

Joe Dispenza. Ansiedad y meditación



Obra de Isabel Jover

Joe Dispenza es doctor en Quiropráctica, bioquímico y neurocientífico

El escáner de alguien con ansiedad o con depresión es el mismo: el cerebro empieza a segregar química como si eso que teme la persona estuviera sucediendo, y con el tiempo esa química se convierte en adictiva.

Tengo 50 años. Nací en Nueva Jersey y vivo en las afueras de Seattle. Casado, tres hijos. Me especialicé en cardiopatía e imagen cerebral. Soy profesor en la Universidad de Atlanta. Creo que tenemos capacidad de crear nuestra vida y que a través de nosotros se expresa lo divino

--

Lleva años defendiendo que podemos llegar a controlar nuestra mente y la realidad. La mente determina la experiencia exterior, porque todo se reduce a campos de energía, de modo que nuestro pensamiento altera constantemente nuestra realidad. Es posible cambiar circunstancias de la realidad si sabemos cómo.

Pues debo de ser muy torpe.

Si sostiene los mismos pensamientos, si lleva a cabo las mismas acciones y vive con los mismos sentimientos y emociones, su cerebro y su cuerpo seguirán igual; pero cada vez que aprende algo establece nuevas conexiones que cambian físicamente su cerebro.

Nos pasamos la vida aprendiendo.

No todos. Aun así, aprender no es suficiente. Has de aplicar lo que aprendes, y cuando empiezas a experimentar las emociones de esa experiencia, entonces literalmente das nuevas señales a tus neuronas y creas nuevas sinapsis: a eso se le llama evolución.

Si fuera tan sencillo...

Siempre estamos creando un futuro, lo que pasa es que solemos crear el mismo, reafirmamos nuestra personalidad. Vivimos dirigidos por una serie de pensamientos, conductas y reacciones emocionales memorizados (temor, culpabilidad, falta de autoestima, enfado, prejuicios...) que son muy adictivos y que funcionan como programas informáticos instalados en el subconsciente.

¿Dónde está el cambio?

En ser más grande que las circunstancias de tu vida. O somos las víctimas de nuestra realidad o los creadores.

Suena a autoayuda.

Si analizamos grandes personajes de nuestra historia, vemos que todos ellos pensaron e imaginaron un futuro el suficiente número de veces como para que su cerebro cambiara literalmente, hasta el punto de que sentían esa experiencia deseada como si ya hubiera sucedido.

Primero crearon el cambio en ellos.

Cambiar significa ir más allá del entorno, el cuerpo y el tiempo. Podemos hacer que el pensamiento sea más real que cualquier otra cosa, y lo hacemos a diario: si estamos conduciendo por una carretera pero concentrados en nuestro pensamiento, no vemos la carretera, no sentimos nuestro cuerpo y no sabemos cuánto tiempo ha pasado. Ese estado es el que utilizamos para crear.

Absortos en la emoción.

Pero la mayoría de las personas están pensando en sus problemas en lugar de pensar en las posibilidades.

Pero pensar en algo no lo hace real.

Una vez tenemos una visión, nuestro comportamiento debe responder a las intenciones. La mente y el cuerpo deben trabajar juntos. Tenemos que escoger de manera distinta de como hemos escogido para que pueda suceder algo nuevo. Si quiere crear una nueva realidad personal, tiene que, literalmente, convertirse en otra persona.

¿Cómo?

Mediante un programa de meditación desligada de misticismos que pretende que el cerebro y

el cuerpo no respondan de forma predecible. Se trata de que se convierta en una habilidad, de abrir la puerta del sistema operativo, de todos esos programas subconscientes donde realmente ocurre el cambio.

Pongamos, por ejemplo, la ansiedad...

El escáner de alguien con ansiedad o con depresión es el mismo: el cerebro empieza a segregarse química como si eso que teme la persona estuviera sucediendo, y con el tiempo esa química se convierte en adictiva.

¿Cómo salir del bucle?

Meditación significa familiarizarse con. Si haces conscientes tus pensamientos y tus hábitos automáticos y observas las emociones, empiezas a objetivizar tu mente subconsciente. Si te familiarizas con los aspectos de ti mismo que crean la ansiedad (o lo que quieras cambiar), durante la vigilia observarás cuándo empiezas a sentirte de esa manera y serás capaz de cambiarlo.

¿Y a partir de ahí?

... Si decides quién quieres ser, cuál es el gran ideal de ti mismo, qué pensamientos quieres tener, qué conductas quieres demostrar, qué emociones quieres experimentar; si te recuerdas cada día quién ya no quieres ser y quién quieres ser y empiezas a pensar en nuevas formas de ser, cuanto más pienses en ello y más lo planifiques, más estás instalando los circuitos en el cerebro.

Cuanto más te observes a ti mismo, menos serás tú mismo.

Exacto. Si podemos enseñar al cuerpo a confiar en el futuro y vivir en la alegría, creamos nuevas conexiones. Una atención clara y una emoción elevada cambian el destino. Pero requiere disciplina. El simple pensamiento positivo no funciona, porque la negatividad está instalada en el subconsciente. Los cambios verdaderos consisten en ser consciente de tus reacciones inconscientes.

¿Y qué dicen sus colegas?, ¿le tratan de esotérico, chiflado...?

Hay una división intelectual: tengo colegas que defienden teorías similares a las mías y somos tan científicos como los que defienden modelos más convencionales. Pero yo propongo que se pruebe y se juzgue.

--

La ley del cambio

Nuestra personalidad y nuestra realidad se han construido según cómo pensamos, actuamos y sentimos. Con mucha disciplina, entrando a diario en nuestro cerebro, podemos, según Dispenza, crear nuestra realidad. En su último libro, *Deja de ser tú (Urano)*, explica cómo y propone un aprendizaje de cuatro semanas. Quiropráctico con una vida de película, tuvo una lesión que le hizo replantearse las capacidades de nuestro cerebro y se convirtió en bioquímico y neurocientífico. "Primero investigué las remisiones espontáneas de enfermedades y analicé

qué tenían en común las personas que lo conseguían. Luego decidí reproducirlo, y todo lo que es reproducible se convierte en una ley".

09/01/2013 - Ima Sanchís/ La Vanguardia