

Prólogo

Tu cerebro participa en todo cuanto haces, incluyendo lo que piensas, lo que sientes, lo que realizas y lo bien que te llevas con los demás. Es el órgano de la personalidad, el carácter, la inteligencia y de cada decisión que tomas. Los más de veinte años que llevo examinando imágenes del cerebro de decenas de miles de pacientes de todo el mundo me han enseñado que cuando el cerebro nos funciona bien *nosotros* también funcionamos bien y que cuando experimenta alteraciones lo más probable es que tengamos problemas en nuestra vida.

Cuando nuestro cerebro no sufre desarreglos, somos más felices, nos sentimos más saludables, más ricos, más sabios y también tomamos mejores decisiones, lo cual nos ayuda a triunfar más en la vida y a vivir más años. Pero cuando el cerebro no está sano por cualquier razón —como una lesión en la cabeza o un trauma emocional del pasado—, estamos más tristes y más enfermos, y somos más pobres, menos sabios y menos exitosos.

Es fácil entender que los traumas dañen el cerebro, pero los investigadores también han descubierto que los pensamientos negativos y la mala programación del pasado también lo afectan.

Por ejemplo, yo crecí con un hermano mayor empeñado en zurrarme. La tensión y el miedo que sentía constantemente me produjeron mucha angustia, unas pautas mentales marcadas por la ansiedad y estar siempre en guardia, porque no sabía cuándo me iba a pasar algo malo. El temor en el que yo vivía me causó una hiperactividad en los centros

del miedo del cerebro durante mucho tiempo, hasta que pude resolver este problema más tarde en la vida.

En *Deja de ser tú*, mi colega el doctor Joe Dispenza te guía para que alcances un nuevo estado mental al optimizar tanto el *hardware* como el *software* de tu cerebro. Este nuevo libro se basa en unos sólidos conocimientos científicos y su autor sigue hablando con el mismo afecto y sabiduría que expresa en la película premiada *¿Y tú qué sabes!?* y en su primer libro, *Desarrolla tu cerebro*.

Aunque yo considere el cerebro como un ordenador, con el *hardware* y el *software*, el *hardware* (el funcionamiento físico del cerebro) no está separado del *software* o de la constante programación y reestructuración que se da a lo largo de nuestra vida. Ambos se influyen mutuamente de forma dramática.

La mayoría de las personas hemos padecido alguna clase de trauma en nuestra vida y vivimos a diario con las cicatrices que nos dejó. Eliminar las experiencias que se han convertido en una parte de la estructura del cerebro puede ser increíblemente curativo. Por supuesto, adquirir hábitos saludables para el cerebro, como seguir una dieta adecuada, hacer ejercicio y tomar determinados nutrientes para el cerebro, es esencial para que este órgano nos funcione bien. Pero los pensamientos que tienes a cada momento también pueden ser sumamente sanadores para el cerebro... o muy malos para ti. Lo mismo ocurre con las experiencias del pasado grabadas en él.

El estudio que estamos llevando a cabo en la Amen Clinics se llama «Escaneo del cerebro por SPECT». La SPECT o tomografía computerizada por emisión de fotón simple es una técnica de la medicina nuclear que permite observar la circulación sanguínea y los patrones de actividad. Es distinta de las imágenes de la tomografía computarizada (TC) o de la resonancia magnética (RM), que examinan la anatomía cerebral, ya que la SPECT observa el funcionamiento del cerebro. El estudio que estamos realizando con la SPECT, en este momento disponemos de más de 70.000 imágenes, nos ha proporcionado datos muy importantes sobre el cerebro, como:

- Las lesiones cerebrales pueden arruinarnos la vida.
- El alcohol no es sano, lo demuestran las lesiones graves que se aprecian en las imágenes de SPECT.
- Algunos medicamentos que solemos tomar, como los ansiolíticos comunes, no son buenos para el cerebro.
- Enfermedades como el Alzheimer empiezan en el cerebro décadas antes de manifestarse los síntomas.

Las imágenes obtenidas por medio de la SPECT también nos han enseñado que como sociedad necesitamos sentir mucho más amor y respeto por el cerebro, y que dejar que nuestros hijos hagan deportes de contacto, como el fútbol americano y el hockey, no es una buena idea.

Una de las lecciones más excitantes que he aprendido es que podemos cambiar nuestro cerebro literalmente y, por lo tanto, cambiar nuestra vida, al adquirir hábitos saludables para él, como por ejemplo corregir nuestras creencias negativas y utilizar herramientas meditativas como las que describe el doctor Dispenza.

