

# Jardín de Consciencia



RICARD BADIA

## PREFACIO

Se hace imprescindible este prefacio para situar este "libro", "ensayo" o "documento" en su lugar. Y lo primero que hay que aclarar es que el lector se va a encontrar con un texto y unas imágenes que pretenden mostrar o sintetizar varias ideas y principios expuestos en otros libros afines al tema planteado. Por lo tanto más que un libro original, es una fusión e interconexión de muchas ideas, que cuando se presentan de manera conjunta permiten desarrollar nuevas ideas más evolucionadas o avanzadas.

En el documento se ha procurado citar las fuentes o autores de donde se recogen las ideas, a la vez que en algunas partes parece que se trascienden a estas para proponer ir un poco más allá, rizar el rizo o simplemente exponer nuevos puntos de vista más atrevidos. De este forma el lector puede hacer un viaje de profundización, desde teorías y conceptos aceptados, hasta ese espacio de trascendencia de todo lo conocido.

Es un libro que para muchos lectores no habituados o familiarizados con los postulados de la física cuántica, les resultará de difícil lectura. Esto solo indica que hay que hacer una segunda lectura, que hacen falta conexiones neurales nuevas para poder integrar las ideas que se van desarrollando a lo largo de los capítulos. Nada que no esté al alcance de cualquier mente humana.



Me corresponde ahora agradecer a todos los libros que me han permitido hacer este "ensayo". Gracias a Joe Dispenza por su obra "Deja de ser tu", a Lynne McTaggart por "El Experimento de la Intención", al Dr. Bruce H. Lipton por "La Biología de la Creencia", a Gregg Braden por "La Matriz Divina", a Enric Corbera por "Visión Cuántica del Transgeneracional" y "Tratado en Bioneuroemoción", Gary R. Renard por "La Desaparición del Universo", Eckhart Tolle por "El Poder del Ahora" y a Maria Jesús Solavedra por sus protocolos de PNL (Programación Neurolingüística), entre otros.

Por otro lado agradecer a David Hawkins (en paz descanse) por su libro "El Poder Contra la Fuerza", a Sergi Torres por "Saltar al Vacío", a Robert Lanza por "Biocentrismo", a Amit Goswami por "Ciencia y Espiritualidad", a Daniel Antianka por "Fractátesis", a Laura Gutman por "La Maternidad y el Encuentro Con La Propia Sombra", a Michael Brown por "El Proceso de la Presencia", a Helen Schucman por "Un Curso de Milagros", a Wayne Dyer por "Inspiración", a Annie Marquier por "El Maestro del Corazón", a *Camino de Cristo* por "Las Cartas de Cristo", a *Ver Fractal* por "Interconciencia", y a Louise L. Hay por "Pensamientos del Corazón".

Gracia a todos los físicos cuánticos por sus descubrimientos, sus postulados y sus ideas acerca de la naturaleza del universo físico, y no tan físico.

Gracias en especial al doctor Ryke Geerd Hamer por sus descubrimientos acerca de las enfermedades que padece la humanidad, por darle un sentido biológico a estas y por demostrar que la naturaleza no hace nunca nada por error. Gracias doctor por desarrollar la Nueva

Medicina Germánica y las cinco leyes férreas de la biología. Gracias a Caroline Markolin por sus textos explicativos de esta nueva medicina.

"Jardín de Consciencia" es una siembra de nuevas ideas, aunque quizás se trate solo de un despertar de viejas ideas que habíamos olvidado... es una siembra de semillas en el inconsciente colectivo para que todos podamos ser esa maravillosa flor en el jardín de nuestra experiencia de vida (y no mentes cerradas como capullos esperando florecer). Y esta idea cobrará todo su sentido cuando lleguen al último capítulo del libro.

Les deseo una feliz lectura, y que se permitan una apertura de mente donde se cuestionen un poco su realidad actual, para acercarse al pensamiento cuántico: todo es posible.

Esta es la idea que ha posibilitado el nacimiento de SENSUS VITAE.

## CAPÍTULO 1. EQUILIBRIO EMOCIONAL

### Inteligencia Emocional (IE) (Wikipedia)

En 1983, Howard Gardner, en su libro “Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica”, introdujo la idea de que los indicadores de inteligencia, como el coeficiente intelectual, no explican plenamente la capacidad cognitiva, porque no tienen en cuenta ni la “inteligencia interpersonal” (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) ni la “inteligencia intrapersonal” (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios).

No fue hasta la publicación en 1995 del célebre libro de Daniel Goleman, “Inteligencia **emocional**”, cuando se popularizó. En ese año, la revista "Time" fue el primer medio de comunicación de masas interesado en la IE que publicó un relevante artículo de Nancy Gibbs sobre el texto de Goleman.

Para comprender el gran poder de las **emociones** sobre la mente pensante —y la causa del frecuente conflicto existente entre los sentimientos y la razón— debemos considerar la forma en que ha evolucionado el cerebro.

La región más primitiva del cerebro es el tronco encefálico, que regula las funciones vitales básicas, como la respiración o el metabolismo, y lo compartimos con todas aquellas especies que disponen de sistema nervioso, aunque sea muy rudimentario. De este cerebro primitivo emergieron los centros **emocionales** que, millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante: el neocórtex. El hecho de que el cerebro **emocional** sea muy anterior al racional y que éste sea una derivación de aquél, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento.

Según LeDoux: «anatómicamente hablando, el sistema **emocional** puede actuar independientemente del neocórtex. Existen ciertas reacciones y recuerdos **emocionales** que tienen lugar sin la menor participación cognitiva consciente».

Esto significa que el cerebro dispone de dos sistemas de registro, uno para los hechos ordinarios y otro para los recuerdos con una intensa carga **emocional**. El cerebro usa un sencillo método para registrar recuerdos **emocionales** con mucha fuerza: los sistemas de alerta neuroquímica que preparan al organismo para luchar o huir en un momento de peligro también graban aquel momento en la memoria con intensidad. La amígdala es el lugar más importante del cerebro al que van estas señales, activan neuronas en la amígdala para indicar a otras regiones del cerebro que refuercen la memoria para registrar lo ocurrido, lo cual explica por qué a veces tenemos traumas o recuerdos **emocionales** con cierto nivel de intensidad y no sabemos por qué.

La amígdala examina la experiencia presente y la compara con lo que sucedió en el pasado, utilizando un método asociativo, equiparando situaciones por el mero hecho de compartir unos pocos rasgos característicos similares, haciendo reaccionar con respuestas que fueron grabadas mucho tiempo atrás, a veces obsoletas.

Lo que explica el desconcierto ante nuestros propios estallidos **emocionales** es que suelen datar de un período tan temprano que las cosas nos desconcertaban y ni siquiera disponíamos de palabras para comprender lo que sucedía.

La importancia evolutiva de ofrecer una respuesta rápida que permitiera ganar unos milisegundos críticos ante las situaciones peligrosas debió ser vital para nuestros antepasados, pues esa configuración ha quedado impresa en el cerebro de todo protomamífero, incluyendo los humanos. Para LeDoux: El rudimentario cerebro menor de los mamíferos es el principal cerebro de los no mamíferos, un cerebro que permite una respuesta **emocional** muy veloz. Pero, aunque veloz, se trata también, al mismo tiempo, de una respuesta muy tosca, porque las células implicadas sólo permiten un procesamiento rápido, pero también impreciso, y estas rudimentarias confusiones **emocionales** —basadas en sentir antes que en pensar— son las **emociones** precognitivas.

En cierto modo, tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia **emocional** y nuestro funcionamiento vital está determinado por ambos. El área prefrontal constituye una especie de modulador de las respuestas proporcionadas por la amígdala y otras regiones del sistema límbico, permitiendo la emisión de una respuesta más analítica y proporcionada.

Aunque por lo general solo percibimos nuestras **emociones** en momentos de desbordamiento, lo cierto es que las tenemos constantemente. Todo nuestro pensamiento, comportamiento personal y social está orientado a mantenernos dentro de los límites de nuestro confort **emocional** y en resumidas cuentas vivos.

La Inteligencia **emocional** está basada en cómo cada ser humano vive sus **emociones**: Habla de las cinco **emociones** básicas que desde su punto de vista destacan y que son las reacciones primitivas que el ser humano comparte con los mamíferos, con la diferencia de que nosotros los humanos somos conscientes de ellas, sabemos que sentimos. Tales **emociones** vienen a cubrir unos objetivos de supervivencia.

De ahí la importancia de tener una educación **emocional** que nos permita hacernos conscientes de aquello que sentimos, es decir poder convertirnos en nuestros propios observadores para ir analizando descubriendo y por lo tanto controlando aquello que nos mueve a actuar, y tener cada vez mayor control de nuestras respuestas.

Regular las respuestas **emocionales** se puede aprender. Al mismo tiempo es un signo de maduración y de inteligencia. No existen **emociones** positivas ni negativas. Simplemente existen **emociones** como consecuencia de la respuesta de la persona ante una situación. Aprender a expresarlas en función del contexto resultará de gran utilidad.

Hablamos de autocontrol **emocional** pero no estamos abogando, en modo alguno, por la negación o represión de nuestros verdaderos sentimientos. El autocontrol **emocional** no es lo mismo que el exceso de control, es decir, la extinción de todo sentimiento espontáneo que, obviamente, tiene un costo físico y mental. La gente que sofoca sus sentimientos —especialmente cuando son muy negativos— eleva su ritmo cardíaco, un síntoma inequívoco de hipertensión. Y cuando esta represión **emocional** adquiere carácter crónico, puede llegar a bloquear el



funcionamiento del pensamiento, alterar las funciones intelectuales y obstaculizar la interacción equilibrada con nuestros semejantes. Por el contrario, la competencia **emocional** implica que tenemos la posibilidad de elegir cómo expresar nuestros sentimientos.

### Educación Emocional

*"Me entró una rabia enorme y tuve que decirle cuatro cosas..."*

*"Siento una profunda tristeza y no tengo ganas ni de moverme de la cama..."*

*"Yo no quiero, pero es mi hermano y me da pena. Tengo que hacerlo por él."*

¿Sabes **EmociónArte** o tus **emociones** te dominan?

Alegría, tristeza, ilusión, empatía, miedo, pasión, rabia, confianza, odio, protección, amor, compasión... **¿Imaginas cómo sería un mundo sin emociones?** ¿Qué papel juegan las **emociones** en mi vida?



Las **emociones** son la brújula que guía nuestros pasos. Si me siento "bien", continuaré caminando por donde voy y haciendo lo que hago. Pero si me siento "mal", me plantearé hacer algo diferente o cambiar de rumbo. Gracias a ellas, soy consciente de cuándo tengo que reorientar mi andar.

Nuestro estado natural es la armonía y la paz. Cuando nos desviamos de nuestro camino saltan las alarmas, y aparece el aviso en forma de **emoción** incómoda. Así recibo el mensaje de que hay algo en mi vida que no está en equilibrio; es como el piloto del coche que me indica que falta aceite.

Toda **emoción** es nutritiva. Por ello, debíamos agradecer sentirnos incómodos y saber que las **emociones** que conocemos como "negativas" son realmente las responsables de nuestra transformación y desarrollo humano.

### ¿Por qué las emociones incómodas tienen entonces tan mala fama?

¿Qué pasaría si yo veo la luz del aceite encendida y no le hago caso? Probablemente el motor sufra, antes o después. Yo puedo sentir odio y no pasa nada. Pero si yo reprimo esa **emoción**, porque por ejemplo piense que socialmente no está bien vista, el resultado en mi vida puede ser contraproducente. La **emoción** tiene una función de supervivencia y esto a nivel inconsciente es una fuerza muy potente que siempre va a tender a expresarse. Si yo reprimo esa energía, se manifestará en forma de sintomatología física, psicológica, conductual... Según la OMS el 90% de las enfermedades tiene un origen **emocional**.

El problema no está en sentir la **emoción** incómoda, sino en reprimirla.

## Catálogo de emociones básicas

Según ciertos autores, existen seis **emociones** básicas: miedo, asco, rabia, tristeza, sorpresa y alegría.

Las **emociones** básicas se encargan de garantizar nuestra supervivencia. Por ejemplo: si yo no sintiera miedo, podría saltar desde un precipicio y morir. Si yo no sintiera asco, comería alimentos en estado de putrefacción y podría morir intoxicado. Así que podemos decir, que si tenemos la capacidad de sentir **emociones** es siempre para nuestra supervivencia y reorientación.

Por ello es muy importante permitirnos sentir la **emoción**. Detrás de cada **emoción** siempre hay un mensaje. Si tomo conciencia de esto, podré utilizar las **emociones** para mejorar mi vida.

Des-identifícate: tú eres más que tus **emociones**.

Para ello, basta con saber observar y convertirte en el testigo de todo el proceso **emocional**.

Quizás lo común es tener otro hábito: en ocasiones nos implicamos sobremanera en nuestras **emociones** y nos identificamos con ellas. Por ejemplo: pienso que he hecho "mal" una tarea en el trabajo, me siento poca cosa,... y lo peor es que me identifico con la **emoción** y siento que yo soy mediocre, un fracasado. La tarea ha podido ser mediocre, pero yo soy más que la tarea, yo soy más que mis juicios y **emociones** hacia ella.

Yo tengo la capacidad de sentir **emociones**, pero yo no soy mis **emociones**. Yo soy el vehículo en el que viajan mis **emociones**, pero no soy mis **emociones**. Es como si pensáramos que el piloto encendido del aceite es el coche mismo. Cuando las **emociones** son muy intensas a veces olvidamos esta conciencia y dejamos que dominen al vehículo, perdiendo así nuestro poder.

Soy yo quien dirige el vehículo, la **emoción** puede darme una pista para reconducir mis pasos, pero no puede convertirse en el piloto, porque el coche iría entonces desbocado, a merced de tornados **emocionales** continuamente. Para que nos entendamos: la **emoción** es sólo un pasajero del vehículo, y no tiene carnet de conducir... así que ¡atención amigo conductor!

## Gestión emocional

¿Cómo recuperar ese poder? ¿Cómo utilizar las **emociones** de modo nutritivo y eficaz en mi vida?

