamos con los monjes y los místicos. Comparada con este episodio tan espiritual, la otra clase de experiencia puede parecer más mundana, ordinaria y prosaica, pero esto no significa que sea menos importante.

Seguramente a ti también te ha ocurrido algo parecido mientras conducías, veías una película, disfrutabas de una cena en buena compañía, leías, tejías, tocabas el piano o simplemente estabas sentado en medio de la naturaleza en un lugar silencioso. No sé si a ti también te pasa, pero después de vivir uno de esos momentos en los que el entorno, el cuerpo y el tiempo parecen desaparecer, me siento como nuevo.

Supervivencia frente a creación

Tanto si estamos obsesionados con la *salud* (la supervivencia del cuerpo), el *pago de la hipoteca* (la necesidad de sobrevivir en un espacio que nos proteja del entorno exterior) o el *tiempo que nos falta para hacer lo necesario para sobrevivir*, la mayoría estamos mucho más acostumbrados a vivir en el estado adictivo de la mente llamado de "*supervivencia*" que en el de creadores.

Para entender el *estado de supervivencia* imagínate un animal, como un ciervo, pastando satisfecho en el bosque. Supongamos que vive en homeostasis, en perfecto equilibrio, con el entorno. Pero si *detecta* algún peligro en el mundo exterior —como por ejemplo un depredador—, se activa en él la respuesta de lucha o huida del sistema nervioso. El sistema nervioso simpático forma parte del sistema nervioso autónomo, que se ocupa de funciones automáticas del cuerpo como la digestión, la regulación térmica, los niveles de azúcar en la sangre y otras similares. El cuerpo del ciervo se prepara para afrontar la situación de emergencia *cambiando químicamente*: el sistema nervioso simpático activa de manera automática las glándulas suprarrenales para movilizar una gran cantidad de energía. Si le persigue una manada de coyotes, utiliza esta energía para huir. Y si es lo bastante ágil como para huir sin sufrir ningún daño, quizás al cabo de quince o veinte minutos, cuando la amenaza haya desaparecido, vuelva a pastar como si nada tras recuperar el equilibrio interior.

Los humanos tenemos el mismo sistema. Cuando detectamos un peligro, el sistema nervioso simpático se activa, y la energía se moviliza, como ocurre con el ciervo. *En los albores de la historia humana, esta respuesta de adaptación tan eficaz nos ayudaba a enfrentarnos a depredadores y a otras amenazas para sobrevivir. Aquellas cualidades de los animales nos iban de maravilla para nuestra evolución como especie.*

La respuesta humana al estrés se activa con un simple pensamiento, y dura más de lo debido

Por desgracia, existen varias diferencias entre el Homo sapiens y los seres del reino animal con los que compartimos el planeta. Cada vez que alteramos el equilibrio químico del cuerpo, se produce lo que llamamos "estrés". La respuesta de estrés es la manera innata del cuerpo de 'responder' a lo que le hace perder el equilibrio, y a lo que hace para recuperarlo. Tanto si vemos un león en el Serengeti como si nos topamos en el supermercado con una ex pareja poco cordial, o perdemos los nervios en un atasco por estar llegando tarde a una reunión, la respuesta de estrés se activa *porque estamos reaccionando al medio exterior*.

Los seres humanos, a diferencia de los animales, activamos la respuesta de lucha o huida con un simple pensamiento. Y este pensamiento puede no tener que ver con las circunstancias presentes. Podemos activar la respuesta de lucha o huida al *anticipar* alguna situación. Y lo peor de todo es que podemos desencadenar la respuesta de estrés al *recordar* un episodio infeliz, urdido en el tejido de nuestra materia gris.

Así pues, tanto si *anticipamos* una experiencia que nos produce la respuesta de estrés como si la *recordamos*, el cuerpo está existiendo en el futuro o en el pasado. Convertimos por desgracia las situaciones estresantes breves, en largas.

Por otro lado, por lo que se sabe hasta ahora, los animales no tienen la capacidad humana (o quizá debería decir la *discapacidad*) de activar la respuesta de estrés con tanta frecuencia y facilidad que finalmente no puedan desactivarla. Al ciervo, que vuelve a pastar felizmente al poco rato, no le acosan pensamientos de lo que le acaba de suceder minutos antes y menos aún de cuando el coyote lo persiguió dos meses atrás.

Esta clase de estrés recurrente es perjudicial para nosotros porque no existe ningún organismo que esté dotado de un mecanismo para *afrontar los efectos físicos negativos de una respuesta de estrés tan frecuente y duradera*. Es decir, *ningún ser puede evitar las consecuencias de vivir una situación de emergencia prolongada*. Cuando activamos la respuesta de estrés y *no podemos desactivarla*, el cuerpo acaba fallando.

Pongamos que estás activando constantemente el sistema de lucha o huida por alguna circunstancia amenazadora de tu vida (real o imaginada). Mientras el corazón te late con furia en el pecho, bombeando un montón de sangre hacia las extremidades, y el cuerpo pierde el equilibrio homeostático, el sistema nervioso te prepara para huir o luchar. Pero afrontémoslo: no puedes largarte a las Bahamas ni estrangular a tu compañero de trabajo, sería un acto demasiado primitivo. Por eso *condicionas* al corazón a estar latiendo con furia todo el tiempo, y tal vez acabes con la tensión alta, arritmias y otros trastornos.

¿Y qué ocurre cuando sigues movilizando toda esta energía para alguna emergencia? Si estás gastando toda tu energía en algún problema del mundo exterior, te quedará muy poca para tu mundo interior. El sistema inmunológico, que controla tu mundo interior, no tiene suficiente energía para el crecimiento y la regeneración. Y acabas enfermando, ya sea por un resfriado, un cáncer o por artritis reumatoide (todos son trastornos autoinmunes).

Si piensas en ello, verás que la diferencia entre los animales y los humanos es que, aunque todos suframos estrés, nosotros re-experimentamos y "*pre-experimentamos*" situaciones traumáticas. El efecto dominó de la cascada de hormonas y de otras sustancias químicas liberadas como respuesta al estrés puede alterar algunos genes y producir con ello enfermedades. Es decir, *el estrés recurrente presiona los botones genéticos que pueden empezar a enviarnos a nuestro destino genético. Lo que en el pasado era una conducta adaptativa muy eficaz, y una respuesta bioquímica beneficiosa (lucha o huida) se ha convertido ahora en una serie de circunstancias muy perjudiciales y desadaptativas.*

Cuando este estado de emergencia dura demasiado, la respuesta de lucha o huida usa la energía que tu medio interno necesita. El cuerpo le *roba* esta energía vital al sistema inmunológico, al sistema digestivo y a los sistemas endocrinos, entre otros, y se la envía a los músculos para que puedas luchar contra un depredador o huir del peligro. Pero en tu situación esto sólo te perjudica.

Desde una perspectiva psicológica, la sobreproducción de hormonas del estrés genera emociones humanas de ira, miedo, envidia y odio; fomenta sentimientos de agresividad, frustración, ansiedad e inseguridad; y provoca experiencias de dolor, sufrimiento, tristeza, desesperanza y depresión. La mayoría de la gente se pasa la mayor parte del tiempo preocupándose con pensamientos y sentimientos negativos. ¿Es porque la mayoría de las cosas que nos ocurren son negativas? ¡Claro que no!

Cuando se activa la respuesta de estrés, nos centramos en tres elementos muy importantes:

- El cuerpo (*Debo protegerlo*).
- El entorno (*¿Adónde puedo ir para huir de la amenaza?*).
- Tiempo (*¿Cuánto tiempo tengo para evitar esta amenaza?*).

Los humanos estamos tan dominados por estos *Tres Grandes* porque vivimos en un estado de supervivencia. La respuesta de estrés y las hormonas que secreta nos obligan a centrarnos (y obsesionarnos) en el *cuerpo, el entorno y el tiempo*.

Nos volvemos más "materialistas" Nos identificamos con nuestro cuerpo. El mundo exterior acapara toda nuestra atención porque es en él que esas sustancias químicas nos obligan a fijarnos: todo aquello que poseemos, la gente que conocemos, los lugares que visitamos, los problemas que afrontamos, los peinados que no nos gustan, las partes de nuestro cuerpo, los kilos que pesamos, nuestro aspecto comparado con el de los demás, cuánto tiempo tenemos o nos falta...

Vivir en el estado de supervivencia como "alguien"

La mayoría de las personas solemos vernos como "*alguien*". Pero *en realidad, somos una conciencia conectada a un campo cuántico de inteligencia.* Cuando nos convertimos en ese *alguien*, en ese yo físico materialista viviendo en un estado de supervivencia, nos olvidamos de quien somos realmente. Nos desconectamos del campo universal de inteligencia, y creemos estar separados de él. *Cuanto más vivimos condicionados por las hormonas del estrés, más se convierte el torrente de sustancias químicas en nuestra identidad.*

Si creemos ser únicamente seres físicos, nos percibiremos sólo con nuestros sentidos físicos. Y cuanto más usamos los sentidos para definir nuestra realidad, más dejamos que la determinen. Somos prisioneros de una mentalidad newtoniana en la que intentamos *prever* el futuro basándonos en experiencias pasadas. Recuerda que el modelo newtoniano de la realidad se basa en prever un resultado. Ahora estamos intentando controlar nuestra realidad, en lugar de dejar que algo superior se ocupe de ella. Todo cuanto hacemos es *tratar de sobrevivir*.

Si el modelo cuántico de la realidad lo define todo como energía, ¿por qué nos percibimos más como seres físicos que como seres de energía? Se podría decir que las emociones de supervivencia (las emociones son energía en movimiento) tienen una frecuencia o una vibración más baja. Vibran con una longitud de onda más lenta y, por lo tanto, fomentan lo físico. Nos volvemos más densos, pesados y corpóreos porque esta energía nos hace vibrar con más lentitud. El cuerpo se vuelve literalmente compuesto por más masa y menos energía, por más materia y menos mente.¹³

Por eso tiene sentido que si inhibimos nuestras emociones de supervivencia más primitivas y empezamos a superar nuestra adicción a ellas, nuestra frecuencia energética subirá y tenderemos menos a apegarnos al cuerpo. En cierto modo, cuando el cuerpo se ha "convertido" en la mente, podemos liberar la energía del cuerpo en el campo cuántico. A medida que nuestras emociones se vuelven más elevadas, nuestra conciencia sube de nivel, está más cerca de la Fuente..., y nos sentimos más conectados a la inteligencia universal.

Adictos a ser alguien

Cuando se activa la respuesta de estrés por una amenaza real o evocada, el organismo se inunda de una cascada de sustancias químicas para darnos un montón de energía, "*despertando*" momentáneamente el cuerpo y ciertas regiones del cerebro para que nos centremos en los Tres Grandes. Es una experiencia muy adictiva porque es como tomarse un expreso triple: durante unos momentos nos sentimos muy "*excitados*".

Con el tiempo, sin darnos cuenta, nos volvemos *adictos* a nuestros problemas, circunstancias adversas o relaciones poco sanas de nuestra vida. Mantenemos estas situaciones para alimentar nuestra adicción a las emociones de supervivencia y poder así *recordar* ese alguien que creemos ser.

Además, asociamos este subidón emocional con cada persona, cosa, lugar y experiencia del mundo exterior que nos resulta conocido y familiar. También nos volvemos adictos a estos elementos del entorno exterior, nos identificamos con él.

EMOCIONES DE SUPERVIVENCIA FRENTE A EMOCIONES ELEVADAS

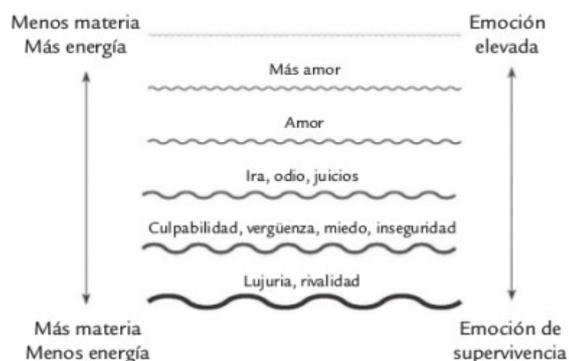


Figura 5A. Las ondas de más alta frecuencia de la parte superior vibran con mayor rapidez y, por lo tanto, a una velocidad más parecida a la de la energía que a la de la materia. Si descendes en la escala, verás que cuanto más lenta es la longitud de onda, más «material» se vuelve la energía. Por esta razón las emociones de supervivencia nos condicionan a ser más como la materia y menos como la energía. Emociones como la ira, el odio, el sufrimiento, la vergüenza, la culpabilidad, los juicios y la lujuria nos hacen ser más físicos porque vibran a una frecuencia más lenta que se parece más a lo físico. En cambio, emociones más elevadas como el amor, la dicha y la gratitud vibran a una frecuencia más alta y, por consiguiente, se parecen más a la energía y son menos físicas/materiales.

¹³ Bentov, Itzhak, *Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 1988. Véase también: Ramtha, *A Beginner's Guide to Creating Reality*, JZK Publishing, Yelm, Washington, 2005. El modelo cuántico de la realidad afirma que «todo» o «nada» son ondas de información vibrando a distintas frecuencias. Por esta razón, es lógico que cuanto más lenta sea la vibración, más densa sea la materia, y viceversa. Las emociones del estrés bajan nuestra vibración haciendo que sea más material y menos energía.

En cuanto nos privamos de la sustancia a la que nos hemos enganchado —en este caso los pensamientos y sentimientos conocidos, vinculados a nuestra adicción emocional—, ansiamos volver a tenerlos, experimentamos la sensación de 'no poder vivir sin ellos' y un montón de vocecitas interiores nos instan a no cambiar.

Y lo peor de todo es que vivimos temiendo que si estos problemas desaparecieran no sabríamos qué pensar ni qué sentir, ni experimentaríamos el torrente de energía que nos hace *recordar* quien somos. A la mayoría de personas nos aterra la posibilidad de *no ser 'alguien'*. ¡Qué horrible nos parece ser "*nadie*", carecer de identidad!

El yo egoísta

No es de extrañar que nos cueste tanto mirar en nuestro interior y dejar atrás la realidad que hemos creado. ¿Cómo íbamos a saber quién somos si no fuera por el entorno, el cuerpo y el tiempo? Por eso *dependemos* tanto del mundo exterior. Cuando nuestra respuesta de supervivencia es demasiado exagerada, en cuanto a lo que está ocurriendo en nuestro mundo exterior, este exceso de hormonas de la respuesta de estrés hace que nos obsesionemos con los parámetros del yo. Y nos volvemos demasiado egoístas. Nos obsesionamos con nuestro cuerpo, o con un aspecto del entorno, y vivimos siendo esclavos del tiempo. Estas exageradas emociones de supervivencia hacen que un ego sano (el ego al que nos referimos cuando decimos "yo") pierda el equilibrio.

Cuando el ego está equilibrado, su instinto natural es el de protegernos. Existe un sano equilibrio entre sus necesidades y las ajenas, entre la atención que pone en sí mismo y en los demás. Cuando en una situación de emergencia entramos en el estado de supervivencia, es lógico que nos fijemos sobre todo en nosotros mismos. Pero cuando este estado se cronifica, las sustancias químicas del estrés hacen que el cuerpo y el cerebro pierdan el equilibrio. Nos centramos demasiado en la supervivencia, nosotros somos *lo primero*, todo lo demás es secundario, y somos egoístas todo el tiempo. Nos volvemos caprichosos, egocéntricos y engreídos, llenos de autocompasión y autoodio.

En estas condiciones, al ego lo que más le preocupa es *prever* cada resultado de cada situación. **Aquello en lo que ponemos la atención es nuestra realidad. Y si la ponemos en el cuerpo y en el mundo físico, y nos quedamos atrapados en una línea del tiempo lineal, ésta será nuestra realidad.** Desprendernos del ego egoísta, al que sólo le importan sus propias necesidades; pensar o soñar más allá de lo que sentimos, y anhelar lo desconocido, es empezar a ser libres en el presente.

Si nuestros pensamientos nos hacen enfermar, ¿pueden también curarnos?

Un simple pensamiento puede activar la respuesta de estrés. Las sustancias químicas asociadas al estrés activan unos genes en particular al crear un entorno muy duro para las células, lo cual puede generar enfermedades. Por eso es lógico que nuestros pensamientos puedan hacernos enfermar. Si nos hacen enfermar, ¿pueden también curarnos?

Si las emociones son la *huella* química de una experiencia, ¿no te parece que mientras una persona siga aferrada al resentimiento su cuerpo continuará reaccionando como si estuviera viviendo los episodios que años atrás lo causaron?

¿Es posible que en cuanto esta persona desmemorice la emoción del resentimiento —al dejar de tener los pensamientos que la crearon y viceversa—, su cuerpo (como mente inconsciente) se libere de esta adicción emocional?

A medida que vive en un nuevo estado del ser, ¿es posible que lo que les indique a los genes sea beneficioso y prepare el cuerpo para *sentir* un estado emocional elevado, antes de alcanzar la buena salud que desea? ¿Podría hacerlo hasta el punto de que el cuerpo empiece a cambiar simplemente con los pensamientos?

El estado creativo: vivir como nadie

¿Te has dado cuenta de que cuando estás creando algo te olvidas de ti? Desconectas de tu mundo conocido. Ya no eres *alguien* que **asocia su identidad con los objetos que posees, las personas que conoces, las tareas que realizas y los distintos lugares donde viviste en determinadas épocas**. Se podría decir que cuando estás en un estado creativo te olvidas del 'hábito de ser tú'. Te despojas de tu ego egoísta y te vuelves altruista. Vives más allá del tiempo lineal, estás cruzando la puerta del campo cuántico. Tienes que dejar al ego ególatra afuera, y entrar en el reino de la conciencia como pura conciencia.

El lóbulo frontal: sede de la creación y el cambio

Cuando nos encontramos en el estado creativo, estamos activando el centro creativo del cerebro, el lóbulo frontal (se encuentra en la parte anterior del cerebro y comprende la corteza prefrontal). Es la parte más nueva y evolucionada del sistema nervioso humano, y la más adaptable del cerebro. El lóbulo frontal es la sede de la atención, la concentración, la conciencia, la observación y la concienciación. El lóbulo frontal realiza tres funciones esenciales

1. La metacognición: la toma de conciencia para evitar estados mentales y físicos negativos

Si deseas crear un nuevo 'yo', lo primero que debes hacer es *desprenderte* del viejo. En el proceso creativo, la primera función del lóbulo frontal es la *toma de conciencia*.

Tenemos facultades metacognitivas —el poder de *observar* nuestros pensamientos y nuestro yo—, y podemos *decidir* cómo no queremos seguir siendo...

La capacidad introspectiva nos permite analizarnos, y hacer luego un plan para cambiar de conducta a fin de producir resultados más inteligentes o convenientes.¹⁴

Donde pones la atención, pones la energía. Empieza a observar todos los aspectos de tu personalidad actual. **Debes analizar lo que ya has creado.** Observar las ideas que tienes sobre la vida, sobre ti mismo y sobre los demás. Tus ideas son los pensamientos que sigues *aceptando* de manera consciente o inconsciente como la *ley* en tu vida. Afectan tu realidad, tanto si eres consciente de ellos como si no.

Dado que tu personalidad se compone de cómo piensas, actúas y sientes, observa tus pensamientos inconscientes, tu conducta refleja, y tus reacciones emocionales automáticas para ver si son verdaderos y si quieres seguir invirtiendo tu energía en ellos. Si te vuelves más consciente, estarás más atento. Y si estás más atento, serás más consciente. **Si te vuelves más consciente, advertirás más cosas. Y si adviertes más cosas, aumentará tu capacidad de observarte a ti mismo y a los demás, de observar tanto los elementos internos como externos de tu realidad.** Y cuanto más observas, más consciente te vuelves de tu mente inconsciente.

EL LÓBULO FRONTAL como CREADOR

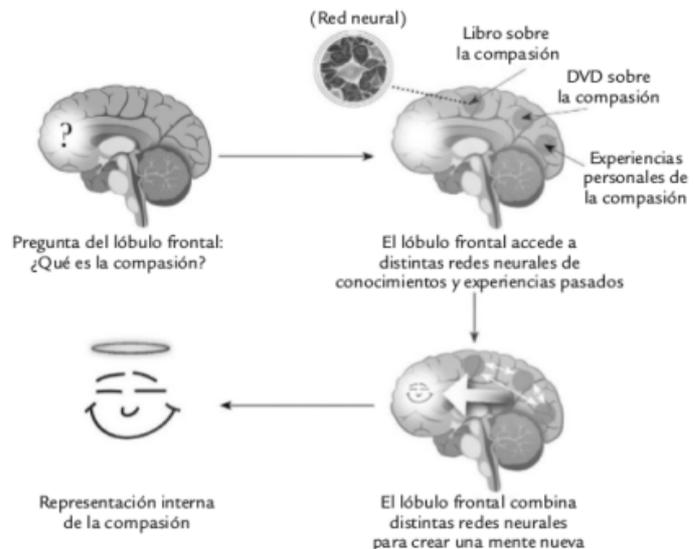


Figura 5B. Cuando el lóbulo frontal funciona en estado creativo, le echa una mirada al cerebro y reúne toda la información que hay en él para crear una mente nueva. Si la compasión es el nuevo estado del ser que deseas crear, en cuanto te preguntas en qué consiste ser compasivo, el lóbulo frontal combina distintas redes neurales de nuevas formas para crear un nuevo modelo o visión. Tal vez use la información almacenada de los libros leídos, los DVD vistos, las vivencias personales y de otras fuentes para que el cerebro funcione de una nueva forma. En cuanto crea esta mente nueva, tú ves la imagen, el holograma o la visión de lo que la compasión significa para ti.

14 Wallace, B. Alan, Ph. D., *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*, Wisdom Publications Inc., Boston, 2006.

Tu objetivo es *desaprender* lo que estabas 'acostumbrado a ser', y usar la energía liberada para crear una vida nueva, una personalidad nueva.

2. Crea una mente nueva para poder pensar en una nueva forma de ser

La segunda función del lóbulo frontal es crear una mente nueva para eliminar los circuitos neurales producidos por la forma en que tu cerebro se ha estado activando durante tantos años, y prepararlo para que cree otros nuevos.

Al pensar en una nueva *forma de ser*, es cuando el lóbulo frontal se dedica a crearla. En esos momentos nos *imaginamos* nuevas posibilidades, y nos hacemos preguntas importantes sobre *lo que de verdad queremos*, *cómo* y *quién deseamos ser*, y qué es lo que queremos cambiar de nosotros mismos y de nuestras circunstancias. Como el lóbulo frontal tiene conexiones con otras partes del cerebro, puede *escanear* todos los circuitos neurales para unir a la perfección los retazos de información almacenados en forma de circuitos de conocimientos y experiencias.

Y luego selecciona y elige los circuitos neurales que desea y los combina en una diversidad de formas para crear una mente nueva. Crea un modelo o una representación interior que vemos como la imagen del resultado que deseamos. Por eso es lógico que cuantos más conocimientos adquiramos, más variadas serán las redes neurales creadas y más podremos soñar con modelos más complejos y detallados.

Las preguntas abiertas son el método más estimulante para que la mente fluya:

- ¿Cómo sería si...?
- ¿Cuál es una mejor forma de...?
- ¿Qué sucedería si yo fuera esta persona, viviendo en esta realidad?
- ¿Qué personaje histórico admiro, y cuáles son sus rasgos admirables?

Las respuestas crearán una mente nueva, porque mientras las respondes con sinceridad tu cerebro empieza a funcionar de distinta manera. Y al comenzar a repasar mentalmente nuevas formas de ser, vas renovando los circuitos neurológicos hasta crear una mente nueva, y cuanto más "*renueves tu mente*" más cambiará tu cerebro y tu vida. **Te aconsejo que te llenes el cerebro de conocimientos sobre el tema que te interesa** porque así dispondrás de más componentes básicos para crear un nuevo modelo de la realidad que deseas vivir. Cada vez que adquieres información, añades nuevas conexiones sinápticas que te sirven como materia prima para cambiar el hábito del cerebro de activarse igual que siempre.

3. Haz que el pensamiento sea *más real* que ninguna otra cosa

El tercer papel más importante del lóbulo frontal es hacer que el pensamiento sea más real que ninguna otra cosa. Cuando nos encontramos en estado creativo, el lóbulo frontal se activa tanto que baja el volumen de los circuitos de las otras regiones del cerebro para dedicarse a procesar un único pensamiento.¹⁵

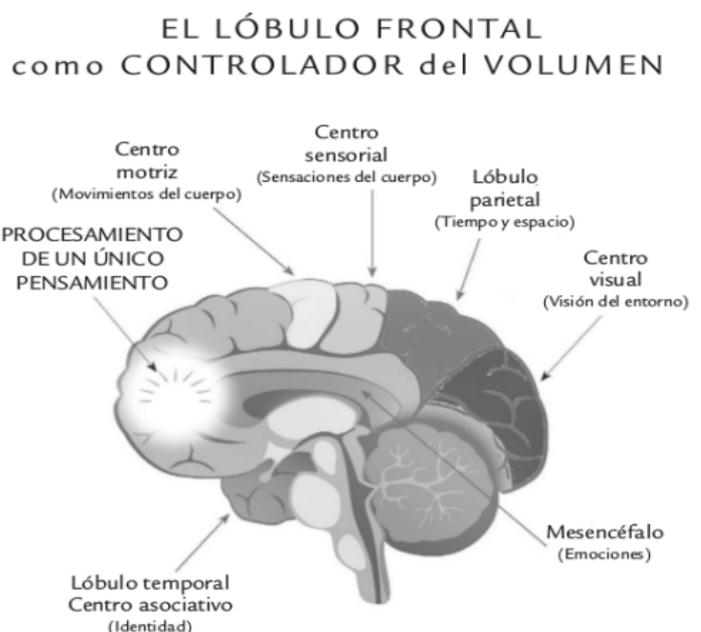


Figura 5C. Cuando el pensamiento en el que estás abstraído se convierte en la experiencia, el lóbulo frontal silencia las otras regiones del cerebro para procesar solamente este pensamiento. Tu mente se aquieta, ya no sientes el cuerpo, pierdes la noción del tiempo y el espacio, y te olvidas de ti.

¹⁵ Robertson, Ian, Ph. D., *Mind Sculpture: Unlocking Your Brain's Untapped Potential*, Bantam Books, Nueva York, 2000. [Edición en castellano: *Modelar tu mente*, Plaza & Janés Editores, S. A., Barcelona, 2000.] Véase también: Andrew Newberg, Eugene d'Aquili y Vince Rause, *Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief*, Ballantine Books, Nueva York, 2001.

Baja el volumen de los centros sensoriales (responsables de las "sensaciones" del cuerpo), de los centros motrices (responsables de los movimientos físicos), de los centros asociativos (donde existe nuestra identidad), y de los circuitos que procesan el tiempo... para silenciarlos. En esos momentos no somos 'nadie', nos hemos convertido en "nada", vivimos en el sin tiempo. Somos pura conciencia.

El mundo interior de los pensamientos se vuelve tan real como la realidad del mundo exterior. Tus pensamientos se registran neurológicamente, y se almacenan en la arquitectura del cerebro como una experiencia.

Esta experiencia produce una emoción, como ya sabes, y empiezas a sentir como si ya estuvieras viviendo la situación en el presente. **Eres una unidad con los pensamientos y sentimientos relacionados con la realidad deseada.** Ahora vives en un nuevo estado del ser. Se podría decir que en esos momentos estás renovando tus programas subconscientes, al preparar el cuerpo para una mente nueva.

Despréndete de tu mente, libera tu energía

Cuando nos convertimos en *sin cuerpo, sin espacio y sin tiempo*, ya no seguimos creando nuestra huella química habitual porque cambiamos de identidad. Las redes neurales creadas por el estado de supervivencia dejan de activarse, y desaparece la personalidad adicta a enviarle todo el tiempo señales al cuerpo para que produzca hormonas del estrés. El yo emocional que vivía en estado de supervivencia deja de funcionar. En cuanto esto ocurre, desaparece nuestra identidad de antes. Como ya no "somos" la misma persona de siempre, la energía estancada en el cuerpo se libera.

Adónde va a parar esta energía que alimentaba al yo emocional?

Como tiene que ir a alguna parte, se traslada a otro lugar. Esta energía en forma de emoción sube de los centros hormonales a la región del corazón (de camino al cerebro)... y de pronto nos sentimos de maravilla, felices, expandidos.

Tan pronto como dejamos de invertir la energía en ese yo emocional estimulado por la respuesta de estrés, pasamos del egoísmo al altruismo.¹⁶

Al haber *transmutado* esta antigua energía en una emoción de frecuencia más alta, el cuerpo se libera de su atadura emocional. Ya no vemos la realidad condicionados por las emociones de supervivencia del

pasado, ahora vemos nuevas posibilidades. Somos observadores cuánticos de un nuevo destino. Y esta liberación cura el cuerpo y libera la mente.

LOS DOS ESTADOS del CUERPO y la MENTE



Figura 5D. El estado de supervivencia frente al estado de creación.

¹⁶ Procedente de una conversación que mantuve con Rolin McCraty, Ph. D., director de investigación del Centro de Investigación HeartMath de Boulder Creek, en California, en octubre de 2008, sobre su investigación relacionada con el movimiento de la energía del cuerpo al cerebro a través del corazón durante un estado de coherencia. Véase: Rolin McCraty, y otros, «The coherent heart: heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order», Integral Review, vol. 5(2) (diciembre 2009).

Cuando desaparece la ira, la vergüenza o la lujuria, la energía liberada del cuerpo se transmuta en dicha, amor o gratitud. En este viaje para transmitir una energía más elevada, el cuerpo (que habíamos preparado para ser la mente) se vuelve menos "*mente*" y se transforma en una energía más *coherente*. La materia de la que está hecho el cuerpo vibra ahora a una frecuencia más alta, y nos sentimos más conectados a algo superior. En pocas palabras, manifestamos más nuestra naturaleza divina.

Tal vez no conozcas todos los detalles del resultado deseado —*cuándo* sucederá, *dónde* y en *qué circunstancias*—, pero confías en un futuro que no puedes ver ni percibir con los sentidos. Para ti ya ha ocurrido en el *sin espacio, sin tiempo, sin cuerpo*, de donde surge todo lo material. Te encuentras en un estado de omnisciencia, te relajas, y dejas de vivir en el estado de supervivencia.

Al dejar de activarse juntas las células nerviosas que antes se conectaban juntas para crear tu antiguo 'yo', tu antigua personalidad desaparece *biológicamente*.

Los tres cerebros: de pensar a actuar y a ser

Comparar el cerebro con un ordenador es útil, y es cierto que el tuyo ya tiene todo el equipo necesario para cambiar tu "yo" y tu vida. Pero ¿sabes cuál es la mejor forma de usar este equipo, para instalar un software nuevo?

La meditación te permite pasar de *pensar* en la persona ideal que deseas ser, a *serlo*. Es el secreto de la creación cuántica.

No hay nada que estimule más al cerebro que el aprendizaje, cuando está adquiriendo conocimientos y experiencias nuevas. Son los *afrodisíacos* del cerebro; éste "*acaricia*" cada señal que recibe de los cinco sentidos. Cada segundo está procesando miles de millones de retazos de información. Analiza, examina, identifica, extrapola, clasifica y archiva información, y la recupera cuando la "*necesitas*". El cerebro humano es el mejor súper-ordenador del mundo.

Los neurocientíficos creían que después de la infancia la estructura del cerebro apenas cambiaba. Pero los nuevos descubrimientos revelan que en la adultez muchos aspectos del cerebro y del sistema nervioso pueden cambiar estructural y funcionalmente, como ocurre en el aprendizaje, la memoria y la recuperación de una lesión cerebral.