En una serie de estudios que hemos publicado, la práctica de la meditación, como la que el doctor Dispenza aconseja, aumentó considerablemente la circulación sanguínea en la corteza prefrontal, la parte más pensante del cerebro humano. Después de meditar a diario durante ocho semanas, a los sujetos del estudio la corteza prefrontal en reposo se les fortaleció y la memoria también les mejoró. Hay muchas formas de curar y optimizar el cerebro.

Espero que tú también desees, como yo, desarrollar «un cerebro más envidiable» que te funcione mejor. La investigación que estamos llevando a cabo con el estudio de las imágenes obtenidas mediante el escaneo del cerebro me cambió la vida. Al poco tiempo de haber empezado el proyecto SPECT en 1991, decidí observar mi propio cerebro. En aquella época tenía 37 años. Al ver su aspecto tóxico y lleno de bultitos, supe que no estaba sano. Apenas he bebido y nunca he fumado ni consumido ninguna droga ilegal. ¿Por qué tenía entonces tan mal aspecto mi cerebro? Antes de saber lo que es importante para la salud del cerebro, tenía muchos *malos* hábitos. Comía mucha comida basura, bebía refrescos

carbonatados, no dormía más de cuatro a cinco horas diarias y acarrea-
ba heridas emocionales del pasado sin analizar. No hacía ejercicio, me
sentía siempre estresado y pesaba quince kilos de más. Lo que no sabía
es que todo esto no era bueno para mi cerebro..., en absoluto.

En la última imagen, mi cerebro se ve *mucho más* joven que veinte
años atrás. Se ha rejuvenecido literalmente, y tu cerebro también puede
rejuvenecerse tanto como el mío cuando decidas cuidarlo bien. Cuan-
do vi la primera imagen de mi cerebro, quise que mejorara. Este libro
también te ayudará a mejorar el tuyo.

Espero que disfrutes con su lectura tanto como yo.

DANIEL G. AMEN, M. D.,
autor de *Cambia tu cerebro, cambia tu vida*

Introducción

El hábito clave que puedes suprimir es el de ser tú

Cuando pienso en los libros publicados sobre cómo crear la vida que deseamos, me doy cuenta de que muchas personas seguimos buscando métodos respaldados por sólidos conocimientos científicos que funcionan de verdad. Pero las últimas investigaciones sobre el cerebro y el cuerpo, la mente y la conciencia —que constituyen un salto cuántico con relación a nuestros conocimientos de física— señalan mayores posibilidades sobre cómo alcanzar lo que de manera innata conocemos como nuestro auténtico potencial.

En mi calidad de quiropráctico que dirige una concurrida clínica integral de salud y de educador en el campo de la neurociencia, la función cerebral, la biología y la química del cerebro, he tenido el privilegio de estar al frente de algunas de estas investigaciones, no solamente estudiando los campos que acabo de citar, sino observando los efectos de esta nueva ciencia, en cuanto la aplican personas corrientes como tú y como yo. Ha llegado el momento de que las posibilidades de esta nueva ciencia se hagan realidad.

Por esta razón he podido apreciar algunos cambios asombrosos en la salud y la calidad de vida que los pacientes experimentaron al cambiar su mente. Durante los últimos años he tenido la oportunidad de entrevistar a muchas personas que habían superado graves enfermedades terminales o crónicas. El modelo imperante de medicina catalogó estas recuperaciones de «remisiones espontáneas».

Pero tras examinar extensamente los viajes interiores de esos suje-

tos, descubrí que la mente había desempeñado un papel muy importante en ello... y que sus cambios físicos no habían sido tan espontáneos después de todo. Este hallazgo me motivó a seguir con mis estudios de posgrado sobre las imágenes del cerebro, la neuroplasticidad, la epigenética y la psiconeuroinmunología. Simplemente concluí que era posible descubrir y, luego reproducir, lo que había estado ocurriendo en el cerebro y en el cuerpo de esas personas. En este libro quiero compartir algunas de las cosas que aprendí y mostrarte, al analizar la interrelación entre mente y materia, cómo aplicar estos principios no sólo a tu cuerpo, sino a cualquier aspecto de tu vida.

Ve más allá de lo que sabes... para saber cómo hacerlo

Muchos lectores de mi primer libro, *Desarrolla tu cerebro: la ciencia de cambiar tu mente*, me hicieron la misma sincera y franca pregunta (junto con una positiva valoración) que la persona que me escribió lo siguiente: «Su libro me ha encantado, lo he leído dos veces. Me ha parecido muy científico, completo e inspirador, pero ¿podría decirme cómo desarrollo mi cerebro?»