1. Cuando aparezca la **emoción**, párate a sentir. Y recuerda que tú tienes **emociones**, pero no eres tus **emociones**. Permítete sentir esa **emoción** sin opinar. Simplemente siente, observa. Baja a tu cuerpo. ¿Dónde siento esa **emoción**?
2. ¿La reconozco? ¿Qué nombre tiene? ¿La he sentido en otras ocasiones?
3. ¿De qué me sirve sentir esto que siento? ¿Qué mensaje de supervivencia hay detrás? Agradece ese mensaje y decide cómo vas a aplicarlo en tu vida. Ahora que la **emoción** ha llegado ¿qué voy a aprender?
4. Permítete expresarla como tú lo sientas: palabras, deporte, lágrimas, canto, danza, pintura, música, etc. Permítete liberarla y libérate tú también de ella. Una vez extraído el aprendizaje, ya ha cumplido su función. Bájala del coche para continuar tu camino libremente.

"Y es así como llegarás a la sabiduría de poder **emocionarte** sin conmocionarte."

## La Información, el Feedback

Lazo abierto vs lazo cerrado.

Retroalimentación positiva vs retroalimentación negativa.

Este apartado se sale un poco de lo que es propiamente el documento de educación **emocional**. Está hecho en clave de humor, para poner de manifiesto que no somos máquinas y por lo tanto no tiene ningún sentido hacer planteamientos en esta dirección.

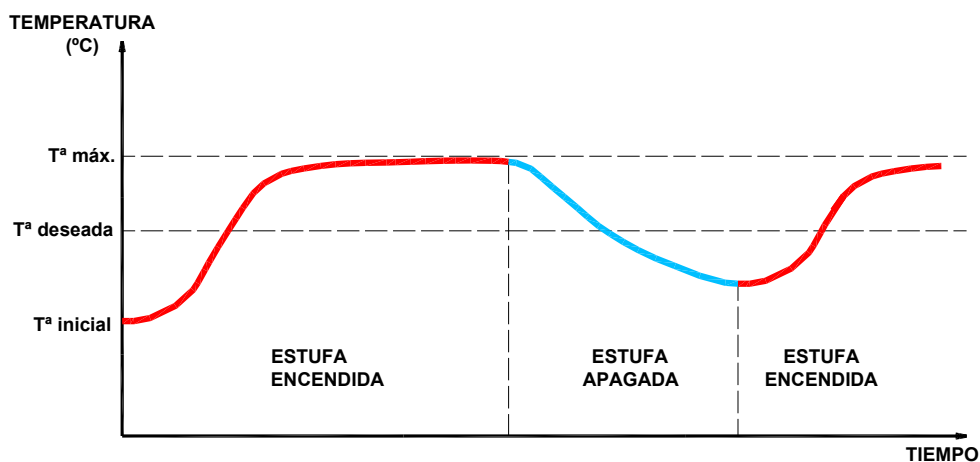
Sin embargo, aparecen algunos conceptos interesantes que los usaremos más adelante para explicar algunas estrategias que nos ayudaran a gestionar mejor las **emociones** y encontrar el tan deseado equilibrio **emocional**.

### Ejemplo de lazo abierto

OBJETIVO: MANTENER UNA TEMPERATURA DE CONFORT ESTABLE EN CASA



En este ejemplo hemos utilizado una estufa de butano convencional, como las de antaño. La persona enciende la estufa cuando tiene sensación de frío, y esta permanece encendida hasta que la misma persona decide apagarla. Su funcionamiento es manual.

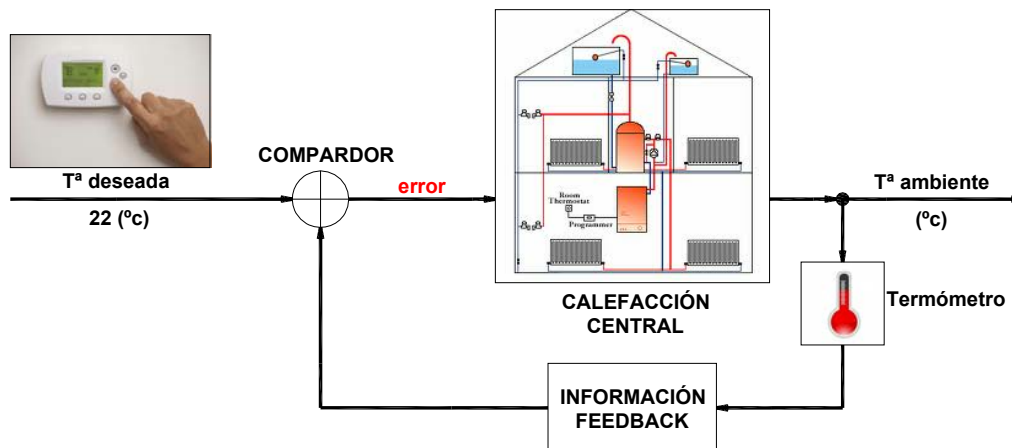




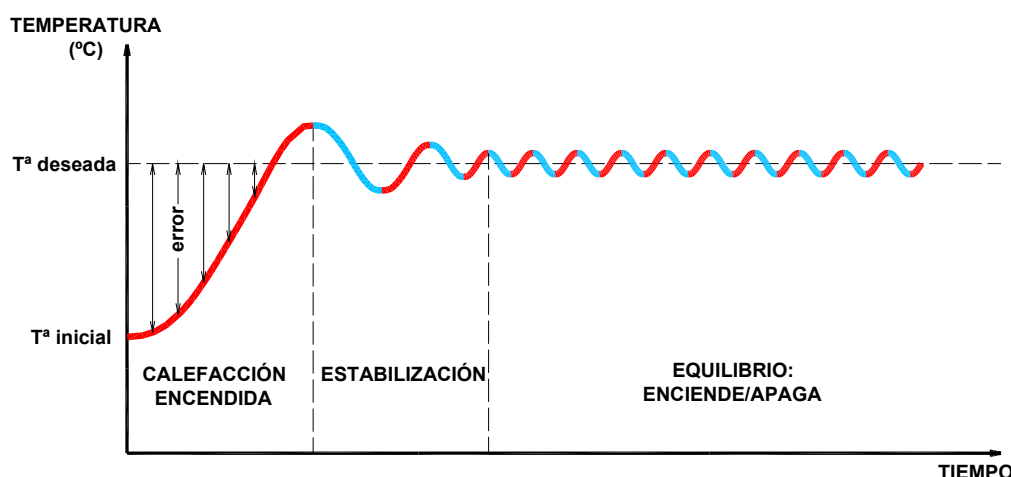
En el lazo abierto llegamos a la temperatura deseada pero nos cuesta mantener el equilibrio alrededor de esta. Somos nosotros los que debemos encender y apagar la estufa de manera manual.

### Ejemplo de lazo cerrado

OBJETIVO: MANTENER UNA TEMPERATURA DE CONFORT ESTABLE EN CASA



Este ejemplo nos permite explicar cómo funciona un sistema en lazo cerrado. La diferencia fundamental es que mediante un sensor ambiental, un termómetro, podemos medir la temperatura en todo momento. Esta información o feedback se utiliza como parámetro de control a la hora de sistematizar el funcionamiento de la calefacción. Para ello un comparador está procesando constantemente la temperatura deseada frente a la temperatura medida, y en función de la diferencias, del error, actúa sobre la calefacción encendiéndola o apagándola. En este caso el sistema se automatiza, solo hace falta introducir en el termostato una temperatura de consigna.



En lazo cerrado llegamos a estados de temperatura deseados con mayor rapidez, llegamos a puntos de equilibrio con precisión y estabilidad. Observar que para mantener el equilibrio la calefacción siempre está oscilando alrededor de la temperatura deseada, no para nunca de encenderse y apagarse.

### Albert Einstein:

La vida es como montar en bicicleta. Si quieres mantener el equilibrio tienes que seguir avanzando.

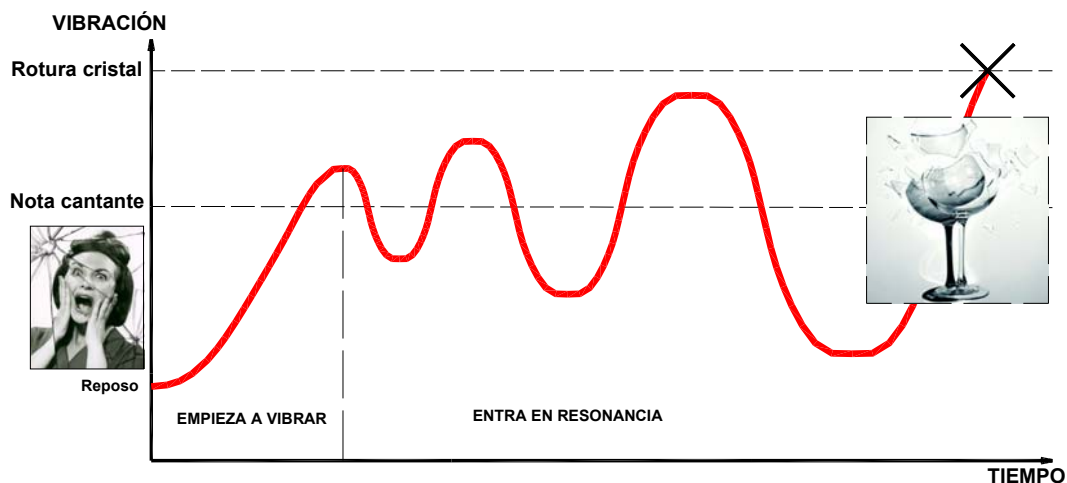
Este es un ejemplo donde la información o feedback se interpreta de manera correcta ya que nos permite llegar a la estabilización térmica con pequeñas oscilaciones alrededor de un punto de equilibrio. Entonces hablamos de retroalimentación positiva.

Por el contrario, en los casos de retroalimentación negativa, los sistemas se vuelven inestables e incluso pueden colapsar. P.e. Cuando un micrófono se acopla con el altavoz. O cuando se balancea una barca y con nuestros intentos por estabilizarla la acabamos volcando.

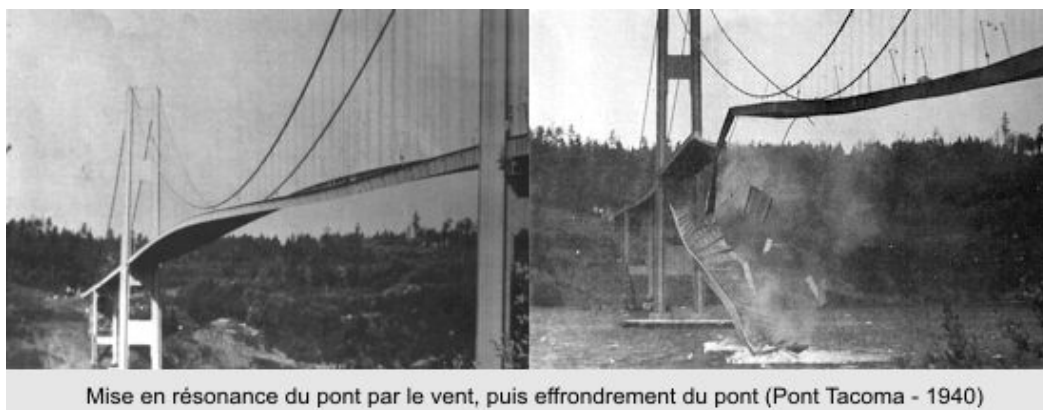
Otro caso común de retroalimentación negativa es el fenómeno de la resonancia mecánica.

### Ejemplo: Copa de cristal

Cuando la cantante entrenada emite ciertas notas agudas, estas entran en resonancia con la copa de cristal que empieza a vibrar. Las vibraciones se van amplificando hasta que generan unas tensiones internas tan grandes a nivel molecular, que se rompen literalmente los enlaces y la copa estalla en pedazos.

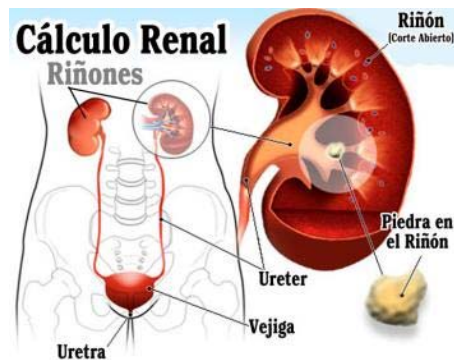


### Ejemplo: efecto del viento en un puente colgante



El puente de la fotografía se rompió como consecuencia de ráfagas de viento. Estas ráfagas hicieron que el puente se comportara como un péndulo o columpió, balanceándose a lado y lado hasta que su estructura colapsó.

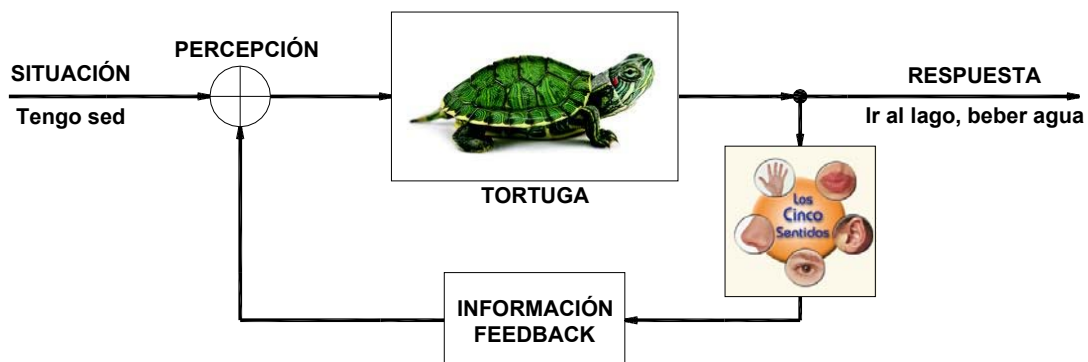
Pero la resonancia mecánica también es utilizada en numerosas aplicaciones médicas. Un ejemplo es el tratamiento de piedras en el riñón por ultrasonidos. Los médicos utilizan esta técnica para desintegrar los cristales o piedras haciéndolos vibrar a una frecuencia específica. Estas ondas ultrasónicas interactúan con los átomos de las piedras y los hacen vibrar tan deprisa que la piedra estalla y se disuelve. Talmente como en el ejemplo de la copa de cristal. Es uno de los pocos casos en los que la física cuántica se ha utilizado como herramienta terapéutica.