He hablado de la *regla de Hebb*, que afirma: "*Las células nerviosas que se activan juntas se conectan juntas*". Lo contrario también es cierto: "*Las células nerviosas que ya no se activan juntas dejan de estar conectadas*". Lo que no se usa se pierde. Puedes desprenderte de "eso" a lo que te has estado aferrando, que condiciona tu forma de pensar, actuar y sentir. Tu cerebro renovado ya no seguirá activando los circuitos del pasado.

Las propiedades de la *neuroplasticidad* (la capacidad del cerebro de renovarse y crear nuevos circuitos a cualquier edad mediante los estímulos del entorno y nuestras intenciones conscientes) son tan grandes que nos permiten crear un nuevo nivel de mente. En cierto modo, se da el proceso neurobiológico de "*fuera lo viejo, bienvenido lo nuevo*".

Al crear el hábito de una nueva forma de ser, básicamente estamos volviendo a controlar lo que hasta ahora era un proceso inconsciente del ser. Para que nuestra vida cambie, primero debemos cambiar nuestros pensamientos y sentimientos, después *hacer algo* (cambiar nuestras acciones o conducta) para tener una nueva experiencia, la cual nos producirá un nuevo sentimiento, y luego memorizar ese sentimiento hasta que se convierta en un estado del ser (cuando mente y cuerpo son uno).

Se podría decir que disponemos de más de un cerebro con los que trabajar. En realidad, tenemos tres.

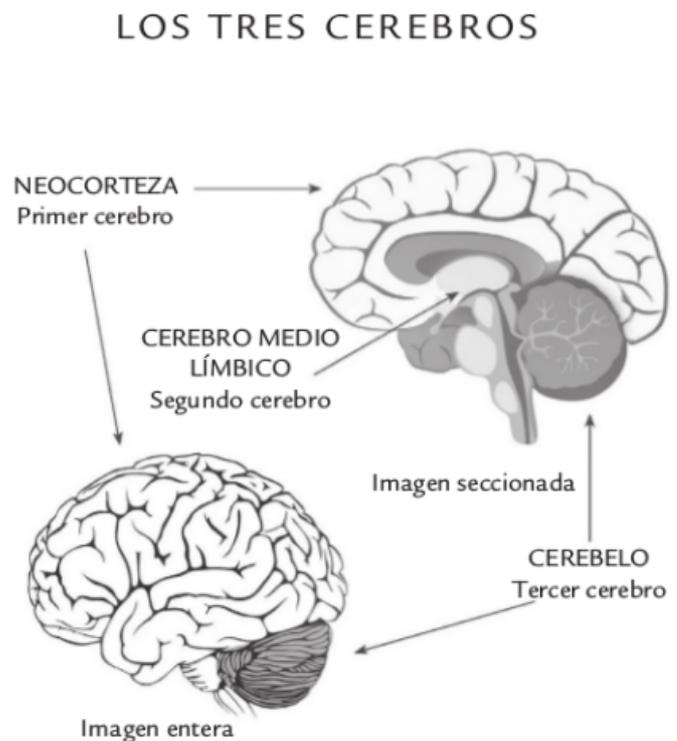


Figura 6A. El «primer cerebro» es la neocórtex o el cerebro pensante (en blanco). El «segundo cerebro» es el cerebro límbico o emocional, responsable de crear, mantener y organizar las sustancias químicas en el cuerpo (en gris claro). El «tercer cerebro», el cerebelo, es la sede de la mente subconsciente (en gris oscuro).

De pensar a actuar: la neocorteza procesa los conocimientos y luego nos anima a *vivir* lo aprendido

La **neocorteza**, nuestro "*cerebro pensante*", es como la cáscara de una nuez. Constituye la parte neurológica más nueva y avanzada, es la sede de la mente consciente, de nuestra identidad, y de otras funciones cerebrales superiores. (El lóbulo frontal, en los capítulos anteriores he hablado de él, es una de las cuatro partes de la neocorteza.)

La neocorteza nos permite aprender, recordar, razonar, analizar, planear, crear, especular sobre posibilidades, inventar y comunicarnos. En esta región es donde se almacena la información sensorial como lo que vemos y oímos, la neocorteza nos conecta a la realidad exterior.

Primero reúnes conocimientos en forma de hechos o de información semántica (conceptos o ideas filosóficas o teóricas aprendidas *intelectualmente*), con lo que la neocorteza incorpora nuevas conexiones sinápticas y circuitos.

Después, en cuanto personalizas o aplicas los conocimientos adquiridos —para demostrar lo aprendido—, creas una nueva experiencia, con lo que se forman en la neocorteza estructuras de neuronas denominadas *redes neurales*. Estas redes refuerzan los circuitos de lo que has aprendido intelectualmente.

Los *conocimientos* son los precursores de las *experiencias*: la neocorteza se ocupa de procesar las ideas que aún no has experimentado, que existen como 'potencial' para que las apliques en el futuro. Cuando tienes nuevos pensamientos, empiezas a pensar en cambiar de conducta para poder hacer algo distinto cuando se presente la ocasión, y obtener así nuevos resultados.

De situaciones nuevas a emociones nuevas: el cerebro límbico produce sustancias químicas para ayudarte a *recordar* las experiencias

El **cerebro límbico** (conocido también como el cerebro de los mamíferos), situado debajo de la neocorteza, es la región más desarrollada y especializada del cerebro en los mamíferos no humanos, los delfines y los primates superiores. Considera el cerebro límbico como el "*cerebro químico*", o el "*cerebro emocional*". La *experiencia* enriquece incluso más al cerebro que el nuevo *conocimiento* adquirido.

Las emociones son producto de las experiencias; una experiencia nueva crea una emoción nueva (que envía señales a nuevos genes, de nuevas formas). Así pues, las emociones le señalan al cuerpo que almacene el episodio químicamente, y empiezas a *encarnar* lo que estás aprendiendo.

El cerebro límbico ayuda a formar *recuerdos a largo plazo*: **puedes recordar cualquier experiencia mejor porque te acuerdas de cómo te sentiste emocionalmente cuando ocurrió**. (La neocorteza y el cerebro límbico, al interactuar, nos permiten formar recuerdos *declarativos*, significa que podemos *declarar* lo que hemos aprendido o experimentado.¹⁷)

Si los conocimientos son para la *mente*, y las experiencias para el *cuerpo*, **cuando aplicas los conocimientos y creas una experiencia nueva, le enseñas al cuerpo lo que la mente ha aprendido intelectualmente**. Los conocimientos *sin* la experiencia no son más que filosofía; la experiencia *sin* conocimientos no es más que ignorancia. Existe una progresión que debe darse. Tienes que adquirir conocimientos y vivirlos, aceptar-los emocionalmente.

De pensar y actuar a *ser*: en el cerebelo se *almacenan* los pensamientos, las actitudes y las conductas habituales

Cuando el cuerpo conoce una experiencia igual o más que la mente consciente, cuando puedes repetirla a tu antojo de manera automática, es que has *memorizado* el acto, la conducta, la actitud o la reacción emocional hasta que se ha convertido en una habilidad o en un hábito.

17 Dispenza, Joe, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*, Health Communications, Inc. Deerfield Beach, Florida, 2007. [Edición en castellano: *Desarrolla tu cerebro: la ciencia de cambiar tu mente*, Ediciones Palmyra, Madrid, 2008.]

El cerebelo, la parte más activa del cerebro, está situado en la parte posterior de la cavidad craneana. Considéralo como el microprocesador, y el centro de memoria del cerebro. Cada neurona del cerebelo tiene la posibilidad de conectar con al menos doscientas mil —y hasta un millón— de otras neuronas para procesar el equilibrio, la coordinación, el sentido del lugar que las partes del cuerpo ocupan en el espacio y la ejecución de movimientos controlados. En el cerebelo se almacenan acciones y habilidades sencillas junto con actitudes memorizadas, reacciones emocionales, acciones repetidas, hábitos, conductas condicionadas y reflejos y habilidades inconscientes que adquirimos y memorizamos. Procesa una cantidad asombrosa de recuerdos y descarga fácilmente diversas clases de información aprendida en estados programados de la mente y el cuerpo.

Cuando empiezas a memorizar un nuevo yo neuroquímico es cuando el cerebelo entra en juego, convirtiendo este nuevo estado en parte implícita de tu programación subconsciente. El cerebelo es la sede de los recuerdos no declarativos, significa que has hecho o practicado algo tantas veces que lo haces sin darte cuenta, y ya no tienes que *pensar* en ello; es un acto tan automático que te cuesta declarar o describir cómo lo realizas.

El cerebro pensante (neocorteza) usa los conocimientos adquiridos para activar nuevos circuitos de nuevas formas y crear así una mente nueva. El pensamiento crea a su vez una experiencia y ésta, por medio del cerebro emocional (límbico), produce una nueva emoción. El cerebro pensante y el cerebro emocional hacen entonces que el cuerpo cree una mente nueva. Y en último lugar, si llegamos al punto en que mente y cuerpo funcionan como una unidad, el cerebelo nos permite memorizar un nuevo yo neuroquímico, y ahora nuestro nuevo estado del ser ya es un *programa innato* en nuestro subconsciente.

Ejemplo de la vida real de los tres cerebros en acción

Supón que hace poco leíste varios libros que contenían pensamientos sugerentes sobre la compasión: una obra del Dalai Lama, una biografía de la Madre Teresa y un relato sobre la labor de san Francisco de Asís.

La lectura de estas obras ha creado nuevas conexiones sinápticas en tu cerebro pensante. Básicamente, has aprendido sobre la filosofía de la compasión (por medio de las experiencias de otras personas y no de las tuyas). Además, has conservado estas conexiones neurales al repasar a diario lo aprendido: te ha fascinado tanto que ahora tus amigos incluso te admiran porque les estás solucionando sus problemas con tus consejos. Te has convertido en el gran filósofo. En el plano intelectual, sabes a la perfección de lo que estás hablando.

Pero mientras conduces de vuelta a casa, tu mujer te llama para decirte que tu suegra os ha invitado a cenar de aquí a tres días. Irritado, aparcas en la cuneta pensando que desde que te hirió hace diez años con uno de sus comentarios, no la puedes tragar. Te vienen a la cabeza una larga lista de razones: nunca te ha gustado su forma dogmática de hablar, su costumbre de interrumpir a los demás, su olor y ni siquiera los platos que cocina. Cuando estás cerca de ella, el corazón se te acelera, aprietas las mandíbulas, la cara se te crispa, el cuerpo se te tensa, te sientes nervioso y te mueres de ganas de levantarte de la silla y largarte.

Sentado en el coche, recuerdas los libros que leíste sobre la filosofía de la compasión y cavilas en lo que has aprendido *teóricamente*. De pronto te dices: *Igual si intento aplicar lo que he leído en esos libros, podré tener una nueva experiencia con mi suegra. ¿Qué he aprendido en ellos que pueda poner en práctica para cambiar el resultado de esta cena?*

Cuando te planteas *aplicar* lo aprendido con tu suegra, ocurre algo maravilloso. Decides no reaccionar a ella con tu serie habitual de programas automáticos. Reflexionas en 'quién no quieres seguir siendo' y en quién quieres ser. Te preguntas: *¿Qué es lo que no quiero sentir, y cómo no voy a actuar cuando la vea?* Tu lóbulo frontal empieza a "calmar" los circuitos neurales asociados a tu antiguo yo; estás comenzando a eliminar tu antiguo yo para no identificarte más con él. Y lo estás haciendo porque tu cerebro ya no se activa igual que antes, ya no estás creando la misma mente.

Después repasas lo aprendido en los libros para planear cómo quieres pensar, sentir y actuar con tu suegra. Te preguntas: *¿Cómo puedo cambiar mi conducta —mis acciones— y mis reacciones para que mi nueva experiencia me produzca nuevos sentimientos?* Te imaginas saludando y abrazando a tu suegra,

preguntándole sobre los temas que más le interesan, y diciéndole lo bien que le sienta el nuevo peinado o las gafas que se ha comprado. Durante los siguientes días, mientras repasas mentalmente tu nuevo yo ideal, sigues instalando más hardware neurológico para tener los circuitos adecuados (un programa nuevo de software) cuando te relaciones con tu suegra.

¿Qué sucede cuando empiezas a observar la "*personalidad de tu antiguo yo*" relacionado con los pensamientos, las conductas y las emociones que te despierta tu suegra? En cierto modo, *te has metido en el 'sistema operativo' del subconsciente, donde residen esos programas, y los has observado*. Cuando eres consciente de cómo te estás comportando, o te das cuenta de ello, eres consciente de tu yo inconsciente.

Cuando te imaginas psicológicamente una posible situación *antes* de vivirla (la cena inminente), empiezas a renovar tus circuitos neurales como si la situación (ser compasivo con tu suegra) ya estuviera ocurriendo. En cuanto estas redes neurales empiezan a activarse juntas, el cerebro crea una imagen, una visión, un modelo o lo que yo llamo un *holograma* (una imagen multidimensional) que representa el yo ideal que deseas ser. En cuanto se crea, haces que aquello en lo que estabas pensando sea más real que ninguna otra cosa. Tu cerebro interpreta el pensamiento como la experiencia, y "*actualiza*" la materia gris como si ya hubiera ocurrido.

Encarnar el conocimiento a través de la experiencia: enseña al cuerpo lo que la mente ha aprendido

Al cabo de poco llega el día y te descubres cenando sentado frente a la "*buena*" de tu suegra. En lugar de subirte por las paredes cuando se comporta como de costumbre, manteniendo la calma, recuerdas lo aprendido y lo pones en práctica. En vez de juzgarla, atacarla y detestarla, haces algo totalmente distinto. Viviendo el momento presente, como te aconsejan los libros, abres tu corazón y escuchas con atención lo que tu suegra dice. *Ya no sigues anclándola en su pasado*.

¡Y quién lo iba a decir!, al cambiar de conducta, y controlar tus impulsivas reacciones emocionales, creas una nueva experiencia con tu suegra. El cerebro límbico se activa entonces para fabricar una nueva mezcla de sustancias químicas que producen una nueva emoción y, de repente, sientes compasión por tu suegra. *La ves tal como es; incluso ves en ella aspectos de ti*. Los músculos se te relajan, sientes que tu corazón se abre, y respiras de manera profunda y libre.

Aquel día te sentiste tan bien que ese estado aún te dura. Ahora, inspirado y sin prejuicios, descubres que *quieres* de verdad a tu suegra. Mientras asocias este nuevo sentimiento interior de buena voluntad y amor con esta persona de tu realidad exterior, vinculas el sentimiento de compasión con tu suegra. Formas un *recuerdo asociativo*.

En cuanto empiezas a sentir la emoción de la compasión, en cierto modo le acabas de enseñar (químicamente) a tu cuerpo lo que tu mente sabía (filosóficamente), con lo que se *activan* y *cambian* algunos de tus genes. Ahora *has pasado de pensar a actuar*: tus conductas coinciden con tus intenciones conscientes, tus acciones son coherentes con tus pensamientos, la mente y el cuerpo van en la misma línea y trabajan juntos. Has hecho exactamente lo que aquellas personas hicieron en esos libros. Al aprender intelectualmente la compasión con el cerebro y la mente, y después *demostrar* este ideal en tu entorno a través de la experiencia, encarnas este sentimiento elevado. Has preparado tu cuerpo para coordinarse con una nueva mente de la compasión. Mente y cuerpo trabajan juntos. Has encarnado la compasión. En cierto modo, la palabra se ha hecho carne.

Dos cerebros te han llevado de pensar a actuar, pero ¿puedes crear un estado del ser?

Gracias a tus esfuerzos para incorporar en ti la compasión, ahora la neocorteza y el cerebro límbico trabajan juntos. Has dejado atrás tu yo conocido habitual que funcionaba con una serie de programas automáticos y has entrado en un nuevo ciclo mental y emocional. Has experimentado la compasión y la prefieres a la hostilidad encubierta, al rechazo y a la ira reprimida que sentías.

Pero no basta con que la mente y el cuerpo trabajen juntos una vez. Esto te ha hecho pasar de pensar a actuar, pero ¿puedes *volver a sentir* compasión cuando quieras? ¿Puedes ser compasivo una y otra vez, al

margen de las circunstancias de tu entorno, para que nadie ni nada vuelva a crearte nunca más aquel antiguo estado del ser? Si no es así, aún no dominas la compasión.

Si eres un experto en sufrir, aprenderás fácilmente a ser feliz

Si practicas bastantes veces los pensamientos, las conductas y los sentimientos deseados, "serás" compasivo sin darte cuenta. Pasarás de *pensar* en ello a *hacer* algo al respecto y a *serlo*. "Serlo" significa que es algo fácil, natural, espontáneo, habitual e inconsciente. La compasión y el amor serán tan automáticos y habituales en ti como las otras emociones limitadoras que acabas de cambiar.

Ahora debes *repetir la experiencia de pensar, sentir y actuar con compasión*. De este modo superarás la adicción a tu estado emocional de antes, y prepararás neuroquímicamente el cuerpo y la mente para que memoricen mejor que tu mente consciente un estado químico interior llamado "compasión". Y si vuelves a crear la experiencia de la compasión repetidamente, *practicándola en cualquier circunstancia de tu vida*, tu cuerpo acabará convirtiéndose en la mente de la compasión. Habrás memorizado la compasión tan bien que nada de tu mundo exterior podrá alterar este estado del ser.

Ahora los tres cerebros están trabajando juntos y te encuentras a nivel biológico, neuroquímico y genético en un estado de compasión.

La progresión a un estado del ser: el papel de los dos sistemas de memorización

SISTEMAS DE MEMORIZACIÓN del CEREBRO

Tenemos tres cerebros que nos permiten pasar de pensar a actuar y a ser. En el cerebro hay dos sistemas de memorización:

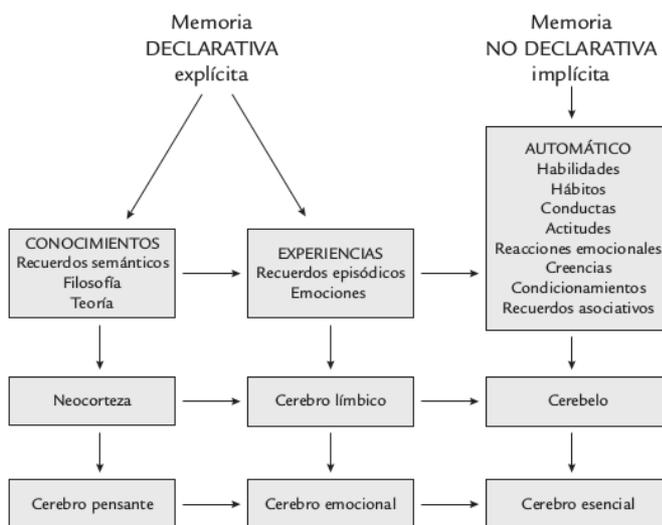


Figura 6B(1). Memoria declarativa y memoria no declarativa.

recuerdos semánticos.

- La segunda clase de memoria se denomina *memoria no declarativa o implícita*. Es cuando *practicamos* algo lo bastante como para ejecutarlo de manera automática, sin tener que pensar en ello; es casi como si no pudiéramos declarar cómo lo hacemos: el cuerpo y la mente son uno. Constituye la sede de nuestras habilidades, hábitos, conductas automáticas, recuerdos asociativos, actitudes inconscientes y reacciones emocionales.

Cuando recuperamos lo que hemos aprendido intelectualmente (neocorteza), y lo aplicamos, lo personalizamos o lo manifestamos, cambiamos nuestra conducta de algún modo. Al hacerlo, creamos una nueva experiencia que produce a su vez una nueva emoción (cerebro límbico). Si podemos repetir, reproducir o vivir esta acción cuando queramos, habremos pasado a un estado del ser (cerebelo). Al habernos liberado, podemos aprovechar nuevas oportunidades, porque de algún modo la vida parece

organizarse según cómo o quién estemos siendo. La sabiduría es la acumulación de conocimientos procedentes de experiencias que se repiten.

Pasar directamente de pensar a ser: introducción a la meditación

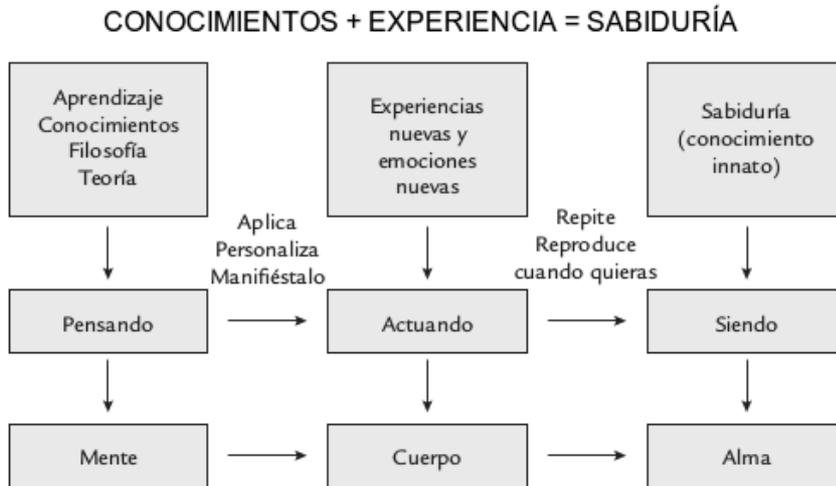


Figura 6B(2). Los tres cerebros: de pensar a actuar y a ser

LA EVOLUCIÓN PERSONAL

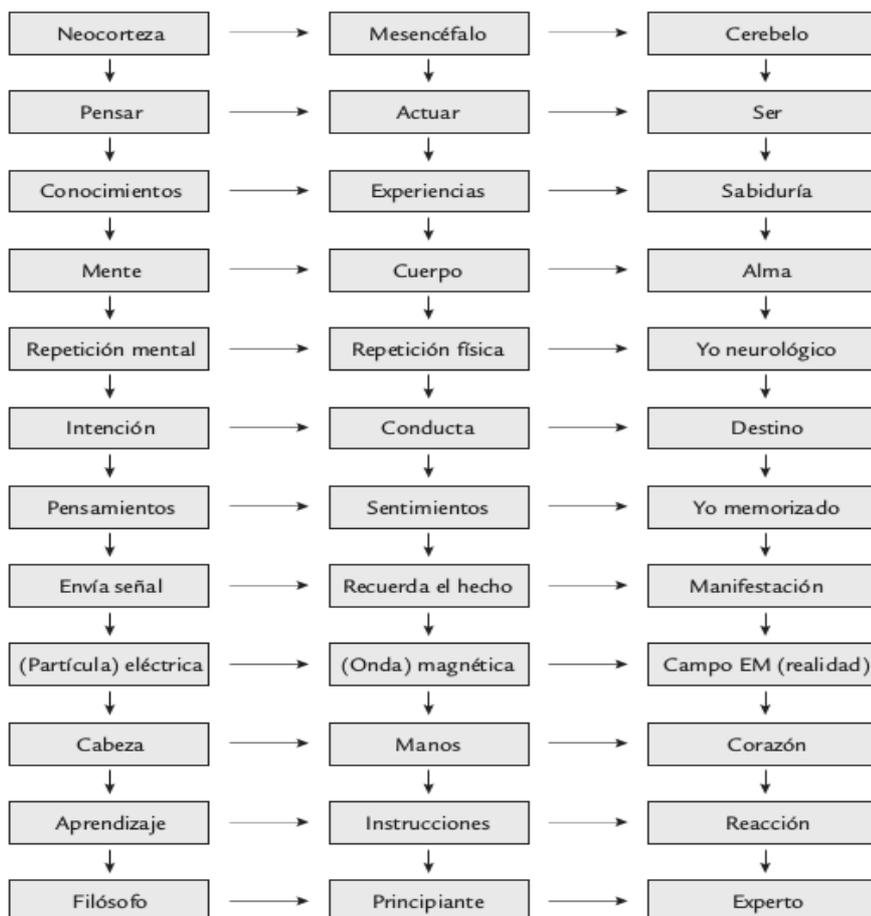


Figura 6C. Esta tabla muestra la progresión de cómo los tres cerebros se alinean para establecer una relación entre las distintas vías de la evolución personal.

Pasar de pensar a actuar y a ser es una progresión que todos hemos vivido muchas veces, tanto si se dio cuando aprendíamos a conducir, esquiar, tejer o dominar un nuevo idioma.

Podemos crear un nuevo estado del ser *antes* de haber vivido la experiencia física. Lo estamos haciendo todo el tiempo y no me estoy refiriendo a "Fíngelo hasta que suceda". Por ejemplo, te entregas a una fantasía en la que experimentas todos los pensamientos, sensaciones y actos que estás deseando vivir. Mientras tienes esta experiencia interior estás tan presente que tu cuerpo cambia químicamente y responde como si la situación ya estuviera sucediendo. Te encuentras en un nuevo estado del ser.

¿Puedes llegar a ser la persona que quieres ser por el mero hecho de pensarlo y sentirlo?

Aquí es donde entra en juego la meditación. En este libro aprenderás una meditación especial concebida para ayudarte a cambiar el hábito de ser 'el mismo de siempre' y convertirte en la persona ideal que deseas ser.

La *meditación* nos permite cambiar el cerebro, el cuerpo y nuestro estado del ser. Y lo más importante es que podemos hacer estos cambios sin necesidad de actuar físicamente ni interactuar con el entorno exterior. Por medio de la meditación podemos instalar el

hardware neurológico necesario, al igual que aquellas personas que cambiaron al tocar el piano o ejercitar los dedos mentalmente.

Si te pidiera que pensaras en las cualidades de tu yo ideal, o en lo que sentirías, por el mero hecho de *pensar* en un nuevo estado del ser ya estarías *activando* el cerebro de otra forma y *creando* una mente nueva. Esto es el *repaso mental* en acción. Ahora te pido que pienses en lo que experimentarías si te sintieras feliz, contento, satisfecho y sereno. ¿Qué te gustaría imaginar si tuvieras que crear tu nuevo yo ideal?

El proceso meditativo te permite responder a esta pregunta al utilizar *toda* la información aprendida y almacenada sinápticamente en tu cerebro sobre lo que significa sentirte feliz, contento, satisfecho y sereno. En la meditación usas todos esos conocimientos y los aplicas en ti. Después de todo, ya sabes lo que la felicidad es, y el sentimiento que produce. Ya la has vivido en el pasado, y la has visto en otros. Ahora *eliges* la información que deseas de los conocimientos y las experiencias que tienes sobre la felicidad para crear un nuevo yo ideal.

Al producir *una y otra vez* ese estado mental, se volverá habitual en ti y estarás creando nuevos circuitos. Cuanto más a menudo produzcas este estado mental, más se convertirán estos pensamientos en la experiencia.

En cuanto el pensamiento se transforme en una experiencia, ésta generará un sentimiento, una emoción. Cuando esto ocurra, tu cuerpo (como mente inconsciente) no sabrá distinguir una situación que sucede en la realidad física de las emociones que creas con tus pensamientos. Puedes crear este estado mental y físico cada día, puedes *reexperimentar* continuamente la experiencia y producir la respuesta emocional de estar *siendo* la persona ideal que deseas ser.

Si puedes levantarte de la sesión de meditación y conservar este nuevo estado del ser —que ha cambiado a nivel neurológico, biológico, químico y genético—, es que has *activado* estos cambios antes de que la experiencia se materialice, y en este caso tenderás más a actuar y pensar de acuerdo con quien estás siendo.

Ten en cuenta que *cuando te encuentras en un nuevo estado del ser —una nueva personalidad—, también creas una nueva realidad personal*. Te lo repetiré. Un nuevo estado del ser crea una nueva personalidad, y una nueva personalidad produce una nueva realidad personal. ¿Cómo sabrás si esta práctica meditativa ha activado los tres cerebros para producir el efecto deseado?

DE PENSAR A SER

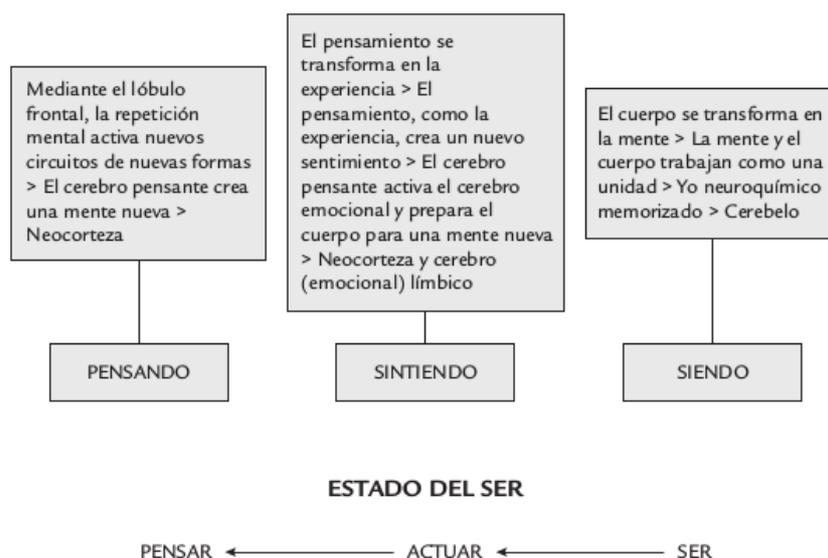


Figura 6D.

Notarás la diferencia al invertir tu energía en el proceso. Si te sientes igual que antes, si los mismos catalizadores te producen las mismas reacciones, es que no ha ocurrido *nada* en el campo cuántico. Los mismos pensamientos y sentimientos de siempre están reproduciendo la *misma* señal electromagnética en el campo. No has cambiado química, neurológica, genéticamente ni de ningún otro modo. Pero si al levantarte al final de las sesiones de meditación te sientes distinto de cuando las empezaste, y puedes conservar este nuevo estado mental y físico, es que has cambiado.

También sabrás que tu meditación ha sido fructífera si gracias a tus esfuerzos ocurre algo inesperado y nuevo en tu vida. Recuerda que **el modelo cuántico nos dice que, si has creado una mente nueva y un estado del ser nuevo, has cambiado tu huella electromagnética.** Como ahora piensas y sientes de distinta manera, estás cambiando la realidad. Si tus pensamientos coinciden con tus sentimientos, podrás hacerlo, pero si los unos van por un lado y los otros por otro, no lo conseguirás. Recuerda que no puedes pensar una cosa, sentir otra, y esperar que algo cambie en tu vida.

En este punto, es cuando las **señales coherentes** entran en juego. Si puedes enviar al campo cuántico una señal coherente en cuanto a tus pensamientos y sentimientos (estado del ser), al margen de lo que ocurra en el mundo exterior, algo distinto sucederá en tu vida. Cuando te ocurra, la poderosa respuesta emocional que sentirás te inspirará a crear una nueva realidad de nuevo, y puedes usar esta emoción para generar una experiencia incluso más maravillosa.

Todos estamos condicionados por el concepto newtoniano según el cual la vida está dominada por la causa y el efecto. Cuando nos pasa algo bueno, nos sentimos agradecidos y contentos. Por eso vivimos esperando que alguien o algo *del exterior* nos provoque estos sentimientos.