Para responder a esta pregunta empecé a impartir una serie de talleres sobre los pasos prácticos que cualquier persona podía dar para hacer cambios en la mente y el cuerpo que produjeran resultados duraderos. Por consiguiente, he visto curaciones inexplicables, la desaparición de heridas mentales y emocionales del pasado, la resolución de problemas «imposibles», la creación de nuevas oportunidades y la experiencia de una salud envidiable, por nombrar algunos casos. (En estas páginas conocerás a algunas de estas personas.)

No es necesario leer mi primer libro para asimilar el material de éste. Pero si ya conoces su contenido, he escrito *Deja de ser tú* para que sirva de compañero práctico de *Desarrolla tu cerebro*. Si bien mi principal objetivo es que este nuevo libro sea sencillo y fácil de leer, también toco algunos aspectos científicos para ayudarte a entender el concepto

que desarrollo. Mi propósito ha sido crear un modelo práctico y realista de transformación personal que te ayude a comprender cómo puedes cambiar.

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.

Por consiguiente, te invito a experimentar con todo lo que aprendas en este libro y a observar objetivamente los resultados. Me refiero a que si te esfuerzas por cambiar el mundo interior de tus pensamientos y sentimientos, tu entorno exterior también empezará a cambiar, demostrándote que tu mente ha afectado tu mundo «exterior» ¿Por qué si no ibas a hacerlo?

Si tomas la información intelectual aprendida como *filosofía e integras* estos conocimientos en tu vida aplicándolos lo suficiente hasta *dominarlos*, pasarás de ser un filósofo a ser un principiante y luego un experto. Sigue leyendo..., existen sólidas evidencias científicas de que esto es posible.

Pero 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, ¿verdad? En cuanto te abras a cómo son las cosas realmente y dejes las ideas condicionadas con las que estás acostumbrado a interpretar la realidad, verás los frutos de tus esfuerzos. Es lo que te deseo.

La información de estas páginas es para inspirarte a comprobar que eres un creador divino.

No debemos esperar nunca que la ciencia nos dé permiso para hacer algo inusual, de lo contrario estaremos convirtiéndola en otra religión más. Seamos lo bastante valientes como para contemplar nuestra vida, hacer algo «inaudito» y repetirlo una y otra vez. De este modo llegaremos a alcanzar un mayor poder personal.

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). Compararé luego estas antiguas ideas con algunos de los paradigmas nuevos que quizá nos sean más útiles.

Los tiempos están cambiando. Conforme vamos despertando a una mejor realidad, formamos parte de un mar de cambios mucho mayor. Nuestros sistemas y modelos actuales de la realidad se están desmoronando y es hora de que surja algo nuevo. En general, nuestros modelos en cuanto a la política, la economía, la religión, la ciencia, la educación, la medicina y nuestra relación con el medioambiente nos están mostrando un paisaje distinto del de diez años atrás.

Dejar lo viejo y acoger lo nuevo parece fácil, pero como señalé en *Desarrolla tu cerebro*, la mayor parte de lo que hemos aprendido y experimentado se ha incorporado a nuestro «yo» biológico y ya se ha convertido en nuestra segunda piel. Pero también sabemos que lo que hoy es cierto podría no serlo mañana. Al igual que hemos empezado a cuestionarnos que los átomos estén hechos de materia sólida, la realidad y nuestra interacción con ella es una progresión de ideas y creencias.

También sabemos que 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.

¿Quién con unas inclinaciones tan poco convencionales está dispuesto a afrontar tales adversidades en nombre de algún concepto que

no puede percibir con los sentidos por más que crea en él? ¿Cuántas veces en la historia personas tachadas de herejes e insensatas que sufrieron el menosprecio de los demás acabaron convirtiéndose en genios, santos o maestros?

¿Te atreves a ser original?

El cambio como elección y no como reacción

Por lo visto, está en la naturaleza humana evitar cambiar hasta que las cosas se ponen tan feas y nos sentimos tan mal que ya no podemos seguir como de costumbre. Esto es cierto tanto a nivel individual como social. Tenemos que sufrir una crisis, un trauma, una pérdida, una enfermedad o una tragedia para ponernos a analizar quién somos, qué estamos haciendo, cómo estamos viviendo, qué estamos sintiendo y en qué creemos o qué sabemos para cambiar de verdad. A menudo tiene que darse la peor situación posible para que empecemos a hacer cambios positivos para nuestra salud, relaciones, profesión, familia y futuro. Pero mi mensaje es: *¿Por qué esperar a que esto ocurra?*

Podemos aprender y cambiar en un estado de dolor y sufrimiento, o evolucionar en un estado de felicidad e inspiración. La mayoría hacemos lo primero. Para elegir lo segundo debemos concienciarnos de que el cambio seguramente conllevará una cierta incomodidad, algunos inconvenientes, una alteración en nuestra rutina habitual y una etapa de desconocimiento.