### Aplicación del lazo abierto/cerrado en los seres vivos

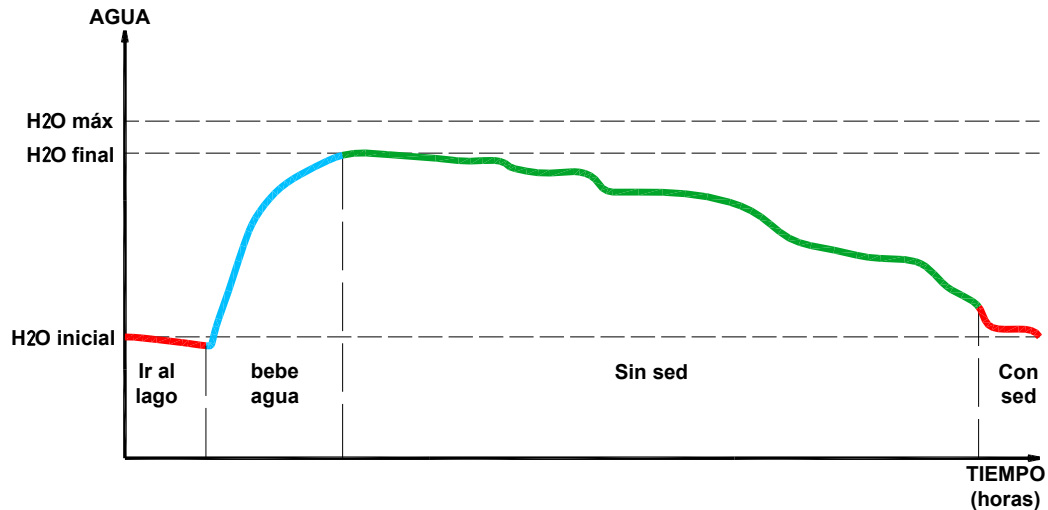
OBJETIVO: SACIAR LA SED.

Estamos poniendo a prueba cómo funciona el instinto de supervivencia.



En este caso hemos cambiado el termómetro por los cinco sentidos, con lo cual la información o feedback va a ser más un bio-feedback sensorial. Y el comparador lo hemos sustituido por la percepción que tiene la tortuga de su estado vital.

Entonces la tortuga en un momento dado percibe que tiene sed. Con los sentidos, huele, mira y escucha si hay agua a su alrededor. Detecta un lago, y se dirige lentamente hacia este. Sacia su sed, primero bebiendo con ímpetu, y poco a poco se va relajando. Cuando ya ha alcanzado cierto estado de confort, decide continuar con sus actividades habituales. Al cabo de unas horas vuelve a tener sed y se repite el ciclo.

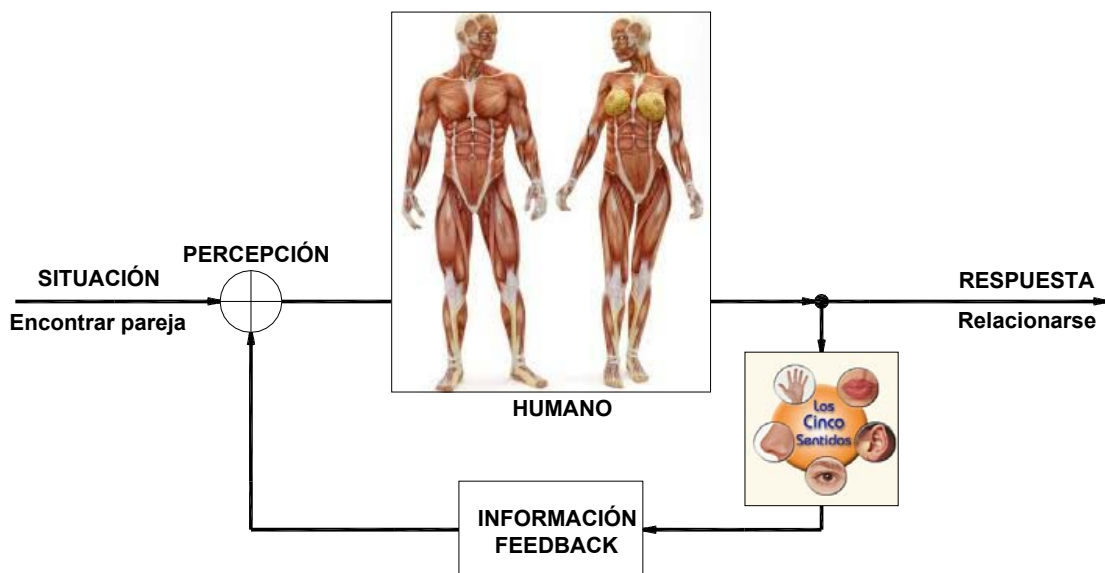


Este gráfico se asemeja a un lazo abierto. Parece que los animales se comportan como cuando calentamos un comedor con la estufa de butano.

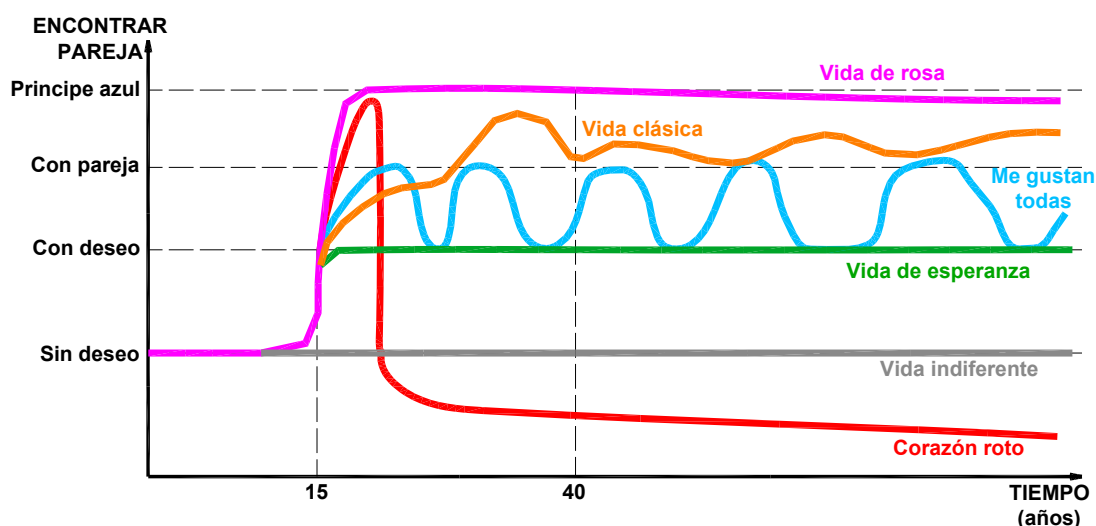
Vamos a poner a prueba a los animales más evolucionados, a un humano. ¿Cómo será su respuesta, como un lazo abierto (estufa de butano – tortuga) o como un lazo cerrado (calefacción automática)?

**OBJETIVO: ENCONTRAR PAREJA (Príncipe azul)**

Estamos poniendo a prueba la capacidad relacional de los humanos



En lugar de una tortuga nuestro sistema de estudio ahora es un humano. Este a su vez dispondrá de unos sentidos que le permiten tener bio-feedback, y una mente que le permite gestionar esta información. Veamos cómo es gráficamente la respuesta al reto planteado, encontrar pareja.



Aquí no se parece ni a un lazo abierto ni a un lazo cerrado. Tampoco se aprecia ninguna estabilidad. En realidad para cada ser humano tendríamos un gráfico distinto.

Está claro que no somos máquinas, que este enfoque no nos lleva a ningún lugar. Pero está claro también que el feedback, es la clave para mejorar los procesos que nos llevan al equilibrio.

El feedback, la información que percibimos es vital para nuestras vidas. Sin él nos sería casi imposible habitar en este mundo. El feedback lo tendremos si o si, hagamos lo que hagamos, pensemos lo que pensemos, sintamos lo que sintamos. Las cosas pasan en la vida, la vida se mueve, cambia, evoluciona. Las experiencias se suceden y las relaciones humanas no se detienen.

Entonces, en nuestras vidas ¿Puede ser positiva la retroalimentación, o por el contrario estamos condicionados a que sea negativa?

¿Para que un cerebro más evolucionado si al final nos complica tanto la vida? ¿Para qué tanta capacidad de procesar información? ¿Somos más que plantas y animales?

¿Podemos acercarnos a un comportamiento tipo lazo cerrado? ¿Podemos acercarnos a la estabilidad **emocional**? ¿Cómo?

En los siguientes capítulos explicaremos que es el entorno o realidad material, lo que llamamos universo y hablaremos de su naturaleza. Analizaremos que es el feedback o información, esas señales que percibimos por los sentidos y que mandamos al cerebro. Describiremos donde reside nuestra percepción y los mecanismos por los cuales se produce la retroalimentación positiva o negativa. Explicaremos qué papel juega nuestro cuerpo humano, como funciona nuestra biología. Hablaremos del mecanismo estímulo/respuesta entre nuestro ser y el entorno. Hablaremos de si existe la relación causa/efecto. Y todo ello para entender nuestras reacciones **emocionales** en la vida.

## **CAPÍTULO 2. EL ENTORNO: FÍSICA DEL UNIVERSO**

### **De la física newtoniana a la física cuántica**

Antes de la física newtoniana, la sociedad funcionaba por las creencias religiosas. La espiritualidad era su esencia y su naturaleza. Pero fue necesario apartarse del monopolio del espíritu llevado a cabo por la iglesia para que la ciencia pudiese avanzar. Nació la física newtoniana, cartesiana. Y las sociedades avanzaron a nivel material como nunca antes en la historia.

Los físicos clásicos dividieron el mundo en materia y pensamiento y más tarde, en materia y energía. Cada uno de estos conceptos se consideraba totalmente distinto el uno del otro. 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.

Descartes fue el defensor del modelo mecanicista del universo, de la idea que el mundo físico está regido por leyes previsible. Así el estudio de la materia era competencia de la ciencia, mientras el estudio de la mente, que se escapaba de su modelo del universo, era competencia de la religión.

Los experimentos y las teorías de Isaac Newton (1687) ayudaron a perpetuar las ideas cartesianas. 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 todo se consideraba sólido. 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.

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 que los seres humanos somos poco más que víctimas?

Luego las teorías de la evolución de Darwin separaron definitivamente la ciencia del espíritu. No hacía falta ninguna mente divina que dirigiese la evolución biológica, la competencia por la supervivencia era causa y motor suficiente.

Pero esto comportó consecuencias. Cuando la ciencia le dio la espalda al espíritu, su objetivo cambió de forma drástica. En lugar de intentar comprender el orden natural para que los humanos pudiéramos vivir en armonía con él, la ciencia moderna se puso como meta controlar y dominar la Naturaleza.

El mundo moderno ha cambiado sus aspiraciones espirituales por una lucha por las posesiones materiales. El objetivo de nuestras vidas pasa a ser como evitar la enfermedad en lugar de cómo vivir de manera sana, cómo eludir la guerra en lugar de cómo cooperar para lograr la paz, y cómo crear nuevas armas en lugar de cómo vivir en un mundo en el que el conflicto armado se haya vuelto obsoleto. Está claro que el camino que estamos siguiendo es el de la supervivencia. Y así nadie es realmente feliz, nadie gana. Cuando vemos que estamos viviendo de esta forma, lo más lógico sería buscar otro camino.



La física cuántica quizás nos devuelva al camino de la espiritualidad, donde ciencias y espíritu caminen juntos.

En 1867 Maxwell propone la existencia de fuerzas que no pueden ser explicadas por la física de Newton, y desarrolla las ecuaciones que explican el electromagnetismo. Estas ecuaciones junto con las aportaciones de Faraday, llevan a la visión de un universo compuesto por campos de energía que interactúan mutuamente.

En 1900 Max Planck padre de la teoría cuántica, publica su teoría de un mundo compuesto por paquetes de energía llamados “quanta”. Los experimentos realizados a escala cuántica muestran que la materia existe más como probabilidades y tendencias que como algo absoluto, lo que indica que la realidad puede no ser tan real y sólida como creíamos.

En 1905 Albert Einstein presentó su famosa ecuación  $E=mc^2$  que evidenció que la energía (**E**) y la materia (**m**) están tan inextricablemente ligadas por la velocidad de la luz (**c**), que son lo mismo. Esta teoría marcaba el comienzo de una nueva comprensión del funcionamiento del universo.

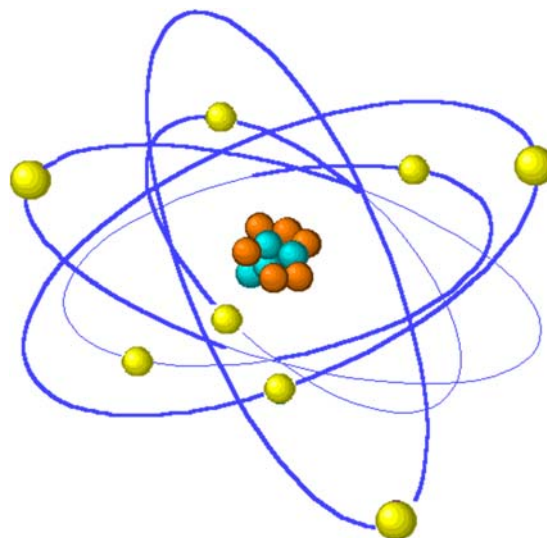
Los científicos observaron que la luz algunas veces se comportaba como una onda y otras como una partícula. ¿Cómo era posible que la luz fuera onda y partícula a la vez? Según la visión de Descartes y Newton un fenómeno tenía que ser una cosa o la otra.

Se hizo patente rápidamente que el modelo newtoniano era imperfecto a nivel subatómico. No podía explicar fenómenos y comportamientos que se observaban al experimentar con las partículas más elementales de la materia. Nació un nuevo campo científico: la física cuántica.

Esta ciencia estudia cómo funcionan los componentes más diminutos del universo físico, cual es la naturaleza de los átomos y sus partículas subatómicas. Esta ciencia propone que para entender cómo funciona el mundo, tenemos que analizar sus componentes más diminutos.