En su lugar, te estoy pidiendo que seas tú el que mandes, y que inviertas el proceso. **En vez de esperar una ocasión que te haga sentir de una forma en particular, crea el sentimiento antes de que la experiencia se dé en el reino físico; convence a tu cuerpo emocionalmente de que la experiencia que "te hace sentir agradecido" ya ha sucedido.**

Te estoy pidiendo que uses los pensamientos y los sentimientos para ponerte en el lugar de este 'yo futuro', de este *posible tú*, con tanta viveza que *condiciones* emocionalmente al cuerpo a *creer* que ahora ya eres esta persona. Elige una posible realidad deseada, vívela con tus pensamientos y sentimientos, y siéntete agradecido por ella *antes* de que se materialice. **¿Puedes aceptar la idea de que en cuanto cambias tu estado interior no necesitas que el mundo exterior te dé una razón para sentir alegría, gratitud, aprecio o cualquier otra emoción elevada?**

Cuando al concentrarte *mentalmente* en una situación y sentirla *emocionalmente*, **el cuerpo siente que está ocurriendo** y a ti te parece real, **en ese momento estás viviendo el futuro.** Es cuando **estás conectado con todas las posibles realidades que existen en el campo cuántico.**

Recuerda que si vives en el *pasado* o en el *futuro*, basándote en tus emociones habituales anticipando algún efecto, no podrás acceder a todas las posibilidades del campo cuántico. La única forma de acceder a él es viviendo en el *ahora*. Tal vez objetes que no puedes saber cómo te sentirías porque nunca has experimentado estos rasgos ni el yo ideal que deseas ser. Mi respuesta es que el cuerpo puede sentirlos *antes* de tener ninguna evidencia física, adelantándose a los sentidos: no me puedes negar que **si en tu vida se hiciera realidad un deseo que nunca se hubiera cumplido, sentirías una emoción tan elevada como alegría, entusiasmo o gratitud..., o sea, que puedes centrarte en esas emociones.**

Las emociones elevadas de la gratitud, el amor y otras similares tienen una frecuencia más alta y te ayudarán a adquirir un estado del ser en el que te sentirás *como si* las situaciones deseadas ya hubieran ocurrido. **Si te sientes de maravilla, la señal que le estás enviando al campo cuántico es que estas situaciones ya han sucedido.** Agradecerlas te permite preparar emocionalmente el cuerpo para que crea que lo que te produce agradecimiento ya ha ocurrido. La meditación, al activar y coordinar los tres cerebros, hace que puedas pasar de *pensar* a *ser*.

El vacío

Un día estaba sentado en el sofá pensando en lo que significa ser feliz. Mientras contemplaba lo desdichado que me sentía, pensé en que las personas que más quiero me habrían intentado levantar el ánimo diciéndome:

No sabes lo afortunado que eres. Tienes una familia maravillosa y unos hijos estupendos. Eres un quiropráctico de éxito. Miles de personas acuden a tus conferencias, viajas por todo el mundo visitando lugares extraordinarios, sales en la película ¿Y tú qué sabes!?, y a mucha gente le encantó tu mensaje. Incluso has escrito un libro que está teniendo mucho éxito.

Me habrían soltado todas las razones emocionales y lógicas por las que debería sentirme feliz. Pero sentía que me faltaba algo.

En aquel momento de mi vida estaba viajando cada semana de una ciudad a otra para dar conferencias; a veces visitaba dos ciudades en tres días. Se me ocurrió que **estaba tan ocupado que no me quedaba tiempo para practicar lo que enseñaba**. Fue un momento muy desconcertante porque **empecé a ver que toda mi felicidad venía del exterior** y que la alegría que sentía cuando viajaba y daba conferencias no tenía nada que ver con la *auténtica* alegría. Tenía la sensación de *necesitar* a todo el mundo, de necesitar todas las cosas y cualquier lugar del exterior para sentirme bien. **La imagen que proyectaba a los demás dependía de factores externos**. Y cuando no estaba dando conferencias, haciendo entrevistas o tratando a los pacientes y me encontraba en casa, me sentía **vacío**.

No me malinterpretes, estas cosas exteriores eran en cierto modo estupendas. Si le hubieras preguntado a cualquier persona que me hubiera visto dando una conferencia, habría asegurado que *parecía* feliz. Y lo más triste es que si me lo hubieras preguntado en uno de esos momentos seguramente te habría respondido de la misma forma: *Sí, todo es maravilloso. La vida me va la mar de bien. Soy un tipo con suerte*. Pero si me hubieras pillado en un momento de tranquilidad, sin todos esos estímulos bombardeándome, te habría contestado algo completamente distinto: *Hay algo que falla. Estoy angustiado. Todos los días me parecen iguales. Siempre sucede lo mismo. Me falta algo*.

El día que *reconocí* la razón principal de mi infelicidad también **vi que necesitaba el mundo exterior para recordar quién era yo**. Mi identidad se había convertido en la gente con la que hablaba, en las ciudades que visitaba, en aquello que hacía mientras viajaba, y en las experiencias que necesitaba para reafirmarme como esa persona llamada 'Joe Dispenza'. Y cuando no estaba cerca de nadie que me ayudara a *recordar* esa personalidad que el mundo conocía como mía, ya no estaba seguro de quién era.

Vi que toda mi felicidad no era sino una reacción a los estímulos del mundo exterior que me hacían sentir de un cierto modo. **Comprendí que era adicto a mi entorno y que dependía de los estímulos externos para alimentar mi adicción emocional**. ¡Fue un momento muy especial! He oído millares de veces que la felicidad *viene de dentro*, pero nunca lo había visto con tanta claridad.

Quien aparentamos ser es la fachada que proyectamos al mundo. Este 'yo' es todo cuanto hacemos para dar una imagen en particular, y para *presentar a los demás* una realidad exterior coherente. Este primer aspecto del yo es una capa de cómo queremos que los demás nos vean.

EL VACÍO IDENTITARIO



QUIÉN APARENTO SER

- La identidad que proyecto al entorno
- Lo que quiero que crean que soy
 - La fachada
- La persona ideal para el mundo

QUIÉN SOY EN REALIDAD

- Cómo me siento
- Quién soy en realidad
- Cómo soy por dentro
- La persona ideal para mí



Figura 7A. El vacío entre «quién soy en realidad» y «quién aparento ser».

Quien somos en realidad, es cómo nos sentimos por dentro, sobre todo cuando no estamos distraídos con el mundo exterior. Es lo que sentimos usualmente cuando no estamos preocupados por la "vida". Es lo que ocultamos sobre nosotros.

Creamos un vacío entre quien aparentamos ser y quien somos en realidad. Lo primero es cómo queremos que los demás nos vean. Lo segundo es nuestro estado del ser cuando no estamos interactuando con las distintas experiencias, cosas y variedad de personas en diferentes momentos y lugares de nuestra vida.

Vamos acumulando una capa tras otra de distintas emociones que forman nuestra identidad. La imagen que damos se convierte en la fachada de la personalidad, que a su vez depende del mundo exterior para recordar quién es ella como "alguien".

La personalidad hace todo lo posible por ocultar lo que siente en realidad, o para que esta sensación de vacío desaparezca:

Poseo estos coches, conozco a estas persona, he viajado a estos lugares, puedo hacer estas actividades, he tenido estas experiencias, trabajo para esta compañía, estoy triunfando en la vida...

Es quien creemos ser con relación a todo lo que nos rodea. Pero esto es distinto de quien somos —de lo que sentimos— sin los estímulos de la realidad exterior. Del miedo a la muerte y la incertidumbre que despierta en nosotros la vida en el más allá, al perder a un ser querido o incluso a una mascota. De la ineptitud que experimentamos cuando nuestros padres esperan que seamos perfectos y triunfemos en la vida a toda costa. De la injusticia de haber crecido en unas circunstancias rayanas en la pobreza. De la preocupación que nos produce nuestro cuerpo, al no encajar en los cánones de belleza de la sociedad. Esta clase de sentimientos son los que queremos ocultar.

Creamos una serie de programas automáticos memorizados para ocultar nuestros aspectos vulnerables. Mentimos sobre quien somos porque sabemos que los convencionalismos sociales no admiten esta clase de personas.

Cuando somos jóvenes, y estamos construyendo una identidad, es cuando más participamos en esta farsa. Vemos a jóvenes cambiando de identidad como quien cambia de ropa. Y de hecho la forma de vestir de los adolescentes suele reflejar más quiénes desean ser que quiénes son en realidad. Por eso los adolescentes y los preadolescentes buscan consuelo en la conformidad y en los grupos. El mundo es complejo y aterrador, pero si perteneces a un grupo resulta menos horrible y mucho más simple. Al final te quedas con esa identidad. Te acostumbras a ella. Esta inseguridad va unida a un montón de dudas: ¿Es ésta la persona que soy? ¿Es la que quiero realmente ser?

Las vivencias definen nuestra identidad... y nos mantienen ocupados para evadirnos de las emociones molestas

Las emociones producidas por determinados episodios de esta etapa de la vida han ido creando, capa a capa, la persona en la que nos hemos convertido. Afrontémoslo: a todos nos han marcado episodios con una carga emocional. Mientras recordábamos la experiencia una y otra vez, el cuerpo empezó a revivirla de manera repetida con ese simple pensamiento. El periodo refractario de la emoción se alargó tanto que esta simple reacción emocional acabó transformándose en un estado de ánimo, después en un temperamento y, por último, en un rasgo de personalidad.

En la juventud hacemos un montón de cosas que consiguen, por un tiempo, hacernos olvidar esas emociones antiguas y profundas. Es embriagador hacer nuevas amistades, viajar a lugares desconocidos, trabajar duramente para subir de categoría, aprender nuevas habilidades, o practicar un nuevo deporte. Vamos al instituto y luego seguramente a la universidad, nos compramos un coche, nos mudamos a otra ciudad, estado o país. Empezamos una carrera, conocemos a personas nuevas, nos casamos, compramos una casa, tenemos hijos, adoptamos una mascota, nos divorciamos, hacemos ejercicio, iniciamos una nueva relación sentimental, practicamos una habilidad o una afición...

Usamos todo cuanto conocemos del mundo exterior para definir nuestra identidad y evadirnos de lo que sentimos en nuestro interior. Y como todas estas experiencias producen millares de emociones, nos damos

cuenta de que estas emociones parecen hacernos olvidar los sentimientos que ocultamos. Y funciona durante un tiempo.

Pero cuando no superamos nunca nuestras limitaciones, o seguimos cargando con el bagaje del pasado, llega un punto que esta situación se hace insostenible. Y esto suele ocurrir en la mitad de la tercera década de la vida (aunque varía mucho de una persona a otra).

La madurez: estrategias para que los sentimientos enterrados no salgan a la luz

Entre los 30 y los 40, ya tenemos la personalidad formada y hemos vivido prácticamente todo cuanto la vida puede ofrecernos. Al poder *prever* las emociones que seguramente sentiremos, decidimos si queremos vivir esta experiencia conocida. Aunque todo esto tiene lugar en las profundidades del inconsciente.

Pero aquí está el problema. Al llegar a la madurez ya no hay nada que nos haga olvidar *del todo* aquella *sensación de vacío*. Nos despertamos cada mañana y sentimos que 'todo sigue igual que siempre'. El entorno, del que tanto dependemos para evadirnos de la pena, la culpabilidad o el sufrimiento que nos carcome por dentro, ya no nos sirve. ¿Cómo podemos hacer desaparecer estos sentimientos?

Es *la crisis de los cuarenta* que la mayoría conocemos. Algunos intentan por todos los medios impedir que sus sentimientos enterrados salgan a la luz, volcándose todavía más en el mundo exterior. Se compran el coche deportivo que acaba de salir al mercado (*objeto*), o alquilan un barco (*otro objeto*). Hay quien se toma unas largas vacaciones (*lugar*). Y otros se inscriben en un centro social para hacer nuevos contactos o amigos (*gente*). Algunas personas recurren a la cirugía plástica (*cuerpo*). Muchas otras redecoran o reforman su hogar (*adquieren objetos, y experimentan un entorno nuevo*).

Todos estos intentos son inútiles. Seguimos atrapados en la misma identidad. Intentamos *huir* de esta sensación de vacío, o evadirnos de cualquier emoción dolorosa porque nos incomoda demasiado. *Por eso cuando la sensación se nos va de las manos, ponemos la tele, navegamos por Internet, llamamos a alguien, o le enviamos un mensaje de texto*. Nos morimos de risa viendo una comedia o un vídeo en YouTube, nos desfogamos después mirando un partido de fútbol, y nos enojamos o asustamos viendo las noticias. *Todos estos estímulos externos nos ayudan a olvidarnos de los sentimientos que nos acosan por dentro*. La tecnología es una gran distracción y una poderosa adicción. Por eso recurrimos una y otra vez a aquello del exterior que nos hace sentir mejor por dentro. Y no sólo nos evadimos con la tecnología, lo hacemos con cualquier cosa que nos resulte emocionante por un tiempo.

Cuando usamos la diversión para evadirnos, ¿sabes lo que acaba pasando? Que cada vez dependemos más de cosas externas para cambiar por dentro. Algunas personas se van hundiendo cada vez más en este pozo sin fondo. Necesitan una *sobredosis* de estímulos para sentirse distintos de como son. Pero tarde o temprano descubren que necesitan una mayor dosis de lo que les hace sentirse mejor.

Una madurez distinta: la etapa de afrontar los sentimientos y acabar con las vanas ilusiones

En esta etapa de la vida otras personas, que no intentan huir de sus sentimientos, se hacen algunas preguntas importantes:

¿Quién soy? ¿Cuál es mi propósito en la vida? ¿Adónde me estoy dirigiendo? ¿Para quién estoy haciendo todo esto? ¿Qué es Dios? ¿Adónde iré cuando me muera? ¿"Triunfar" en la vida es todo lo que hay? ¿Qué es la felicidad? ¿Qué significa todo esto? ¿Qué es el amor? ¿Me quiero? ¿Quiero a alguien más?

Y el alma empieza a despertar... En lugar de comprar un televisor más grande o el último teléfono inteligente que acaba de salir al mercado, estas personas dejan de huir del sentimiento del que querían librarse, lo afrontan y lo observan con calma. Después de reflexionar, la persona descubre quién es en realidad, lo que ha estado ocultando y lo que ya no le sirve. Es cuando se desprende de la fachada, de los juegos y de las vanas ilusiones. Es sincera sobre *quién es ella realmente*, le cueste lo que le cueste, y no le da miedo perderlo todo. Entra en contacto con sus sentimientos y después le dice a su pareja:

¿Sabes qué? Ya no me importa si no te hago feliz. Estoy harta de obsesionarme con mi aspecto o con lo que los demás piensan de mí. Ya no pienso seguir viviendo para los demás. Quiero liberarme de estas cadenas.

Su alma está despertando y le empuja ¡a decir la verdad sobre quién es ella en realidad! La mentira ha terminado.

El cambio y nuestras relaciones: romper los lazos que nos atan

La mayoría de las relaciones se basan en lo que tenemos en común con los demás. Piensa en lo siguiente: conoces a una persona y enseguida los dos comparáis vuestras vivencias, como si quisierais averiguar si vuestras redes neurales y vuestros recuerdos emocionales van *en la misma línea*. Así que os podéis relacionar. Después se forma una relación basada en estados neuroquímicos del ser porque compartís las mismas experiencias, las mismas emociones.

Considera las emociones como "energía en movimiento". Si compartís las mismas emociones, estáis compartiendo la misma energía. Y al igual que dos átomos de oxígeno, que comparten un campo invisible de energía más allá del espacio y el tiempo para unirse en una relación y formar el aire, **tú estás unido a un campo invisible de energía con cada cosa y lugar de tu vida exterior. Pero los vínculos entre la gente son más fuertes porque la energía de las emociones es la más poderosa de todas.**

Mientras ninguno de vosotros cambiéis, las cosas os irán bien.

Cuando se trata del cambio, nuestra energía está conectada a todo aquello con lo que hemos tenido una experiencia en el mundo exterior.

Al igual que para separar dos átomos de oxígeno que se han unido se necesita energía, también se precisa energía para romper los lazos que establecemos con las personas de nuestra vida. **Es una situación amenazante para los que han estado participando en el mismo juego con una persona durante años.** Se está bajando del tren. Las personas de la vida de esta otra persona, que han compartido los mismos lazos emocionales con ella, confabulándose exclaman:

"Últimamente no es la misma. Quizás ha perdido el juicio. ¡Llévemola al médico!"

Lo que al final cuenta de verdad

Si dependes del entorno para recordar quién eres como *alguien*, ¿qué pasará cuando mueras y el mundo desaparezca de tu vista y se desvanezca? ¿Sabes lo que se irá con él?

La personalidad (la mano de arriba) que se ha identificado con todos los elementos conocidos y previsibles de la vida, que era adicta al entorno. Puedes haber sido la persona más exitosa, popular o guapa, haber tenido todo el dinero que podías pedir, pero **cuando tu vida llega a su fin y la realidad exterior se desvanece, todo lo de fuera ya no puede seguir definiéndote. Desaparece.**

Entonces te quedas solo con quien eres realmente (la mano de abajo), y no con quien *aparentas* ser. Cuando tu vida se acaba y ya no puedes depender del mundo exterior para que te defina, te quedas con aquel sentimiento que nunca intentaste resolver. **En esta vida no habrás evolucionado como alma.** El

LAZOS EMOCIONALES



Figura 7C. Si compartimos las mismas experiencias, compartimos las mismas emociones y la misma energía. Al igual que dos átomos de oxígeno se unen para formar el aire que respiramos, nosotros estamos unidos emocionalmente por un campo invisible de energía (más allá del espacio y el tiempo).

propósito del alma es *aprender* de la experiencia y *adquirir sabiduría*, pero si te has quedado atrapado en una emoción, nunca aprendiste de la experiencia, no superaste esta emoción ni la transformaste en conocimiento. De modo que tu alma te dice:

¡Escúchame atentamente! Nada del exterior te hará feliz. Te estoy intentando avisar. Pero si sigues participando en este juego, voy a dejar de hacerlo y volverás a dormirte. En este caso te veré cuando tu vida se acabe...

Siempre necesitas más y más

La mayoría de las personas que no saben cómo cambiar piensan: *¿Cómo puedo hacer que este sentimiento desaparezca?* Y cuando la novedad de acumular cosas nuevas pierde su encanto y ya no les funciona, ¿qué es lo que hacen? Buscan cosas de una mayor magnitud, pasan al siguiente nivel y sus estrategias de evasión se convierten en adicciones:

Si me drogo o bebo lo suficiente, esta sensación desaparecerá. Este objeto exterior me producirá un cambio químico interior y me hará sentir de maravilla. Me compraré un montón de cosas, porque cuando lo hago —aunque no tenga demasiado dinero— me olvido de lo vacío que me siento. Miraré pornografía... Me divertiré con videojuegos... Me iré al casino... Comeré hasta reventar.

Sea cual sea la adicción, seguimos creyendo que algo exterior eliminará ese molesto sentimiento interior.

LA CRISIS DE LOS CUARENTA: El intento de crear una NUEVA IDENTIDAD desde FUERA



A medida que la excitación de las drogas estimula el centro del placer del cerebro, el cuerpo se inunda de sustancias químicas como resultado de la experiencia estimulante. El problema está en que *cada vez que uno juega, se va de juerga o se queda hasta las tantas jugando con los videojuegos necesita una dosis mayor que la anterior.*

La razón por la que la gente necesita tomar más drogas, comprar más cosas, o tener más aventuras amorosas es porque el subidón químico creado por estas actividades *activa* los receptores de la superficie de las células, lo cual "estimula" las células.

Pero si los receptores se están estimulando sin cesar, acaban desensibilizándose y se desactivan. Entonces necesitan recibir una señal más fuerte, un poco más de estímulos, para activarse, y para producir los mismos efectos

Pongamos que nuestra ambición en la vida es triunfar y acumular más cosas. Cuando lo hacemos,

Figura 7D. Cuando las mismas personas y las mismas cosas de nuestra vida nos crean las mismas emociones y el sentimiento del que intentamos evadimos perdura, tratamos de conocer a otras personas y cosas, o ir a lugares nuevos para cambiar lo que sentimos por dentro.

Si esto no funciona, pasamos al siguiente nivel: las adicciones.

fortalecemos quien somos *sin observar cómo nos sentimos realmente por dentro*. Yo lo llamo 'estar poseídos por nuestras pertenencias'. Estamos *poseídos por los objetos materiales* y estas cosas refuerzan el ego, que necesita el entorno para que le recuerde quién es.

El mayor vacío: la adicción emocional

Al pensar en este vacío, seguramente te has dicho: *Claro que escondemos a los demás nuestros miedos, inseguridades, debilidades y el lado oscuro. Si les diéramos rienda suelta expresándolos, seguramente nadie se ocuparía de nosotros; nos dejarían solos, cuidándonos de nosotros mismos.*

En cierto sentido, es verdad. Pero si queremos ser libres debemos afrontar nuestro verdadero yo, y sacar a la luz este lado oscuro de nuestra personalidad. No intentes *analizar* los episodios del pasado validando las emociones memorizadas que ya forman parte de tu personalidad. *Aunque los analices, no resolverás tus problemas mientras sigas atrapado en esas emociones. Cuando intentas resolver tus problemas con el mismo estado mental que los creó, te limitas a analizarlos disculpándote por no cambiar nunca.*

Un recuerdo sin la carga emocional se llama **sabiduría**. Es entonces cuando puedes observar objetivamente un episodio del pasado, contemplarlo, y ver quién estabas siendo, sin el filtro de esa emoción.

Reducir e incluso eliminar el vacío entre quien *somos* y quien *aparentamos ser* es seguramente el mayor reto de nuestra vida. Tanto si lo llamamos vivir con autenticidad, superar nuestras propias limitaciones o "lograr" que los demás nos acepten tal como somos, es algo que la mayoría deseamos. Sin embargo, solemos cambiar sólo cuando nos enfrentamos a una crisis, un trauma o a alguna clase de diagnóstico deprimente.

¿Por qué esperar a que un trauma o una pérdida te hagan perder el equilibrio por el estado emocional negativo que te producen? Podemos aprender y cambiar en un estado de pena y sufrimiento, o hacerlo en un estado de alegría e inspiración. No es necesario esperar a sentirnos tan mal que nos veamos *obligados* a cambiar.

Efectos secundarios de cerrar el vacío

Una de las habilidades más importantes que necesitas adquirir para crecer interiormente es la autoconciencia/autoobservación. Cuando medites *observarás* el estado emocional negativo que tanto te ha impactado en tu vida. Con el tiempo, usarás este poder de la observación para *desmemorizar* ese estado emocional negativo.

Lo puedes ver de esta forma: entrarás en el sistema operativo del subconsciente y te llevarás toda la información y las instrucciones a tu mente consciente para ver dónde están esos deseos irreprimibles y esas tendencias que han estado controlando tu vida. *Te vuelves consciente de tu parte inconsciente.* Cuando liberamos el cuerpo emocionalmente, cerramos el vacío. Y *cuando cerramos el vacío, liberamos la energía que estábamos gastando para producirlo.* Esta energía es la materia prima con la que podemos crear una vida nueva. Esta energía liberada equivale a tomarte una saludable dosis de un elixir maravilloso. Además de estar lleno de energía, sientes algo que no experimentabas desde hace mucho tiempo: dicha.

Ten en cuenta que *no basta con advertir cómo has estado pensando, sintiendo y actuando.* En la meditación tienes que ser más activo. También debes decirte la verdad. Sé sincero y revela lo que has estado ocultando en ese rincón oscuro del vacío. Sácalo a plena luz del día. Y cuando veas lo que te has estado haciendo a ti mismo, tendrás que contemplar ese desastre y decir: *Esto ya no me beneficia para nada. Ya no me sirve. Esto no es quererse.* Y decidir entonces ser libre.

Al dejar atrás el pasado empezamos a divisar el futuro

Meditar te ayudará a eliminar algunas de las capas, a sacarte algunas máscaras que te has puesto. Ambas cosas impedían que esta inteligencia superior fluyera dentro de ti. Al sacar estas capas te vuelves transparente. Lo eres cuando la imagen que das al mundo es la de *quien eres de verdad*. Y cuando vivas de este modo sentirás un estado de gratitud, o una gran dicha, que es en realidad nuestro estado natural del ser.

Te vuelves más afectuoso, más generoso, más consciente, más resuelto, porque ésta es su mente. El vacío se cierra. *Ya no dependes del mundo exterior para que te defina.* Ya no sigues viviendo en un estado de

carencia o de deseo. Y lo más curioso es que cuando ya no necesitas nada, ni quieres nada, es cuando puedes empezar a hacer que las cosas se manifiesten de manera natural.

La mayoría de la gente, cuando intenta crear algo, lo hace en un estado de carencia, de baja autoestima, de separación, o sintiendo alguna otra clase de emoción limitadora, en lugar de hacerlo en un estado de gratitud, entusiasmo o plenitud. Es entonces cuando el campo cuántico te responde mejor.

A no ser que estés preparado para observarte atentamente y analizar tus inclinaciones con sinceridad y bondad (sin maltratarte por tus defectos), estarás siempre envuelto en algún episodio del pasado y en las emociones negativas que te causó. Obsévalas. Entiéndelas. Suéltalas. Y crea algo nuevo con la energía que liberas al separar de tu cuerpo la mente y entregársela al campo.

Cómo empezó mi transformación...(quizá te sirva de inspiración)

He empezado el capítulo contándote que mientras estaba sentado en el sofá descubrí que había una buena brecha entre quien era yo y la imagen que daba al mundo. Por eso me gustaría concluirlo contándote el resto de la historia.

En aquella época estaba viajando mucho para dar charlas a las personas que me habían visto en la película *¿Y tú qué sabes!?* Cuando hablaba ante un grupo de gente, me sentía muy vivo, y estoy seguro de que incluso hasta feliz. Pero en aquel momento me sentía como anestesiado. Fue entonces cuando descubrí lo que me pasaba. Me estaba mostrando tal como los demás esperaban que fuera, basándose en la imagen que daba en la película. Había empezado a creer ser otra persona de la que era y necesitaba al mundo para que me la recordara. Era como si estuviera llevando dos vidas. Y ya no quería seguir atrapado en esta dualidad.

Aquella mañana, mientras reflexionaba en soledad, sentí mi corazón latiendo y me pregunté quién lo hacía palpar. Comprendí de golpe que me había alejado de esta inteligencia innata. Cerré los ojos y me concentré en ella. Empecé a admitir quién había estado siendo, qué había estado ocultando, lo desdichado que era. Empecé a entregar algunos aspectos míos a una mente superior. Después pensé en quién no quería seguir siendo. Decidí que no quería seguir viviendo con la misma personalidad. Observé mi conducta, mis pensamientos y mis sentimientos inconscientes que alimentaban mi antiguo yo y los repasé hasta conocerlos a fondo.

A continuación pensé en quién quería ser como una nueva personalidad... hasta convertirme en ella. De súbito me sentí distinto, feliz. Este cambio no tenía nada que ver con el mundo exterior; era parte de una identidad **que no dependía de lo externo**. Sabía que había dado con algo importante. Al ponerme en pie me sentí de lo más consciente y vivo. Era como si estuviera viendo un montón de cosas *por primera vez*. Me había quitado algunas máscaras, pero quería llegar todavía más lejos.

Decidí apartarme de mi vida habitual durante seis meses. Seguí con mi práctica clínica hasta cierto punto, pero cancelé todas las conferencias previstas. Mis amigos creyeron que estaba perdiendo el juicio, porque la película *¿Y tú qué sabes!?* estaba arrasando, y me recordaron el montón de dinero que podía ganar si aprovechaba el filón.

Mi transformación no fue inmediata. Meditaba cada día, observando mis emociones negativas, y empecé a desmemorizarlas una a una. Empecé el proceso meditativo de *desaprender* y *reaprender*, y me dediqué durante meses a cambiar por dentro. Mientras tanto desmantelé mi antigua identidad, y dejé el hábito de ser 'el mismo de siempre'. Fue entonces cuando comencé a sentirme contento *porque sí*. Cada vez era más y más feliz, y esta emoción no tenía nada que ver con el mundo exterior.

Cuando decides cambiar debes adquirir otro estado mental. Sé muy consciente de lo que haces, lo que piensas, de cómo vives, de lo que sientes y de cómo estás siendo... hasta ver que esa persona *no eres tú*, y que no quieres seguir siéndolo. Y este cambio deberás hacerlo incluso a nivel visceral.

La meditación, la desmitificación de lo místico y las ondas de tu futuro

Uno de los secretos para abandonar el hábito de ser 'el mismo de siempre' es intentar ser mejor *observador*, ya sea siendo más metacognitivo (observar tus pensamientos), aquietando la mente o prestando más atención a tu conducta y a las respuestas emocionales desencadenadas por los elementos de tu entorno. Pero la gran pregunta es: *¿cómo puedes hacerlo?* La respuesta es sencilla: con la meditación.

Cuando vemos la palabra *meditación*, lo primero que nos viene a la cabeza es alguien sentado con las piernas cruzadas ante un altar en su casa, o un yogui barbudo cubierto con una túnica sentado en una aislada cueva del Himalaya, o alguna otra imagen parecida.

Existen muchas técnicas meditativas, pero en este libro espero ayudarte a sacar el mayor provecho posible de la meditación: a acceder y entrar en el sistema operativo de la mente subconsciente para dejar de ser 'el mismo de siempre', y pensar, creer, actuar y sentir de distinta manera. Cuando tus pensamientos, ideas, acciones y emociones dejan de ser *inconscientes*, y te das cuenta de ellos mediante la *atención*, rompes las cadenas de ser 'el mismo de siempre' y te conviertes en una persona nueva.

Primera definición de meditación: el *autoconocimiento*

Utilizo la palabra meditación como sinónimo de *autoobservación* y *crecimiento personal*. **El momento crucial de cualquier cambio es cuando pasamos de ser algo a observar ese algo.** Otra forma de ver esta transición es cuando pasamos de ser un actor a ser un actor/espectador.

¿Cómo vas a dejar de actuar de un modo en particular si no eres consciente de él? Necesitas "ver" tu *antiguo yo* y tu *nuevo yo*. Debes observarte con una gran precisión y atención para que ningún pensamiento, emoción o conducta inconsciente te pase desapercibido. Cuando adviertes esos aspectos inconscientes de tu antiguo yo que residen en el sistema operativo del subconsciente, estás empezando el proceso de cambiar todo lo que no te gusta de ti.

Por ejemplo, si quieres ser feliz, el primer paso es dejar de ser infeliz, es decir, deja de tener pensamientos que te hacen desdichado y de sentir emociones de pena, dolor y amargura. Si deseas ser rico, deja de hacer lo que te empobrece. Si quieres estar sano, deja de llevar un estilo de vida poco sano. Estos ejemplos son para mostrarte que primero debes decidir dejar de ser 'el mismo de siempre' hasta tal punto que con tu nueva forma de pensar, actuar y ser adquieres una personalidad nueva.

Si empiezas a fijarte en tus estados inconscientes de la mente y el cuerpo y logras "conocer" tus programas automáticos inconscientes hasta ser consciente de ellos, ¿estarás meditando? La respuesta es sí. **Meditar es "conocerse a sí mismo".**

En cuanto conoces tu *antiguo yo* hasta el punto de que ningún pensamiento, conducta ni sentimiento te hace caer sin darte cuenta en las pautas de antes, coincidirás conmigo en que sería una buena idea empezar a conocer tu *nuevo yo*. Por lo tanto, puedes preguntarte: *¿Cuál es la mejor expresión de mí mismo que me gustaría ser?*

Mientras el lóbulo frontal (el jefe) se hace esta nueva pregunta, contempla el paisaje del resto del cerebro, y combina a la perfección todos los *conocimientos* y *experiencias* que ha almacenado en un nuevo modelo de pensamiento. Este proceso contemplativo construye nuevas redes neurológicas en tu cerebro, **las neuronas empiezan a activarse y conectarse en nuevas secuencias, estructuras y combinaciones porque estás pensando de distinta manera.** Y cuando haces que tu cerebro ya no funcione como antes, estás cambiando tu mente.