La mayoría de nosotros ya conocemos la incómoda sensación de ser novatos en algo. De pequeños pasamos por varias etapas hasta aprender a leer con fluidez. Cuando aprendíamos a tocar el violín o la batería, nuestros padres deseaban con la cabeza hecha un bombo podernos mandar a una habitación insonorizada. Me compadezco del pobre paciente al que para extraerle sangre le toque un estudiante de medicina que pese a tener los conocimientos requeridos aún le falte práctica.

Asimilar conocimientos (*saber*) y adquirir luego la experiencia práctica aplicando lo aprendido hasta que la habilidad se convierta en tu se-

gunda 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. Por esta razón el libro está dividido en tres partes fundamentales.

En la primera y la segunda parte, voy explicando las ideas que presento para que adquieras un modelo de conocimiento más profundo y amplio y lo personalices. Aunque a veces parezca que repito demasiado algunas ideas, lo hago para que recuerdes algo que no quiero que olvides. La repetición refuerza los circuitos de tu cerebro y crea más conexiones neurales para que en tus peores momentos del día no renuncies a tu grandeza. Los sólidos conocimientos básicos que habrás adquirido cuando llegues a la tercera parte del libro te permitirán experimentar por ti mismo que lo que has aprendido es «verdad».

Primera parte: La ciencia de tu ser

Esta parte se inicia con un resumen de los paradigmas filosóficos y científicos relativos a las últimas investigaciones sobre la naturaleza de la realidad, quién eres, por qué cambiar nos cuesta tanto a muchas personas y lo que es posible realizar como ser humano. Es muy amena, te lo prometo.

El **capítulo 1, Tu yo cuántico**, es una introducción a la física cuántica, pero no te asustes, la presento porque es importante que empieces a aceptar el concepto de que tu mente (subjetiva) tiene un efecto sobre tu (mundo) objetivo. 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. E incluso es posible que te descubras pensando: *Si un átomo se compo-*

ne de un 99.99999 por ciento de energía y de un 00,00001 por ciento de materia física,¹ ¡yo soy más nada que algo! ¿Por qué pongo entonces mi atención en el pequeño porcentaje del mundo físico cuando soy mucho más lo otro? ¿Es definir mi realidad presente a través de lo que percibo con los sentidos mi mayor limitación?

Del capítulo 2 al 4 describo qué significa cambiar, ir más allá del entorno, el cuerpo y el tiempo.

Seguramente has contemplado la idea de que tus pensamientos crean tu vida. Pero en el **capítulo 2, Ve más allá del entorno**, analizo que 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, la arquitectura neurológica de tu cerebro refleja los problemas, las condiciones personales y las circunstancias de tu vida. Así que para cambiar debes ir *más allá* de lo físico de tu vida.

En el **capítulo 3, Ve más allá del cuerpo**, sigo hablando de cómo 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, ya que la mayor parte de quien somos reside a nivel subconsciente como negatividad en el cuerpo. Pero no te preocupes, al terminar el libro ya habrás aprendido a entrar en el sistema operativo del subconsciente y a hacer cambios permanentes donde residen estos programas.

En el **capítulo 4, Ve más allá del tiempo**, analizo cómo vivimos anticipando situaciones futuras o rememorando repetidamente recuerdos (o ambas cosas) hasta que el cuerpo empieza a creer que vivimos en el pasado en vez de en el presente. 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. Cuando aprendes a usar tu atención y a vivir en el presente, cruzas la puerta que lleva al campo cuántico, donde existen todas las posibilidades.

El **capítulo 5, Supervivencia frente a creación**, ilustra la diferencia entre vivir en un estado de supervivencia y vivir en un estado de creación. Lo primero conlleva vivir estresado y funcionar como un materialista, creyendo que el mundo exterior es más real que el mundo interior. Cuando estás presionado por la respuesta de lucha o huida del sistema nervioso, con un cóctel de sustancias químicas tóxicas circulando por tu cuerpo, estás programado para preocuparte sólo por el cuerpo, las cosas o las personas de tu entorno, y estás obsesionado con el tiempo. El cerebro y el cuerpo han perdido el equilibrio. Llevas una vida previsible. En cambio, cuando te encuentras en el armónico estado de creación, eres sin cuerpo, sin espacio, sin tiempo, pierdes la noción de ti. Te conviertes en conciencia pura, libre de las cadenas de la identidad que necesita la realidad exterior para recordar quién cree ser.