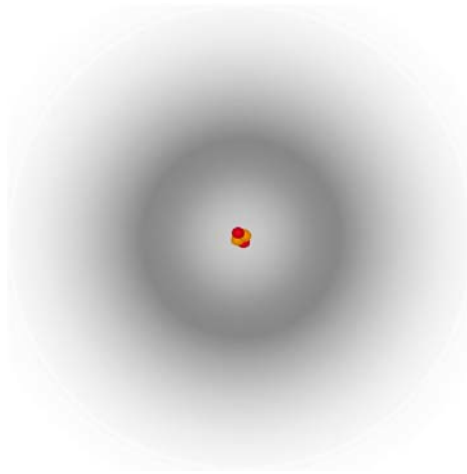
## El átomo

Antes de la aparición de la física cuántica el concepto de átomo se centraba sobre todo en lo material. El modelo newtoniano o clásico del átomo se componía de un núcleo relativamente sólido formado por objetos menos sólidos situados dentro o alrededor de él. El átomo se podía medir y controlar y les parecía tan sólido como vacas pastando. Creían que los átomos estaban hechos de materia sólida.



En 1927 Bohr y Heisenberg se dieron cuenta de que el átomo es una nube de probabilidad. Cada partícula subatómica no es algo sólido y estable, sino que existe simplemente como una potencialidad de cualquiera de sus entidades futuras. Lo que los físicos llaman una superposición o suma de todas las probabilidades.

El átomo se compone de un 99,99999 por ciento de energía y de un 0,00001 por ciento de materia. Materialmente es casi nada, es energía. En tu vida todo lo físico no se compone de materia, sino de campos magnéticos o de patrones de frecuencia de información. La materia es más nada (energía) que algo (partículas). Átomo cuántico de la nueva escuela:



Átomo en su versión más realista:

Materialmente es nada, pero potencialmente lo es todo.

**Bruce H. Lipton, La Biología de la Creencia**

“El átomo está formado por un cierto número de vórtices infinitesimales similares a torbellinos de arena que denominamos quarks y fotones. Desde lejos, el átomo parecería una esfera borrosa. A medida que se fuera enfocando y acercando la lente, el átomo se haría menos claro y definido. Si nos acercáramos a la superficie, el átomo desaparecería. No verías nada. De hecho, si enfocaras la

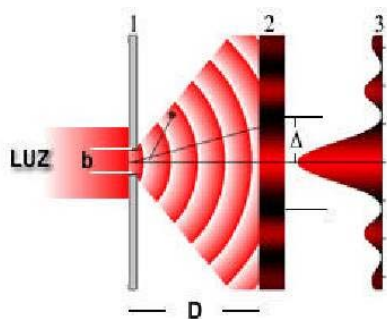
estructura al completo del átomo, lo único que verías sería un vacío físico. El átomo no tiene estructura física.

El mundo subatómico se rige por leyes que nada tiene que ver con la física newtoniana. Posee tanto cualidades físicas como cualidades energéticas. De hecho, 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. Los componentes esenciales de nuestro llamado mundo físico son tanto ondas (energía) como partículas (materia física). Se puede hablar entonces del "campo cuántico" como el sin espacio y sin tiempo, transformándose de partícula (materia) en onda (energía) y viceversa. Y el campo cuántico responde a la mente del observador, como quedo demostrado con el experimento de la doble rendija o doble ranura.

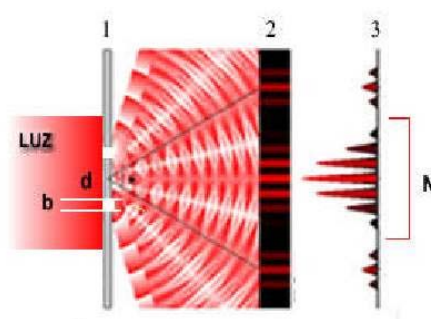
### El efecto observador

Aunque aceptemos que el mundo de la materia crea consecuencias que nos afectan mentalmente, dudamos de que la mente pueda producir cualquier cambio físico que afecte a los aspectos sólidos de nuestras vidas. Mente y materia parecen dos cosas distintas a no ser que cambiemos nuestra comprensión de cómo lo físico y lo sólido coexisten.

El experimento de la doble rendija fue diseñado inicialmente por Thomas Young en 1801 y demostró la naturaleza ondulatoria de la luz.



1. Rendija 2. Luz recogida en la pantalla 3. Distribución de intensidades



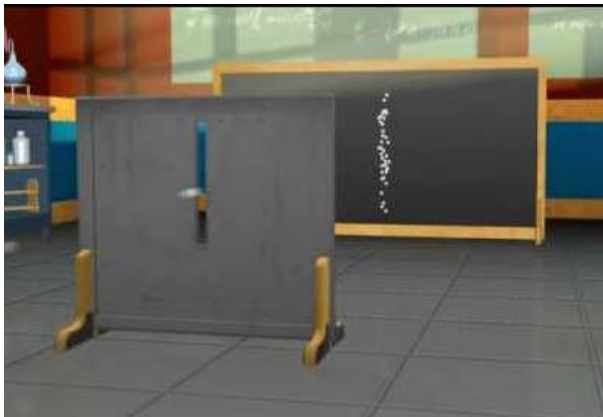
1. Doble rendija 2. Luz recogida en la pantalla 3. Distribución de intensidades

Se proyectaba un haz de luz coherente contra una pared con dos ranuras. Detrás de estos agujeros se colocaba una pantalla para ver que sucedía. Y lo que se obtenía era un patrón de ondas de interferencia, unos máximos y mínimos que evidenciaban la naturaleza ondulatoria de la luz.

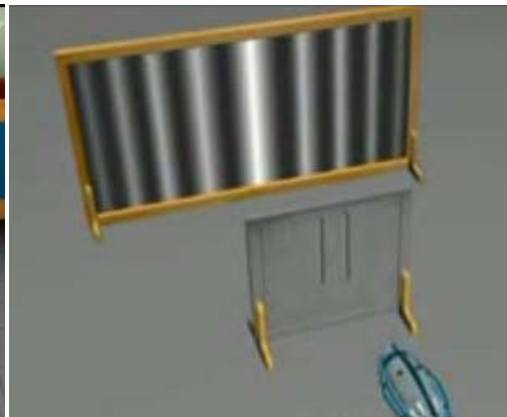
Posteriormente en 1909 Ingram Taylor repitió el experimento con fotones "individuales" y demostró lo que se conoce como dualidad onda corpúsculo, la auténtica naturaleza de la luz.

Pero el experimento de la doble rendija con fotones individuales puso de manifiesto una característica sorprendente de las partículas subatómicas. En este caso una partícula cuántica, un fotón, fue disparado contra un blanco que podía detectar la forma en que este llegaba: o bien como una partícula de materia o bien como una onda de energía. Antes de alcanzar el blanco

tenía que pasar a través de un agujero en una barrera. Lo sorprendente fue que el fotón sabía de alguna manera cuándo la barrera tenía un agujero y cuándo tenía dos. En las ocasiones en que encontraba un único agujero, la partícula viajaba y llegaba a su destino sin cambiar de forma, dando como resultado una franja en el blanco. Sin embargo, al encontrar dos agujeros, a pesar de haber comenzado como partícula, el fotón se desplazaba a través de ambas aberturas al mismo tiempo y actuaba como si fuera una onda al llegar a su destino, dando lugar a un patrón de ondas de interferencia. Como los científicos que realizaban el experimento eran los únicos que sabían de la existencia de las aberturas en la barrera, su conocimiento debía de haber influido de alguna forma sobre el comportamiento del fotón.



Una ranura



Dos ranuras

Lo que los físicos cuánticos descubrieron es que la persona que está observando (o midiendo) las infinitesimales partículas del átomo afecta la conducta de la energía y la materia.

En 1927 Bohr y Heisenberg explicaron el comportamiento de las partículas cuánticas en lo que se llamó la Interpretación de Copenhague. El universo es un campo infinito de posibilidades superpuestas. Estas posibilidades están todas ahí en una especie de *sopa* cuántica, sin una ubicación exacta y sin existencia definida hasta que sucede algo que ayude a materializar una de ellas. Este *algo* es la conciencia de la persona, su simple acto de observación.

En 1957 Hug Everett III presenta otra interpretación del Universo. Sostiene que en un momento cualquiera hay un número infinito de posibilidades y que todas ellas ya existen y están sucediendo simultáneamente. Cada una de ellas existe en su propio universo, que las otras posibilidades no pueden ver. Al igual que con la interpretación de Copenhague, es el foco de nuestra consciencia el que determina qué posibilidad se convierte en nuestra realidad. Estos espacios únicos son llamados universos paralelos. Viajamos por una línea temporal de una única posibilidad y de vez en cuando realizamos un salto cuántico y vamos a parar a otra posibilidad en un universo distinto. Los sueños se entenderían como un estado de consciencia en el que nos desapegamos de nuestra realidad, permitiéndonos vagar por otros mundos de posibilidades paralelas.

Penrose afirma que las posibilidades cuánticas de las otras dimensiones son una forma de materia. Como toda materia crea un campo de gravedad, cada una de las posibilidades tiene su propio campo gravitatorio. Sin embargo, hace falta energía para esta situación, y cuanto más energía requiera una probabilidad, más inestable será. Como es imposible sostener un nivel de

energía suficiente para mantenerlas a todas activas eternamente, al final colapsan en un estado único –el estado más estable- que vemos como nuestra realidad.

En 1961 Claus Jönsson of Tübingen realizó el experimento de la doble rendija utilizando electrones individuales. Proyectaba electrones de uno en uno a través de una barrera que tenía dos pequeños agujeros y se hacían colapsar en una pantalla posterior. Lo que se debía esperar es que en la pantalla aparecieran 2 franjas correspondientes a las dos ranuras. Pero ya sabemos que en este caso lo que se obtiene es un patrón de ondas de interferencia. De nuevo las preguntas, ¿Con quién había interferido el electrón si había sido proyectado de forma individual? Está claro que el electrón había cambiado su estado y se había comportado como una onda más que como una partícula. ¿Quién le había dicho al electrón que se comportara así?

Pero lo más sorprendente vino cuando se instaló un detector en cada una de las dos rendijas para determinar por qué ranura pasaba cada electrón antes de llegar a la pantalla. Sin embargo, cuando el experimento se dispuso de esta manera las múltiples franjas desaparecieron debido a la naturaleza indeterminista de la mecánica cuántica y al colapso de la función de onda. La misma acción de medir u observar conllevó que el electrón se comportara como partícula.

Video-enlace:

[www.youtube.com/watch?v=MzCf6b6qnWg](http://www.youtube.com/watch?v=MzCf6b6qnWg)

El experimento demostró que los electrones existen con una infinidad de posibilidades o de probabilidades en un campo invisible de energía. Pero solo cuando el observador se fija en cualquier localización de un electrón, es cuando aparece el electrón. Una partícula no puede manifestarse en la realidad, es decir, en el espacio-tiempo tal como nosotros la conocemos, hasta que es observada.

La física cuántica llama a este fenómeno “colapso de la función de onda” o “efecto observador”. Ahora entendemos 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.

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 ondas 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 lo que existe en nuestra realidad física existe como puro potencial.

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. Así, donde pones tu atención, allí es donde colapsa la función de onda.

Wheeler en sus estudios concluye que es posible que vivamos en un mundo que ha sido creado por la conciencia misma en un proceso denominado universo participativo. El mundo cuántico nos enseña que para observar un objeto tan minúsculo como un electrón tenemos que eliminar la vieja palabra observador y colocar en su lugar la palabra participante. El propio acto de observación es un acto de creación y la conciencia es la autora de esa creación.

El ingrediente más importante en la creación de nuestro universo es la conciencia que lo observa.

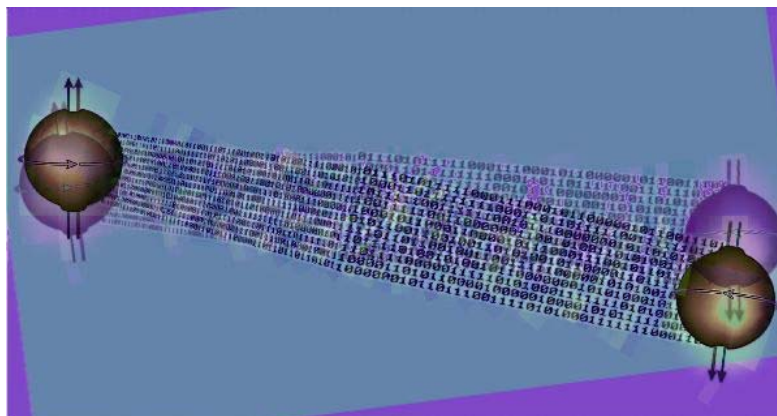
Zeilinger en 1999 realizó el experimento de la doble rendija pero en lugar de con electrones con moléculas. Estas crearon patrones de interferencia consigo mismas. Al igual que las partículas subatómicas, estas moléculas gigantes aún no habían cuajado en nada que pudiera considerarse real. Este trabajo mostró que la materia de gran tamaño no era algo sólido y estable ni tampoco se comportaba de acuerdo con las reglas newtonianas. Las moléculas necesitaban alguna otra influencia para asentarse en un estado completo del ser.

Ya no podemos considerarnos como simples observadores que no afectamos al mundo que nos rodea. Cuando aprendamos a mejorar nuestra capacidad de observación para afectar a nuestro destino, ya estaremos en el camino de vivir la versión ideal de nuestra vida al convertirnos en la versión idealizada de nosotros.

### El entrelazamiento cuántico

Bohr y Heisenberg desarrollaron la teoría del entrelazamiento cuántico. Una vez dos partículas entraban en contacto, ambas conservaban un extraño poder remoto una sobre la otra. Las acciones –por ejemplo, la orientación magnética- de una partícula subatómica influenciaban inmediatamente a la otra en la misma dirección o en dirección contraria, sin importar la distancia que las separase. Este descubrimiento hace suponer que la información en el universo puede viajar más rápido que la velocidad de la luz.

En 1997 Nicholas Gisin lideró el proyecto en Ginebra que demostró que el entrelazamiento cuántico era real. Se dividió en dos un fotón, creando partículas *gemelas* con propiedades idénticas. Luego a través de un cable de fibra óptica se separaron los fotones una distancia de 22 Km. Al final del cable se obligó a los gemelos a elegir entre dos rutas aleatorias que eran idénticas en todos los sentidos. Resulto que ambas tomaron exactamente las mismas decisiones y siguieron el mismo rumbo cada vez que se realizó el experimento. Gisin concluyó que los fotones entrelazados forman un mismo objeto. Incluso si uno de ellos sufre una modificación, el otro fotón experimenta automáticamente el mismo cambio.