En cuanto esto ocurre, el/los pensamiento(s) que estás teniendo se convierte(n) en una experiencia *interior* e instalas en tu sistema nervioso nuevos programas de software y hardware. Es como si en tu cerebro ya hubiera ocurrido la experiencia de ser tu nuevo yo. Y si repites este proceso cada día, tu yo ideal se convertirá en un estado mental al que te habrás habituado.

Recuerda que cuando el cuerpo comienza a responder *como si* la experiencia ya fuera una realidad presente, les estás enviando nuevas señales a tus genes... y tu cuerpo empieza a cambiar *ahora*, antes de materializarse el episodio físico en tu vida. Te has adelantado al tiempo, y lo más importante es que adquieres un estado del ser en el que el cuerpo y la mente trabajan como una unidad. Y si repites este proceso a diario, también te acostumbras a este estado del ser, entrenas emocionalmente tu cuerpo para que se habitúe a esta mente nueva y surja de manera automática.

Meditar en sánscrito significa "auto-cultivarse". Esta definición me gusta en especial por las posibilidades metafóricas que ofrece, ya que se puede comparar, por ejemplo, con la jardinería o la agricultura. Tienes que limpiar los restos del antiguo jardín (de la mente) antes de cultivar un nuevo yo al sembrar las semillas de nuevos pensamientos, conductas y emociones que crean una nueva vida.

Otra cosa importante es asegurarte de no hacerlo al tuntún. No se trata de dejar crecer plantas silvestres que difunden las semillas al azar y de las que muy pocas fructifican. Auto-cultivarse consiste en tomar decisiones a conciencia: saber *cuándo* labrar la tierra, cuándo sembrar, qué plantar, cómo cada una de las plantas escogidas crecerá en armonía con las otras, cuánta agua y abono necesitan y otros detalles parecidos. Planear y preparar el terreno es esencial para alcanzar la meta que te has fijado. Requiere tu *"atención plena"* diaria.

Cuando cultivas algo estás intentando controlarlo. Y esto es lo que necesitas cuando cambias cualquier parte de ti. En lugar de dejar que la vida siga su *"curso"*, intervienes en él y das los pasos para reducir la posibilidad de fracasar. Haces todo este esfuerzo para cosechar frutos. *Crear una mente nueva es como cultivar un jardín*. Las manifestaciones que produces en el jardín de tu mente son como las cosechas que crecen de la tierra. Cuídalo bien.

El proceso meditativo para cambiar: de lo inconsciente a lo consciente

El proceso meditativo consiste en dejar el hábito de ser 'el mismo de siempre' y reinventarte. Vamos a analizar más detenidamente varios elementos de este proceso. Los humanos tenemos una capacidad limitada de concentración y de asimilación de estímulos, pero podemos mejorar mucho el estado inconsciente en el que solemos vivir.

Para dejar el hábito de ser 'el mismo de siempre', te aconsejo que elijas un rasgo de la personalidad, una tendencia o una característica y te fijes solamente en este aspecto de tu antiguo yo que quieres cambiar. Por ejemplo, puedes preguntarte:

Cuando me enfado, ¿cuáles son mis pautas mentales? ¿Qué les digo a los demás y a mí? ¿Cómo actúo? ¿Qué otras emociones provoca mi enojo? ¿Qué efecto me produce en el cuerpo? ¿Cómo puedo saber lo que me hace enojar, y cómo puedo cambiar mi reacción?

Cuando, al prestarles atención, dejas de tener esos pensamientos y sentimientos que enviaban unas señales en particular a tu cuerpo, la energía liberada de esas emociones limitadoras regresa al campo cuántico. Ahora dispones de energía para diseñar y crear un nuevo destino.

Cuando usamos la meditación para cambiar, cuando nos volvemos *conscientes* y *atentos*, llegamos a conocernos y estamos dispuestos a hacer lo que sea necesario para eliminar los rasgos negativos de nuestra personalidad y cultivar los positivos, estamos haciendo lo que los místicos han estado llevando a cabo durante siglos. Aunque trate el cambio desde una perspectiva biológica, los místicos también lo hicieron. La única diferencia es que ellos utilizan otra terminología para describir el proceso. Pero el resultado final es el mismo: abandonar la adicción al cuerpo, al entorno y al tiempo.

Las ondas de tu futuro

Dado que el conocimiento es, como hemos visto, el precursor de la experiencia, tener los conocimientos básicos de lo que ocurre en el cerebro durante la meditación te será muy útil cuando empieces a aprender y experimentar el proceso meditativo.

El cerebro tiene una naturaleza electroquímica. Cuando las células nerviosas se activan, se intercambian cargas eléctricas que generan campos electromagnéticos. Las investigaciones han descubierto una gran variedad de frecuencias de ondas cerebrales en los humanos, que abarcan desde los bajísimos niveles de actividad registrados en el sueño profundo (*ondas delta*), el estado crepuscular entre el sueño profundo y el estado de vigilia (*zeta*) y el estado creativo e imaginativo (*alfa*), hasta las frecuencias superiores registradas durante los pensamientos conscientes (*ondas beta*) y las frecuencias más altas (*ondas gama*), vistas en estados elevados de conciencia.¹⁸

Conforme los niños crecen, las frecuencias predominantes en su cerebro progresan de delta a zeta, luego a alfa y después a beta. **Nuestra tarea en la meditación es volvernos como un niño, pasando de beta a alfa, para llegar a zeta, y (para el experto o místico) después a delta.** Entender la progresión de los cambios en las ondas cerebrales durante el desarrollo humano ayuda a desmitificar el proceso de la experiencia meditativa.

La evolución de las ondas cerebrales en los niños: de la mente *subconsciente* a la *consciente*

Delta. Desde el nacimiento hasta los 2 años de edad el cerebro humano funciona sobre todo con las ondas cerebrales de menor frecuencia, de 0,5 a 4 ciclos por segundo. Este rango de actividad electromagnética se conoce como *ondas delta*. Los adultos durante el sueño profundo se encuentran en delta, lo cual explica porqué los recién nacidos normalmente no pueden estar despiertos durante más de varios minutos seguidos (y porqué los bebés pueden dormir incluso con los ojos abiertos). Cuando los niños de 1 año están despiertos, se encuentran la mayor parte del tiempo en delta, porque funcionan sobre todo desde el subconsciente. Apenas corrigen, censuran o juzgan la información recibida del mundo exterior. **A esta edad la actividad del cerebro pensante —la neocorteza o mente consciente— es muy baja.**

Zeta. De los 2 a los 5 o 6 años, los niños empiezan a manifestar unas pautas del EEG un poco más altas. Las frecuencias de las ondas zeta son de 4-8 ciclos por segundo. Los niños que funcionan en zeta viven en un estado similar al del trance, y están conectados sobre todo a su mundo *interior*. Viven en el reino de lo abstracto y de la imaginación, y muestran pocos matices del pensamiento crítico y racional. Por esta razón, los niños pequeños tienden a aceptar lo que se les dice. (P.D.: Papá Noel es real.) A esta edad les impactan mucho frases como las siguientes: *Los niños mayorcitos no lloran. Las niñas buenas se están calladitas. Tu hermana es más lista que tú. Si pasas frío, cogerás un resfriado.* Esta clase de afirmaciones van directamente al subconsciente porque **los estados de ondas cerebrales lentas son el reino del subconsciente** (¿lo pillas?).

Alfa. De los 5 a los 8 años las ondas cerebrales vuelven a cambiar a una frecuencia alfa: de 8 a 13 ciclos por segundo. En esta etapa del desarrollo infantil empieza a formarse la mente *analítica*, que permite *interpretar* y *extraer conclusiones* sobre las leyes de la vida exterior. **Al mismo tiempo, el mundo interior de la imaginación tiende a ser tan real como el mundo exterior de la realidad.** Los niños de este grupo de edad

LA EVOLUCIÓN DE LAS ONDAS CEREBRALES

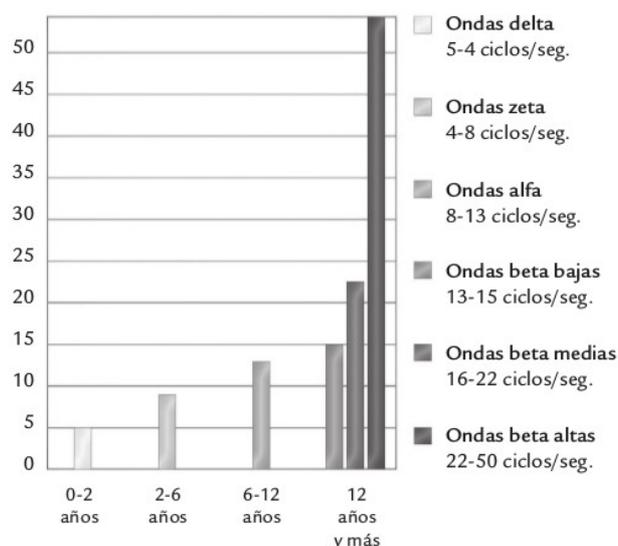


Figura 8B. Progresión de la evolución de las ondas delta en la infancia a las ondas beta en la adultez. Observa la diferencia en las tres variedades de ondas beta: la beta alta es el doble de alta que la media.

¹⁸ Laibow, Rima, «*Medical Applications of NeuroFeedback*», en *Introduction to Quantitative EEG and Neurofeedback* de James Evans y Andrew Abarbane, Academic Press, San Diego, 1999. Véase también: Bruce Lipton, Ph. D., *The Biology of Belief*, Hay House, Carlsbad, California, 2009. [Edición en castellano: *La biología de la creencia*, Ediciones Palmyra Madrid, 2010.]

suelen tener un pie en cada mundo. Por eso les gustan tanto los juegos de roles. Por ejemplo, si le pides a un niño que haga de delfín nadando en el mar, que se convierta en un copo de nieve arrastrado por el viento, o en un superhéroe yendo a rescatar a alguien, al cabo de horas seguirá metido en este papel. Pero si le pides a un adulto que haga lo mismo, bueno..., ya sabes lo que te responderá.

Beta. De los 8 a los 12 años y en adelante la actividad cerebral aumenta incluso a frecuencias más altas. Cualquier onda en los niños superior a 13 ciclos por segundo es la frontera de las ondas beta. Estas ondas perduran en la adultez y van aumentando en diversos grados. Representan el pensamiento analítico. **Después de los 12 años la puerta entre la mente consciente y la subconsciente suele cerrarse.** Las ondas beta se dividen en bajas, medias y altas. Conforme los niños se acercan a la adolescencia pasan de las ondas beta de rango bajo a las de rango medio y alto, como se aprecia en la mayoría de adultos.

Resumen de los estados de ondas cerebrales en los adultos

Beta. Si estás leyendo este capítulo, seguramente estarás en el estado de vigilia habitual de actividad de las ondas beta. Tu cerebro está procesando la información sensorial e intentando crear un significado entre el mundo exterior y el interior. Mientras estás leyendo el contenido del libro, tal vez sientas el peso de tu cuerpo sobre la silla, oigas la música de fondo, alces los ojos y mires por la ventana. **Toda esta información está siendo procesada por tu neocorteza pensante.**

Alfa. Imagínate ahora que cierras los ojos (el 80 por ciento de la información sensorial procede de la vista) y miras en tu interior. Como has reducido mucho la información del entorno, entra menos información en el sistema nervioso. Tus ondas cerebrales se vuelven más lentas y entran en el estado alfa. Te relajas. Te preocupas menos por los elementos de tu mundo exterior, y te empiezas a fijar en tu mundo interior. Tiendes a pensar y analizar menos. **En alfa, el cerebro se halla en un ligero estado meditativo** (cuando practiques la meditación al llegar a la tercera parte de este libro entrarás en un estado alfa incluso más profundo).

En la vida cotidiana el cerebro pasa a un estado alfa sin ningún esfuerzo. Por ejemplo, cuando estás aprendiendo algo nuevo en una conferencia, por lo general el cerebro funciona en una banda baja o media de ondas beta. Estás escuchando el mensaje y analizando los conceptos presentados. Pero cuando has oído lo suficiente, o te gusta algo muy interesante aplicable a ti, haces una pausa y tu cerebro pasa a un estado alfa, porque esa información se está grabando en la materia gris. Y mientras miras al vacío absorto en tus pensamientos, estás haciendo que éstos sean más reales que el mundo exterior. El lóbulo frontal instala entonces la información en la arquitectura cerebral... y, como por arte de magia, puedes *recordar* lo que acabas de aprender.

Zeta. En los adultos las ondas zeta surgen en el estado crepuscular, o en el estado de lucidez en el que estamos medio despiertos y medio dormidos (la mente consciente está despierta y el cuerpo medio dormido). Es el estado en que un hipnoterapeuta puede acceder al subconsciente. **En zeta es cuando más programables somos, porque no hay ningún velo entre la mente consciente y la subconsciente.**

Delta. Para la mayoría de nosotros las ondas delta representan el sueño profundo. En este reino hay muy poca actividad *consciente*, y el cuerpo se está renovando.

ONDAS CEREBRALES

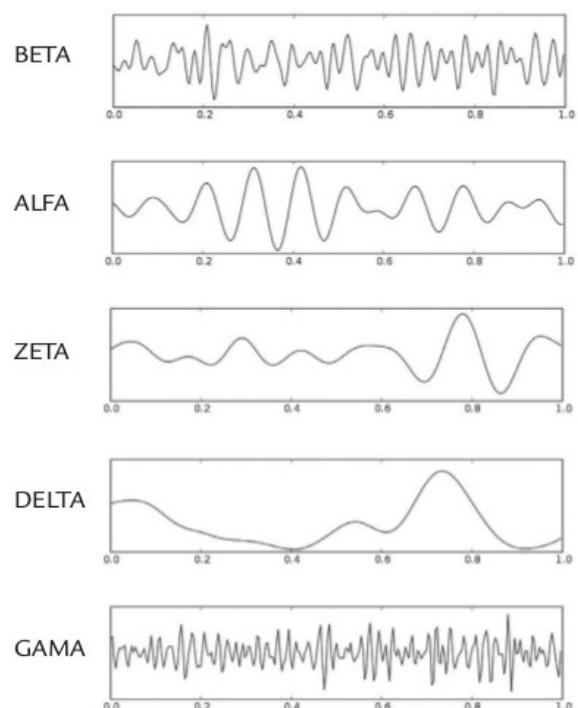


Figura 8C. Comparación de distintos patrones de ondas cerebrales en los adultos.

Como este resumen demuestra, al pasar a un estado de ondas cerebrales más lentas, nos sumergimos más en el mundo interior del subconsciente. Lo contrario también es cierto, a medida que pasamos a estados de ondas cerebrales más altas, más conscientes nos volvemos y más nos centramos en el mundo exterior. A base de práctica, empezarás a conocer estos terrenos de la mente.

Si persistes en ello, llegarás a advertir la sensación que te produce cada patrón de ondas cerebrales. Sabrás que cuando estás analizando o pensando demasiado en algo te encuentras en beta; advertirás cuándo no estás *presente* en la vida porque estás pasando de las emociones del pasado a intentar prever un futuro conocido. También notarás cuándo estás en alfa o en zeta, porque sentirás su coherencia. Con el tiempo, sabrás cuándo estás ahí y cuándo no lo estás.

Gama: las ondas cerebrales más rápidas

Las ondas cerebrales de frecuencia más rápida documentada son las ondas gama, de 40 a 100 hercios. (Las ondas gama están más comprimidas y son de menor amplitud comparadas con las otras cuatro clases de ondas cerebrales de las que he hablado, así que, aunque en cuanto a ciclos por segundo se parezcan a las ondas beta altas, no existe una correlación exacta entre ellas.) **Una gran cantidad de actividad gama coherente en el cerebro suele asociarse con estados mentales elevados como la felicidad, la compasión e incluso una mayor atención**, que suele implicar una mejor formación de los recuerdos. Es un nivel de conciencia muy alto, que la gente tiende a describir como una "experiencia trascendente o cumbre". Para nuestro propósito, considera las ondas gama como el *efecto secundario* de un cambio en la conciencia.

Tres niveles de ondas beta gobiernan nuestro estado de vigilia

Como pasamos la mayor parte del estado de vigilia centrados en el entorno exterior, y funcionando en beta, voy a hablar de los *tres niveles de patrones* de estas ondas cerebrales.¹⁹ Conocerlos te ayudará a pasar, cuando medites, de beta a alfa y, por último, a zeta.

1. **Beta de rango bajo** podría definirse como un **estado de atención relajada e interesada** que se encuentra entre los 13 y los 15 hercios (ciclos por segundo). Si disfrutas leyendo un libro y te es familiar el tema del que trata, tu cerebro seguramente está funcionando en beta baja porque estás prestando un cierto grado de atención, sin encontrarte en un estado de alerta.
2. **Beta de rango medio** se genera cuando estás **concentrado en un continuo estímulo exterior**. El aprendizaje es un buen ejemplo de ello: si te hicieran un examen de lo que has leído mientras disfrutabas del libro en beta baja, tendrías que espabilarte un poco y se daría una mayor actividad neocortical, como en el caso del pensamiento analítico. La beta media funciona entre los 16 y los 22 hercios.

La frecuencia de beta de rango medio, e incluso hasta cierto punto la de rango bajo, reflejan el pensamiento *consciente o racional*, y un estado de alerta. Son el resultado de la actividad de la neocorteza al asimilar los estímulos del entorno por medio de los sentidos, y reunir la información en un bloque para crear un nivel mental. Como te imaginarás, **centrarnos en lo que vemos, oímos, saboreamos, sentimos y olemos requiere una gran complejidad y actividad cerebral para producir este grado de estimulación.**

3. **Beta de rango alto** se caracteriza por un patrón de ondas cerebrales de 22 a 50 hercios. Los patrones de beta alta se observan en las **situaciones estresantes**, momentos en los que se producen en el cuerpo las peligrosas sustancias químicas del *estado de supervivencia*. Mantener esta continua concentración en un estado de excitación tan alto **no es la clase de atención que se da al aprender, crear, soñar, resolver un problema o incluso curarnos**. En realidad, se podría decir que un cerebro en beta alta está funcionando con *demasiada* concentración. **La mente está demasiado excitada y el cuerpo demasiado estimulado para funcionar bien.** (Cuando te encuentras en beta alta, lo único que por ahora debes saber es que te estás concentrando *demasiado* en algo y que te cuesta dejarlo.)

¹⁹ Fehmi, Les, Ph. D. y Jim Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body*, Trumpeter Books, Boston, 2007.

Beta alta: un mecanismo de supervivencia a corto plazo, fuente de estrés y desequilibrio a largo plazo

Las emergencias siempre crean una considerable necesidad de aumentar la actividad eléctrica en el cerebro. La naturaleza nos ha dotado con la *respuesta de lucha o huida* para ayudarnos a centrarnos rápidamente en posibles situaciones peligrosas. **La fuerte estimulación fisiológica del corazón, los pulmones y el sistema nervioso simpático produce un drástico cambio en los estados psicológicos.** Nuestra *percepción, conductas, actitudes y emociones* se alteran. Esta clase de atención es muy distinta de la que normalmente usamos. Nos hace actuar como un animal acelerado con un gran banco de memoria. La balanza de la atención se decanta por el entorno exterior, lo que provoca un estado mental demasiado focalizado. **La ansiedad, la preocupación, la ira, el dolor, el sufrimiento, la frustración, el miedo e incluso los estados mentales competitivos producen ondas beta de rango alto que predominan durante la crisis.**

A corto plazo es un mecanismo muy útil para el organismo. Esta clase de intensa atención tan focalizada no es mala. "*Salimos del apuro*" porque nos permite realizar muchas cosas.

Pero si seguimos en "*estado de emergencia*" durante mucho tiempo, las ondas beta altas nos hacen perder el equilibrio por **la gran cantidad de energía que gastamos en mantener ese estado** y porque es el patrón de ondas cerebrales más reactivo, inestable e irregular de todos. Cuando el estado de beta alta se vuelve crónico e incontrolado, el cerebro se ve obligado a trabajar *más allá* de sus límites saludables.

Por desgracia, **la mayoría de la población funciona en beta alta la mayor parte del tiempo.** Somos obsesivos y compulsivos; sufrimos insomnio o fatiga crónica; estamos ansiosos o deprimidos; intentamos, cueste lo que nos cueste, ser todopoderosos, o nos aferramos irremediamente a nuestro dolor para sentirnos de lo más impotentes; competimos por ser los primeros, o nos hundimos arrastrados por nuestras circunstancias.

La continuidad de ondas beta *altas* afecta al cerebro

Piensa en **el funcionamiento normal del cerebro** como parte del sistema nervioso central, que controla y coordina todos los otros sistemas del cuerpo: **hace latir al corazón, se ocupa de la digestión, regula el sistema inmunitario, mantiene el ritmo respiratorio, equilibra las hormonas, controla el metabolismo y elimina los desechos,** por citar algunas funciones. Mientras la mente sea *coherente y ordenada*, los mensajes que viajan del cerebro al cuerpo por la médula espinal producen señales sincronizadas para que el cuerpo se mantenga equilibrado y sano.

Cuando las ondas beta *altas* duran demasiado tiempo, generan un cóctel poco sano de sustancias químicas del estrés que altera el equilibrio del cerebro como una orquesta sinfónica desafinada. Unas partes del cerebro dejan de coordinarse bien con otras, y regiones enteras empiezan a funcionar *por separado* y en *oposición* con otras. El cerebro, como un hogar dividido, deja de comunicarse de un modo organizado y holístico.

A medida que las sustancias químicas del estrés obligan a la neocorteza/cerebro pensante a segregarse más aún, **funcionamos como alguien con un trastorno de personalidad múltiple,** sólo que experimentamos todas las personalidades *al mismo tiempo*, en lugar de por separado. Cuando las señales desordenadas e incoherentes procedentes del cerebro envían mensajes electroquímicos erráticos y contradictorios por el sistema nervioso central al resto de los sistemas fisiológicos, el cuerpo se altera, perdiendo la homeostasis o equilibrio y preparando el terreno para la enfermedad.

Si vivimos durante largos periodos en este altísimo estado de estrés que genera una función cerebral caótica, el corazón trabaja demasiado (provocando arritmias o tensión alta), la digestión se altera (causando indigestión, reflujo y otros síntomas relacionados), y el sistema inmunitario se debilita (produciendo resfriados, alergias, cáncer, artritis reumatoide y otras enfermedades). Todas estas consecuencias se derivan de un sistema nervioso desequilibrado que funciona *incoherentemente* debido a la acción de las sustancias químicas del estrés, y a las ondas beta de alto rango que nos hacen experimentar el mundo exterior como la única realidad.

La continuidad de ondas beta *altas* hace que nos cueste mirar en nuestro interior

En el estado de ondas beta altas el mundo exterior parece más real que el mundo interior. La atención y la mente están puestas sobre todo en las cosas del entorno. Por eso **nos identificamos más fácilmente con estos elementos materiales: criticamos a la gente que conocemos, juzgamos el aspecto de nuestro cuerpo, nos centramos demasiado en nuestros problemas, nos aferramos a nuestros bienes por miedo a perderlos, nos entretenemos pensando en los lugares a los que tenemos que ir y nos preocupamos con el tiempo.**

El cerebro, al funcionar en beta *alta*, no puede cambiar fácilmente de marcha para pasar al reino imaginario de alfa. **Cuando estamos atrapados en las ondas beta *altas*, nos cuesta aprender, porque la mayor parte de la información que entra en nuestro sistema nervioso tiene que ver con la emoción que estamos sintiendo.** Lo cierto es que los problemas que tanto intentamos *analizar* no pueden resolverse desde la emoción con la que los analizamos. ¿Por qué no? Porque nuestro análisis crea unas ondas beta de una frecuencia cada vez más alta. Cuando pensamos en este estado, el cerebro reacciona de forma exagerada, razonamos mal y reflexionamos con poca claridad.

Nos sentimos separados del campo cuántico, y ni siquiera podemos considerar nuevas posibilidades para nuestras circunstancias. **El cerebro, en lugar de estar en un estado creativo, está obsesionado con la supervivencia, preocupado con los peores escenarios posibles.** Y además la mayoría de la información que el sistema registra es *afín* a este estado de emergencia, porque cuando todo nos parece una crisis, el cerebro antepone la *supervivencia* al *aprendizaje*.

Las señales incoherentes de las ondas beta altas nos dispersan

Además de entender que los impulsos eléctricos del cerebro se dan en una determinada *cantidad* (ciclos por segundo), también es importante advertir la *calidad* de la señal. Al igual que al hablar de la creación cuántica hemos visto lo vital que es enviar una señal *coherente* al campo para indicarle el resultado futuro que deseamos, también es esencial que nuestros pensamientos y nuestras ondas cerebrales sean coherentes.

Cuando estamos centrados en las tres dimensiones — el entorno, el cuerpo y el tiempo—, el cerebro intenta integrar las diversas frecuencias y los patrones de ondas que generan, lo cual exige una enorme cantidad de tiempo de procesamiento y de espacio. Pero si logramos dejar de centrarnos en una de estas dimensiones, los patrones de ondas de nuestro cerebro serán más coherentes y los procesaremos mejor.

La toma de conciencia y no el análisis es lo que nos permite entrar en el subconsciente

Si estás siempre analizándolo todo, te encuentras en una frecuencia de onda beta y no puedes entrar en el subconsciente. La expresión "*parálisis por análisis*" le viene como anillo al dedo a este estado. Es lo que nos pasa cuando vivimos la mayor parte del tiempo en el rango beta. El único momento en que no estamos en esta frecuencia es cuando dormimos (en el sueño la actividad cerebral se encuentra en rango delta).

Tal vez pienses:

DIFERENCIA ENTRE una SEÑAL COHERENTE y una INCOHERENTE

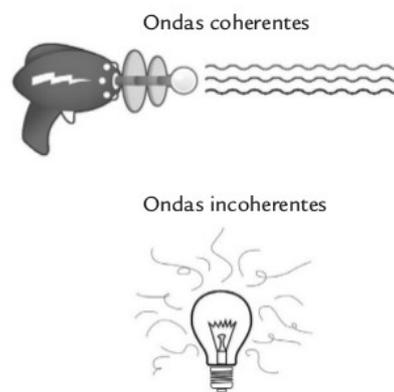


Figura 8D. En la primera imagen la energía está organizada de manera ordenada y rítmica. Cuando la energía presenta una gran sincronización y armonía, es mucho más potente. La luz emitida por un rayo láser es un ejemplo de ondas de energía coherentes; todas se mueven al unísono. En la segunda imagen, los patrones energéticos son caóticos, desintegrados y desfasados. Un ejemplo de una señal incoherente menos potente es la luz de una bombilla incandescente.

Pero si dijiste que debemos ser conscientes, conocer nuestros pensamientos, sentimientos, pautas de respuestas etc. ¿Todo ello no es analizar?

En realidad, podemos ser conscientes de algo sin analizarlo. Cuando eres, por ejemplo, consciente de tus sentimientos, puedes pensar: *Estoy enojado*. La *toma de conciencia* a la que me refiero no es más que advertir (*observar*) un pensamiento o un sentimiento, y seguir adelante.

Modelo del proceso meditativo

Figura 8E

Gracias a las investigaciones realizadas sobre los patrones de las ondas cerebrales en los niños, sabemos que al nacer vivimos totalmente en el reino del subconsciente.

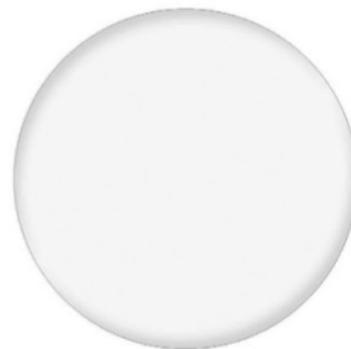


Figura 8E. Este círculo representa la mente.

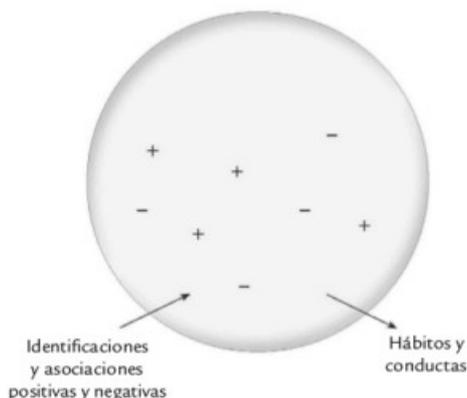


Figura 8F. Con el tiempo, empezamos a aprender al asociar por medio de los sentidos distintas interacciones entre nuestro mundo interior y nuestro mundo exterior.

Figura 8F. Los signos "más" y "menos" representan la mente en desarrollo de un niño aprendiendo de las identificaciones y asociaciones positivas y negativas que dan origen a los hábitos y las conductas.

Una identificación positiva es, por ejemplo, cuando un niño, al tener hambre y estar incómodo, se echa a llorar en su intento de comunicarse para que su madre le preste atención. A medida que los padres le responden dándole de comer, o cambiándole los pañales, el bebé establece una importante conexión entre su mundo interior y su mundo exterior. Tras repetirlo varias veces, aprende a asociar el llanto con el alimento o la comodidad de los pañales limpios. Se convierte en una *conducta*.

Un buen ejemplo de una asociación negativa es cuando un niño de 2 años toca una estufa caliente. Aprende muy deprisa a identificar el objeto que ve en el exterior —la estufa— con el dolor que siente. En ambos ejemplos se podría decir que, en cuanto el niño nota un cambio químico interior en su cuerpo, el cerebro reacciona y se fija en aquello del entorno que ha causado esta alteración, ya sea agradable o dolorosa. Esta clase de identificaciones y asociaciones empiezan a generar lentamente muchos hábitos, habilidades y también conductas.



Figura 8G. Entre los 6 y los 7 años de edad se empieza a formar la mente analítica. Actúa como una barrera para separar la mente consciente de la mente subconsciente y normalmente acaba de desarrollarse a los 7-12 años.

Como ya has aprendido, hacia los 6 o los 7 años de edad, cuando las ondas cerebrales cambian a alfa, el niño empieza a desarrollar la mente analítica o crítica. En la mayoría de los niños, la mente analítica acaba de formarse entre los 7 y los 12 años.

La meditación nos lleva al subconsciente, más allá de la mente analítica

En la **figura 8G** la línea de la parte superior del círculo es la mente analítica, que actúa como una barrera que separa la mente consciente de la inconsciente. En los adultos, a esta mente crítica le encanta razonar, evaluar, anticipar, prever, comparar lo que conoce con lo que está aprendiendo o contrastar lo conocido con lo desconocido. Como la mente analítica de la mayoría de adultos siempre está activada durante el estado de vigilia, funcionan en alguna de las esferas de las ondas beta.

Echa ahora un vistazo a la **figura 8H**. Por encima de la línea que representa la mente analítica se encuentra **la mente consciente, un 5 por ciento del total de la mente**. Es la sede de la lógica y el razonamiento, que dan lugar a la fuerza de voluntad, la fe, las intenciones y las capacidades creativas.

La mente subconsciente, que forma el 95 por ciento restante, consiste en aquellas identificaciones y asociaciones positivas y negativas que crean los hábitos y las conductas.