Segunda parte: Tu cerebro y la meditación

En el **capítulo 6, Los tres cerebros: de pensar a actuar y a ser**, aceptas el concepto de que tus tres «cerebros» te permiten pasar de pensar a actuar y a ser. Es más, cuando no pones tu atención en el entorno, tu cuerpo y el tiempo, sino en alguna otra cosa, puedes pasar fácilmente de pensar a ser sin tener que *hacer* nada. En este estado mental, el cerebro no distingue lo que está sucediendo en el mundo exterior de la realidad de lo que está pasando en el mundo interior de tu mente. Por esta razón, si repites mentalmente una experiencia que deseas vivir en el futuro, sentirás las emociones que te produce antes de que se materialice en tu

vida. Ahora estás entrando en un nuevo estado del ser, porque la mente y el cuerpo funcionan como uno. Cuando empiezas a sentir como si una posible realidad futura ya estuviera sucediendo en el momento en que te centras en ella, estás cambiando tus hábitos y actitudes automáticos y otros programas subconscientes negativos.

En el **capítulo 7, El vacío**, describo cómo liberarte de las emociones que has memorizado —y convertido en parte de tu personalidad— y cómo cerrar el vacío entre quien eres en tu mundo interior privado y quien aparentas ser en el mundo exterior social. Todos llegamos a un punto en el que dejamos de aprender y vemos que no hay nada del mundo exterior que pueda hacer desaparecer esos sentimientos del pasado. Si prevés el sentimiento de cada posible vivencia de tu vida, no habrá espacio para que ocurra algo nuevo, porque estarás contemplando tu vida encarando el pasado en lugar del futuro. Es la coyuntura en la que el alma se libera o se hunde en la inconsciencia. Aprenderás a liberar tu energía en forma de emociones y, por lo tanto, a cerrar el vacío entre quien aparentas ser y quien eres. Y en último lugar, te volverás transparente. Cuando quien aparentas ser es quien eres realmente, es cuando eres libre de verdad.

La segunda parte concluye con el **capítulo 8, La meditación, desmitificando lo místico y las ondas de tu futuro**, en el que mi objetivo es desmitificar la meditación para que sepas lo que estás haciendo y por qué 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. Si te levantas de la sesión de meditación siendo la misma persona que la que se sentó, es que no ha ocurrido nada a ningún nivel. Pero si cuando meditas conectas con algo superior, podrás crear y luego memorizar una coherencia tan colosal entre tus pensamientos y tus sentimientos que

no habrá nada en tu realidad exterior —ninguna cosa, persona o condición en ningún lugar o momento— que pueda alterar este nivel de energía. Controlarás el entorno, el cuerpo y el tiempo.

Tercera parte: Avanza hacia tu nuevo destino

Toda la información de la primera y la segunda parte te ha aportado los conocimientos necesarios para poder demostrarla (aplicarla) en la tercera parte, que te explica «cómo» llevarlo a cabo, de esta manera experimentarás por ti mismo lo que has aprendido. La tercera parte consiste en practicar esta disciplina: en ejecutarla al ser consciente en la vida cotidiana. Es un proceso de meditación descrito paso a paso para que puedas aplicar las teorías que te he presentado.

A propósito, ¿te has sentido un poco agobiado al leer que este proceso tiene varios pasos? Si es así, no es lo que tú crees. Sí, tendrás que aprender una *serie* de acciones, pero al cabo de poco no te parecerán más que uno o dos pasos sencillos. Después de todo, seguramente ejecutas una serie de acciones cuando te preparas para conducir (por ejemplo, ajustas el asiento, te abrochas el cinturón, compruebas la posición de los espejos retrovisores, enciendes el motor y los faros, echas un vistazo a tu alrededor, presionas la palanca del intermitente, accionas el freno de mano para desbloquearlo, pones la primera o la marcha atrás, pisas el acelerador...). Desde que aprendiste a conducir las has estado realizando con desenvoltura de manera automática. Te aseguro que después de aprender los pasos de la tercera parte también te ocurrirá lo mismo con ellos.