Este principio cuántico es análogo a una pareja de gemelos que son separados en el momento del nacimiento, pero que conservan para siempre intereses idénticos y una conexión telepática. Viven a 5000 km de distancia pero tienen los mismos gustos y aficiones, el mismo trabajo. Uno se cae esquiando y se rompe una pierna y su hermano gemelo, tomando un café se rompe su pierna derecha en el mismo momento, a pesar de la distancia que los separa.

El entrelazamiento cambia por completo ideas básicas de la naturaleza del universo. Al aceptar la no localidad como una característica normal estamos reconociendo que dos de los pilares en los que se basa nuestra visión del mundo son erróneos:

- ~~La influencia entre partículas solo se puede ejercer a través del tiempo y la distancia.~~
- ~~Las partículas existen independientemente unas de las otras.~~

Con la aceptación del entrelazamiento cuántico debemos entender el universo por un lado como no local y atemporal, y por el otro que las partículas están interconectadas unas con las otras.

Si bien este principio se aceptó a un nivel subatómico, se consideraba que a nivel macroscópico, a nivel de la física newtoniana de las partículas grandes no se podía aplicar. Pero Tom Rosenbaum y Sai Gosh echaron por tierra esta limitación. En el 2002 publicaron el artículo donde demostraron que la no localidad se cumplía también con partículas del tamaño de una uña, experimentando con un cristal de sal que albergaba un trillón de átomos ( $10^{18}$  átomos). Vedral se tomó la libertad de especular sobre el artículo y postuló más tarde que la física cuántica es aceptada como el método más preciso para describir cómo los átomos forman moléculas, y como la relación molecular es la base de toda la química, y la química es la base de la biología, la magia del entrelazamiento podría muy bien ser la clave misma de la vida.

No hay dos libros de reglas, el de la física de lo grande y el de la física de lo pequeño, sino un solo libro de reglas para todas las cosas. El efecto observador realizado con moléculas y el entrelazamiento cuántico realizado con cristales de sal así lo demuestran.

Otras investigaciones han demostrado que en todas partes, incluso en el interior de nuestros cuerpos, los átomos y las moléculas están intercambiando información constantemente y de manera instantánea. Thomas Durt demostró que casi todas las interacciones cuánticas producen entrelazamiento, sin importar cuáles sean las condiciones internas o del entorno. Incluso los fotones que emanan de las estrellas, están entrelazados con cada átomo que encuentran en su camino hacia la Tierra. El entrelazamiento a temperaturas normales parece ser una condición natural del universo, incluso en nuestros cuerpos. Cada interacción entre los electrones del interior de nuestro cuerpo produce entrelazamiento.

Según Benni Reznik, incluso el espacio vacío que nos rodea está lleno de partículas entrelazadas. Paul Dirac, arquitecto de la teoría del campo cuántico, fue el primero en postular que la nada o el espacio vacío no existen.

#### **Ejemplo:**

Protonin y Gariaev diseñaron un experimento para comprobar el efecto del ADN sobre las partículas de luz (fotones).

Se colocaron muestras de ADN humano en el interior de un tubo de vidrio en el que se había practicado el vacío. Luego con luz láser coherente de baja frecuencia se bombardeaba la muestra de ADN contenida en el tubo. Una vez que se retiró la muestra de ADN, al parecer quedaba una especie de huella o fantasma de ese ADN, detectada mediante un “laser photon correlation spectrometer” (espectrómetro de correlación de fotones láser).

Esto sorprendió a los científicos, la detección de los patrones de dispersión después de la exposición del ADN al láser. Los fotones mantenían la dispersión, como si el ADN aún estuviera allí presente, aunque ya se había retirado. ¿Acaso el ADN dejó algo tras de sí, una fuerza residual que permaneció después de que se extrajo la materia física?

El fenómeno recibió el nombre de “efecto fantasma del ADN”. La nueva estructura de campo de Poponin se parecía a la “matriz” que Max Planck había identificado hacía más de cincuenta años. Existe un tipo de energía o *campo* que hasta ahora no había sido reconocido a través del cual las células y el ADN influyen sobre la materia.



### Sobre el tiempo

#### Albert Einstein:

El tiempo no es lo que parece. No fluye sólo en una dirección, y el futuro existe simultáneamente con el pasado.

La distinción entre el pasado, el presente y el futuro no es más que una persistente ilusión.

#### John Wheeler:

El tiempo es lo que impide que todas las cosas sucedan a la vez.

Estas afirmaciones cambian por completo la manera en que concebimos nuestra relación con el tiempo. Si el pasado y el futuro están presentes en este momento, ¿podemos acaso entrar en contacto con ellos? ¿Podemos viajar en el tiempo?

Según el pensamiento convencional, el tiempo sólo se mueve en una dirección, hacia delante, y lo que ya ha ocurrido está de hecho impreso en el tejido del tiempo y el espacio. La evidencia experimental indica que nuestras ideas sobre el pasado y el presente pueden no ser tan claras y ordenadas. No sólo parece que el tiempo se mueve en dos direcciones, como postuló Einstein, sino también que las elecciones de hoy pueden de hecho cambiar lo que sucedió ayer. Esto se demostró en una variante del experimento de la doble rendija.

La variación que hizo Wheeler del experimento en 1983 incluía una diferencia clave diseñada para poner a prueba sus ideas sobre el pasado y el presente. Él cambió el experimento de forma que el fotón sólo fuese observado después de haber atravesado la barrera, pero antes de llegar a su destino. En otras palabras, cuando se toma la decisión sobre cómo este fotón va a ser observado, éste ya se encuentra en camino hacia su blanco. Wheeler diseñó dos sistemas muy distintos para saber si el fotón había llegado a su destino: uno usaba una lente para verlo visualmente como partícula, mientras que el otro empleaba una pantalla que lo captaba como onda. Esto es importante, ya que los anteriores experimentos mostraron que los fotones actuaban de la manera

que se esperaba de ellos dependiendo de cómo eran observados, es decir, eran partículas cuando se los medía como partículas y ondas cuando de los medía como ondas. De modo que en este experimento, si el observador elegía ver el fotón como una partícula, la lente estaría en su sitio y el fotón atravesaría únicamente una ranura. Si el observador elegía verlo como una onda, la pantalla estaría en su sitio y el fotón atravesaría ambas ranuras como si fuera una onda. Pero este es el factor decisivo: la decisión era tomada después de que el experimento hubiese comenzado (el presente), pero determinaba el comportamiento de la partícula en el inicio del experimento (el pasado). Wheeler llamó a esta prueba el experimento de la decisión postergada.

Wheeler está sugiriendo que las elecciones que hacemos hoy pueden, de hecho, afectar directamente a acontecimientos que ya han sucedido en el pasado. Y si esto es así, estaríamos ante el equivalente a una goma de borrar cuántica, que nos permitiría cambiar el curso de los acontecimientos que nos han hecho sufrir.

Y este razonamiento dio lugar a otra variante en el experimento de la doble rendija, y que se conoce como “goma de borrar cuántica”. Este experimento evidencia que el comportamiento de las partículas cuando se inicia la prueba está determinado por circunstancias que no suceden hasta que el experimento ha terminado. El presente tiene el poder de cambiar lo que ya ha sucedido en el pasado.

#### **Ejemplo:**

Robert Jahn y Brenda Dunne, del Laboratorio PEAR, realizaron experimentos con generadores de sucesos aleatorios (GSA). En los experimentos estándar los voluntarios intentan influir con sus mentes en la aleatoriedad de un resultado, como por ejemplo la generación por parte de la máquina GSA de secuencias “cara-cruz”. Los voluntarios manifiestan su claro deseo de favorecer por ejemplo el resultado “cara”, y se comprueba cómo afecta esta intención a los resultados generados por la máquina en tiempo real.

En este caso el experimento se diseñó para demostrar el desplazamiento temporal. En 87.000 de estas pruebas, se pidió a los voluntarios que intentaran influir mentalmente sobre los resultados de cara o cruz generados por las máquinas, pero entre tres días y dos semanas después de que los generadores hubiesen concluido su tarea. Se comprobó que sus pensamientos alteraron las secuencias de cara o cruz almacenadas previamente, al comparar los resultados con una secuencia de control, no afectada por ellos. Su influencia había retrocedido en el tiempo y alterado el resultado de la máquina en el momento en que éste se guardó por primera vez.

Además, en su conjunto los experimentos de desplazamiento temporal lograron incluso mayores efectos que los experimentos estándar. El hecho sugería que los pensamientos tienen aun más poder cuando su transmisión trasciende el tiempo y el espacio ordinarios.

Bruckner y Vedral comprobaron la no localidad de las partículas cuánticas (entrelazamiento cuántico) pero en este caso tomando mediciones sobre un mismo fotón, en distintos momentos. Calcularon y después midieron la polarización de un fotón, Alice. Al repetir las mediciones obtuvieron un resultado distinto a la primera polarización. El propio acto de medir a Alice en un momento posterior influyó y de hecho cambió la forma en que fue polarizada antes.

La revista New Scientist publicó un artículo titulado “El entrelazamiento cuántico. Cómo el futuro puede influir sobre el pasado”. “La mecánica cuántica parece desafiar las leyes de causa y efecto... El entrelazamiento en el tiempo pone al espacio y al tiempo en igualdad de condiciones dentro de

la teoría cuántica... Los resultados de Bruckner sugieren que podemos estar pasando por alto algo importante en nuestra comprensión de cómo funciona el mundo.”

Varios científicos han sugerido que las ondas escalares, ondas secundarias en el Campo Punto Cero, permiten producir cambios en el espacio-tiempo. Ciertas tecnologías como la óptica cuántica, han utilizado el láser para comprimir el Campo hasta tal extremo que comienza a crear energía negativa. La física acepta que esta energía negativa, o materia exótica, es capaz de curvar el espacio-tiempo. Muchos teóricos creen que la energía negativa nos permitiría viajar a través de los agujeros de gusano, desplazarnos a velocidades warp, construir máquinas del tiempo e incluso ayudar a los seres humanos a levitar. Cuando los electrones están fuertemente comprimidos, aumenta la densidad del flujo de partículas virtuales que son creadas constantemente en el Campo. Estos flujos se organizan en ondas electromagnéticas que fluyen en dos direcciones, y pueden por lo tanto avanzar y retroceder en el tiempo. El físico Evan Harris Walker fue el primero en proponer que la física cuántica puede explicar la influencia retroactiva. Pero para ello es necesario tener en cuenta el efecto del observador.

Es posible que el mundo que vemos hoy en día, por duro que parezca a veces, sea el resultado de lo que ya hemos aprendido y que ha sido reflejado hacia atrás en el tiempo. Seguramente es algo sobre lo que vale la pena reflexionar, y en este momento parece que las investigaciones confirman esta posibilidad. Si esto es verdad y nuestro mundo actúa de hecho como un bucle cósmico de retroalimentación, con las elecciones del presente modificando el pasado, quiere decir que el mundo que vemos hoy es el resultado de lo que hemos aprendido. Y sin nuestras lecciones, las cosas podrían ser mucho peores, ¿no es así?

Independientemente de que influyamos o no en el pasado, está claro que las elecciones que hacemos ahora determinan el presente y el futuro. Y los tres, pasado presente y futuro, existen dentro del contenedor del Campo Punto Cero.

### **El campo cuántico: el Campo Punto Cero, la Matriz Divina**

En el mundo de las partículas cuánticas, los campos son creados por intercambios de energía, las partículas se parecen más a diminutos paquetes de ondas vibratorias que están intercambiando constantemente energía. Se producen fluctuaciones aleatorias entre ellas sin causa aparente. Incluso las partículas “reales” no son más que pequeños nudos de energía, que surgen brevemente y luego desaparecen en el campo de energía subyacente.

Estos movimientos de ida y vuelta, que alcanzan un estado de energía extraordinariamente elevado, son conocidos de manera colectiva como el Campo Punto Cero. El Campo recibe el nombre de punto cero porque incluso a la temperatura de cero absoluto, cuando teóricamente toda la materia debería dejar de moverse, estas pequeñas fluctuaciones siguen siendo detectables. Incluso en el lugar más frío del universo, la materia subatómica nunca para y continúa con su pequeño tango energético.

Si se sumara la energía generada por cada uno de estos intercambios entre partículas de todo el universo, producirían una inagotable fuente de energía de incalculables proporciones. Richard Feynman comentó una vez que la energía contenida en un metro cúbico de espacio era suficiente para hacer hervir todos los océanos del mundo.

Puthoff pasó más de treinta años examinando el Campo Punto Cero. Explicó que este constante intercambio de energía de toda la materia subatómica con el Campo explicaba la estabilidad del átomo de hidrógeno, y, por lo tanto, de toda la materia.

La interacción constante de las partículas cuánticas con el Campo podría ser el mecanismo subyacente tras los efectos no locales entre partículas, permitiendo que una partícula esté continuamente en contacto con todas las demás.

Si toda la materia del universo esta interactuando con el Campo, esto quiere decir que toda ella esta interconectada y potencialmente entrelazada en todo el cosmos a través de ondas cuánticas. Y si consideramos como se formó el universo, a partir del Big Bang (en ese inimaginable estado de compresión donde todo estaba físicamente unido), está claro que las partículas ya estaban entrelazadas desde el principio, antes de separarse y perder el contacto entre ellas.

En el modelo cuántico, el universo físico es un campo de información inmaterial, interconectado y unificado, que en potencial lo es todo pero físicamente no es nada. El universo cuántico está esperando a que un observador consciente (tú y yo) llegue e influya en la energía en forma de materia potencial con su mente y su consciencia (que son en sí la misma energía) para que las ondas de probabilidades energéticas se manifiesten en materia física. Tu consciencia (mente) afecta la energía (materia) porque tu consciencia es energía y la energía tiene consciencia. Eres materia consciente.

¿Entonces la realidad que se colapsa ante nosotros que es? ¿Qué naturaleza tiene?