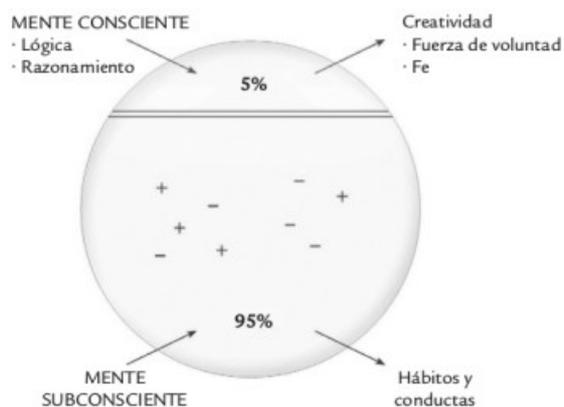


Figura 8H. La mente está formada por un 5 por ciento de mente consciente y un 95 por ciento de mente subconsciente. La primera funciona sobre todo usando la lógica y el razonamiento, que dan lugar a la fuerza de voluntad, la fe, las capacidades creativas y las intenciones. La mente subconsciente contiene millares de identificaciones positivas y negativas que crean los hábitos, las conductas, las habilidades, las creencias y las percepciones.



Figura 8I. Uno de los principales objetivos de la meditación es ir más allá de la mente consciente y entrar en la subconsciente para cambiar los hábitos, las conductas, las creencias, las reacciones emocionales y las actitudes autodestructivas y ser conscientes de los estados inconscientes del ser.

La **figura 8I** ilustra el objetivo principal de la meditación (representado con la flecha): ir *más allá* de la mente analítica. Cuando nos encontramos en este estado, no podemos cambiar realmente. Aunque analicemos nuestro antiguo yo, no podemos *desinstalar* los programas antiguos e instalar otros nuevos.

La meditación abre la puerta que separa la mente consciente de la subconsciente. Meditamos para entrar en el sistema operativo del subconsciente, donde residen todos los hábitos y conductas negativos, y cambiarlos por otros más provechosos que nos apoyen en la vida.

La meditación nos hace pasar de las ondas beta a las ondas alfa y zeta

A base de práctica, podrás pasar de las ondas beta de alta frecuencia a las ondas alfa y zeta (aprenderás a '*subir y bajar*' por la escala de las ondas cerebrales). Y a medida que lo consigas, abrirás las puertas a un auténtico cambio personal. Irás más allá del estado mental más común, alimentado por las reacciones del estado de supervivencia, y entrarás en el reino de la mente subconsciente.

Al cerrar los ojos reduces los estímulos del mundo exterior y la neocorteza tiene *menos cosas* en las que pensar y analizar, por eso logras contener la mente analítica, y la actividad eléctrica de la neocorteza se calma.

Luego, cuando te encuentras en un estado atento, sereno y concentrado, y te centras en *algo* de manera relajada, el lóbulo frontal se activa automáticamente, con lo que disminuye la actividad sináptica del resto de la neocorteza. Al bajar el volumen de los circuitos cerebrales que procesan el tiempo y el espacio, el cerebro también empieza a emitir ondas alfa. Acabas de pasar del *estado de supervivencia* a un estado más creativo, y el cerebro se reajusta de manera natural a estos patrones de ondas cerebrales más ordenados y coherentes.

Si sigues meditando, uno de los últimos pasos es pasar a la frecuencia de ondas zeta, cuando el cuerpo está dormido y la mente, en cambio, despierta. Estás en el reino mágico. Ahora te encuentras en el sistema más profundo del subconsciente, y puedes cambiar de inmediato las asociaciones negativas en positivas. Si has preparado tu cuerpo para convertirse en mente, y el cuerpo está en cierto modo dormido mientras la

mente está despierta, se podría decir que el cuerpo-mente ya no opone ninguna resistencia. En el estado zeta, el cuerpo ya no tiene el control, y puedes con toda libertad soñar, cambiar programas subconscientes y crear, por fin, desde un estado que no te limita en lo más mínimo. En cuanto el cuerpo deja de gobernar a la mente, el sirviente deja de ser el amo y funcionas en un reino de lo más poderoso. Eres de nuevo como un niño, entrando en el reino de los cielos.

La mejor hora para meditar: por la mañana y la noche, cuando se abre la puerta del subconsciente

Debido a los cambios en la química cerebral que tienen lugar a diario (el cerebro produce *serotonina*, un neurotransmisor **diurno** que nos hace estar alerta, y *melatonina*, un neurotransmisor **nocturno** que nos relaja para el sueño), la puerta del subconsciente se abre dos veces: al acostarnos por la noche y al despertar por la mañana. Por eso es una buena idea meditar por la mañana o por la noche, porque te resultará más fácil entrar en un estado de alfa o zeta.

Meditar en mitad de la jornada diaria cuesta más, sobre todo si trabajas en una oficina ajetreada, estás volcado cuidando a tus hijos, o haces alguna actividad que requiere una gran concentración.

Como en esos momentos te encuentras en el estado de ondas beta altas, te costará más cruzar la puerta.

Controla la evolución en la meditación

Primero aprendes a *relajar el cuerpo* y a *concentrar la mente* al mismo tiempo. En cuanto aprendes a hacerlo, dejas que el cuerpo se duerma mientras la mente está despierta o activa.

La evolución es la siguiente: si en el estado de vigilia te encuentras en ondas beta (de bajas a altas, dependiendo de tus niveles de estrés), en cuanto te sientas con la columna derecha, cierras los ojos, respiras hondo varias veces y miras en tu interior, se desactiva el sistema nervioso simpático y se activa el parasimpático. El sistema de protección del estado de emergencia (lucha/miedo/huida) se desactiva, y se activa el mecanismo de protección interno para la regeneración a largo plazo (el crecimiento y la reparación). A medida que el cuerpo se relaja, tus patrones de ondas cerebrales empiezan a pasar a alfa.

Si realizas bien la meditación, los patrones de onda de tu cerebro se volverán más coherentes y ordenados. La meditación producirá de manera natural estados mentales más sincronizados y coherentes.²⁰ Por el contrario, cuando el cerebro está estresado, su actividad eléctrica es como *una orquesta de instrumentos musicales sonando mal*. La mente pierde el ritmo, el equilibrio y el tono.

Si ante esta banda de músicos indisciplinados, egocéntricos y engreídos, que creen que su instrumento musical tiene que oírse por encima de los demás, insistes en que toquen juntos siguiendo la dirección de tu batuta, llegará un momento en que asumirán tu liderazgo como director y actuarán como un equipo. Es el momento en que las ondas cerebrales se vuelven más sincronizadas y pasan de beta a alfa y zeta. Aumenta la cantidad de circuitos individuales que empiezan a comunicarse de manera ordenada, y a procesar una mente más coherente. **Tu mente deja de ser estrecha de miras, sobreconcentrada, obsesiva, compartimentalizada, y deja de pensar en el estado de supervivencia, para volverse más abierta, relajada,**

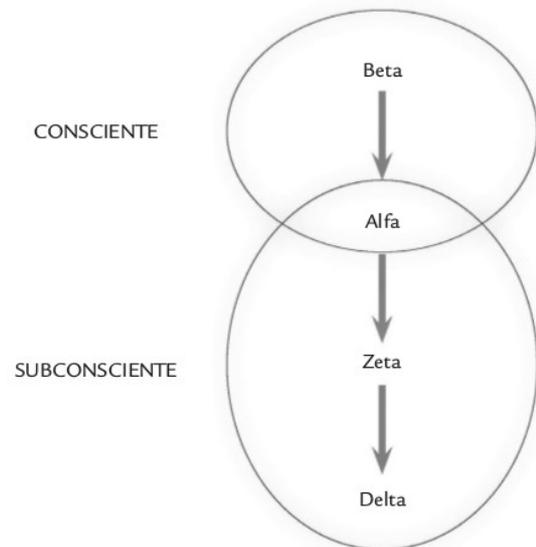


Figura 8J. El diagrama muestra cómo las funciones de las ondas cerebrales nos hacen pasar del estado de actividad más alto y rápido (beta) al más bajo y lento (delta). Ten en cuenta que las ondas alfa tienden un puente entre la mente consciente y la subconsciente. Cuanto más bajas/lentas sean las ondas cerebrales, más te encuentras en el subconsciente, y cuanto más altas/rápidas sean, más te encuentras en la mente consciente.

20 Murphy, Michael y Steven Donovan, *The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography, 1931-1996*, 2a edición, Institute of Noetic Sciences, Petaluma, California, 1997.

holística, presente, ordenada, creativa y simple. Es el estado *natural* del ser en el que se supone que deberíamos vivir.

Échale un vistazo al estado de coherencia, o a lo que también se denomina *sincronicidad*, el estado en el que el cerebro funciona armoniosamente.

Un cerebro coherente es el escenario idóneo para la curación

Esta nueva señal ordenada y sincronizada que el cerebro le envía al cuerpo organiza los diversos sistemas en homeostasis: el sistema cardiovascular, el sistema digestivo, el sistema inmunitario, etc., también se vuelven coherentes. A medida que el sistema nervioso se reajusta a sí mismo, la enorme cantidad de energía que consumía el estado de supervivencia ahora se puede utilizar para la creación. El cuerpo empieza a curarse.

Cuando estamos decididos a conseguir lo que nos proponemos, y vemos con tanta claridad la nueva realidad deseada, la claridad y la coherencia de estos pensamientos producen las emociones correspondientes. Por eso nuestra química interior cambia, la configuración neurológica se modifica (eliminamos algunas antiguas conexiones sinápticas y generamos otras nuevas) e incluso expresamos nuestro código genético de distinta forma.

Cómo el cerebro coherente nos ayuda en el día a día

Unos monjes budistas que fueron objeto de estudio en la Universidad de Wisconsin, en Madison, podían entrar en un estado de ondas cerebrales coherentes que iba mucho más allá de lo que la mayoría de nosotros somos capaces. Cuando meditaban en pensamientos de bondad y compasión, la coherencia de la señal que enviaban casi ni figuraba en los gráficos.

Durante el estudio, cada mañana meditaban mientras los investigadores monitorizaban la actividad de sus ondas cerebrales. Después de la sesión, al abandonar el campus, los mandaban a la ciudad para que hicieran lo que les apeteciese: visitar museos, ir de compras o cualquier otra cosa. Al regresar al centro de investigación, les monitorizaban de nuevo la actividad del cerebro sin que antes volvieran a meditar. Lo más asombroso es que, pese a no haber meditado el resto del día y haber estado recibiendo las señales incoherentes y caóticas del mundo exterior a las que todos estamos expuestos, mantenían el mismo patrón de ondas cerebrales coherentes que habían alcanzado en la meditación.²¹

Nuestra meta debe ser volvernos más como esos monjes. Si podemos generar patrones de señales coherentes —ondas sincrónicas— a diario, descubriremos que esta coherencia en las señales se manifiesta en algo tangible.

Si sigues meditando y creando coherencia dentro de ti, además de eliminar un montón de condiciones físicas negativas que acosan a tu cuerpo, progresarás hacia el yo ideal que has visualizado. Tu coherencia interior contrarrestará los estados emocionales reactivos negativos, y te permitirá desmemorizar las conductas, pensamientos y sentimientos que los crean.



Figura 8K. En la primera imagen el cerebro está equilibrado y sumamente integrado. Las distintas áreas están sincronizadas, forman una comunidad más ordenada y holística de redes neurales funcionando juntas. El cerebro de la segunda imagen está desordenado y desequilibrado. Muchos de los distintos compartimentos ya no trabajan en equipo, por eso el cerebro está «enfermo» y desintegrado.

21 Lutz, Antoine, y otros, «Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice». PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences), vol. 101(46), págs. 16.369-16.373 (16 noviembre 2004). También mantuve una fantástica conversación con Richard Davidson en abril del 2008, en la Clínica Mayo, durante la conferencia «Mind and Life» que impartió en Rochester, Minnesota.

En cuanto alcances un estado neutral/vacío te será mucho más fácil experimentar uno más elevado como la compasión, o sentir una pura alegría, amor, gratitud o cualquier estado emocional elevado, porque estas emociones ya son de lo más coherentes. Y cuando al progresar en el proceso meditativo produzcas un estado de ondas cerebrales que reflejen esta pureza, empezarás a ir más allá del cuerpo, el entorno y el tiempo, los factores que antes te generaban estados emocionales limitadores. Ya no serán ellos los que manden, sino tú.

Al encarnar los conocimientos estás preparado para la experiencia

El conocimiento es el precursor de la experiencia. Toda la información que has leído te ha estado preparando para una experiencia. En cuanto aprendas a meditar, y lo apliques en tu vida, empezarás a ver los frutos.

Los conocimientos reunidos te han permitido ascender hasta este punto. Ahora estás listo para aplicar todo lo aprendido. Y la sabiduría recién adquirida te inspirará para llegar a la tercera parte, donde dominarás las habilidades para cambiar tu mente y, por consiguiente, tu vida. Te invito a hacer un breve alto en el camino para contemplar agradecido la información aprendida en la primera y segunda parte, y repasar, si lo necesitas, cualquier área que te parezca importante...

El proceso meditativo: introducción y preparación

Al principio, como no estás acostumbrado a meditar, tal vez te sientas agitado o incómodo. Pero no te preocupes. Sólo significa que tu cuerpo, que se ha convertido en tu mente, se resiste a este nuevo proceso de entrenamiento. Tenlo en cuenta antes de empezar y relájate, ya que cada paso está pensado para que te resulte fácil de entender y de dar. Sé paciente contigo mismo.

Transforma los pasos en un hábito fácil

Cuando aprendiste algo nuevo que te exigió mucha atención y práctica, seguramente seguiste los pasos de las instrucciones iniciales.

Crea una red neural para la meditación

Recuerda que cuantos más conocimientos tengas, más preparado estarás para una nueva experiencia. Cada paso de la meditación que practiques tendrá un significado para ti, basado en lo que has aprendido en este libro, y como todos tienen una base científica o filosófica, no hay ninguno que sea una mera conjetura. Los pasos se presentan en un orden en concreto para ayudarte a memorizar este proceso para el cambio personal.

Aunque te sugiera un programa de cuatro semanas de duración para aprender el proceso entero, tómate todo el tiempo que necesites para practicar cada paso hasta conocerlo al dedillo. Hazlo a tu propio ritmo, así no te agobiarás.

Empieza cada sesión dando los pasos previos que has aprendido y después practica el material nuevo para esa semana. Como es más eficaz aprender varios pasos juntos, algunas semanas te pediré que practiques dos o más pasos nuevos. También **te aconsejo practicar cada paso nuevo de toma de conciencia, o grupo de pasos, al menos durante una semana antes de pasar a los siguientes**. ¡A las pocas semanas ya habrás creado una red neural para la meditación!

Programa sugerido de cuatro semanas

- **Primera semana** (capítulo 10): Haz cada día el paso 1: inducción
- **Segunda semana** (capítulo 11): Empieza cada sesión diaria practicando el primer paso y después añade el paso 2: **reconoce**, el paso 3: **admite y declara** y el paso 4: **entrégate**.
- **Tercera semana** (capítulo 12): Empieza cada sesión diaria practicando del paso 1 al 4 y luego añade el paso 5: **observa y recuerda** y el 6: **redirige**.
- **Cuarta semana** (capítulo 13): Empieza cada sesión diaria practicando del paso 1 al 6 y después añade el paso 7: **crea y repítelo**.

Si ya eres un meditador experimentado y quieres practicar más pasos a la vez, adelante, pero sigue todas las instrucciones y memoriza los pasos. Cuando logres concentrarte en lo que estás haciendo sin que la mente se distraiga con ningún estímulo exterior, llegarás a un punto en el que tu cuerpo se alineará con ella. Ahora cada vez meditarás con más facilidad gracias a la regla de Hebb sobre la activación y la conexión de las células nerviosas. Los elementos del aprendizaje, la atención, las instrucciones y la práctica crearán una red neural que reflejará tus intenciones.

Prepara tus herramientas

Lee el texto. Además de las sesiones de meditación, leerás el texto en el que se describe cada paso, que irá a menudo acompañado de preguntas y apuntes titulados "**Oportunidad para escribir**". Ten una libreta a mano para anotar tus respuestas. Revísalas *antes* de empezar la sesión de meditación diaria. Así los pensamientos que escribas te servirán como un mapa de carreteras guiándote a través de los procedimientos meditativos con los que accederás al sistema operativo del subconsciente.

Escucha la grabación. Cuando empieces a aprender los pasos de la meditación, tal vez desees escuchar las sesiones dirigidas pregrabadas. Por ejemplo, aprenderás una técnica de inducción que usarás en tus

sesiones diarias para alcanzar un estado de ondas cerebrales alfa sumamente coherente, que te preparará para el método en el que se centran los capítulos que van del 11 al 13. Los pasos que aprenderás cada semana también los encontrarás en una serie de meditaciones dirigidas.

Dos métodos para meditar

Primera opción: el icono de los auriculares te indica que dispones de una inducción o meditación dirigida. (Para escuchar estas sesiones guiadas, puedes bajártelas de www.drjoedispenza.com y escucharlas en inglés en formato MP3, o grabarlas en un CD. - dispositivo)



Las traducciones al castellano, que también puedes grabar, las encontrarás en los apéndices A, B y C, al final de la presente obra.

Después de leer cada capítulo, y anotar tus respuestas en una libreta, puedes bajarte de mi web la meditación correspondiente. Cada semana, al añadir el siguiente paso o pasos a los que has practicado la semana anterior, bájate la siguiente meditación relacionada con ellos. Las encontrarás en "*Primera semana de meditación*", "*Segunda semana de meditación*", "*Tercera semana de meditación*" y "*Cuarta semana de meditación*". La cuarta semana incluye la meditación entera.

Por ejemplo, la segunda semana de meditación te guiará en el paso de la primera semana —consiste en una técnica de inducción— y en los otros tres pasos que practicarás durante la segunda semana. En la tercera semana de meditación, repetirás los pasos aprendidos en la primera y la segunda semanas, y además añadirás los pasos nuevos de la semana tres.

Segunda opción: en los apéndices encontrarás los textos de estas sesiones dirigidas para que puedas leerlos hasta memorizar la secuencia, o grabarlas tú mismo con una grabadora.

Los apéndices A y B contienen dos técnicas para la inducción. El apéndice C incluye el texto de la meditación entera, con todos los pasos que aprenderás en la tercera parte. Si decides usar el texto del apéndice C para la meditación guiada, empieza cada semana la sesión con los pasos aprendidos en las semanas anteriores, y después añade los de la meditación de la semana.

Prepara tu entorno

Encontrar el entorno adecuado donde meditar, uno con las mínimas distracciones, te permitirá superar el primero de los Tres Grandes (hablaré de los otros dos, el cuerpo y el tiempo, más adelante). Busca un lugar confortable donde puedas estar solo sin que te seduzca la adicción al mundo exterior. Haz que ese lugar esté aislado y sea privado y accesible. Ve cada día a él y conviértelo en tu espacio especial. Establecerás una fuerte conexión con este lugar. Representará el lugar que frecuentas para dominar al distraído ego, desprenderte de tu antiguo yo, crear uno nuevo y forjar un nuevo destino. Con el tiempo estarás deseando estar en él.

Elimina todas las distracciones de tu entorno. Asegúrate de que ninguna persona o mascota te pueda interrumpir ni distraer (si quieres, cuelga en la puerta un letrero de "*No molestar*"). **Desconecta el teléfono y el ordenador**, ya sé que cuesta, pero esas llamadas, SMS, tuits, mensajes instantáneos y correos electrónicos pueden esperar. Tampoco querrás que en este lugar te llegue el aroma del café recién hecho o de la comida cocinándose. Asegúrate de que en la habitación haga una temperatura agradable, sin corrientes de aire.

Música. La música puede ayudarte si la que eliges no te trae a la mente asociaciones que te distraigan. Yo suelo poner música suave y relajante, con instrumentos que induzcan al trance, o canciones sin letra. Cuando no escucho música, me pongo tapones en los oídos.

Prepara el cuerpo

Postura. Yo me siento muy derecho, con la espalda erguida, el cuello enderezado, los brazos y las piernas descansando apoyados y quietos, y el cuerpo relajado. No te aconsejo usar un sillón reclinable porque es como estar sentado en la cama, y mucha gente se queda dormida en él. Lo mejor es meditar sentado con la espalda recta en una silla cómoda, sin cruzar las piernas. Si lo prefieres, siéntate en el suelo con las piernas

cruzadas "a lo indio". Aunque estés sentado con la espalda recta, tal vez descubras que se te inclina la cabeza como si te fueras a dormir. Pero no te preocupes porque **es una buena señal: significa que estás entrando en el estado de ondas alfa y zeta**. Tu cuerpo está acostumbrado a estar tumbado cuando las ondas de tu cerebro se calman. Pero si sigues practicando la meditación, te acostumbrarás a que el cerebro se calme mientras estás sentado con la espalda recta. Dejarás de cabecear, y no tenderás a quedarte dormido.

Evita las distracciones corporales. Supongo que querrás "olvidarte del cuerpo" para concentrarte sin que te distraiga. Por ejemplo, ve al lavabo antes de empezar la sesión. Ponte ropa holgada, quítate el reloj, bebe un poco de agua y ten más de beber a tu alcance. Asegúrate de no estar hambriento antes de empezar.

Cuándo meditar

Como ya sabes, los cambios diarios en la química del cerebro hacen que puedas entrar con más facilidad en el subconsciente por la mañana al despertar, y por la noche antes de acostarte. Son los mejores momentos del día para meditar porque puedes deslizarte más fácilmente en los estados alfa y zeta.

Cuánto tiempo debes meditar

Resérvate varios minutos antes de la sesión de meditación para repasar lo que hayas escrito relacionado con los pasos que estás a punto de practicar. Como ya he señalado, considera estas notas como el *mapa de carreteras* para el viaje que vas a emprender. O si lo prefieres, antes de empezar la sesión también puedes releer partes del texto para recordar lo que estás a punto de hacer.

Mientras estás aprendiendo el proceso de meditar, empieza cada sesión con una inducción de 10-20 minutos. A medida que añadas pasos, ve alargando la sesión destinando 10-15 minutos a cada paso. Con el tiempo, pasarás con más rapidez de un paso a otro porque ya los conocerás. **Cuando los domines, tu meditación diaria (incluyendo la inducción) te tomará unos 40-50 minutos.**

Si necesitas terminar la sesión a una hora en concreto, pon la alarma del despertador diez minutos antes para "despabilarte" y no levántate de sopetón sin concluirla como es debido. Resérvate el tiempo suficiente para no estar pendiente del reloj, porque si cuando estás meditando te descubres *pensando* en la hora que es, es que no has ido más allá del tiempo. Si te ocurre esto, tendrás que acostarte antes para levantarte más temprano y disponer de más tiempo para meditar.

Prepara tu estado mental

Controla el ego. Por lo general, mi mente, como nos ocurre a la mayoría, está pensando en el futuro o recordando el pasado. Cuando me sucede esto, tengo que calmarme y ver que todos esos pensamientos no son sino asociaciones que no tienen nada que ver con crear algo nuevo en el presente. Si a ti también te pasa, ve más allá del aburrimiento de los pensamientos corrientes y entra en un momento creativo.

Controla el cuerpo. Si tu cuerpo se encabrita como un semental desenfrenado porque quiere ser la mente, levantarse, hacer algo, pensar en algún lugar al que tienes que ir en el futuro, o recordar una experiencia emocional del pasado con alguna persona de tu vida, haz que se calme y relaje en el momento presente. Cada vez que lo haces, estás *entrenando* tu cuerpo para una nueva mente, y con el paso del tiempo tu cuerpo aceptará esta nueva situación. Ha sido adiestrado por una mente inconsciente y debes reajustarlo, así que quiérela, adiéstrala y sé bueno con él. Al final te aceptará como su amo. Recuerda, sé resuelto, persistente, entusiasta, alegre, flexible y siéntete inspirado. Así estarás tendiendo la mano para alcanzar la de lo divino.

Abre la puerta a tu estado creativo (Primera semana)

Una de las técnicas que los hipnoterapeutas usan para hacer entrar a sus pacientes en trance se denomina *inducción*. En pocas palabras, les enseñamos a cambiar sus ondas cerebrales. Todo cuanto uno tiene que hacer para ser hipnotizado o hipnotizarse es pasar de las ondas beta altas o medias a un estado más relajado de ondas alfa o zeta. Por eso la meditación se parece a la autohipnosis.

Cuando domines la inducción, habrás establecido una sólida base para las prácticas meditativas que aprenderás en los próximos pasos. Pero a diferencia de los preparativos que harás antes de empezar la meditación diaria, (como desactivar el teléfono y poner al perro o al gato en otra habitación), la inducción es un paso que incluirás durante la sesión, de hecho, será el primero que domines y con el que empezarás cada sesión.

No te preocupes, porque después de hacer la inducción al empezar la sesión de meditación, no entrarás en el estado que la industria del ocio describe de forma errónea como *trance hipnótico*, sino que estarás totalmente lúcido, y serás capaz de dar todos los pasos del proceso descritos en los tres capítulos siguientes.

Paso 1: Inducción: abre la puerta a tu estado creativo

Siéntate con la columna derecha y cierra los ojos. En cuanto lo hagas, al bloquear parte de los estímulos sensoriales/ambientales que recibes, las ondas del cerebro bajarán de frecuencia y entrarán en el estado alfa conveniente. Ahora déjate ir, mantente presente, y quíete lo bastante como para realizar este proceso. Quizá descubras que poner música relajante te ayuda a pasar de las ondas beta altas a las alfa, aunque no es necesario usarla.

Una técnica de inducción que al principio puede parecer contradictoria es concentrarte en el cuerpo y el entorno. Son dos de los Tres Grandes que debes superar, pero en este caso vas a controlar los pensamientos que tienes sobre ellos.

¿Por qué es bueno concentrarse en el cuerpo? **Recuerda que el cuerpo se ha fusionado con el subconsciente.** Cuando somos muy conscientes del cuerpo y de las sensaciones corporales, entramos en el subconsciente. Nos encontramos en el sistema operativo que cito tan a menudo. La inducción es una herramienta para acceder al sistema operativo.

El cerebelo desempeña un papel en la *propiocepción* (la capacidad de sentir la posición del cuerpo en el espacio). En esta inducción, **mientras te fijas en distintas partes de tu cuerpo en el espacio y en el espacio que rodea tu cuerpo en el espacio, usas el cerebelo** para realizar esta función. Y **como el cerebelo es la sede del subconsciente, al fijarte en la posición de tu cuerpo en el espacio accedes al subconsciente saltándote el cerebro pensante.**

Además, la inducción silencia la mente analítica al obligarte a entrar en el estado *sensorial*. Las sensaciones son el lenguaje del cuerpo, que a su vez es la mente subconsciente, por eso la inducción te permite usar el lenguaje natural del cuerpo para interpretar y cambiar el lenguaje del sistema operativo. En otras palabras, **cuando estás notando o fijándote en distintos aspectos del cuerpo, piensas menos**, tus pensamientos analíticos van menos del pasado al futuro, tu foco de atención se vuelve más amplio —no es estrecho y obsesivo, sino creativo y abierto— y pasas de beta a alfa.

Inducción de las partes del cuerpo: cómo se realiza ²²

Te concentras en el lugar o la orientación de tu cuerpo en el espacio. Por ejemplo, piensa en el lugar donde está la cabeza, empezando por la coronilla y descendiendo poco a poco. Mientras la inducción progresa de una parte del cuerpo a otra, siente y advierte el espacio que cada una ocupa. Percibe también la densidad, el peso (o pesadez) o la cantidad de espacio que ocupa. Concéntrate en el cuero cabelludo, después en la nariz, los oídos y en otras partes, ve descendiendo por el cuerpo hasta concentrarte en las plantas de los

²² Versión completa en el apéndice A

pies; notarás algunos cambios. El paso de una parte a otra del cuerpo y el énfasis que se dé a los espacios que ocupan y en los que están incluidas, es el secreto de esta técnica.

Advierte ahora **la zona en forma de óvalo que rodea tu cuerpo y el espacio que ocupa**. Cuando sientas este espacio *alrededor* de tu cuerpo, tu atención ya no estará puesta en él. **Ahora ya no eres tu cuerpo, sino algo superior**. Así es como te vuelves menos cuerpo y más mente. Sé consciente, por último, de la zona que ocupa en el espacio la habitación en la que estás. Percibe el volumen que llena. Cuando llegues a este punto, tu cerebro empezará a cambiar sus patrones de ondas desordenados por otros más equilibrados y ordenados.

El porqué: primero te concentras en el cuerpo y en su orientación en el espacio, luego en sus distintas partes y en el volumen o el perímetro del espacio que rodea tu cuerpo y, por último, en la habitación entera. Si puedes sentir la densidad del espacio, si puedes advertirla y fijarte en ella, pasarás de manera natural del estado de pensar al de sentir. Cuando esto ocurre, es imposible mantener las ondas beta altas que caracterizan el estado de emergencia de supervivencia y el de fijación.

Inducción del agua ascendiendo²³

Otra técnica de inducción parecida que puedes usar es imaginar que la habitación donde estás sentado se va llenando de agua poco a poco. Observa (*siente*) el espacio en el que la habitación está situada y el que el agua ocupa. El agua te empieza a cubrir los pies, las espinillas y las rodillas, y luego te va llegando a la altura del regazo, la barriga y el pecho, te cubre los brazos, el cuello, la barbilla, los labios y la cabeza, hasta que la habitación se llena de agua. A algunas personas no les gusta imaginar que están totalmente cubiertas de agua, en cambio otras lo encuentran muy relajante y agradable.

23 Versión completa en el apéndice B

Deja de ser el mismo de siempre (Segunda semana)

Ha llegado la hora de añadir tres pasos relacionados con eliminar el hábito de ser 'el mismo de siempre': *reconoce*, *admite* y *declara*, seguido de *entrégate*. Lee primero estos pasos y responde a las preguntas que tienen que ver con ellos. Después dedica al menos una semana a hacer en las sesiones diarias de meditación primero la inducción y luego los tres pasos. Pero si ves que necesitas más de una semana en aprenderlos, no importa; tómate el tiempo que precisas.

Paso 2: Reconoce: identifica el problema

El paso de reconocer es como revisar tu vida cada día. Como en el cerebro ya tienes todo el equipo necesario para advertir quién estás siendo, ¿por qué no hacerlo antes de morir y renacer en esta misma vida?

Sólo cuando adquieres esta plena conciencia y autoconocimiento es cuando empiezas a despertar del sueño. Calmarte, aquietarte, ser paciente y estar relajado, y luego observar los hábitos de tu antigua personalidad, libera a tu mente subjetiva de las actitudes de siempre y de los estados emocionales extremos. Tu mente cambia, porque ahora estás rompiendo las cadenas de la naturaleza egocéntrica del ego que sólo piensa en sí mismo. A medida que desarrollas habilidades como la contemplación y la autoobservación, estás cultivando la capacidad de *separar* tu conciencia de los programas subconscientes que han estado definiendo tu antiguo yo. Al dejar la conciencia de ser el antiguo yo para convertirte en observador, la conexión con el 'antiguo yo' desaparece. Por primera vez tu conciencia no está inmersa en los programas inconscientes, tomas conciencia de lo inconsciente.

Empieza a repasar tu vida

Para descubrir y explorar los aspectos de tu antiguo yo que quieres cambiar, debes hacerte varias preguntas.

Oportunidad para escribir

Dedica unos momentos a hacerte preguntas como éstas, o cualquier otra que se te ocurra, y escribe las respuestas:

- ¿Qué clase de persona he estado siendo?
- ¿Qué clase de persona *aparento ser* ante el mundo? (¿Cómo es un aspecto de mi "vacío"?)
- ¿Qué clase de persona soy por dentro? (¿Cómo es el otro aspecto de mi "vacío"?)
- ¿Siento cada día alguna sensación —con la que incluso lucho— a diario?
- ¿Cómo me describirían mis amigos íntimos y mi familia?
- ¿Hay algo de mí que oculte a los demás?
- ¿Qué parte de mi personalidad tengo que trabajar para mejorarla?
- ¿Qué es lo que quiero cambiar de mí?