Tal vez te preguntes: *¿Por qué necesito leer la primera y la segunda parte? Podría pasar directamente a la tercera.* Lo sé, yo seguramente pensaría lo mismo. Decidí ofrecerte la información relevante en las dos primeras partes del libro para que no quedara ningún punto sin tratar que pudiera dar lugar a conjeturas, dogmatismos o especulaciones. Cuando empieces a realizar los pasos de la meditación, sabrás exactamente qué

es lo que estás haciendo y por qué lo haces. Cuando entiendas los *qués* y los *porqués*, más cosas *sabrás* y por lo tanto mejor *sabrás cómo* hacerlo cuando llegue el momento. Por eso tu experiencia práctica de cambiar tu mente será más poderosa y deliberada.

Al seguir los pasos de la tercera parte tiendes más a aceptar tu capacidad innata para cambiar las llamadas situaciones irresolubles de tu vida. Incluso puede que te permitas contemplar posibles realidades que antes de conocer estos conceptos nuevos nunca te planteaste; *¡quizás empieces a hacer algo poco común!* Es lo primero que deseo que consigas cuando termines este libro.

Si te resistes a la tentación de pasar directamente a la tercera parte, te prometo que lo que aprenderás en ella cuando la leas te dará mucha fuerza. He visto la utilidad de este método en todo el mundo en la serie de tres talleres que imparto. Cuando los participantes adquieren los conocimientos adecuados de tal modo que los entienden a la perfección y tienen la oportunidad de aplicar lo aprendido con unas instrucciones eficaces, ven, como por arte de magia, los frutos de sus esfuerzos en forma de cambios que son como respuestas del universo en su vida.

La tercera parte presenta las habilidades meditativas que te permitirán cambiar algo en tu cuerpo y tu mente y producir un efecto en el exterior. En cuanto adviertes que lo que has hecho dentro de ti ha producido un resultado fuera, vuelves a hacerlo. Al manifestarse una nueva experiencia en tu vida, la energía que te produce en forma de emoción elevada, como fuerza interior, maravilla o una gratitud inmensa, te empuja a volver a hacerlo una y otra vez. Ahora te estás encaminando a una verdadera evolución.

Cada paso de la meditación descrito en la tercera parte tiene que ver con alguna información importante presentada en la primera o la segunda. Como a estas alturas ya sabes el significado de todo cuanto estás haciendo, no te queda ninguna ambigüedad que pueda destruir tu visión.

Como cualquier otra habilidad, al principio te costará concentrarte mientras aprendes a meditar para que tu cerebro evolucione. Es posible que debas refrenar tu conducta habitual y centrarte en lo que estás ha-

ciendo sin distraerte con otros estímulos para que tus acciones sean coherentes con tu intención.

Como te ocurrió cuando aprendías a cocinar comida tailandesa, a jugar al golf, a bailar salsa o a manejar el cambio de marchas, tendrás que practicar la aptitud nueva y ejercitar la mente y el cuerpo para memorizarla.

Recuerda que la mayoría de instrucciones están divididas en pequeños pasos para que la mente y el cuerpo trabajen unidos. En cuanto «le cojas el tranquillo», los pasos se unirán en un fluido proceso. El enfoque metódico y lineal que aplicarás fluirá a la perfección en una demostración holística, natural y unificada. Es cuando te vuelves un experto. A veces el esfuerzo que exige se te hará pesado. Pero si persistes en ello, poniéndole voluntad y energía, con el tiempo gozarás de los resultados.

Cuando *sabes* que sabes «cómo» hacer algo, ya vas camino de dominarlo. Me causa una gran alegría decir que muchas personas de todo el mundo ya están aplicando los conocimientos de este libro para hacer cambios demostrables en su vida. Deseo de todo corazón que tú también suprimas el hábito de ser tú y crees la nueva vida que deseas.

Pongámonos manos a la obra.

PRIMERA PARTE

LA CIENCIA DE TU SER

Tu yo cuántico

En el pasado los físicos dividieron el mundo en materia y pensamiento y más tarde, en materia y energía. Cada uno de estos pares se consideraba totalmente distinto el uno del otro, ¡pero no lo son! 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.

Pero 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. Al igual que los científicos están estudiando la relación entre pensamiento y materia, nosotros estamos deseosos de hacer lo mismo en nuestra vida. Por eso nos preguntamos: *¿Puedo crear con mi mente mi propia realidad?* De ser así, ¿es una habilidad que puedo aprender y usar para convertirme en quien quiero ser y crear la vida que quiero vivir?

Afrontémoslo, ninguno de nosotros es perfecto. Tanto si queremos cambiar o no en el sentido físico, emocional o espiritual, todos abrigamos el mismo deseo: queremos vivir como una versión idealizada de quien pensamos y creemos poder ser. 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?