#### Gregg Braden

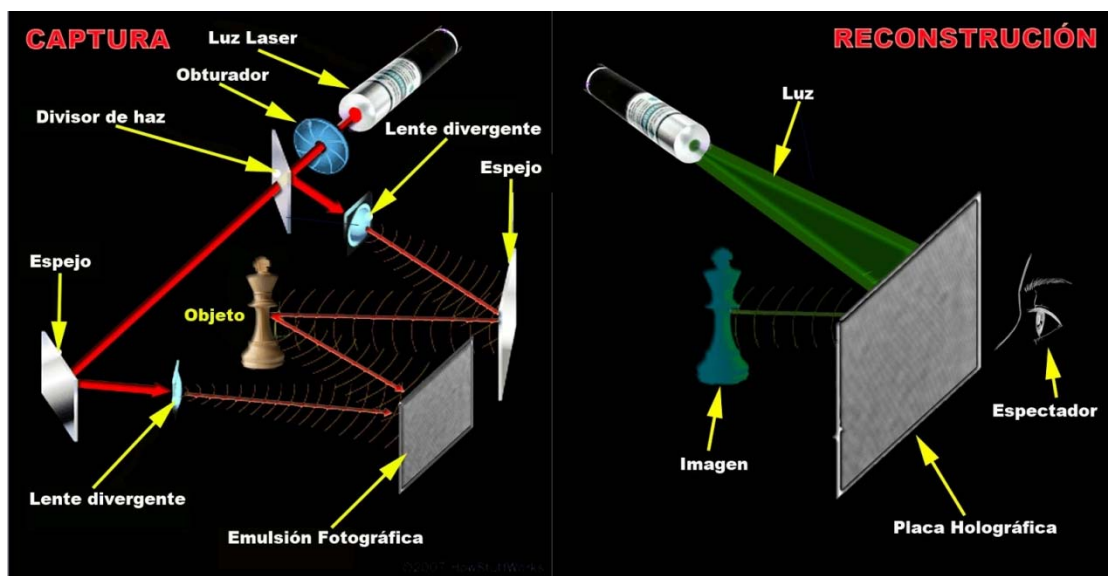
Existe un campo de energía que conecta todas las cosas, que forma todas las cosas y que es el origen de nuestro mundo: la Matriz Divina. La Matriz Divina o Campo Punto Cero es nuestro mundo. También es todo lo que existe en nuestro mundo. Somos nosotros y todo lo que amamos, odiamos, creamos y experimentamos. El campo es como una manta que se expande uniformemente por todo el universo y de vez en cuando se *arruga* aquí y allí para formar una roca, un árbol, un planeta o una persona que conocemos.

**Max Planck** 1944 sorprendió al mundo al decir que en ese Campo es donde tiene lugar el nacimiento de las estrellas, el ADN de la vida y todo cuanto existe entre ambos extremos.

La naturaleza de este Campo o Matriz se puede definir de la siguiente manera:

- El Campo es holográfico y no local. Cada una de sus partes está conectada con todas las demás, y cada parte refleja al todo a una escala menor.
- El Campo desempeña el papel de recipiente dentro del cual existe el universo.

Un holograma es un tipo especial de fotografía en la que la imagen de la superficie de repente adquiere un aspecto tridimensional cuando se la expone directamente a una cierta luz. El proceso que crea estas imágenes tiene que ver con una forma de usar la luz láser para que la imagen se distribuya por toda la superficie de la película. Esta propiedad de distributividad es la que hace que la película holográfica sea tan especial.



Primero se realiza la captura o creación de la imagen holográfica en una emulsión fotográfica. Este proceso se basa en el fenómeno de interferencia de dos emisiones de luz coherente del láser: una que procede directamente del generador de luz y otra que es reflejada por el objeto que se va a fotografiar. La interferencia se produce en la superficie de la emulsión fotográfica sin utilizar lente alguna. Seguidamente se debe revelar la emulsión fotográfica y con ello se obtiene una película que no presenta una imagen tradicional del objeto, sino más bien una serie de ondas circulares que representan a la imagen fotografiada. Si esta placa holográfica es iluminada con un rayo láser, la imagen del objeto se recrea dando la ilusión de un objeto en tres dimensiones. Cada parte de la película holográfica contiene la totalidad de la imagen tal como se vio originalmente, sólo que a una escala más pequeña. En otras palabras, cada fragmento es un holograma. Si la película original fuese dividida en una serie de fragmentos, cada uno de ellos –no importa lo pequeños que sean– seguiría proporcionando una visión completa de toda la imagen original.

### David Bohm 1980

#### *La Totalidad y el Orden Implicado*

El universo funciona como un gran holograma cósmico. En un holograma cada parte de un objeto contiene al objeto en su totalidad, sólo que en una escala menor. Lo que vemos como nuestro mundo es de hecho la proyección de algo más real que está teniendo lugar en una dimensión más profunda de la creación. Este nivel más profundo es el original, el orden *implicado*. En esta visión del *tal como es arriba, así es abajo* y *tal como es en el interior, así es en el exterior*, las formas están contenidas dentro de otras formas, completas en sí mismas, pero a distinta escala.

El consideraba que tanto lo visible como lo invisible eran expresiones de un orden mayor y más universal. Para diferenciar estas dos dimensiones, las llamó *implicada* y *explicada*.

El universo es no local y holográfico, el campo no solo une todas las cosas sino que cada punto de él refleja todos los demás. Entonces, por mucho que dividamos al universo, aunque lo dividamos a escala humana o celular, cada fragmento refleja el universo en su conjunto.



### Ejemplo:

El cuerpo humano nos ofrece un buen ejemplo de un holograma, el ADN. El ADN de cualquier célula de nuestro cuerpo contiene nuestro código genético, indistintamente de donde esté integrada. Este principio es una de las bases en las que se apunala la **Bioneuroemoción**. El todo está en la parte y la parte está en el todo. Cada célula del cuerpo humano contiene toda la información.

### Russell Targ

Vivimos en un mundo no local en el que los objetos separados pueden, no obstante, estar en comunicación instantánea. No se trata de que yo cierre los ojos y le mande un mensaje a una persona que se encuentra a más de mil kilómetros de distancia, sino que en cierto sentido no hay separación entre mi conciencia y la suya.

Esto explica el entrelazamiento cuántico. La razón por la cual las señales no tuvieron que viajar entre los fotones es porque ya estaban ahí. Nunca salieron de ninguna parte y nunca fueron transportadas a otro lugar en el sentido convencional.

Por definición, cada lugar de un holograma es un reflejo de cada uno de los otros. Y una propiedad que existe en cualquier parte también existe en todas las otras partes. Así pues, en el holograma no local de nuestro universo, la energía subyacente que une todas las cosas instantáneamente también las conecta.

En un universo holográfico, donde cada parte refleja a pequeña escala la totalidad del mundo, todas las cosas ya están en todas partes. El principio holográfico es una promesa de que todo lo que necesitamos para sobrevivir y crecer se encuentra siempre con nosotros, en todas partes, todo el tiempo..., desde la simplicidad de una brizna de hierba hasta la complejidad de nuestros cuerpos.

Necesitamos saber cómo podemos crear un cambio en el interior del holograma para entender lo que este significa en nuestras vidas. Si realmente todo está conectado y ya se encuentra en todas partes todo el tiempo, ¿qué sucede entonces cuando cambiamos algo en una parte del holograma?

Un cambio en cualquier parte significa un cambio en todas partes. Al igual que un holograma contiene la imagen original con todas sus múltiples partes, cualquier transformación que se produzca en uno de estos segmentos será reflejada en todas partes dentro de la misma pauta. Un pequeño cambio en un lugar puede producir un cambio en todas partes. Tal vez el mejor ejemplo de este concepto es el ADN de nuestros cuerpos. Gracias al principio holográfico, cuando el ADN es alterado, ese cambio se refleja en todas partes, en todas las células.

El sutil poder del holograma consiste en que nos proporciona el poder de producir un gigantesco cambio a gran escala alterando una pauta en un solo sitio.

Desde el ADN de nuestros cuerpos hasta la estructura atómica del mundo que nos rodea, pasando por el funcionamiento de nuestra memoria y de nuestra conciencia, parecemos ser hologramas de una existencia superior que apenas estamos empezando a comprender.

Para finalizar este capítulo veamos una comparativa entre las propiedades o naturaleza del universo según la física newtoniana y las propiedades o naturaleza del universo según la física cuántica.

#### UNIVERSO NEWTONIANO, MATERIAL – MECANICISTA

- La realidad está gobernada por principios mecanicistas y es determinista.
- Solo existe una realidad material, cuantificable, medible y predecible.
- Las partículas son materia. La energía es la fuerza que mueve los objetos o cambia su estado físico.
- La materia y la energía son dos cosas distintas.
- El acto de observar no modifica ni tienen ningún efecto sobre la materia.
- No existe un campo subyacente que conecte a todos los objetos materiales.
- La información pertenece a cada objeto, no se comparte.
- El mundo es local y los objetos interaccionan unos con otros desplazándose en el espacio. Para ello existen tres dimensiones.
- El tiempo es lineal y fluye en un solo sentido, desde el pasado hacia el futuro, pasando por el presente.
- Pasado, presente y futuro son inmutables e inalterables. No se pueden influenciar entre ellos.
- La mente no tiene efecto sobre la materia. Mente y materia se estudian por separado.

#### UNIVERSO CUÁNTICO, ENERGÍA = MATERIA

- La realidad está gobernada por principios probabilísticos y es indeterminista.
- Existen infinitas realidades potenciales en forma de ondas de probabilidad.
- Las partículas existen como ondas (energía) y como corpúsculos (materia).
- La materia es energía.  $E=mc^2$
- El acto de observar conscientemente produce el colapso de la función de onda dando lugar a una realidad material en particular.
- Existe un Campo Punto Cero subyacente que conecta todas las partículas del universo.
- El Campo es holográfico y toda la información está compartida a distintas escalas.
- El mundo es no local y los objetos pueden interaccionar unos con otros sin desplazarse en el espacio. Para ello existe un Campo con propiedades holográficas.
- El tiempo fluye en dos sentidos, desde el pasado hacia el futuro y viceversa.
- El futuro existe simultáneamente con el pasado, y ambos se pueden influenciar desde el presente.
- La mente tiene efecto sobre la materia. Mente y materia deben estudiarse conjuntamente.

## CAPÍTULO 3. PERCEPCIÓN: LA MENTE

### De la física cuántica a la mente cuántica

Hasta aquí hemos definido la naturaleza del entorno como un Campo o Matriz con dos características fundamentales:

- El Campo es holográfico y no local. Cada una de sus partes está conectada con todas las demás, y cada parte refleja al todo a una escala menor.
- El Campo desempeña el papel de recipiente dentro del cual existe el universo.

El entorno es aquello que escapa al concepto de mente, es nuestra realidad material. Esta realidad la percibimos como un universo físico y por supuesto en él se incluye nuestro cuerpo, nuestra biología. Hemos visto que a nivel cuántico el universo responde a nuestra capacidad de observación, a nuestra conciencia o mente. Dedicaremos un capítulo para tratar sobre cómo responde nuestra biología a nuestra mente, como responde el ADN de nuestras células a nuestros pensamientos, **emociones** y en última instancia a nuestras creencias.

Entonces nuestra mente se encuentra en medio de todo, en el centro del universo. Tiene la capacidad de percibir el mundo físico, el mundo de todo lo corpóreo y material a través de los sentidos. Y esta información o feedback del entorno le permite tomar las decisiones oportunas.

Pero nuestra mente tiene muchas otras virtudes que numerosos experimentos han constatado y que escapan del concepto newtoniano clásico. Estas virtudes nos hacen intuir que una mente operando en el campo cuántico puede romper en pedazos conceptos bien aceptados como el tiempo lineal, el espacio, y la capacidad de influir mentalmente sobre acontecimientos, sucesos, y en definitiva la capacidad de mandar una intención dirigida al Campo. Veamos algunos ejemplos o curiosidades sobre el funcionamiento de nuestra mente y la naturaleza de las energías que genera, así como la forma en que se pueden medir.

#### Ejemplo:

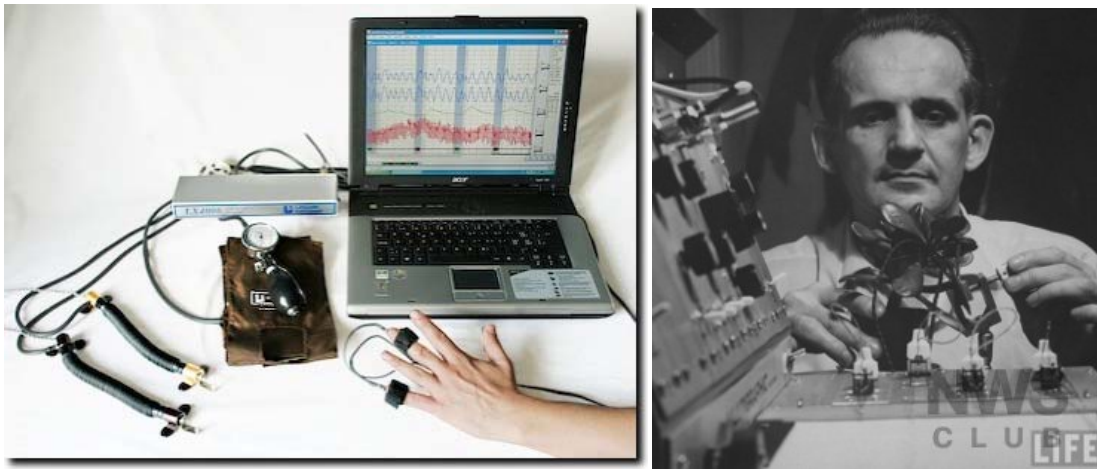
En 1998 unos incendios forestales arrasaron la selva amazónica del estado de Roraima. La ONU consideró que el incendio era un desastre sin precedentes en el planeta. Las dotaciones para controlar el incendio lucharon en vano contra las llamas. La selva ardió durante 3 meses sin tregua. Se llamó a unos expertos en la modificación del clima: dos chamanes caiapó llevados especialmente en avión desde la reserva yanomami, en la que viven los últimos indios pertenecientes a las que son consideradas tribus de la Edad de Piedra. Estos indios bailaron un poco, rezaron y juntaron unas pocas hierbas. Dos días después comenzó a llover. El 90% del incendio se extinguió.