Elige una emoción y desmemorízala

Elige a continuación un estado emocional negativo tuyo, un estado mental limitador (los siguientes ejemplos te ayudarán a elegirlo), un hábito de ser 'el mismo de siempre' que quieras eliminar. Como los sentimientos memorizados condicionan al cuerpo a ser la mente, **las emociones que te limitan son las responsables de tus procesos mentales automáticos, los cuales crean tus actitudes, que a su vez influyen en tus ideas limitadas** (sobre ti con relación a los demás o a todo), contribuyendo a tus percepciones personales. Cada una de las emociones enumeradas más abajo procede de sustancias químicas del estado de supervivencia, que acrecientan el control del ego

Elige una emoción que sea una gran parte de quien eres (puede que la emoción elegida no esté enumerada debajo) y que desees desmemorizar. Recuerda que esta palabra tiene significado para ti porque es un sentimiento que te resulta familiar.

Es un aspecto del yo que quieres cambiar. Te aconsejo que *escribas* la emoción elegida, porque trabajarás con ella en este paso y en los otros posteriores.

Ejemplos de emociones de supervivencia

Inseguridad	Vergüenza	Tristeza			
Odio	Ansiedad	Aversión			
Juicios	Arrepentimiento	Envidia			
Victimismo	Sufrimiento	Ira			
Preocupación	Frustración	Resentimiento			
Culpabilidad	Miedo	Baja autoestima			
Depresión	Avidez	Carencia			

Al principio es importante trabajar con **una sola emoción**. En cualquier caso, neurológica y químicamente están todas ligadas. Por ejemplo, ¿has advertido alguna vez que cuando estás enojado, estás frustrado; que cuando estás frustrado, odias; que cuando odias, juzgas; que cuando juzgas, tienes envidia; que cuando tienes envidia, te sientes inseguro; que cuando te sientes inseguro, eres competitivo; que cuando eres competitivo, eres egoísta? **Todas estas emociones se derivan de las mismas sustancias químicas de supervivencia combinadas, que estimulan a su vez estados mentales relacionados con ellas.**

Con los estados mentales elevados también sucede lo mismo. Cuando eres feliz, amas; cuando amas, eres libre; cuando eres libre, estás inspirado; cuando estás inspirado, eres creativo; cuando eres creativo, eres innovador; y así sucesivamente. Todos estos sentimientos proceden de distintas sustancias químicas que influyen en cómo piensas y actúas.

Por ejemplo, si eliges trabajar con una emoción recurrente como la ira, cuando la desmemorizas también experimentas *menos* las otras emociones limitadoras. Si te enojas menos, te sentirás menos frustrado y odiarás, juzgarás y envidiarás menos a los demás.

La buena noticia es que estás controlando al cuerpo para que no vuelva a manifestarse como si fuera la mente. A medida que cambias uno de estos estados emocionales destructivos, el cuerpo tiende a descontrolarse menos y podrás cambiar muchos otros rasgos de tu personalidad.

Observa la sensación que la emoción negativa te produce en el cuerpo

Cierra los ojos y piensa en cómo te sientes cuando experimentas una emoción en particular. Si puedes observarte cuando la emoción se apodera de ti, fíjate en la sensación que te produce en el cuerpo.

Hay distintas sensaciones asociadas a distintas emociones. Quiero que adviertas todas estas señales físicas. ¿Te sientes sulfurado, irritado, nervioso, débil, acalorado, deprimido, tenso? Observa tu cuerpo con la mente y advierte el área en la que sientes esta emoción. (Si no sientes nada en el cuerpo, no te preocupes. Recuerda simplemente lo que quieres cambiar de ti. Lo que estás observando cambia de un momento a otro.)

Observa ahora el estado de tu cuerpo. ¿Ha cambiado tu respiración? ¿Te sientes impaciente? ¿Te duele el cuerpo? Si es así, **si el dolor tuviera una emoción**, ¿cuál sería? Advierte lo que te ocurre fisiológicamente en este momento y no intentes huir de ello. *Obsérvalo* simplemente. El cúmulo de distintas sensaciones en tu cuerpo se convierte en una emoción cuando le pones un nombre: ira, miedo, tristeza... Sé consciente de todos estos sentimientos y sensaciones físicas que crean la emoción que deseas desmemorizar.

Siente esta emoción sin que nada ni nadie te distraiga. No hagas nada ni intentes hacerla desaparecer. Casi todo lo que has hecho en tu vida ha sido para *huir* de ella. Has utilizado todo lo del exterior para intentar hacerla desaparecer. Sé consciente de esta emoción en ti, y siéntela como energía en tu cuerpo.

Esta emoción ha hecho que te apropiaras de todo cuanto conoces de tu entorno para formar una identidad. Reconócelo. Es una de las muchas *máscaras* de tu personalidad que has memorizado. Surgió de una reacción emocional a un episodio de tu vida que acabó creando un estado de ánimo, y después un temperamento y al final tu personalidad. Esta emoción se ha convertido en el recuerdo de ti. No tiene nada que ver con tu futuro. Tu apego a ella significa que estás atado al pasado mental y físicamente.

Si las emociones son el producto de las experiencias, al sentir esta misma emoción cada día el cuerpo cree que tu mundo exterior sigue siendo el mismo de siempre. Y si haces que tu cuerpo *reviva* las mismas circunstancias en tu entorno, nunca evolucionarás ni cambiarás. Mientras vivas sintiendo esta emoción a diario, sólo podrás pensar en el pasado.

Define el estado mental asociado a la emoción

Hazte esta simple pregunta: "*¿Cómo pienso cuando me siento así?*" Pongamos que quieres que la ira deje de ser uno de los rasgos de tu personalidad. Pregúntate: "*¿Cuál es mi actitud cuando estoy enojado?*"

La respuesta podría ser controladora u odiosa, o tal vez engréida. Del mismo modo, si deseas superar el miedo que sientes, tendrás que resolver tu estado mental de agobio, ansiedad o desesperanza. El sufrimiento quizá te lleve a sentirte victimizado, deprimido, perezoso, resentido o necesitado.

Ahora sé consciente de lo que piensas cuando te sientes así o recuérdalo. *¿Cuál es el estado mental que esta emoción fomenta?* Este sentimiento influye en todo lo que haces. Los estados mentales representan una actitud motivada por los sentimientos memorizados, anclados subconscientemente en el cuerpo. Una actitud es una serie de pensamientos conectados a un sentimiento, o viceversa. Es el ciclo repetitivo de pensar y sentir, sentir y pensar. Por esta razón debes definir el hábito neural que tu adicción emocional ha creado.

Oportunidad para escribir

Sé consciente de cómo piensas (tu estado mental) cuando estás sintiendo la emoción que deseas cambiar. Elígela de la lista de abajo o añade cualquier otra que desees. Tu elección se basará en la emoción negativa que has identificado previamente, pero es normal sentir uno o más de los estados mentales limitadores relacionados con esta emoción. Escribe uno o dos que tengan que ver contigo, porque trabajarás con ellos en este paso y en los siguientes.

Ejemplos de estados mentales limitadores

Competitivo	Carencial	Controlador	
Agobiado	Demasiado cerebral	Engañoso	
Quejicoso	Sobrado	Presuntuoso	
Acusador	Tímido/cohibido/introvertido	Catastrofista	
Confundido	Necesidad de reconocimiento	Apresurado	
Distraído	Poco/demasiado seguro	Necesitado	
Autocompasivo	Vago	Egocéntrico	
Desesperado	Deshonesto	Susceptible/insensible	

La mayoría de tus conductas, decisiones y actos tienen que ver con el sentimiento elegido. Por eso piensas y actúas de manera previsible y rutinaria. En tu vida no puede surgir un futuro nuevo, sólo el mismo pasado de siempre. Ya es hora de dejar de distorsionar la realidad y de ver la vida a través del filtro del pasado. **Tu tarea es ser consciente de esta actitud emocional sin hacer nada más que observarla.**

Acabas de identificar una emoción negativa y el estado mental correspondiente que deseas desmemorizar. Pero recuerda que todavía te quedan por leer un par de pasos antes de integrarlos en tu meditación diaria.

Paso 3: admite y declara.

Admite: reconoce tu verdadero yo, aquel diferente al que muestras a los demás

Permitiéndote ser vulnerable, vas más allá del reino de los sentidos y empiezas a entrar en contacto con la conciencia universal que te ha dado la vida. Entablas una relación con esta inteligencia superior diciéndole quién has sido y lo que quieres cambiar de ti, y admitiendo lo que has estado ocultando.

Admitir quién somos en realidad, y los errores que hemos cometido, y pedir ser aceptados es una de las cosas que más nos cuesta hacer. Piensa en cómo te sentiste de niño cuando tuviste que reconocer un error ante tus padres, un maestro o un amigo. ¿Han cambiado esos sentimientos de culpa, vergüenza y rabia ahora que eres un adulto? Lo más probable es que los sigas sintiendo, aunque con menos fuerza.

Lo que nos permite dar el paso 3 es *saber* que estamos admitiendo nuestros fallos y fracasos ante un poder superior y no ante otro ser humano tan imperfecto como nosotros. Por esta razón cuando admitimos algo ante nosotros mismos y el poder universal:

No hay castigo.	No hay rechazo.
No hay desamor.	No hay manipulación.
No hay abandono emocional.	No hay acusaciones.
No hay chantaje afectivo.	No hay condena.
No hay separación.	No hay prohibiciones.
No hay enjuiciamientos.	

Es necesario revisar este modelo tradicional, de un hombre inseguro, completamente ególatra, sumido en los conceptos del bien y del mal, de lo justo y lo injusto, de lo positivo y lo negativo, del éxito y el fracaso, del amor y el odio, del cielo y el infierno, del dolor y el placer, y del miedo y más miedo. porque debemos entrar en esta Conciencia con una nueva conciencia.

Este enigma se puede llamar inteligencia innata, chi, mente divina, espíritu, el cuanto, la fuerza vital, mente infinita, el observador, inteligencia universal, campo cuántico, poder invisible, padre-madre vida, energía cósmica o poder superior. La llames como la llames, debes ver esta energía como una fuente ilimitada de poder dentro y alrededor de ti con el que creas a lo largo de la vida. Es la conciencia de la intención y la energía del amor incondicional.

A esta energía le es imposible juzgar, castigar, amenazar o prohibir nada a nadie porque se lo estaría haciendo a sí misma. No da más que amor, compasión y comprensión. Ya lo sabe todo de ti (eres tú el que debe esforzarse en conocerla y mantener una relación con ella). Te ha estado observando desde el momento en que fuiste creado. Eres una prolongación suya.

Sólo espera, ilusionada, admirada y paciente, sólo quiere que seas feliz. Y si eres feliz siendo infeliz, también lo acepta. Así es de ilimitado su amor.

Este campo invisible que se autoorganiza es sabio más allá de nuestra comprensión porque existe a través de una matriz de energía interconectada que se extiende por todas las dimensiones en el espacio y el tiempo, el pasado, el presente y el futuro. Ha estado registrando los pensamientos, los deseos, los sueños, las experiencias, la sabiduría, la evolución y el conocimiento desde la eternidad. Es un campo inmenso, inmaterial, multidimensional de información. "Sabe" mucho más que tú y que yo (aunque creamos saberlo todo). Su energía se puede comparar a muchos niveles de frecuencia, y como las ondas de radio, cada frecuencia acarrea información. Como toda vida a nivel molecular, vibra, respira, danza, brilla y está viva; es completamente receptiva y dúctil a nuestras intenciones.

Oportunidad para escribir

Cierra ahora los ojos y permanece quieto. Contempla la inmensidad de la mente (y dentro de ti) y di quién has estado siendo. Entabla una relación con la conciencia superior que te está dando la vida, sé sincero y

habla con ella en tu interior. Comparte con esta conciencia los detalles de las historias que has ido acarreado. En los últimos pasos te será útil escribir lo que te venga a la cabeza.

Ejemplos de lo que podrías admitir ante el poder superior

- Me da miedo enamorarme porque me hace sufrir demasiado.
- Finjo ser feliz, pero en el fondo estoy sufriendo porque me siento solo.
- Como no quiero que nadie sepa lo culpable que me siento, miento sobre mí.
- Miento a los demás para caerles bien y no sentir que nadie me quiere y que no valgo nada.
- No puedo dejar de compadecerme de mí mismo; pienso, actúo y me siento así todo el día porque no sé sentirme de otro modo.
- Como la mayor parte de mi vida me he sentido un fracasado, me desvivo por triunfar.

Dedica ahora unos momentos a repasar lo que has escrito y lo que quieres admitir ante este poder.

Declara: admite en voz alta la emoción que te limita

En esta parte del proceso de meditación dices *en voz alta* quién has sido y lo que has estado ocultando de ti. Explicas la verdad sobre ti, dejas atrás el futuro, y cierras la brecha entre la persona que aparentas ser y la que eres en realidad. Te desprendes de tu fachada y de los constantes esfuerzos por ser otra persona. **Al declarar la verdad sobre ti en voz alta, estás rompiendo los vínculos emocionales, acuerdos, dependencias, apegos, lazos y adicciones con todos esos estímulos exteriores de tu vida.**

Recuerda que como **las emociones son energía en movimiento**, todo cuanto has experimentado, o con lo que has interactuado en tu vida está unido a ti por la energía de una emoción. **Estás ligado a alguna persona, objeto o lugar por la energía que existe más allá del tiempo y el espacio.** Así es como te acuerdas constantemente de quién eres, como un ego con una personalidad, identificándote y vinculándote emocionalmente con todo cuanto hay en tu vida.

Si odias a alguien, este odio te mantiene *ligado emocionalmente* a esta persona en particular. Tu vínculo emocional es la energía que mantiene a este individuo en tu vida para que puedas sentir odio y reforzar así un aspecto de tu personalidad. **Es decir, usas a esta persona para seguir siendo adicto al odio.** Por cierto, a estas alturas deberías ya ver que el odio te perjudica. Mientras tu cerebro secreta las sustancias químicas procedentes de él y éstas circulan por tu cuerpo, te estás odiando a ti mismo. Al decir la verdad sobre ti en voz alta te liberas del odio y reduces tu conexión con la persona o el objeto de tu realidad exterior que te recuerda quién has estado siendo.

Si te acuerdas del vacío del que he hablado, sabrás que la mayoría de la gente depende del entorno para recordar que son "*alguien*". Por lo tanto, si has memorizado una emoción como parte de tu personalidad y eres adicto a ella, cuando declaras quién has sido emocionalmente recuperas la energía que gastabas (al liberarla) con los vínculos emocionales que mantenías con todo y con todo el mundo en tu vida. Al declarar quién has sido, te liberas de tu antiguo yo.

Además, al admitir en voz alta tus limitaciones y revelar lo que has estado ocultando, liberas al cuerpo de ser la mente y cierras así el vacío entre quien aparentas ser y quien eres realmente. Cuando expresas en voz alta quién has estado siendo, también liberas la energía almacenada en el cuerpo. Y más tarde, mientras meditas, podrás usar la "*energía liberada*" para crear un nuevo yo y una vida nueva.

Ten en cuenta que tu cuerpo se resistirá a hacerlo. Tu ego esconde automáticamente esta emoción porque no quiere que nadie sepa la verdad sobre él. Quiere seguir teniendo el control. El sirviente se ha convertido en el amo. Pero el amo ahora debe hacerle saber al sirviente que ha estado siendo un irresponsable, un inconsciente y un distraído. Por esta razón es lógico que tu cuerpo no quiera cederte el control, porque no se fía de ti. Pero si abres la boca y se lo dices en voz alta, a pesar de su resistencia, se irá sintiendo cada vez mejor y más aliviado, y tú empezará a recuperar el mando.

Así es como defines quién eres realmente sin hacer ninguna asociación con tu entorno. Estás rompiendo el vínculo energético con el apego emocional a todos los elementos del mundo exterior. **Admitir** algo es un acto de reconocimiento *interior*, y **declarar** algo es reconocerlo *exteriormente*.

¿Qué es lo que quieres declarar?

Ha llegado el momento de unir esta parte del paso 3 con la parte anterior. Recuerda que estás incorporando esta sección para ejecutarla con fluidez. Usando el ejemplo de la ira, puedes decir en voz alta: "He sido una persona colérica toda mi vida".

Recuerda el objetivo general de lo que quieres declarar. En esta parte de la meditación de la semana, mientras estás sentado con la espalda derecha y los ojos cerrados, abre la boca y di en voz baja la emoción que estás declarando: *ira*.

Mientras te preparas para hacerlo y lo dices luego en voz baja, seguramente te sentirás incómodo. Hazlo de todos modos; esta sensación viene de tu cuerpo hablándote. El resultado será que te sentirás inspirado, aliviado y lleno de energía. Haz que este paso sea sencillo, fácil y alegre. **No analices demasiado lo que has hecho.** Simplemente sé consciente de que la verdad te liberará.

Recuerda que todavía no estás preparado para empezar las meditaciones de la segunda semana. En esta parte reconoces la emoción negativa y el estado mental correspondiente que quieres desmemorizar, y después la admites en tu interior y la declaras al exterior. Te queda un paso más que leer, y luego ya podrás practicarlos seguidos en la meditación de la segunda semana...

Paso 4: entrégate. Entrégate: abandónate a un poder superior, y deja que resuelva tus limitaciones u obstáculos

A la mayoría de las personas nos cuesta soltarnos o dejar que alguien o algo tengan el control. Tener en cuenta a quién te estás entregando —la Fuente, la sabiduría infinita— hará que este proceso te resulte mucho más fácil.

Einstein decía que ningún problema puede resolverse desde el mismo nivel mental que lo creó. El limitado estado mental de tu personalidad es el que está creando tus limitaciones, y como no has encontrado la solución, ¿por qué no recurrir a una conciencia superior, con más recursos que tú, para que te ayude a superar esta faceta tuya? **Dado que en este mar infinito de posibilidades existen todas las situaciones posibles, le estás pidiendo humildemente que cambie tus limitaciones por un estado que te permita resolver este problema.**

La conciencia del ego nunca encontrará la solución. Está metida en la energía emocional del dilema y por lo tanto sólo piensa, actúa y siente en ese estado. **Sólo crea más de lo mismo.** Si por un lado afirmas *abandonarte* a la ayuda de la conciencia objetiva y por otro intentas *hacer las cosas a tu manera*, le resultará imposible cambiar nada en tu vida. Estarás desbaratando sus intentos. La mayoría de las personas coartamos la actividad de esta mente porque volvemos a intentar resolver nuestros problemas viviendo en el mismo estado mental de antes, llevando el mismo estilo de vida de siempre. **Somos un obstáculo para nosotros mismos.** En realidad, la mayoría esperamos a que el ego *toque fondo* hasta el punto de no poder seguir con "*nuestra vida como siempre*". Es entonces cuando solemos entregarnos y recibir alguna clase de ayuda.

No puedes entregarte e intentar controlar el resultado *al mismo tiempo*. Para poder entregarte debes renunciar a lo que *crees saber* con tu limitada mente, sobre todo debes renunciar a tus ideas de cómo deberías *resolver* el problema. **Entregarte de verdad es impedir que el ego siga teniendo el control, confiar en un resultado que aún no se te ha ocurrido y del que se ocupará esta inteligencia bondadosa y omnisciente que encontrará la mejor solución para ti.** Debes comprender que este poder invisible es real y plenamente consciente de ti, y que puede ocuparse a la perfección de cualquier aspecto de tu personalidad. Cuando lo hagas te organizará la vida del modo más adecuado para ti.

Cuando pides ayuda abandonándote a una mente superior ante la que has admitido y declarado algo, no tendrás que:

- Regatear.
- Suplicar.
- Hacer tratos o promesas.

- Comprometerte a medias.
- Manipular.
- Escabullirte.
- Pedir perdón.
- Sentirte culpable o avergonzado.
- Lamentarlo.
- Sufrir por miedo.
- Poner excusas.

Además, a esta mente superior no le puedes poner condiciones como "Deberías..." y "Será mejor que...". A esta gran esencia ilimitada no puedes decirle cómo tiene que hacer las cosas. Ya que de lo contrario volverás a hacerlas a tu manera y entonces dejará de ayudarte para que hagas lo que quieras. Mejor di "Que se haga tu voluntad". Simplemente entrégate con una actitud...

- Sincera.
- Humilde.
- Honesta.
- Segura.
- Clara.
- Apasionada.
- Confiada.

Y después apártate de en medio.

Entrega con alegría a una mente más espaciosa la emoción de la que quieres deshacerte sabiendo que ella lo hará por ti. Cuando tu voluntad concuerde con la suya, cuando tu mente concuerde con la suya y cuando el amor que sientes por ti concuerde con el que esta conciencia superior siente por ti, responderá a tu llamada. Las consecuencias indirectas de esta entrega son:

- Inspiración.
- Dicha.
- Amor.
- Libertad.
- Maravilla.
- Gratitud.
- Vitalidad.

¿Y si supieras que ya se han ocupado de un problema que te preocupaba? ¿Y si estuvieras convencido de que te va a pasar algo excitante o maravilloso? Si lo supieras, ya no estarías preocupado, ni triste, ni asustado, ni estresado. Te sentirías de lo más aliviado. Estarías deseando que llegara el futuro. **La mente cuántica es como un espejo inmenso: te refleja lo que aceptas y crees como verdad.** Tu mundo exterior es un reflejo de tu realidad interior. La conexión sináptica más importante que puedes hacer, en lo que se refiere a esta mente cuántica, es saber que es **real**.

Piensa en cómo funciona un placebo. A estas alturas ya sabes que **nuestros tres cerebros nos permiten pasar de pensar a actuar y a ser.** Las personas con problemas de salud que creen tomarse un medicamento, cuando no es más que una píldora con azúcar, *piensan* que se pondrán mejor, empiezan a *actuar* como si estuvieran mejor, comienzan a *sentirse* mejor y al final se *ponen mejor*. Y debido a ello, su subconsciente, que está conectado a la mente universal que les rodea, empieza a cambiar la química del cuerpo para reflejar la nueva idea que ahora tienen de haber recuperado la salud. Aquí también se aplica el mismo principio. Cree que la mente cuántica responderá a tu llamada y te ayudará.

Si empiezas a dudar, estás ansioso, te preocupas, te desanimas o analizas demasiado cómo te ayudará, habrás destruido todo lo que habías logrado. De nuevo estarás haciendo las cosas *a tu manera*. Habrás bloqueado la ayuda que un poder superior quería darte. **Como tus emociones demuestran que no crees en las posibilidades cuánticas, pierdes tu conexión con el futuro que la mente divina te estaba organizando.** En

este punto es cuando debes volver atrás y adoptar una actitud más poderosa. Háblale a la mente cuántica como si te conociera muy bien y se ocupara de ti lo mejor posible... porque así es.

Oportunidad para escribir

Escribe lo que te gustaría decirle a la mente superior en esta conversación al entregarle ese aspecto tuyo que no te gusta.

Ejemplos

Mente universal que hay en mí, me perdono por mis preocupaciones, ansiedad y estúpidas angustias y te las entrego. Confío en que sabrás resolverlas mucho mejor que yo. Ocupate tú de mover los hilos en mi mundo para que se me abran las puertas.

Inteligencia innata, te entrego mi sufrimiento y mi autocompasión. Ya llevo demasiado tiempo sin saber manejar mis pensamientos y mis actos. Te permito que intervengas y mejores mi vida de la forma más adecuada para mí.

Prepárate para la entrega. Cierra ahora los ojos y empieza a familiarizarte con lo que le deseas decir a esta mente superior. Repasa lo que has escrito para que aparezcan tus limitaciones. Cuanto más presente estés, más te concentrarás en ello. Mientras empiezas a recitar tu plegaria en tu interior, recuerda que esta conciencia invisible te está viendo y es consciente de ti. Sabe todo lo que piensas, haces y sientes.

Pídele ayuda y entrégale tu estado mental negativo. A continuación, pídele a la conciencia universal que tome esta parte tuya y la reorganice en algo mejor. En cuanto lo hagas, entrégasela a esta mente superior. Algunas personas abren mentalmente una puerta y la cruzan, otras entregan una nota o meten aquello que quieren abandonar en una caja preciosa, y dejan que se disuelva en la mente elevada. No importa lo que imagines, basta con que te desprendas de ello.

Lo que importa es tu intención, sentirte conectado a una conciencia universal sumamente bondadosa que te ayuda a liberarte de tu antiguo yo. Cuanto más decidido estés a hacerlo, y más sientas la alegría de desprenderte de este estado, más afín serás a una voluntad superior y a su mente y amor.

Da las gracias. En cuanto hayas terminado tu plegaria, acuérdate de dar las gracias de antemano a la mente universal por la realidad que se materializará en tu vida. Así envías la señal al campo cuántico de que tu intención ya ha dado fruto. El agradecimiento es el estado supremo del que recibe.

Segunda semana - Meditación guiada



Recordatorio de los pasos que has aprendido:

- **Paso 1:** haz primero la técnica de inducción y sigue acostumbrándote cada vez más a este proceso para entrar en el subconsciente.
- **Paso 2:** ahora que sabes lo que quieres cambiar de ti en la mente, y el cuerpo, "reconoce" tus limitaciones. Es decir, define la emoción que quieras desmemorizar y observa la actitud a la que te ha conducido este sentimiento.
- **Paso 3:** "admite" interiormente ante el poder superior que hay en tu interior quién has estado siendo, lo que quieres cambiar de ti y lo que has estado ocultando. "Declara" después en voz alta la emoción de la que te estás desprendiendo para que el cuerpo deje de ser la mente y romper así los vínculos con los elementos de tu entorno.
- **Paso 4:** "entrega" este estado limitador a una mente superior y pídele que se ocupe de él de la forma más adecuada para ti.

Practica estos pasos a diario en tus sesiones hasta conocerlos tan bien que se fundan en uno solo. Cuando lo logres, estarás preparado para seguir con los otros pasos.

Ahora vas a seguir añadiendo pasos en tu proceso de meditación, pero ten en cuenta que siempre empezarás tu meditación con la serie de cuatro acciones que acabas de aprender.

Desmantela el recuerdo de tu antiguo yo (Tercera semana)

Lee y aplica lo que has escrito sobre los pasos 5 y 6 antes de hacer las sesiones de meditación de la tercera semana.

Paso 5: observa y recuerda

En este paso observas tu antiguo yo y recuerdas quién no quieres seguir siendo.

Aquí serás plenamente consciente (al observarlo) de los pensamientos y las acciones inconscientes o habituales de los que se compone ese estado mental y físico que citaste antes en el [paso 2: reconoce](#). Después recordarás (rememorándolos) todos los aspectos de tu antiguo yo que no quieres seguir siendo. Al saber cuándo estás "siendo" tu antigua personalidad —los pensamientos que no quieres seguir teniendo y las conductas que no quieres seguir manifestando—, no vuelves a ser nunca más tu antiguo yo. Y esto te libera del pasado.

Lo que repasas mentalmente y lo que demuestras físicamente es quién eres a nivel neurológico. Tu yo "neurológico" está hecho de la combinación de tus pensamientos y acciones que tienen lugar a cada momento.

Observa: sé consciente de tus estados mentales habituales

En el [paso 2: reconoce](#), ya has observado la emoción que te motiva a actuar de una determinada forma. Ahora quiero que conozcas también tus pensamientos y acciones derivados de tus antiguos sentimientos, que los *adviertas* en la vida cotidiana. A base de práctica serás tan consciente de tus antiguas pautas que no dejarás que se manifiesten. Al saber de antemano lo que tu antiguo ego haría, podrás controlarlo. Y cuando empieces a advertir el sentimiento que normalmente desencadena tus pensamientos y hábitos inconscientes, lo conocerás tan bien que a la menor señal ya te darás cuenta de él.

Por ejemplo, si estás superando una dependencia a alguna sustancia como el azúcar o el tabaco, cuanto antes adviertas las punzadas y los retortijones que te produce la adicción del cuerpo a estas sustancias, antes podrás luchar contra ella. Todos sabemos cuándo empezamos a sentir un deseo irreprímible. Comienzas a notar el impulso incontrolable, la pulsión y a veces los gritos de: "*¡Adelante! ¡Tira la toalla! ¡Ríndete! ¡Hazlo por esta vez!*" Mientras sigues progresando y mejorando en ello, con el tiempo advertirás cuándo surgen esos imperiosos deseos, y estarás mejor equipado para manejarlos.

[Casi todo cuanto manifestamos empieza con un pensamiento](#). Pero sólo por el hecho de tener un pensamiento no significa que haya de ser cierto. La mayoría de pensamientos no son más que viejos circuitos del cerebro, creados por voluntad propia a base de repetirlos. Por eso debes preguntarte:

"¿Es cierto este pensamiento, o no es más que lo que pienso y creo mientras me siento así? Si me dejo llevar por este impulso, ¿producirá el mismo resultado de siempre en mi vida?"

Lo cierto es que son ecos del pasado vinculados a sentimientos fuertes que activan antiguos circuitos del cerebro que te hacen reaccionar de manera previsible.

Oportunidad para escribir

¿Qué pensamientos automáticos tienes al sentir la emoción que has reconocido en el paso 2? Es importante escribirlos y memorizar la lista. Los siguientes ejemplos te ayudarán a reconocer tu singular serie de pensamientos limitadores.

Ejemplos de pensamientos automáticos limitadores (tus repeticiones mentales diarias inconscientes)

- Nunca encontraré trabajo.
- Nadie me escucha nunca.
- Siempre me hace enojar.
- Todo el mundo me utiliza.
- ¡Me rindo!

- Como hoy es un mal día para mí, no voy a preocuparme en cambiarlo.
- Mi vida es así por su culpa.
- No soy demasiado listo que digamos.
- No puedo cambiar, lo juro. Quizá sea mejor que lo intente otro día.
- No me apetece.
- Mi vida es una mierda.
- Odio mi situación con_____
- Nunca haré nada que valga la pena. Soy un inútil.

La mayoría de acciones inconscientes las realizamos para reforzar emocionalmente nuestra personalidad y satisfacer una adicción a fin de volver a sentirnos como de costumbre. Nuestras adicciones crean nuestros hábitos. Y como nada de lo que existe fuera de ellas hará desaparecer para siempre ese vacío, tendrán que hacer cada vez más la actividad a la que son adictos. Y cuando varias horas más tarde la excitación o el subidón se haya disipado, volverán a la misma tendencia adictiva una vez más, pero esta vez prolongándola. Sin embargo, cuando desmemorizamos la emoción negativa de nuestra personalidad, eliminamos la conducta inconsciente destructiva.

Oportunidad para escribir

Piensa en la emoción negativa que has identificado. ¿Cómo sueles actuar cuando te sientes de este modo? Tal vez reconozcas tus pautas de conducta en los ejemplos de abajo, pero asegúrate de añadir las tuyas a la lista. Escribe cómo te comportas cuando sientes esa emoción.

Ejemplos de acciones/conductas limitadoras (tus repeticiones físicas diarias inconscientes)

- Estar malhumorado.
- Compadecerte de ti, sentado solo.
- Comer para ahuyentar la depresión.
- Llamar a alguien para quejarte de lo mal que te sientes.
- Jugar obsesivamente con el ordenador.
- Meterte con un ser querido.
- Beber demasiado y hacer el ridículo.
- Comprar y gastar más dinero del que tienes.
- Dejar las cosas para más tarde.
- Cotillear y propagar rumores.
- Mentir sobre ti.
- Montar un pollo.
- Faltarle al respeto a los compañeros de trabajo.
- Flirtear estando casado.
- Fanfarronear.
- Gritarle a todo el mundo.
- Excederte en los juegos de azar.
- Conducir temerariamente.
- Intentar ser el centro de atención.
- Levantarte tarde cada día.
- Hablar demasiado del pasado.