Cuando acostados en la cama repasamos por la noche los acontecimientos del día y nuestros esfuerzos para ser más tolerantes y menos reactivos, no estamos viendo tan sólo el padre o la madre que le ha gritado a su hijo por no hacer sin rechistar y de prisa lo que le pedía. Nos vemos como una persona angelical a la que le han agotado la paciencia o como un ogro horrendo que destruye la autoestima de un niño. ¿Cuál de estas imágenes es la real?

La respuesta es: *ambas lo son*. Y no sólo lo son estos dos extremos, sino también un espectro infinito de imágenes que abarca desde las positivas hasta las negativas. ¿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.

Si bien parece una tarea hercúlea y en ciertos sentidos lo es, también sé que este libro seguramente te ha atraído porque no has conseguido hacer ningún cambio físico, emocional o espiritual en tu vida que haya sido duradero, no has logrado ser la persona que deseabas. Y tu fracaso tiene más que ver con tus ideas de por qué tu vida es como es que con cualquier otra cosa, como por ejemplo la falta de voluntad, de tiempo, de valor o imaginación.

Para poder cambiar debes modificar la imagen que tienes de ti y del mundo, para abrirte a nuevos conocimientos y experiencias.

Esto es lo que la lectura de este libro hará por ti.

Tus fallos del pasado vienen de un error: no te has comprometido a vivir asumiendo la verdad de que *tus pensamientos tienen consecuencias tan importantes que crean tu propia realidad*.

Todos podemos crear nuestro propio destino, todos cosechamos los beneficios de nuestros esfuerzos constructivos. No tenemos por qué conformarnos con nuestra realidad actual, podemos crear otra nueva cuando queramos. Todos tenemos esta capacidad, porque para bien o para mal, nuestros pensamientos influyen en nuestra vida.

Estoy seguro de que ya lo habías oído antes, pero me pregunto si la mayoría de nosotros hacemos nuestra esta afirmación. Ya que 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. Y nos fijaríamos en aquello que queremos, en lugar de estar siempre obsesionados con nuestros problemas.

Piensa en ello: si supieras que este principio es cierto, ¿acaso dejarías pasar un solo día sin crear el destino que deseas?

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

Espero que este libro cambie tu idea de cómo funciona el mundo, te convenza de que eres más poderoso de lo que crees y te inspire a demostrar que lo que piensas y crees ejerce un profundo efecto en el mundo que te rodea.

Hasta que no veas tu realidad actual de otro modo, cualquier cambio que hagas en tu vida será superficial y efímero. Si deseas obtener los resultados deseados de forma duradera, debes cambiar tu idea de por qué ocurren las cosas. Para lograrlo tendrás que abrirte a una nueva interpretación de lo que es real y cierto.

Para ayudarte a adquirir esta mentalidad nueva y empezar a crear la vida que deseas, hablaré un poco de cosmología (el estudio de la estructura y la dinámica del universo). Pero no te asustes, echaremos una ojeada al tema de la naturaleza de la realidad y cómo algunas de las ideas que teníamos sobre ella han ido evolucionando hasta llegar a la que es nuestra visión actual. Es necesario para que pueda explicarte (con brevedad y claridad) cómo es posible que tus pensamientos moldeen tu destino.

Este capítulo pondrá a prueba tu deseo de abandonar las ideas que te han ido inculcando durante años de manera consciente o inconsciente. En cuanto adquieras una nueva idea de las fuerzas y los elementos básicos de los que se compone la realidad, la antigua idea de que en este mundo lo lineal y lo metódico es la norma ya no tendrá cabida en ti. Prepárate para cambiar algunas ideas que abrigas.

Cuando empieces a aceptar esta nueva visión del mundo, cambiará

incluso tu condición de ser humano. Espero que no sigas siendo la misma persona que eras al comenzar a leer este libro.

Es evidente que te estoy planteando un reto, pero quiero que sepas que te entiendo perfectamente, yo también tuve que desprenderme de lo que creía que era cierto y lanzarme a lo desconocido. Para que te resulte más fácil cambiar tu idea de la naturaleza de las cosas, veamos cómo la antigua creencia de que mente y materia no son lo mismo ha condicionado nuestra visión del mundo.

¿Siempre es materia y nunca mente? ¿Siempre es mente y nunca materia?

Conectar el mundo físico exterior de lo observable con el mundo mental interior de los pensamientos siempre ha sido un gran reto para científicos y filósofos. Muchos seguimos creyendo, incluso hoy día, que la mente tiene efectos muy pequeños, o imperceptibles, en el mundo de la materia. Aunque coincidamos seguramente en que el mundo de la materia crea consecuencias que nos afectan mentalmente, dudamos de que la mente pueda producir cualquier cambio físico que afecte los aspectos sólidos de nuestra vida. Mente y materia parecen dos cosas distintas; es decir, a no ser que cambiemos nuestra comprensión de cómo lo físico y lo sólido coexisten.