#### Ejemplo:

Cleve Backster se hizo famoso con una serie de experimentos que pretendían demostrar que los organismos vivos registran los pensamientos de una persona y responden a ellos. La totalidad de los organismos, desde las bacterias hasta los seres humanos, parecían estar en continua comunicación cuántica. Esta incesante conversación proporciona un mecanismo a través del cual los pensamientos pueden ejercer un efecto físico.

Backster experimentaba usando un detector de mentiras (polígrafo) que detecta el menor cambio en la conductividad eléctrica de la piel (causado por la actividad de las glándulas sudoríparas, que

a su vez están controladas por el sistema nervioso simpático). Cuando alguien miente o experimenta alguna **emoción** fuerte, el sistema nervioso simpático se activa y el polígrafo muestra estos cambios antes que la persona sea consciente de ellos.



Backster conectó los electrodos de su polígrafo a una planta para medir cambios en la conductividad del tallo cuando las regaba. Lo que vio fue unas oscilaciones parecidas a **emociones** humanas, como si la planta tuviera reacciones similares a los humanos. Entonces se le ocurrió que podía encender una cerilla y quemar una hoja de la planta, y en el mismo instante que tuvo esa idea el polígrafo se disparó. La planta había captado el pensamiento, lo había considerado una amenaza directa y se había alarmado mucho.

Siguió experimentado y fue sacando conclusiones. Las plantas estaban en sintonía con las idas y venidas de la persona que las cuidaban, y con animales de compañía que les eran familiares. No solían sintonizar ante acontecimientos que sucedían fuera de su entorno próximo, como edificios colindantes. Parecía haber un flujo bidireccional continuo de información entre las plantas y los otros seres vivos del entorno. Este punto lo observó al verter agua caliente en el fregadero (donde residen auténticas colonias de bacterias) y ver que la planta se alteraba, estaba en sintonía con esas bacterias.

Todas las formas de vida están exquisitamente en sintonía unas con otras. Los seres vivos deben captar y transmitir información de un lado a otro en cada momento, especialmente en situaciones de amenaza o de muerte.

Backster evidenció que una variedad de plantas reaccionaban ante los altibajos **emocionales** de los humanos, especialmente ante las amenazas y otras formas de intención negativa. Esto sucedía también con huevos, yogur, paramecios y cultivos de moho. Incluso demostró que fluidos corporales, como muestras de sangre y semen tomadas de sus colegas reflejaban el estado **emocional** de su dueño. Las células sanguíneas de una muestra de un joven asistente de laboratorio reaccionaron con intensidad en el momento que abrió la revista Playboy y vio a Bo Derek desnuda.

Estas reacciones no dependían de la distancia; cualquier sistema vivo conectado al polígrafo reaccionaba de forma similar a los pensamientos de su amo, tanto si este se encontraba en la misma habitación como a kilómetros de distancia. Los sistemas vivos estaban en sintonía con su dueño. Esto era así hasta tal punto que Backster no podía aislar sus plantas de sus estados **emocionales** y al final tuvo que diseñar experimentos que fuesen llevados a cabo por desconocidos en otro laboratorio.

Entonces encontró otro comportamiento curioso de las plantas. Cuando estas percibían pensamientos que ponían su integridad en peligro reaccionaban inmediatamente. Pero a la tercera vez que estos pensamientos no eran llevados a la práctica, entonces permanecían en estado normal de reposo. Era la curva de aprendizaje de las plantas. Aprendían a diferenciar entre una intención humana auténtica y una falsa.

#### **Ejemplo:**

Gary Schwartz junto con el físico Elmer Green, uno de los pioneros del biofeedback, querían estudiar la energía que transmite la mente. Habían decidido estudiar a los practicantes de la sanación a distancia y determinar si estas personas emitían más energía eléctrica de lo normal mientras realizaban sus curaciones.

Para ello se ayudaban de un electroencefalógrafo, aparato que puede medir señales eléctricas débiles, incluso una millonésima de voltio. Una gran cantidad de datos ya había probado que todo tejido vivo posee una carga eléctrica. Al colocar esta carga en el espacio tridimensional se producía un campo electromagnético que viajaba a la velocidad de la luz. Elmer Green había demostrado en sus investigaciones que durante la curación a distancia se producía un enorme aumento de energía electrostática. En los electroencefalogramas se registraban subidas desde los 10-15 milivoltios (persona en reposo) hasta los 3 voltios durante actividades que requieren una atención concentrada, como la meditación. A lo largo de la sanación, los participantes de Green produjeron aumentos hasta los 190 voltios. Uno de los practicantes produjo 15 de estos aumentos, lo cual representaba un nivel 100.000 veces más alto de lo normal.

Gary Schwartz se preguntaba si el pensamiento intencionado se manifestaba únicamente como energía electrostática. Tal vez la energía magnética también desempeñase un papel. Los campos magnéticos tienen naturalmente más poder, más energía de propulsión y atracción. La Tierra misma está profundamente influenciada por su propia energía geomagnética. Gary recordaba que sanadores que trabajan a nivel mental, a distancia, situados en jaulas de Faraday (que anulan la energía eléctrica) tuvieron un desempeño mejor. En cambio, estos mismos sanadores situados en habitaciones con aislamiento magnético habían empeorado en su empeño. Puede que las señales eléctricas interfieran, y que las magnéticas intensifiquen el proceso.

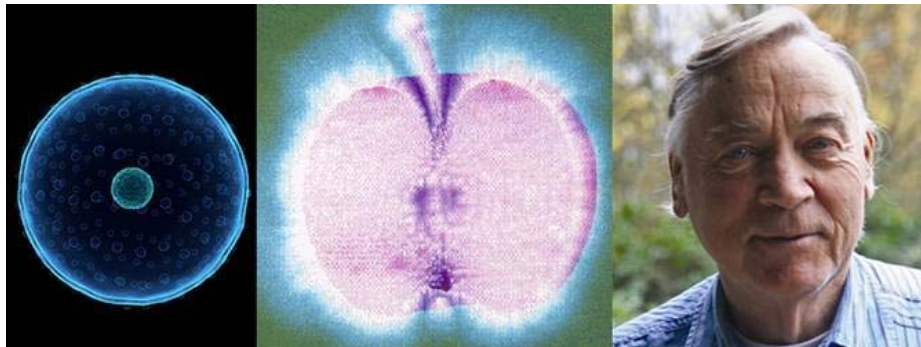
Gary pudo experimentar con una versión barata de un SQUID, un dispositivo superconductor de interferencia cuántica. Obtuvieron pruebas de que los pensamientos dirigidos se manifiestan a la vez como energía electrostática y energía magnética. Pero algunas personas lo hacen mejor que otras, se tiene que aprender a hacerlo. Sin embargo siempre quedaba la duda de que pasaba con sanaciones a larga distancia, ya que se sabe que los campos electromagnéticos disminuyen de intensidad conforme al cuadrado de la distancia. Probablemente el factor central estaba relacionado con un campo cuántico, tal vez algo semejante a la luz.

#### **Fritz Albert Popp.**

A mediados de la década de los setenta, el físico alemán Fritz-Albert Popp había descubierto que todos los seres vivos emiten un pequeño pero constante flujo de fotones o luz. Lo denominó emisión de biofotones, y creyó haber descubierto el canal principal de comunicación de un organismo vivo, que usaba la luz como medio de comunicación con el mundo exterior y consigo mismo. Los biofotones o luz se propagan en el espacio en forma de ondas electromagnéticas. Estas ondas también se pueden ver como energía o información con la que nuestras células se están comunicando entre ellas. Popp ha sostenido que es esta tenue radiación, y no la

bioquímica, la verdadera fuerza impulsora encargada de organizar y coordinar los procesos celulares del cuerpo.

Después de años de impecables experimentos, demostró que estas pequeñas frecuencias eran almacenadas y emitidas por el ADN de las células. Fritz Albert Popp desarrolló una máquina para medir las emisiones de biofotones y descubrió que los pacientes que tenían cáncer habían perdido sus ritmos naturales y su coherencia. En cierta forma sus líneas de comunicación se habían obstruido. Entonces más biofotones eran emitidos al exterior. En general, un aumento de emisión al exterior de biofotones indica que el organismo está sufriendo algún tipo de estrés, y una disminución señala que su salud ha mejorado.

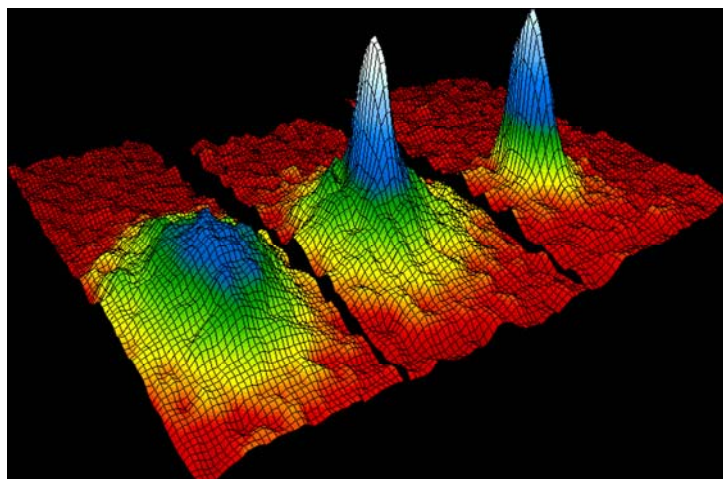


Gary Schwartz para sus experimentos con biofotones se ayudó de una cámara CCD de los telescopios que permiten fotografiar la tenue luz proveniente de las galaxias más alejadas conocidas. Gary cortó un montón de judías verdes y separó los trozos unos milímetros. Luego usó la cámara CCD para ver los biofotones emitidos y observó tanta luz entre los trozos que parecía que las judías aún estuviesen enteras. Esto puede ser el mecanismo que explique el hecho de que las personas a las que se les ha amputado un miembro sigan teniendo sensaciones en esa parte del organismo. La luz del cuerpo sigue comunicándose con la *huella* energética del miembro amputado.

En esta cámara CCD por primera vez un científico observó imágenes de luz emanando de un ser vivo. Con este dispositivo, reunió a varios sanadores que utilizan su mente para ello y les pidió que colocaran las manos debajo de la cámara. Concluyó que la intención curativa genera ondas de luz, y estas se sitúan entre las ondas de luz más organizadas que se encuentran en la naturaleza, según lo que se conoce como condensado de Bose-Einstein.

El condensado de Bose-Einstein era una teoría que decía que a ciertas temperaturas cercanas al cero absoluto, los átomos de la materia dejarían de vibrar de forma desorganizada y caótica, perderían su individualidad y pasarían a parecerse y comportarse como un único átomo gigante, en un nuevo estado de supercoherencia. Setenta años después se pudo confirmar esta teoría, allá por 1995. Eric Cornell y Carl Wieman lograron que 2000 átomos se comportaran de manera distinta a la nube de átomos que los rodeaban, como una difusa entidad individual. Aunque los átomos seguían formando parte de un gas, se estaban comportando más como los átomos de un sólido. Algunos años después, Ketterle y otros fueron capaces de reproducir el efecto con moléculas.





Este peculiar comportamiento a temperaturas cercanas al cero absoluto ( $-173^{\circ}\text{K}$  o  $-273^{\circ}\text{Centígrados}$ ) en que los átomos parecen más un único átomo gigante vibrando al mismo ritmo, es lo que se observaba en los biofotones emitidos por los seres vivos, a temperatura ambiente. Los biofotones que Popp midió eran altamente coherentes. Actuaban con una única frecuencia superpoderosa, un fenómeno llamado *superradiancia*. La energía viva es capaz de organizarse hasta alcanzar un estado coherente, con la forma más elevada de orden cuántico conocido en la naturaleza. Gary Schwartz había presenciado cómo este flujo de fotones coherentes emanaba de las manos de los sanadores.

La mente humana puede alterar el campo electromagnético corporal y la coherencia de los biofotones emitidos por sus células (ADN). Los pensamientos con intención sanadora, que son generados por la mente, intensifican tanto el campo eléctrico como el magnético del cuerpo y también incrementan el orden o coherencia de los biofotones.

El entrelazamiento cuántico o conexión no local cuántica demuestra que cuando 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.

#### Ejemplo: Proyecto militar SCANATE

En 1970, los Estados Unidos comenzaron a investigar oficialmente la posibilidad de usar métodos psíquicos para navegar por el Campo y ver tierras distantes y blancos enemigos. Para ello se seleccionó a gente altamente empática y se adiestraron para que pudiesen describir con exactitud lugares concretos, en los cuales nunca habían estado. Este proyecto fue el precursor de posteriores investigaciones sobre visión remota.

El concepto de tiempo lineal opera de acuerdo con un principio mayoritariamente aceptado de causa y efecto: la causa debe siempre preceder al efecto. Si A es la causa de B, entonces A tiene que haber sucedido antes. Del mismo modo, creemos que las consecuencias de nuestras intenciones sólo pueden tener lugar en el futuro. Lo que hacemos hoy no puede alterar lo que sucedió ayer. 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. Entonces, ¿nuestros pensamientos y sentimientos pueden influir en las situaciones del pasado y en las que deseamos del futuro?

#### Ejemplo:

Gruber llevó a cabo fascinantes experimentos. En uno de ellos contó el número de ocasiones que un haz luminoso era atravesado por coches que pasaban por varios túneles de la ciudad durante la hora punta. Estos resultados fueron convertidos en clics, y las cintas con los clics fueron guardadas durante uno o dos meses antes de ser entregadas a unos voluntarios a los que se pidió que influyeran sobre la velocidad de los coches. También creó cintas similares, que no estuvieron expuestas a intención remota, para usarlas como controles. Los resultados fueron altamente significativos, tuvieron tamaño de efecto relevantes. En dos de los experimentos, los tamaños de efecto fueron enormes: 0,52 y 0,74. Si estos resultados se hubieran referido a un medicamento Gruber habría descubierto uno de los mayores salvavidas de todos los tiempos.

Nota: La aspirina, considerados como uno de los medicamentos más exitosos de la era moderna para la prevención de los ataques al corazón, tiene un tamaño de efecto de solo 0,032. El tamaño de efecto es un valor estadístico que se usa en la investigación científica para reflejar las dimensiones del cambio o resultado. Se obtiene mediante varios factores, generalmente comparando dos grupos, uno de los cuales ha experimentado un cambio.