Si tienes problemas con las respuestas, pregúntate qué es lo que piensas en diversas situaciones de tu vida y "observa" en tu interior cómo piensas y reaccionas. También puedes mirarte "a través de los ojos de otros". ¿Cómo te ven? ¿Cómo creen que actúas?

Recuerda: rememora los aspectos de tu antiguo yo que no quieres seguir siendo

Ahora repasa y memoriza tu lista. Es una parte fundamental de la meditación. Tu objetivo es "saber" cómo piensas y actúas cuando sientes una emoción en particular. Eso te servirá para recordar quién no quieres seguir siendo y qué es lo que hacías para ser tan infeliz. Este paso te ayuda a percatarte de tu conducta

inconsciente y de lo que te dices cuando estás pensando y sintiendo, sintiendo y pensando, para tener un mayor control en el estado de vigilia.

Cuando das este paso, entras en el sistema operativo de los programas del "ordenador" del subconsciente y te detienes a examinarlos. Y al final llegas a conocer tan bien estas cogniciones que *impides* que surjan. Eliminas las conexiones sinápticas de las que está hecho tu antiguo yo. Y como allí donde se ha formado una conexión neurológica hay un recuerdo, lo que estás haciendo es *desmantelar* el recuerdo de tu antiguo yo.

A lo largo de la siguiente semana continúa repasando la lista una y otra vez para conocer incluso mejor si cabe quién no quieres seguir siendo. Si memorizas estos aspectos de tu antiguo yo, tu mente se distanciará más todavía de él. Cuando conozcas a la perfección tus pensamientos y reacciones habituales y automáticas, ya no te pasarán nunca más desapercibidos. Y los preverás antes de que aparezcan. Es cuando eres libre. Recuerda que en este paso tu objetivo es *ser consciente*.

Paso 6: **redirige**

Las herramientas de redirigir te permiten evitar la conducta inconsciente. *Al dejar de activar tus antiguos programas y cambiar biológicamente, desactivas y desconectas células nerviosas. También dejas de enviar las mismas señales a los mismos genes.*

Si la idea de recuperar el control te ha costado, este paso te permite de una forma más consciente y racional recuperar el control para eliminar el hábito de ser el mismo de siempre. Cuando te vuelves un experto en redirigir, construyes una base sólida en la que crear tu nuevo y mejor yo. **Redirige**: juega a decir "¡Cambia!"

Durante las meditaciones de esta semana recuerda algunas de las situaciones que se te ocurrieron en el paso anterior y mientras las visualizas u observas di (*en voz alta*): "¡Cambia!" Es así de sencillo:

1. Imagínate una situación en la que estés pensando y sintiendo algo en concreto sin darte cuenta.
Di "¡Cambia!"
2. Imagínate un escenario (con una persona, por ejemplo, o un objeto) donde podrías volver a caer fácilmente en una antigua pauta de conducta.
Di "¡Cambia!"
3. Imagínate en una situación de tu vida donde haya una buena razón para no estar a la altura de tu yo ideal.
Di "¡Cambia!"

La voz con más autoridad en tu cabeza

Después de recordarte a ti mismo que debes estar atento a lo largo del día, tal como has aprendido a hacer en el paso anterior, ahora puedes usar una herramienta para cambiar en este preciso instante. *Cuando en la vida real te descubras teniendo un pensamiento limitador o una conducta limitadora, di en voz alta "¡Cambia!"* Con el tiempo, tu propia voz se convertirá en una nueva voz en tu cabeza y en la que cuente con más autoridad. Se convertirá en la voz de redirigir.

A medida que interrumpes el antiguo programa automático una y otra vez, las conexiones entre las redes neurales de las que está hecha tu personalidad se van debilitando. Según el principio del aprendizaje hebbiano, durante el estado de vigilia *deshaces* los circuitos vinculados a tu antiguo yo. Al mismo tiempo, ya no les estás enviando epigenéticamente las mismas señales a los mismos genes. Es otro paso para ser más consciente. Aprendes a "*controlarte*".

Cuando consigues controlar la reacción emocional de ponerte nervioso al ver algo o a alguien de tu vida, estás eligiendo no volver a caer en tu antiguo yo que piensa y actúa de una forma tan limitada. De igual modo, a medida que controlas más los pensamientos provocados por algún recuerdo o asociación relacionado con algún estímulo del entorno, te alejas del destino previsible en el que tienes los mismos pensamientos y realizas las mismas acciones, que crean la misma realidad. Es como instalar en tu mente una nota para refrescarte la memoria.

A medida que *eres consciente* en tu vida, *rediriges* tus pensamientos y sentimientos de siempre y *reconoces* los estados del ser inconscientes, dejas de consumir una valiosa energía. Cuando vives en un estado de supervivencia, le estás señalando al cuerpo que es una situación de emergencia al destruir la homeostasis y movilizar un montón de energía. **Estas emociones y pensamientos representan una energía de baja frecuencia que el cuerpo consume.** Por eso, cuando eres consciente de ellos y los cambias *antes* de que afecten al cuerpo, cada vez que los adviertes o rediriges, estás conservando una energía vital muy valiosa que te servirá para crear una vida nueva.

Los recuerdos asociativos provocan respuestas automáticas

Como ser consciente es crucial para *crear* una nueva vida, es importante comprender cómo los recuerdos asociativos han hecho que te costara tanto hacerlo en el pasado, y que aprender a redirigirlos te ayudará a desprenderte de tu antiguo yo.

Tus recuerdos asociativos residen en el subconsciente. Se van formando con el tiempo, cuando la repetida exposición a una situación *exterior* produce una respuesta *interior* automática en el cuerpo, que provoca a su vez una conducta automática. A medida que uno o dos de nuestros sentidos responden al mismo estímulo, el cuerpo reacciona sin que apenas lo advirtamos. Se *activa* con un simple pensamiento o recuerdo.

De igual modo, vivimos dejándonos llevar por muchos *recuerdos asociativos* similares provocados por numerosas identificaciones conocidas, derivadas de nuestro entorno. Por ejemplo, si ves a alguien al que conoces bien, lo más probable es que respondas automáticamente sin darte cuenta. Al ver a esta persona surge un *recuerdo asociado* de una experiencia pasada conectada a alguna emoción, que provoca entonces una conducta automática. **La química de tu cuerpo cambia en el momento que "piensas" en él o ella, basándote en el recuerdo del pasado.** En tu subconsciente se activa el programa del condicionamiento repetido que has memorizado sobre esta persona.

Ahora es el cuerpo el que tiene el control. Ya no viajas en el asiento del conductor porque tu cuerpo-mente subconsciente te está controlando. ¿Cuáles son los estímulos que hacen que esto te ocurra tan deprisa? Puede ser cualquier cosa del mundo exterior o todo lo que hay en él. Su origen es tu relación con el entorno, es tu vida, que está conectada con todas las personas y cosas con las que te has encontrado en distintos momentos y lugares.

El pensamiento asociado sobre cómo nos identificamos con alguien o con algo activa una cascada de reacciones inconscientes que nos hace volver a la personalidad de nuestro antiguo yo. Pensamos, actuamos y sentimos de maneras previsible, automáticas y memorizadas. Nos volvemos a identificar con nuestro entorno conocido del pasado a nivel subconsciente, y esto a su vez nos hace volver a nuestro antiguo yo que vive en el pasado.

Adviértelo antes de que se te pase por alto

Mientras te imaginas una serie de situaciones en las que dejas de ser tu antiguo yo (emocionalmente), al irte exponiendo una y otra vez al mismo estímulo (mentalmente), con el tiempo tu respuesta emocional a esta situación va disminuyendo. Pensar en una persona que te irrita, o en la relación con tu ex, ya no te produce la misma reacción automática porque al estar atento la has previsto las suficientes veces como para controlarla. **A medida que abandonas la adicción a la emoción, la respuesta automática deja de darse.** En este paso es la atención que pones en la vida cotidiana la que te libera de la emoción asociada o del proceso mental. La mayor parte del tiempo estas reacciones automáticas se te pasan por alto porque estás demasiado ocupado "*siendo*" tu antiguo yo.

Después de decir "*¡Cambia!*", me gustaría que dijeras

"¡Esto no es bueno para mí! Las recompensas de estar sano, feliz y libre son mucho más importantes que estar atrapado en alguna pauta autodestructiva. No quiero enviar emocionalmente las mismas señales a los mismos genes y afectar de un modo tan negativo a mi cuerpo. No vale la pena".

Tercera semana

Meditación guiada



Durante las meditaciones de la tercera semana, añadirás a los pasos anteriores el paso 5: observa y recuerda, y luego el paso 6: redirige, para hacer los seis. Los pasos 5 y 6 acabarán fundiéndose en uno. Cuando a lo largo del día surjan los pensamientos y sentimientos que te limitan, obsérvalos y di en voz alta automáticamente: "*¡Cambia!*", o escúchalo en tu cabeza como la voz con más autoridad, en lugar de la(s) otra(s) de siempre.

En cuanto lo consigas estarás preparado para el proceso de la creación.

- Paso 1: empieza haciendo la inducción como siempre.
- Pasos 2-5: después de reconocer, admitir, declarar y entregarte, es hora de seguir intentando advertir los pensamientos y acciones que se te pasan por alto. Observa tu antiguo yo hasta conocer al dedillo los programas que lo sostienen.
- Paso 6: mientras estás observando en la meditación tu antiguo yo, elige varios escenarios de tu vida y di en voz alta "*¡Cambia!*"

Crea una mente nueva para tu nuevo futuro (Cuarta semana)

Paso 7: crea y repasa

La cuarta semana es un poco distinta de las anteriores. En primer lugar, cuando leas y escribas en el **paso 7**, aprenderás a crear tu nuevo yo y "cómo" realizar el repaso mental. Después leerás la meditación guiada del repaso mental para acostumbrarte a este nuevo proceso. A continuación, será el momento de hacer lo que has aprendido. En esta semana practicarás cada día la meditación de la cuarta semana, que incluye del paso 1 al 7. Mientras la escuchas, aplicarás la concentración y la repetición para crear un nuevo yo y un nuevo destino.

Resumen: crea y repasa tu nuevo yo

Antes de dar la última serie de pasos, quiero señalar que los anteriores están pensados para ayudarte a eliminar el hábito de ser 'el mismo de siempre', y hacer así un hueco tanto consciente como energéticamente para reinventarte. Hasta el momento te has dedicado a *eliminar* las viejas conexiones sinápticas. **Ha llegado la hora de generar otras nuevas para que la mente nueva que vas a crear sea la plataforma de la persona que serás en el futuro.**

Tus esfuerzos anteriores te han ayudado a *desaprender* algunas cosas de tu antiguo yo. Has eliminado muchos aspectos de él. Has tomado conciencia de tus estados mentales inconscientes que representan cómo pensabas, actuabas y sentías. La práctica de la metacognición te ha permitido *observar* el modo rutinario y habitual en el que tu cerebro se activaba con tu antigua personalidad.

La habilidad de la autorreflexión te ha permitido *separar* tu mente dotada de libre albedrío de los programas automáticos que hacían que tu cerebro se activara con las mismas secuencias, pautas y combinaciones de siempre. Has analizado cómo tu cerebro ha estado funcionando durante años. Y dado que la definición neurocientífica de mente es el *cerebro en acción*, has estado observando con objetividad tu mente limitada.

Crea tu nuevo yo

Ahora que estás empezando a "*desprenderte*" de tu mente es hora de crear otra nueva. Empecemos a "*sembrar*" este nuevo tú. Tus meditaciones, contemplaciones y repasos diarios serán como ocuparte de un jardín para producir una mejor expresión de ti. **Reunir información nueva y leer sobre grandes personajes históricos que representan tu nuevo yo ideal es como sembrar las semillas en este jardín.** Cuanto más creativo seas al reinventar esta identidad nueva, más variados serán los frutos que cosecharás en el futuro. Tu firme intención y tu atención plena serán como el agua y el sol para los sueños de tu jardín.

El amor es una emoción de frecuencia más elevada que la de esas emociones de supervivencia que permitieron que las malas hierbas y las plagas aparecieran en tu jardín. El proceso de la transformación radica en sacar lo viejo y hacer espacio para lo nuevo.

Repasa tu nuevo yo

Cuanto más se activan los circuitos juntos, más se conectan juntos. Y **si activas una serie de pensamientos relacionados con un flujo de conciencia en particular, te será más fácil producir después ese mismo estado mental.** Al repetir el mismo estado mental a diario repasando mentalmente tu nuevo yo ideal, con el tiempo se volverá más habitual en ti, más conocido, más natural, más automático y más subconsciente. Empezarás a *recordarte* como otra persona.

En los pasos anteriores también has desmemorizado una emoción almacenada en el cuerpo-mente. Ahora es hora de volver a condicionar tu cuerpo a una mente nueva y de enviarle señales nuevas a los genes. En este último paso tu objetivo es llegar a dominar una mente nueva en el cerebro y en el cuerpo para conocerla tan a fondo que te parezca natural y fácil de manifestar. Es importante memorizar este nuevo estado mental *pensando* de nuevas formas. También es igual de importante memorizar un nuevo

sentimiento en el cuerpo para que nada del mundo exterior te lo pueda cambiar. Es entonces cuando estarás preparado para crear un nuevo futuro y vivir en él. Cuando repasas este nuevo yo, lo creas de la nada con regularidad y constancia para "*saber cómo*" manifestarlo cuando quieras.

Oportunidad para escribir

Dedica unos momentos a escribir tus respuestas a las siguientes preguntas. Después repásalas, reflexiona sobre ellas, analízalas y piensa en las posibilidades que te plantean.

Preguntas para activar el lóbulo frontal

- ¿Cuál es mi yo ideal?
- ¿Cómo me gustaría que fuera ?
- ¿A qué personaje histórico admiro y cómo actuó?
- ¿A quién conozco en mi vida que sea como él, o que me produzca esta sensación ?
- ¿Qué necesito para pensar como _____ ?
- ¿A quien quiero emular?
- ¿Cómo sería si fuera como _____?
- ¿Qué me diría a mí mismo si fuera esta persona?
- ¿Cómo le hablaría a los demás si yo cambiara?
- ¿Cómo quiero recordar ser o cómo quién deseo ser?

Tu personalidad consiste en cómo piensas, actúas y sientes. Por eso he reunido algunas preguntas para ayudarte a saber cómo quieres que tu nuevo yo se comporte. Recuerda que al responderlas y reflexionar sobre ellas estás instalando un nuevo hardware en tu cerebro y señalándoles a los genes que se activen de nuevas formas en tu cuerpo. (Si crees no poder recordar todas las respuestas, sigue escribiéndolas en tu diario.)

¿Cómo quiero pensar?

- ¿Cómo pensaría esta nueva persona (mi yo ideal) en la que quiero convertirme?
- ¿En qué pensamientos quiero invertir mi energía?
- ¿Cuál es mi nueva actitud?
- ¿Qué quiero que los demás creen sobre mí?
- ¿Cómo quiero que me vean?
- ¿Qué me diría a mí mismo si fuera esta persona?

¿Cómo quiero actuar?

- ¿Cómo me gustaría que actuara esta persona?
- ¿Qué es lo que ella haría?
- ¿Cómo me gustaría comportarme?
- ¿Cómo hablaría según esta nueva expresión del yo?

¿Cómo me quiero sentir?

- ¿Cómo quiero que sea este nuevo yo?
- ¿Qué es lo que sentiría si lo fuera?
- ¿Cómo sería mi energía según este nuevo ideal?

Cuando meditas para crear un nuevo yo, tu tarea es reproducir el mismo nivel mental cada día, pensar y sentir de distinta manera de la habitual. Debes ser capaz de manifestar el mismo estado mental a voluntad y hacer que sea algo natural en ti. Además, debes permitir que el cuerpo sienta este nuevo sentimiento hasta que seas esta nueva persona. Es decir, no puedes levantarte siendo la misma persona que la que se sentó. La transformación debe ocurrir en el ahora y tu energía debe ser diferente de cuando empezaste la sesión. Si te levantas siendo la misma persona que eras cuando empezaste la meditación, es que no ha pasado nada. Que sigues teniendo la misma identidad.

Si te dices: *Hoy no me apetece; estoy demasiado cansado; tengo demasiadas cosas que hacer; estoy demasiado ocupado; me duele la cabeza; me parezco demasiado a mi madre; no puedo cambiar; quiero comer algo; empezaré mañana; me resulta incómodo; prefiero poner la tele y mirar las noticias*, y otras

cosas parecidas, y si permites que estas vocecitas sean las que predominen en el lóbulo frontal, te levantarás siempre con la misma personalidad.

Supera estos imperiosos deseos del cuerpo con tu fuerza de voluntad, determinación y sinceridad. Reconoce estos sonsonetes y este parloteo como un intento de tu antiguo yo de volver a coger las riendas. Deja que se rebele, pero luego vuelve a llevarlo al momento presente, relájalo y empieza de nuevo. Con el tiempo volverá a confiar en ti como su amo.

Repasa: memoriza tu nuevo yo

Ahora, tras haber estado reflexionando en tus respuestas, es hora de repasarlas. Repasa cómo pensarás, obrarás y sentirás cuando seas esta nueva persona. Es un proceso creativo. Sé imaginativo, libre y espontáneo. No fuerces tus respuestas para que sean de una manera o de otra. Piensa simplemente en la mejor expresión de ti y acuérdate de cómo actuarás. *¿Qué dirás, cómo andarás, cómo respirarás y cómo te sentirás cuando te conviertas en esta persona? ¿Qué les dirás a los demás y a ti?*

Tu objetivo es pasar a otro "estado del ser" y convertirte en este yo ideal.

Por ejemplo, piensa en los sujetos que repasaban mentalmente los ejercicios de piano sin realizarlos físicamente y en cómo su cerebro experimentó casi los mismos cambios que el de los que los practicaron tocando las escalas y los acordes en el piano durante el mismo tiempo. El cerebro de los que los repitieron "mentalmente" mostró casi los mismos cambios que el de los sujetos que los ejecutaron físicamente. Sus pensamientos se convirtieron en su experiencia.

Por eso es tan importante repetir —recordar de nuevo— cómo actuarás como tu nuevo yo. Así es como cambiarás biológicamente el cerebro y el cuerpo para que en lugar de seguir viviendo en el pasado creen un mapa para el futuro. **Si el cuerpo y el cerebro cambian, existe la prueba física de que tú has cambiado.**

Conoce a fondo tu nuevo yo

Ser experto en algo *inconscientemente* significa que lo ejecutas sin apenas pensar o fijarte en ello. Es como pasar de ser un conductor novato a uno experimentado. Es como tejer sin pensar en cada una de las acciones que implica.

Si en esta parte del ejercicio te empiezas a aburrir, *es una buena señal*. Significa que la actividad ya se está volviendo conocida, habitual y automática. Debes llegar a este punto para almacenar la información recibida en la memoria a largo plazo y encarnarla en tu vida. Intenta superar tu aburrimiento porque cada vez que te dedicas a tu nuevo yo ideal consigues ser *más* este nuevo tú con *menos* esfuerzo. Grabas este nuevo modelo de ti en un sistema de memoria que se vuelve entonces más subconsciente y natural. Si sigues practicándolo, no tendrás que *pensar* en serlo. **Te habrás convertido en él.** Es decir, la práctica hace al maestro. Te estás entrenando en este proceso, como en cualquier deporte. Cada vez que lo practiques te resultará más fácil de hacer porque *activas* a la vez estos circuitos ejercitando el cerebro. Al producir también las sustancias químicas adecuadas, y circular éstas por el cuerpo, crean una nueva expresión genética, tu cuerpo se encuentra en el estado adecuado de manera natural. Además, "*silencias*" otras regiones del cerebro relacionadas con tu antiguo yo.

La mayoría de ejercicios en los que repites algo mentalmente activan y crean circuitos nuevos en el cerebro que tienen que ver con el *aprendizaje*, las *instrucciones recibidas*, la *atención prestada* y la *repetición* de las habilidades.

- *Aprender* algo es hacer conexiones nuevas;
- *seguir las instrucciones* es enseñar al cuerpo "cómo" ejecutar algo para crear una experiencia nueva;
- *prestar atención* a lo que estás haciendo es totalmente necesario para renovar el cerebro, porque implica estar presente ante los estímulos, tanto física como mentalmente; y por último
- *la repetición* activa unas relaciones duraderas entre las células nerviosas y las conecta entre ellas.

Son los elementos necesarios para crear circuitos nuevos en el cerebro y una mente nueva.

La historia de Cathy

Un derrame cerebral masivo le lesionó el centro del lenguaje en el hemisferio izquierdo del cerebro, dejándola sin poder hablar durante meses. Los médicos le dijeron a Cathy, asesora empresarial, que seguramente no volvería a hablar nunca más. Pero ella, que había leído mi libro y participado en uno de mis talleres, se negó a aceptar este terrible pronóstico.

Así pues, aplicando lo que había aprendido y las instrucciones recibidas, a base de prestar atención y de repetirlo, se dedicó a ensayar mentalmente que hablaba ante un grupo de personas. Cada día lo practicaba en su mente. Al cabo de varios meses su cerebro y su cuerpo cambiaron físicamente hasta el punto de que el centro del lenguaje del cerebro se regeneró... y recuperó la capacidad de hablar. En la actualidad, Cathy sigue hablando ante una audiencia con soltura e impecabilidad, sin titubear.

El secreto está en la frecuencia, la intensidad y la duración. Es decir, cuanto más lo hagas, más fácil te resultará. Cuanto mejor te centres y concentres en ello, con más facilidad entrarás en el estado mental deseado la próxima vez. Cuanto más duren tus pensamientos y emociones sobre tu nuevo yo ideal, sin dejar que tu mente se distraiga con otros estímulos, más memorizarás este estado nuevo del ser. Este paso consiste en convertirte en tu nuevo yo ideal en el estado de vigilia.

Cuando cambias tu personalidad, creas una nueva realidad

Tu antigua personalidad, basada en lo que pensabas, sentías y hacías, ha creado la realidad que estás viviendo en el presente. Si piensas una cosa y sientes otra, no puedes producir nada tangible. Energéticamente le estás enviando una señal contradictoria a la red invisible que orquesta la realidad.

Es decir, tu personalidad determina la forma como vives tu realidad personal. Recuerda también que tu realidad personal está hecha de cómo piensas, sientes y actúas. Al pensar, sentir y actuar de una forma nueva, estás creando un nuevo yo y una nueva realidad.

La nueva identidad ya no sigue varada emocionalmente en las situaciones conocidas de tu vida que continúan reciclando las mismas circunstancias, por eso es el lugar perfecto para prever un nuevo destino. Es el lugar en el que quieres estar para crear una vida nueva.

Ahora que has adquirido una nueva identidad ya no piensas ni sientes como antes. Tu estado mental y físico está enviando ahora una señal perfecta sin recuerdos pasados. Por primera vez contemplas el paisaje actual sin nada que te lo distorsione para ver un nuevo horizonte. Estás encarando el futuro y no el pasado.

Crea un nuevo destino

La energía que has liberado del cuerpo es la materia prima con la que creas tu nuevo futuro.

¿Qué es lo que quieres? En tu mente ves las imágenes de lo que quieres crear en tu nueva vida como esta personalidad nueva en un estado mental y físico elevado, en un estado de amor, alegría, fuerza interior y gratitud; con una energía mayor y más coherente. **Da forma a las situaciones que deseas vivir en el futuro visualizándolas en la realidad física.** Déjate ir y empieza a hacer asociaciones libres sin analizarlas. Las imágenes que ves en tu mente son los planos vibracionales de tu nuevo destino. Tú, como el observador cuántico, estás ordenando a la materia que se amolde a tus intenciones. Visualiza con claridad la imagen de cada manifestación durante varios segundos y luego deja que se vaya al campo cuántico para que una mente superior se ocupe de materializarla.

Al igual que cuando en la física cuántica un electrón que es observado se colapsa de una onda de posibilidades en un acontecimiento llamado *partícula* —la manifestación física de la materia—, tú también estás haciendo lo mismo a una escala mucho mayor. Estás usando tu "*energía libre*" para colapsar ondas de posibilidades en una situación llamada *experiencia nueva* en tu vida. Tu energía está ahora entrelazada con esa realidad futura y ya te pertenece. Tú estás entrelazado con ella y por lo tanto ella es tu destino.

Deja todos los detalles en manos de una mente que sabe mucho más que tú. Confía en que los acontecimientos de tu vida se amoldarán perfectamente a tus intenciones. Ahora estás manteniendo una comunicación recíproca con esta conciencia invisible. Ella te muestra que te ha visto emulándola como

creador, te habla directamente, te está respondiendo. ¿Cómo lo hace? Crea y organiza eventos inusuales en tu vida, son los mensajes directos que la mente cuántica te envía. Ahora mantienes una relación con una conciencia suprema y bondadosa.

Meditación guiada del repaso mental

Crea un nuevo yo

Cierra ahora los ojos, desconecta del entorno y déjate llevar al "crear" cómo quieres vivir tu vida.

Tu tarea consiste en entrar en un nuevo estado del ser. Es hora de cambiar tu mente y pensar de otra forma. Cuando lo hagas volverás a preparar emocionalmente tu cuerpo para una nueva mente enviándole nuevas señales a nuevos genes. Deja que el pensamiento se convierta en la experiencia y vive esta realidad futura *ahora*. Abre tu corazón y agradece de antemano hasta tal punto la experiencia que convencas a tu cuerpo para que crea que el acontecimiento futuro ya está ocurriendo.

Elige una posibilidad del campo cuántico y vívela completamente. Es hora de cambiar la energía de vivir en las emociones del pasado para vivir en las emociones de un nuevo futuro. No puedes levantarte de la sesión siendo la misma persona que la que se sentó.

Cuando abras los ojos *recuerda* quién serás. Planea tus acciones en cuanto a cómo serás en tu nueva realidad. Imagina el nuevo yo y cómo hablarás a los demás y lo que te dirás. Piensa en cómo te sentirás al ser este yo ideal. Concíbete como una persona nueva: haciendo determinadas actividades, pensando de una forma en particular y sintiendo emociones de alegría, inspiración, amor, fuerza interior, agradecimiento y poder.

Concéntrate hasta tal extremo en tu intención que tus pensamientos sobre un yo ideal nuevo se conviertan en la experiencia *interior* de él, y mientras sientes la emoción que te produce la experiencia, pasa de *pensar* a *convertirte* en ella. Recuerda quién y qué eres realmente en tu nuevo futuro.

Repasa tu nuevo yo

Ahora relájate durante varios segundos. Después vuelve a contemplar, revivir y repasar lo que acabas de hacer; repítelo de nuevo. Déjate ir y averigua si puedes hacerlo de manera repetida y regular.

¿Puedes empezar a ser este yo ideal nuevo con más facilidad que la última vez que lo intentaste? ¿Puedes crearlo de la nada una vez más? Tienes que poder *recordar* en quién te estás convirtiendo para entrar en este estado cuando lo desees. Tus repetidos esfuerzos significan que lo llevas a cabo tantas veces que acabas "*sabiendo cómo*" hacerlo. Cuando pases a este nuevo estado del ser, "*memoriza el sentimiento que te produce*". Es un gran lugar en el que estar.

Crea tu nuevo destino

Ahora ha llegado el momento de dar órdenes a la materia. Desde este elevado estado mental y físico, ¿qué es lo que deseas que ocurra en tu vida en el futuro?

Mientras manifiestas tu nuevo 'yo' recuerda entrar en ese estado mental y físico en el que te sientes invencible, poderoso, absoluto, inspirado y rebosante de alegría. Deja que las imágenes te *vengan* a la cabeza, contéplalas como una certeza, con la seguridad que te une a estos acontecimientos u objetos. Vincúlate con tu futuro como si fuera tuyo, sin hacer nada más que esperarlo y celebrarlo. Déjate ir y empieza a hacer asociaciones libres sin preocuparte. Siéntete lleno de fuerza por la nueva sensación del yo.

Conserva claramente la imagen de cada manifestación en tu mente varios segundos y luego deja que regrese al campo cuántico para que una mente superior se ocupe de materializarla en tu vida, y después pasa a la siguiente imagen, y sigue así... Éste es tu nuevo destino. Experimenta esta realidad futura en el presente hasta convencer emocionalmente a tu cuerpo de que la situación *ya te está ocurriendo*. Abre tu corazón y siente la dicha que te produce tu nueva vida antes de que se manifieste...

Ten presente que **allí donde pones la atención pones la energía**.

La energía que antes has liberado del cuerpo se ha convertido ahora en la materia prima que usarás para crear un nuevo futuro. En un estado de divinidad, auténtica grandeza y gratitud, créalo bendiciendo tu vida con tu propia energía y sé el observador cuántico de tu futuro. Entretéjete en la trama de tu nueva realidad. Mientras contemplas las imágenes de lo que deseas para vivirlo inmerso en la energía de esta nueva personalidad, sabes que estas imágenes se convertirán en los planos de tu destino. Le estás ordenando a la materia que se amolde a tus intenciones... Cuando termines, relájate sabiendo que tu futuro acaecerá de una manera perfecta para ti.

Consejo práctico: durante la meditación guiada tal vez te descubras sintiéndote tan bien que afirmes en tu interior o en voz alta: *Soy rico, estoy sano, soy un genio*, porque lo sientes de verdad. Esto es estupendo. Significa que la mente se ha alineado con el cuerpo. Es importante no analizar lo que estás soñando alcanzar. Si lo haces, abandonarás la fértil tierra de los patrones de ondas alfa, volverás a la de las ondas beta y saldrás del subconsciente. Crea simplemente un nuevo yo *sin juzgarlo*.

Consejos para seguir tu meditación

Durante las últimas semanas te has dedicado a aprender una práctica de meditación que puede convertirse en un medio para ayudarte a evolucionar y crear la vida que elijas. También has usado esta nueva habilidad para empezar a eliminar un aspecto de tu antiguo yo y crear un nuevo yo y un nuevo destino. En este punto, muchas personas se preguntan:

- ¿Cómo puedo seguir mejorando en los pasos y las habilidades de meditar?
- En cuanto domine este proceso, ¿debo continuar haciéndolo de la misma forma indefinidamente?
- ¿Cuánto tiempo debo seguir trabajando los mismos aspectos del yo en los que me he estado centrando hasta ahora?
- ¿Cómo sabré cuándo estoy preparado para sacar otra "capa de la cebolla"?
- A medida que sigo realizando este proceso, ¿cómo puedo saber cuál es la siguiente parte de mi antiguo yo que debo cambiar?
- ¿Puedo usar este proceso para ocuparme de más de un aspecto de mi personalidad a la vez?

Sigue sacando capas

Ir haciendo *ajustes* periódicamente en tus meditaciones es algo natural y lógico, porque no eres la misma persona que eras cuando empezaste. *Si sigues con las sesiones diarias, tu estado del ser continuará evolucionando y seguirás reconociendo los aspectos de tu antiguo yo que deseas cambiar.*

Sólo tú puedes saber cuándo estás preparado para progresar y la rapidez con la que lo haces. Y como señalo en el siguiente capítulo, *tu progreso no sólo depende de tus meditaciones, sino también de hacer que el cambio sea una parte de tu vida diaria.* Aunque después de haber trabajado con un aspecto tuyo de cuatro a seis semanas en tus sesiones, seguramente sentirás la necesidad interior de sacar otra capa del yo.