Este cambio ya se ha producido, y para ver de dónde surgió no es necesario retroceder demasiado en el tiempo. 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. Veamos, por ejemplo, a René Descartes, un matemático y filósofo del siglo xvii que creó muchos conceptos que en la actualidad siguen siendo muy importantes para las matemáticas y otros campos (al menos eso creo, ¿te suena de algo «Pienso, luego existo»?), pero que, sin embargo, lanzó una teoría que nos ha hecho en realidad más mal que bien. Descartes fue el defensor del modelo mecanicista del universo: la idea de que el universo está regido por leyes previsible.

En lo que respecta al pensamiento humano, Descartes se enfrentó con un auténtico reto: la mente humana poseía demasiadas variables como para encajar en alguna ley física. Al no poder unir su conocimiento del mundo físico con el de la mente, aunque tuviera que tener ambos en cuenta, Descartes recurrió a un ingenioso juego mental (un juego de palabras). 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).

Descartes inició un sistema de creencias que imponía una dualidad entre los conceptos de mente y materia. Durante siglos esta división se consideró un conocimiento aceptado de la naturaleza de la realidad.

Los experimentos y las teorías de Isaac Newton ayudaron a perpetuar las ideas cartesianas. El matemático y científico inglés 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. Pero, como verás, la energía es mucho más que una fuerza exterior ejercida sobre la materia. La energía es el entramado mismo de lo material y responde a la mente.

Por extensión, 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. ¿Acaso muchos de nosotros no seguimos suponiendo (de mane-

ra consciente o inconsciente) que los seres humanos somos a menudo poco más que víctimas?

Como estas apreciadas ideas de Descartes y Newton prevalecieron durante siglos, fue necesario un pensamiento revolucionario para contrarrestarlas.

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.

Einstein no destruyó nuestra antigua idea de la naturaleza de la realidad. Pero socavó sus fundamentos, con lo que algunas de las estrechas y rígidas formas de pensar acabaron desmoronándose. 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. ¿Cómo era posible que la luz fuera onda y partícula a la vez? Según la visión de Descartes y de Newton, esto era imposible, un fenómeno tenía que ser una cosa o la otra.

Se hizo patente rápidamente que el modelo dualista cartesiano/newtoniano era imperfecto a nivel básico: el subatómico. (*Subatómico* se refiere a las partes —electrones, protones, neutrones, etc.— de los átomos, los elementos básicos que integran la materia.) Los componentes esenciales de nuestro llamado mundo físico son tanto ondas (energía) como partículas (materia física), dependiendo de la mente del observador (profundizaré en este tema más adelante). Para entender cómo funciona el mundo, tenemos que analizar sus componentes más diminutos.

El nuevo campo científico llamado *física cuántica* surgió de estos experimentos en particular.

La tierra que nos sostiene... no es tan sólida

Este cambio alteró por completo la imagen del mundo donde creíamos vivir y nos llevó a la proverbial situación de «descubrirnos colgando del vacío» cuando creíamos estar con los pies bien plantados en la tierra. ¿Cómo ocurrió? Acuérdate de los antiguos modelos del átomo fabricados con palillos y bolitas de poliestireno. Antes de la aparición de la física cuántica, se creía que el átomo se componía de un núcleo relativamen-

EL ÁTOMO CLÁSICO

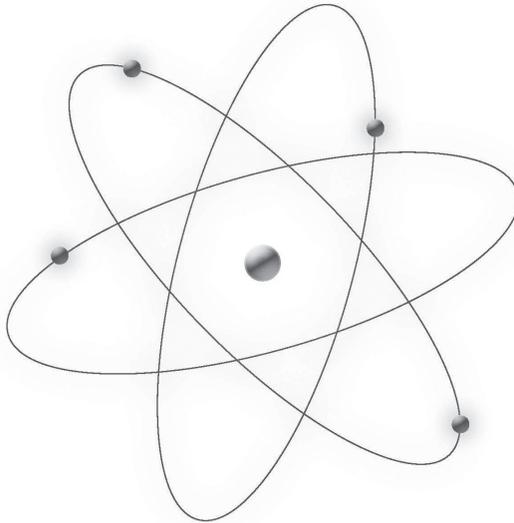


Figura 1A. Versión clásica newtoniana de un átomo de la «vieja escuela». Se centra sobre todo en lo material.