Reflexiona en ti cada mes más o menos. Observa si aparece en tu vida alguna respuesta sobre lo que estás creando y cómo lo estás haciendo. *Si lo deseas, repasa las preguntas de la tercera parte y averigua si hay alguna a la que ahora responderías de otro modo.* Vuelve a analizar cómo te sientes, quién estás "siendo" en tu vida y si aún conservas la actitud que querías abandonar. Si sientes que ha disminuido, *¿has advertido otras emociones, estados mentales o hábitos negativos que ahora sobresalgan?* Si es así, *céntrate en ello y vuelve a hacer todo el proceso que acabas de completar.* O si no, también puedes seguir ocupándote del aspecto de tu personalidad que estabas trabajando mientras le añades otro.

Demuéstralo y sé transparente: vive tu nueva realidad

Cuando tu conducta concuerda con tus intenciones, cuando tus acciones son coherentes con tus pensamientos, cuando estás *siendo otra persona*, te has adelantado a tu tiempo. El entorno ya no está controlando tus pensamientos y sentimientos, sino que son tus pensamientos y sentimientos los que lo están controlando. Ésta es tu grandeza y siempre ha estado dentro de ti...

Cuando te liberas de la esclavitud de tu pasado, liberas toda la energía que este estado consumía, la consecuencia indirecta de esta libertad se llama *felicidad*.

Cuando tu estado neuroquímico interior es tan ordenado y coherente que ningún estímulo del incoherente mundo exterior puede alterar la persona que estás "*siendo*", es que la mente y el cuerpo están trabajando armónicamente. Ahora eres un ser nuevo. Y al memorizar este estado del ser —una personalidad nueva—, tu mundo y tu realidad personal empiezan a reflejar tus cambios interiores.

Tu tarea consiste en mantener el cuerpo alineado con tu nueva mente para que nada de tu entorno te haga volver emocionalmente a la realidad de antes. **Debes memorizar tu nuevo yo, e insistir en serlo en la vida cotidiana para que nada de tu realidad presente te lo haga perder.**

Recuerda que cuando te levantas de la sesión de meditación, si la has realizado bien, pasarás de *pensar a ser*. En cuanto te encuentras en este estado del ser, tiendes más a actuar y a pensar de acuerdo con quien estás siendo. **Para que la experiencia nueva se materialice en tu vida, tu conducta debe ser coherente con tu objetivo, tus pensamientos deben ser coherentes con tus actos.** Las decisiones que tomas deben concordar con tu nuevo estado del ser. Cuando demuestras que has cambiado en la vida cotidiana, estás aplicando físicamente lo que has repetido mentalmente, implicando al cuerpo y haciéndole hacer lo que la mente ha aprendido.

Si quieres que el universo te responda de formas nuevas e inusuales, la energía y la mente que manifiestas en tu vida deben ser las mismas que la energía y la mente de tu meditación como ese nuevo yo ideal. Es entonces cuando estás conectado o entrelazado con la energía que creaste en una dimensión más allá del espacio y el tiempo, y así es como atraes el nuevo acontecimiento en tu vida.

Estás siendo el yo futuro que existía como una posibilidad en el campo cuántico. Y cuando el nuevo yo que has creado en tu meditación tiene exactamente la misma huella electromagnética que el futuro yo que ya estás siendo en tu vida, estás unido a este destino nuevo. Cuando físicamente "*eres en el presente uno con tu futuro yo*" con el que soñabas, vives la recompensa de una realidad nueva. El orden superior te responde.

¿Qué clase de respuestas presenciarás en tu vida? Te llegarán sincronicidades, oportunidades, coincidencias, un estado de fluir, cambios espontáneos, una mejor salud, descubrimientos interiores, revelaciones, experiencias místicas y nuevas relaciones, por citar algunas.

Preguntas del final del día

Estas preguntas son un sistema sencillo para averiguar al final del día si has estado siendo tu nuevo yo:

- ¿Qué tal lo he hecho hoy?
- ¿Cuándo no he logrado mantener ese estado elevado y por qué?
- ¿Ante quién he reaccionado y dónde?
- ¿Cuándo "*no he sido consciente*"?
- ¿Cómo puedo hacerlo mejor la próxima vez que me ocurra?

Antes de acostarte es una buena idea reflexionar en qué momento del día no has logrado ser tu nuevo yo ideal. En cuanto veas qué lugar de tu vida ha favorecido este olvido, hazte estas sencillas preguntas: "*Si la situación se repitiera, ¿actuaría de otra manera?*" y "*¿Qué información o conocimiento filosófico podría aplicar si esta situación se volviera a dar?*"

Cuando se te ocurra una buena respuesta y reflexiones sobre ella, estarás repasando mentalmente un elemento nuevo relacionado con otro aspecto tuyo. Estarás creando una nueva red neural en tu cerebro para prepararte para la situación en el futuro. Este pequeño paso te ayudará a actualizar y perfeccionar el modelo de un nuevo y mejor yo. Y después puedes añadirlo a tu meditación matutina o vespertina.

Sé transparente: de dentro afuera

La transparencia es un estado sumamente poderoso en el que has alcanzado (hecho realidad) tu sueño de la transformación personal. La experiencia te ha dado sabiduría y ahora has ido más allá del entorno y de tu realidad del pasado.

Sabrás que te has vuelto transparente cuando no tengas demasiados pensamientos analíticos o críticos. No querrás pensar así porque esto te alejaría de tu estado actual. La consecuencia indirecta de la transparencia es una auténtica felicidad, y te permite disponer de más energía y de libertad de expresión, mientras que cualquier pensamiento relacionado con el ego reduce este sentimiento elevado en ti.

Tenemos necesidades y deseos porque sentimos que nos falta algo, alguien, algún lugar o alguna clase de tiempo. Cuando llegas a este espacio desde el cual puedes crear cualquier cosa, ya no necesitas nada, porque el estado de carencia y vacío desde el que deseabas *más* ha sido reemplazado por una profunda sensación de plenitud.

La libertad es tener en la vida una sensación de amor y maravilla sin necesitar nada del exterior. Es dejar de estar apegado a los elementos externos. Es sentir una sensación tan coherente que juzgar a los demás o reaccionar emocionalmente ante la vida y cambiar este estado tan maravilloso es contraproducente. Es el momento en que la conciencia superior a la que estamos conectados empieza a salir de nuestro interior y la expresamos a través de nosotros. Nos volvemos más afectuosos, más conscientes, más poderosos, más generosos, más motivados, más bondadosos y más sanos. Cuando te sientes elevado y feliz, la sensación es tan fabulosa que quieres compartirla con los demás. ¿Y cómo compartes estas maravillosas sensaciones? Dando. Piensas: *Me siento tan bien y tan lleno que quiero que tú también te sientas igual, así que aquí tienes este regalo.* Empezarás a dar para que los demás sientan el don que estás expresando de tu interior. Eres generoso. Imagínate cómo sería un mundo así.

Te ofrezco como sugerencia el texto con el que concluyo mi meditación diaria:

Ahora cierra los ojos. Sé consciente de la inteligencia que hay dentro de ti y a tu alrededor. Recuerda que es real. Esta conciencia te está observando y conoce tus intenciones. Recuerda que es una creadora que existe más allá del tiempo y del espacio.

En tu viaje más allá de los deseos del cuerpo y de la confusión de la mente del ego, has llegado hasta este último paso. Si esta conciencia es real y existe, pídele que te envíe la señal de haber contactado con ella. Dile:

"Si hoy te he emulado de alguna forma como creador, envíame a mi mundo una señal en forma de respuesta para que sepa que has estado advirtiendo mis esfuerzos. Y mándamela de la manera más insospechada para que me despierte de este sueño y sepa que me la has enviado tú, y me sienta así inspirado a volver a hacerlo mañana".

El experimento final

Ahora mantienes una relación con una conciencia superior porque te está respondiendo, y sólo tú sabes que lo que estás haciendo en tu interior está afectando lo "exterior". Nuestro propósito en la vida no es ser buenos, complacer a Dios, ser guapos, populares o exitosos, sino sacarnos las máscaras y las fachadas que impiden que esta inteligencia fluya en nuestro interior y que esta mente superior se exprese a través de nosotros. Ser más fuertes gracias a nuestros esfuerzos creativos y hacernos preguntas más importantes que nos lleven inevitablemente a un destino más enriquecedor. Esperar un milagro en lugar de la peor situación posible y vivir como si este poder superior nos estuviera apoyando en la vida. ¿Cuán lejos podemos llegar? Esta aventura es interminable. Sólo estamos limitados por las preguntas que nos hacemos, los conocimientos que abarcamos y nuestra capacidad de vivir con la mente y el corazón abiertos.

Epílogo

Mora en el yo

Una de las mayores **mentiras** que nos hemos llegado a creer sobre nosotros mismos y nuestra naturaleza verdadera **es que no somos más que seres físicos definidos por una realidad material, carentes de dimensión y de energía vital, y separados de Dios**. No obstante, estoy seguro de que a estas alturas ya sabes que Dios se encuentra en nuestro interior y a nuestro alrededor. No conocer la verdad sobre nuestra identidad real, además de esclavizarnos, reafirma que somos seres limitados viviendo una vida lineal carente de auténtico sentido.

La máxima de que más allá del mundo físico no existen reinos ni vida, y que no tenemos ningún control sobre nuestro destino no es una "verdad" que debemos aceptar nunca. Eres un ser multidimensional que crea su propia realidad. Cuando nos desprendemos de nuestra antigua vida, o de nuestra mente conocida, y empezamos a crear otra nueva, hay un momento entre los dos mundos que no se parece a nada de lo que conocemos, y la mayoría de las personas, al sentir este extraño vacío, nos apresuramos a volver a lo conocido. Ese lugar de incertidumbre —lo desconocido— es el que los inconformistas, los místicos y los santos conocen como la *tierra fértil*. ¿Puedes sentirte cómodo en este espacio vacío? Si es así, te encuentras en la trama de un gran poder creativo, el "yo soy".

Al cambiar en el aspecto biológico, energético, físico, emocional, químico, neurológico y genético y dejar de vivir aceptando *inconscientemente* que la competitividad, las luchas, el éxito, la fama, la belleza física, la sexualidad, los bienes materiales y el poder lo son todo en la vida, nos liberamos de las cadenas de lo mundano. Me temo que esta llamada '*receta para triunfar en la vida*' nos ha hecho buscar las respuestas y la auténtica felicidad *fuera*, cuando las verdaderas respuestas y la auténtica felicidad siempre han estado dentro de nosotros.

¿Dónde y cómo podemos encontrar nuestro yo verdadero? ¿Creando una persona condicionada por las asociaciones con el mundo exterior que perpetúa la mentira?

La fuente infinita de información e inteligencia, tanto personal como universal, inherente a los seres humanos es una conciencia energética llena de una coherencia tan profunda que cuando fluye por nuestro interior sólo podemos llamarla **amor**. Cuando la puerta se abre, la frecuencia de esta conciencia acarrea una información tan vital que cambia quién somos desde dentro.

Siempre puedes acceder a ella, si decides hacerlo. Pero si vives la vida como un materialista, la existencia no te resultará fácil. ¿Por qué? Porque **los materialistas definen la realidad con los sentidos, y si no pueden verla, saborearla, olerla, tocarla u oírla, entonces no existe**, ¿verdad? Esta dualidad es un plan perfecto para que la gente siga sumida en la ignorancia. Si sólo se fijan en una realidad exterior tan agradable o caótica sensualmente, les costará demasiado mirar en su interior.

Allí donde pones la atención, pones la energía. Como ser humano, eres libre de poner la atención en lo que quieras. Aquello donde pones tus pensamientos y tu atención **se convierte en tu realidad**. Si vuelcas toda tu atención en el mundo exterior y material, ésta será tu inversión en la realidad.

Todo lo material viene del campo invisible de lo inmaterial, más allá del espacio y el tiempo. Somos creadores divinos. Es lo que hacemos cuando nos sentimos inspirados y presionados a aumentar nuestros conocimientos. Pero también somos seres de costumbres. Adquirimos hábitos con facilidad, y la mayoría de hábitos que hemos adquirido limitan nuestra verdadera grandeza. **Las emociones de supervivencia, que tan adictivas son, nos hacen vivir limitados, sintiéndonos separados de la Fuente, y nos olvidamos de que somos creadores**.

Poseemos tres cerebros que nos permiten evolucionar del *conocimiento* a la *experiencia* y a la *sabiduría*.

La ansiedad, la depresión, la frustración, la ira, la culpabilidad, el dolor, la preocupación y la tristeza —emociones que miles de millones de personas expresan normalmente— son la razón por la que las masas llevan una vida desequilibrada y alejada del verdadero yo. Estos estados psicológicos denominados '*normales*' son los que la mayoría hemos aceptado como habituales y comunes. Son los verdaderos

"*estados alterados*" de conciencia. Tal vez los supuestos 'estados alterados de conciencia' alcanzados en la meditación durante los auténticos momentos místicos son en realidad los estados de conciencia "*naturales*" que todos deberíamos intentar vivir a diario.

Dado que somos seres de costumbres, porqué no adquirir nuevos hábitos de grandeza, compasión, genialidad, ingenuidad, fuerza interior, amor, atención plena, generosidad, curación, manifestación cuántica y divinidad. Desprender las capas de aquellas emociones que decidimos memorizar como *identidad*, deshacernos de nuestras limitaciones egoístas a las que tanto poder hemos dado, abandonar las ideas y percepciones falsas sobre la naturaleza de la realidad y el yo, superar los hábitos neuronales de rasgos destructivos que están socavando siempre nuestra evolución, y renunciar a las actitudes que nos han estado impidiendo conocer quién somos realmente forma parte de encontrar el yo verdadero.

Cuando superamos y eliminamos lo que es un obstáculo para nuestro poder infinito y nuestro yo, estamos realizando un acto muy noble no sólo para nosotros mismos, sino para toda la humanidad.

Apéndice A
Inducción de las partes del cuerpo
(Primera semana)



Advierte el espacio que ocupan tus labios en el espacio, siente la cantidad de espacio que precisan tus labios... en el espacio. ²⁴

Nota el espacio que ocupan tus mandíbulas en el espacio, advierte la cantidad de espacio que precisan tus mandíbulas... en el espacio.

Siente el espacio que ocupan tus mejillas en el espacio... y la cantidad de espacio del que se adueñan tus mejillas... en el espacio.

Nota el espacio que ocupa tu nariz en el espacio. Percibe la cantidad de espacio que precisa tu nariz... en el espacio.

Siente el espacio que ocupan tus ojos en el espacio y nota la cantidad de espacio del que se adueñan tus ojos... en el espacio.

Y ahora fíjate en el espacio que ocupa tu frente en el espacio, hasta las sienas... Percibe la cantidad de espacio que llena tu frente en... el espacio...

Advierte el espacio que ocupa tu cara en el espacio. Nota la cantidad de espacio que precisa tu cara en... el espacio.

Y ahora advierte el espacio que ocupan tus oídos en el espacio. Percibe la cantidad de espacio del que se adueñan tus oídos... en el espacio.

Siente el espacio que ocupa tu cabeza en el espacio. Nota la cantidad de espacio que precisa tu cabeza en... el espacio.

Y ahora advierte el espacio que ocupa tu cuello en el espacio. Y percibe la cantidad de espacio del que se adueña tu cuello... en el espacio.

Percibe el espacio que ocupa la parte superior del torso en el espacio, la densidad de espacio que ocupan el pecho, las costillas, el corazón y los pulmones, la espalda, los omoplatos y los hombros... Nota la cantidad de espacio del que se adueña la parte superior del torso en... el espacio.

Fíjate en el espacio que ocupan tus miembros superiores en el espacio y el peso del espacio en el que están... en el espacio... Desde los hombros y la parte superior de los brazos hasta los codos y los antebrazos, advierte la cantidad de espacio que ocupan tus muñecas y manos. Observa ahora el peso del espacio en el que tus brazos están... en el espacio...

Advierte la cantidad de espacio que invade la parte inferior de tu torso en el espacio... Desde el abdomen y los costados, hasta las costillas y la parte inferior de la columna y espalda... Nota la cantidad de espacio que ocupa la parte inferior de tu torso... en el espacio.

Siente el espacio que ocupan tus extremidades inferiores en el espacio... Desde las nalgas y las ingles hasta los muslos, percibe la densidad del espacio en el que están tus rodillas, el peso de las espinillas y las pantorrillas. Percibe la cantidad de espacio que ocupan tus tobillos y pies, hasta el dedo gordo en el espacio...

24 En la inducción de las partes del cuerpo repito tanto la palabra espacio por una razón: en los electroencefalogramas se registró que mientras los sujetos escuchaban una meditación guiada, pasaron a un estado de ondas alfa al fijarse en el espacio que ocupaba su cuerpo en el espacio y el volumen que este espacio adquiriría en el espacio. Estas palabras e instrucciones producían unas diferencias funcionales muy evidentes en los patrones de ondas cerebrales de los sujetos que se registraban en el acto. Véase: Fehmi, Les, Ph. D. y Jim Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body*, Trumpeter Books, Boston, 2007.

Nota el espacio que ocupa tu cuerpo en el espacio. Siente la densidad del espacio que tu cuerpo invade... en el espacio.

Y ahora advierte el espacio alrededor de tu cuerpo en el espacio, percibe la cantidad de espacio que ocupa el espacio que rodea tu cuerpo en el espacio, y siente el espacio que toma ese espacio... en el espacio...

Percibe el espacio que la habitación ocupa en el espacio. Nota la cantidad de espacio del que se adueña esta habitación, en todo el espacio...

Y ahora percibe el espacio que todo el espacio ocupa en el espacio y la cantidad de espacio que ese espacio toma... en el espacio...

Apéndice B
Inducción del agua ascendiendo
(Segunda semana)



En esta inducción tu tarea consiste en dejarte llevar por tu cuerpo, en dejar que el agua templada te relaje los tejidos y te rodee. Te aconsejo que te sientes en una silla con la espalda derecha y los pies apoyados en el suelo, con las manos descansando sobre las rodillas.

Imagínate que en la habitación empieza a brotar agua templada... Primero te va cubriendo los pies y los tobillos, siente la calidez del agua que rodea tus pies sumergidos en ella...

El agua sigue ascendiendo cubriéndote las pantorrillas y las espinillas, y después las rodillas; siente el peso de las piernas desde los pies hasta las pantorrillas, debajo del agua...

Relájate ahora mientras el agua que te llega a las rodillas sigue ascendiendo hasta cubrirte los muslos... Mientras te rodea los muslos, siente las manos sumergidas en esta agua templada... Advierte la calidez del agua alrededor de las muñecas y los antebrazos...

Sé consciente ahora de la relajante agua rodeándote las nalgas, las ingles y la parte interior de los muslos...

El agua va ascendiendo hasta la cintura. Siente cómo los antebrazos y los codos están sumergidos en el agua...

Mientras el agua templada sigue subiendo hasta alcanzar el plexo solar, advierte cómo te cubre la mitad de los brazos...

Siente ahora el peso del cuerpo sumergido hasta la caja torácica en el agua templada, siente cómo te rodea los brazos....

Deja que el agua te rodee el pecho hasta llegar a los omoplatos...

El agua va subiendo hasta alcanzar el cuello, deja que te cubra los hombros... Desde el cuello para abajo, siente el peso y la densidad de tu cuerpo sumergido en el agua templada...

Mientras el agua te cubre el cuello, siéntelo, al igual que la barbilla, sumergido en el agua...

Deja que la relajante agua te cubra los labios y la parte posterior de la cabeza... Mientras te cubre la nariz, relájate y deja que te rodee. El agua templada te llega ahora justo por debajo de los ojos...

Deja que el agua te cubra los ojos y siente la parte del cuerpo de los ojos para abajo sumergida en el agua templada. Siente el agua ascendiendo hasta cubrirte la frente y la coronilla, mientras ésta se va sumergiendo poco a poco en el agua, hasta que también la cabeza está sumergida...

Y ahora abandónate a esta agua templada y relajante y siente la ingravidez de tu cuerpo rodeado de agua. Deja que tu cuerpo sienta su propia densidad, sumergido en el agua...

Nota la cantidad de agua que hay alrededor de tu cuerpo y el espacio que tu cuerpo ocupa bajo el agua. Percibe la habitación sumergida en el agua. Advierte el espacio que ocupa la habitación, rodeada de agua templada... Y durante unos momentos siente tu cuerpo flotando en ese espacio...

Apéndice C

Meditación guiada: todos los pasos (De la segunda semana a la cuarta)



Si lo deseas, empieza la sesión con la inducción de las partes del cuerpo del apéndice A, la inducción del agua ascendiendo del apéndice B o con cualquier otro método que hayas empleado o creado en el pasado.

Cierra los ojos y respira de manera honda y lenta varias veces para relajar la mente y el cuerpo. Inhala el aire por la nariz y sácalo por la boca.

Haz que tu respiración sea prolongada, lenta y regular. Inhala y exhala rítmicamente hasta moverte al presente. Cuando te encuentres en él, estarás entrando en un mundo de posibilidades...

Siente ahora dentro de ti la poderosa inteligencia que te da vida y que tanto te ama. Cuando tu voluntad sea afín a la suya, cuando tu mente sea afín a la suya, cuando tu amor por la vida sea afín al amor que ella siente por ti, siempre te responderá. Fluirá por tu interior y a tu alrededor, y gracias a tus esfuerzos verás en tu vida la evidencia de su existencia. Ir más allá de tu entorno, ir más allá de las condiciones de tu vida, ir más allá de los sentimientos que has memorizado en el cuerpo, pensar más allá del cuerpo, estar por encima del tiempo... significa cubrirte con el ropaje de lo divino. Es entonces cuando el destino que tú has creado junto con esta mente superior es un reflejo suyo. Quiérete lo suficiente para hacerlo...

Segunda semana

Reconoce. Si no te desprendes de las emociones del pasado, no podrás crear un nuevo futuro. ¿Qué emoción era la que querías desmemorizar?

Recuerda la sensación que te producía en el cuerpo... Y reconoce el estado mental habitual que te provocaba.

Admite. Es hora de contactar con el poder que hay dentro de ti, de conocerlo y decirle lo que quieres cambiar de ti. Empieza admitiendo quién has estado siendo y qué has estado ocultando. Háblale en tu interior. Recuerda que este poder es real. Ya te conoce. Aunque no te juzga, solamente te ama...

Dile: "*Conciencia universal que hay en mí y a mi alrededor, he estado siendo _____ y quiero cambiar de veras este limitado estado del ser*".

Declara. Es hora de liberar el cuerpo de la mente, de cerrar el vacío entre quien aparentas ser y quien eres, para liberar tu energía. Libera tu cuerpo de los vínculos emocionales habituales que te mantienen conectado a todo, a cualquier lugar y a todo el mundo de tu realidad pasada y presente. Es el momento de liberar tu energía. Quiero que digas la emoción que deseas cambiar en voz alta y que la liberes del cuerpo y del entorno.

Di en voz alta qué emoción es... ahora...

Entrega. Y ahora ha llegado el momento de entregar este estado del ser a una mente superior y de pedirle que te lo resuelva del modo más adecuado para ti. ¿Puedes darle las riendas a una autoridad superior que ya tiene las soluciones? Entrégate a esta mente infinita y comprende que esta inteligencia es absolutamente real. Sólo espera llena de admiración y dispuesta a echarte una mano. Sólo te responde cuando le pides ayuda.

Entrega tus limitaciones a una inteligencia omnisciente. Abre simplemente la puerta, dale tus limitaciones y abandónate por completo a ella. Deja que se las lleve. "*Mente infinita, te doy mi_____ . Llévatela y resuelve esta emoción con tu mayor sabiduría. Libérame de las cadenas del pasado.*" Siente ahora la sensación que te produciría saber que esta mente se está llevando la emoción que habías memorizado...

Tercera semana

Observa y recuerda. Asegúrate ahora de que ningún pensamiento, conducta o hábito te pase desapercibido y te haga volver a tu antiguo yo.

Cerciórate de advertir esos estados inconscientes de la mente y el cuerpo: ¿qué solías pensar cuando te sentías de ese modo? ¿Qué te decías? ¿Qué voz en tu cabeza ya no quieres aceptar como tu realidad? Observa estos pensamientos...

Empieza a distanciarte del programa. ¿Cómo te comportabas antes? ¿Qué era lo que decías? Sé consciente de esos estados inconscientes hasta el punto de que no se te vuelvan a pasar por alto nunca más...

Empezar a objetivizar la mente subjetiva, **empezar a observar el programa, significa que tú ya no sigues siendo el programa.** Tu objetivo es ser consciente. Recuerda quién no quieres seguir siendo, cómo no quieres seguir pensando, cómo no quieres seguir comportándote y cómo no quieres seguir sintiéndote. Conoce todos estos aspectos de tu antigua personalidad y simplemente *obsérvalos*. Con una firme intención, decide no seguir siendo esa persona y deja que la energía de tu decisión se convierta en una experiencia memorable...

Redirige. Ha llegado la hora de jugar a "¡Cambia!" Imagínate tres escenarios de tu vida en los que podrías volver a sentirte como tu antiguo yo, y cuando lo hagas quiero que digas en voz alta: "¡Cambia!" Imagínate primero que mientras te duchas por la mañana adviertes de pronto ese sentimiento habitual empezando a surgir. Y en cuanto lo adviertes exclamas: "¡Cambia!", eso es, y lo cambias. Porque vivir con esa emoción no es quererte. Y no tiene sentido seguir enviando las mismas señales a los mismos genes. Las células nerviosas que no se activan juntas dejan de conectarse juntas. Controlas este aspecto...

Ahora quiero que imagines que mientras estás conduciendo por una calle de repente te vienen a la cabeza esos pensamientos tan habituales. ¿Qué es lo que harás? Dices: "¡Cambia!" Eso es, y los cambias. Porque las recompensas de estar sano y ser feliz son mucho más importantes que volver a tu antiguo yo. Y cada vez que cambias tu estado, sabes que las células nerviosas dejan de activarse juntas, de seguir conectándose, y ya no continúas enviando las mismas señales a los mismos genes...

Juega a "¡Cambia!" una vez más. Imagínate que al ir a acostarte, mientras apartas la colcha para meterte en la cama, adviertes esa sensación tan conocida que te tienta a comportarte como tu antigua personalidad. ¿Qué es lo que haces? Dices "¡Cambia!" Eso es. Como esas células nerviosas no siguen activándose juntas, dejan de conectarse juntas. Enviar esas señales a los genes no es amarte, y no vale la pena hacerlo por nadie ni por nada. Controlas esto...

Cuarta semana

Crea. ¿Cuál es la mejor expresión de ti que puedes ser? ¿Cómo pensarías y actuarías si fueras esa gran persona? ¿Cómo viviría esa clase de sujeto? ¿Cómo amaría? ¿Qué sensación te produciría esta grandeza?

Ahora quiero que pases a otro estado del ser. Es hora de cambiar tu energía y emitir una huella electromagnética totalmente nueva. Cuando cambias tu energía, tu vida cambia. Deja que el pensamiento se convierta en la experiencia y que esta experiencia produzca una emoción elevada para que tu cuerpo empiece a creer emocionalmente que tu yo futuro ya existe ahora...

Manda nuevas señales a nuevos genes, indícale al cuerpo que se adelante emocionalmente al evento deseado, enamórate de este nuevo yo ideal, abre el corazón y condiciona de nuevo a tu cuerpo a una mente nueva...

Deja que la experiencia interior se convierta en un estado de ánimo, después en un temperamento y, por último, en una personalidad nueva...

Adquiere un nuevo estado del ser... ¿Cómo te sentirías si fueras esta persona? No puedes levantarte siendo la misma persona que la que se ha sentado. Tienes que sentir tanto agradecimiento que tu cuerpo empiece a cambiar antes de que la situación acaezca y aceptar que tú ya eres este nuevo yo ideal que deseabas...

Conviértete en él... Siéntete lleno de fuerza; eres libre, ilimitado, creativo, genial, divino...

Cuando te sientas de este modo, memoriza este sentimiento, recuerda este sentimiento. Ésta es la persona que eres... A continuación, relájate y deja que esta creación se vaya al campo cuántico durante un momento, suéltala...

Repásalo

Ahora, como los sujetos que cambiaron su cerebro tocando el piano mentalmente, o los que cambiaron su cuerpo ejercitando los dedos, *vuelve a hacerlo*. ¿Puedes crear tu nuevo yo de la nada una vez más?

Activa y conecta nuevos circuitos en tu mente y prepara tu cuerpo para una nueva emoción. Conoce este nuevo estado de la mente y el cuerpo. ¿Cuál es la mejor expresión de tu yo? Empieza a pensar de nuevo como tu yo ideal...

¿Qué te dirías, cómo andarías, cómo respirarías, cómo te moverías, cómo vivirías, cómo sentirías? Siéntete emocionalmente como este nuevo yo hasta tal punto que empieces a entrar en este nuevo estado del ser...

Es hora de volver a cambiar tu energía y de recordar la sensación que te produce ser esta persona. Ensancha tu corazón...

¿Quién quieres ser cuando abras los ojos? Ahora estás enviando nuevas señales a nuevos genes. Siéntete de nuevo lleno de fuerza. Vuelve a entrar en un nuevo estado del ser; un nuevo estado del ser es una personalidad nueva; una personalidad nueva crea una nueva realidad personal...

Es entonces cuando creas un destino nuevo. Desde este estado mental y físico elevado, es hora de dar órdenes a la materia como un observador cuántico de tu nueva realidad. Siéntete invencible, poderoso, inspirado y lleno de dicha...

Desde este nuevo estado del ser, crea una imagen de alguna situación que quieras vivir y deja que se convierta en el plano de tu futuro. Visualiza esta realidad y deja que las partículas, como ondas de probabilidades, colapsen en una situación llamada "*una experiencia en tu vida*".

Contéplala, ordénala, mantenla y después crea otra imagen...

Deja que tu energía se entreteja con este destino. Esta situación del futuro tiene que encontrarte porque la has creado con tu propia energía.

Déjate ir y crea el futuro que desees confiando, sabiendo y estando seguro de que se materializará...

No lo analices, no intentes averiguar cómo sucederá. No es tu tarea *controlar* el resultado. Sólo crea el evento y deja que una mente superior se ocupe de los detalles. Mientras contemplas tu futuro como el observador, límitate a bendecir tu vida con tu energía...

Desde este estado de agradecimiento, sé una unidad con tu destino en este nuevo estado mental y físico. Da las gracias por tu nueva vida...

Siéntete como te sentirías si estas situaciones ya se hubieran manifestado en tu vida, porque vivir en este estado de agradecimiento es vivir en el estado ideal de recepción. Siente como si tus plegarias ya hubieran sido escuchadas...

Es hora de conectar con el poder que hay en ti y de pedirle que te mande una señal en tu vida: si hoy has emulado a esta mente superior como un creador que observa la vida materializándose y te has comunicado con ella, y si ha estado observando tus esfuerzos y tus intenciones, debería hacértelo saber en tu vida. Ten la certeza de que es real, de que existe y de que ahora la comunicación que mantienes con ella está abierta. Pídele que la señal que te envíe del campo cuántico te llegue de la forma menos esperada, que te sorprenda y te convenza de que esta nueva experiencia ha venido de la mente universal, para que te sientas inspirado a repetirla. Quiero que ahora le pidas una señal...

Y ahora entra en ese estado de vivir en un cuerpo nuevo, en un entorno nuevo, y en una línea del tiempo nueva. Y cuando ya estés preparado para ello, vuelve al estado beta. Ahora ya puedes abrir los ojos.