#### Ejemplo:

Klinton comprobó con voluntarios que la identificación del color de un rectángulo era más rápida cuando coincidía con el nombre del color que se mostraba a continuación. El tiempo empleado en identificar el color del rectángulo parecía depender de la segunda tarea en la que se determinaba si el nombre mostrado coincidía con el color del rectángulo. Klinton llamó a este efecto *interferencias de reversión temporal*. En otras palabras, el efecto posterior influía sobre la reacción del cerebro al primer estímulo.

#### Ejemplo:

En 1997 Radin desarrolló un sistema informatizado que generaba aleatoriamente fotos excitantes y descubrió que sus voluntarios estaban registrando respuestas fisiológicas antes de ver la foto que los estimulaba. Como si se estuvieran preparando para lo que iba a suceder, sus respuestas eran más intensas antes de ver una imagen erótica o perturbadora. Esto proporcionó la primera prueba de laboratorio de que nuestros cuerpos anticipan inconscientemente nuestros estados **emocionales** futuros y de que nuestro sistema nervioso no sólo se prepara ante un futuro golpe, sino que también deduce su significado **emocional**.

El psicólogo William Braud hizo entonces una de las preguntas más provocativas de todas: ¿es posible reescribir nuestra propia reacción **emocional** ante un acontecimiento? Para comprobarlo, diseñó una serie de experimentos para examinar la influencia retroactiva sobre la actividad nerviosa. Midió la actividad electrodermal de varios voluntarios con un polígrafo. Luego pidió a los participantes que examinaran uno de sus propios resultados y que intentaran influir sobre él, enviando una intención bien para calmarse o bien para activar el sistema nervioso simpático en ese momento anterior. Los otros resultados de los participantes, que no fueron expuestos a

ninguna influencia mental, actuaran como controles. Más tarde, cuando comparó los resultados, comprobó que los que fueron expuestos a la influencia retroactiva de los voluntarios fueron más tranquilos que los del grupo de control. En conjunto, estos experimentos alcanzaron un tamaño de efecto pequeño (0,37) pero significativo, y proporcionaron una de las primeras pruebas de que los seres humanos pueden ser capaces de reescribir su propia historia **emocional**.

Si la conciencia es el ingrediente crucial para que se produzca el colapso de la función de onda, los humanos, y su capacidad para reducir la realidad a estados limitados, son los responsables de la idea de que el tiempo es una flecha unidireccional. Si nuestra elección futura de un determinado estado es lo que afecta a su colapso presente, la realidad puede ser que nuestro futuro y nuestro presente están constantemente en contacto. Estas investigaciones retratan a la vida como un gigantesco y borroso aquí y ahora, y la mayor parte de ella, pasado, presente y futuro, está abierta a nuestra influencia en cualquier momento. Pero esto elude a la idea más inquietante de todas. Una vez ha sido creado, un pensamiento vive para siempre.

Hay una posibilidad de que en el nivel más fundamental de nuestra existencia no exista nada parecido al tiempo secuencial. Nosotros somos, en cierto sentido, el tiempo y el espacio. Cuando aportamos energía a la conciencia mediante el acto de percepción, creamos objetos separados que existen en el espacio a través de un continuum mensurable. Al crear el tiempo y el espacio, creamos nuestra propia separación y también nuestro propio tiempo.

#### **Ejemplo:**

En julio del 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 objetivo. Quería comprobar si la oración tenía un efecto en la enfermedad de estas personas, como la mente podía afectar a la materia desde lejos.

Los pacientes seleccionados padecían sepsis, una infección. 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.

Es una poderosa demostración de los beneficios de la oración y de cómo podemos transmitir con nuestros pensamientos y sentimientos una intención al campo cuántico.

Pero los investigadores descubrieron que las personas que rezaron no habían estado rezando por los pacientes infectados en el año 2000, sino que, sin saberlo, ¡rezaron por personas que habían estado en el hospital desde 1990 hasta 1996! Los pacientes objeto de las oraciones mejoraron en la década de 1990 por el experimento realizado varios años más tarde.

Este experimento 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.

Este listado de experimentos con la mente junto con las mediciones de las energías generadas por esta puede extenderse con muchos más ejemplos, pero no es la intención de este documento. Vamos a hacer un pequeño resumen de todas las ideas recogidas hasta aquí, para poder dar el salto cuántico que estamos a punto de proponer.

Toda la materia del universo existe en una red de conexiones y de influencias que a menudo no respeta las supuestamente inviolables leyes del universo newtoniano.

Los descubrimientos de Tom Rosenbaum, Sai Gosh y Anton Zeilinger de que los efectos cuánticos se producen en el mundo material podrían señalar el final de la división que existe en la física moderna entre las leyes y los objetos grandes y las leyes de las particular cuánticas, y suponer el comienzo de un simple conjunto de reglas que definan la totalidad de la vida.

Nuestra definición del universo físico como un conjunto de objetos aislados, nuestra definición de nosotros mismos como sólo otro de estos objetos, incluso nuestra comprensión más básica del tiempo y el espacio, todo ello va a tener que ser reformulado. Al menos cuarenta destacados científicos de centros académicos y de investigación de todo el mundo han demostrado la existencia de una constante transferencia de información entre los seres vivos, y que los pensamientos son simplemente otra forma de energía. Los efectos más contrarios al sentido común, como la influencia retroactiva, son consistentes con las leyes de la física cuántica.

Como observadores y creadores, estamos constantemente rehaciendo nuestro mundo a cada instante. Cada pensamiento que tenemos, cada juicio que emitimos, por muy inconsciente que sea, tiene un efecto. Con cada momento que percibe, la mente consciente está enviando una intención. Nuestra relación con el mundo continua, incluso cuando estamos en silencio.

Apenas estamos comenzando a comprender el amplio e inexplorado potencial humano que tenemos a nuestra disposición: la extraordinaria capacidad del ser humano para influir sobre el mundo. Este potencial es nuestro derecho de nacimiento, y no sólo de algunos maestros superdotados.

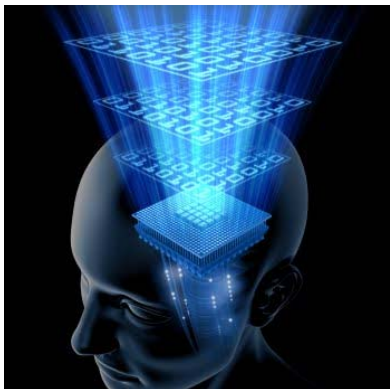
Este conocimiento puede devolvernos un sentimiento de poder individual y colectivo que nos ha sido arrebatado en gran parte por la visión que ha adoptado la ciencia moderna. Según esta visión, vivimos en un universo indiferente poblado de cosas aisladas e impasibles. De hecho, una mejor comprensión del poder del pensamiento consciente puede producir un acercamiento entre la ciencia y la espiritualidad al ofrecer una prueba científica de la comprensión intuitiva de que la vida es mucho más que un ensamblaje de sustancias químicas y señales eléctricas.

Debemos abrir nuestras mentes a la sabiduría de muchas tradiciones indígenas, las cuales tiene una comprensión intuitiva del poder de la mente. Prácticamente todas esas culturas describen un campo de energía unificado no muy distinto al Campo Punto Cero. Haríamos bien en comprender, al igual que lo hacen estas antiguas culturas, que cada pensamiento es sagrado, y que tiene el poder de adquirir una forma física.

Los científicos que trabajan en la investigación de la conciencia deben hacer constantemente preguntas impulsoras sobre la naturaleza de la mente y el alcance de su poder.

La actividad mental, el acto de pensar, pone de manifiesto que los pensamientos no entienden ni de distancias ni de tiempo lineal. Son no locales y atemporales. Entonces, ¿cómo explicamos la naturaleza de nuestra mente a partir de estos hechos constatados?

## Tu mente holográfica



Nuestra mente es mucho más que todos estos experimentos, nuestra mente es la que está generando lo que llamamos realidad y a su vez la que está percibiendo esta realidad. Es la fuente de luz o energía que se proyecta en la gran pantalla holográfica del cosmos, y también la que percibe su reflejo, talmente como si se mirara a un espejo.

A partir de esta idea ampliada está claro que debemos entender que es la mente humana, como funciona y cómo genera, interactúa y responde al Campo Punto Cero. Ya no podemos hablar de materia sin poner en la ecuación a la

mente. La mente no es un simple espectador, es la guionista y la protagonista, es la causa y sus efectos se proyectan en el mundo material.

Entonces debemos añadir dos propiedades fundamentales más del Campo:

- El Campo hace de puente entre nuestro mundo interior y nuestro mundo exterior.
- El Campo es el espejo que refleja nuestros pensamientos, creencias, **emociones** y sentimientos cotidianos. Nos comunicamos con este campo mediante el lenguaje de la **emoción**.

Para desarrollar estas ideas volvamos a recuperar los conceptos básicos de la física cuántica. El efecto observador afirma que allí donde ponemos nuestra atención, la energía se convierte en materia. Por lo tanto afectamos al mundo material por el simple hecho de observarlo. Entonces ¿puedo aprender a ser un mejor observador y colapsar de entre las infinitas ondas de probabilidad las que yo elija? Si estamos en un inmenso campo cuántico invisible de energía, llamemos Matriz Divina o Campo Punto Cero, que contiene las infinitas posibilidades o realidades en forma de ondas de probabilidad, y consideramos que este campo responde a nuestra mente (puesto que observamos a través de ella), entonces ¿puedo crear con mi mente (mi energía) mi propia realidad? ¿Es una habilidad que puedo aprender y usar para convertirme en quien quiero ser y crear la vida que quiero vivir?

Hemos explicado anteriormente como el efecto observador se ha podido manifestar a nivel macroscópico, con algo tan grande como moléculas. Entonces está claro que esta forma de pensar, de pensar de forma cuántica, tiene sentido. Nuestra observación de cada componente de nuestro mundo puede ayudar a determinar su estado final, lo que sugiere que es probable que influyamos sobre todo lo que vemos a nuestro alrededor.

Hablando de observación o atención, tu atención no deja de ser tus pensamientos, tu mente en acción. Tu atención es tu poder, allí donde diriges tu atención, allí donde influirás en la energía-materia. Empecemos a tomar consciencia de cuál es nuestro verdadero poder, a tomar consciencia de que tenemos poder. Y empezamos a tomar consciencias de donde estamos dirigiendo nuestra atención... o a quien o que cosas estamos otorgando nuestro poder... ¿a la TV? ¿Al pasado? ¿Al futuro? ¿Al trabajo? ¿Familia, amigos? ¿A uno mismo?... ¿dónde diriges tu atención?

Si la conciencia realmente es capaz de crear ¿cuánto poder tenemos para cambiar nuestro mundo?

Wheeler nos plantea un universo participativo en el cual no solo tenemos un rol sino que desempeñamos el papel principal. En este tipo de universo, tú y yo somos parte de la ecuación. Ambos somos catalizadores de los acontecimientos de nuestras vidas, así como los experimentadores de lo que creamos. Ambas cosas están sucediendo al mismo tiempo. Como dijo Planck dondequiera que miremos, nuestra conciencia crea algo para que nosotros lo veamos.

Entonces, por muy profundamente que consigamos penetrar en el mundo cuántico del átomo o por muy lejos que viajemos hacia los confines del espacio, el propio acto de mirar con la expectativa de que exista algo puede ser precisamente la fuerza que cree algo para que lo veamos.

Según Neville todo lo que te sucede y todo lo que haces es el producto de tu conciencia y de nada más. Si realmente existe un campo unificado de energía que conecta todas las cosas no puede haber otra cosa que tú, *el otro no existe*.

Quizás el mayor error de nuestra percepción actual consiste en buscar causas externas para los problemas y conflictos de nuestra vida. El mayor error del hombre consiste en creer que existen otras causas aparte de su propio estado de conciencia.

Blake afirma: todo lo que ves, aunque parezca estar fuera, está dentro, en tu imaginación, de la que este mundo de mortalidad no es más que sombra. A través del poder de centrarnos conscientemente en las cosas que creamos en nuestra imaginación, le damos el empujón que las hace pasar de la irrealidad a la realidad.

Karl Pribram descubrió que las funciones cerebrales son más globales de lo que anteriormente se pensaba. Experimentos con animales demostraron que estos conservaban sus recuerdos y continuaban con sus vidas pese a que se les había extraído las partes de sus cerebros donde se creía que estaban almacenadas estas funciones.

Parece no haber una correspondencia directa entre los recuerdos y un lugar físico específico dentro del cerebro.

Pribram realizó experimentos para demostrar que nuestro cerebro procesa la información de una manera análoga a las ecuaciones de un holograma desarrolladas por Dennis Gabor (premio Nobel en 1971), las transformadas de Fourier.

David Bohm, un físico cuántico, veía el universo como un holograma. Pribram, un neurocientífico, estaba estudiando el cerebro como un procesador holográfico. Combinando las dos ideas, obtenemos una nueva y revolucionaria posibilidad que hace estallar el paradigma vigente.

Esta posibilidad sugiere que somos parte de un sistema mucho más amplio de realidades dentro de realidades, dentro de realidades... En este sistema, nuestro mundo podría ser considerado una sombra o una proyección de acontecimientos que suceden en una realidad subyacente y más profunda. Lo que vemos como nuestro universo somos realmente nosotros. Nuestras mentes convirtiendo las posibilidades de los niveles más profundos en una realidad física. Esta visión radicalmente nueva de nosotros mismos y del universo nos proporciona nada menos que un acceso directo a todas las posibilidades que uno podría desear, soñar o imaginar.

El modelo de Pribram nos presenta un cerebro holográfico interactuando con el universo. Nos dice que el funcionamiento de nuestra mente permite experiencias que trascienden el tiempo y el espacio, todo se hace posible. La clave para experimentar el poder de estos resultados potenciales reside en que debemos modificar nuestra visión de nosotros mismos. Cuando lo

hagamos, algo maravilloso comenzará a suceder. Pero primero hace falta cambiar nuestra mente newtoniana por una mente cuántica.

¿Estamos dispuestos a hacer este cambio? De lo contrario, ¿Si solo vemos lo que creemos... como hacemos para ver cosas nuevas? Si la vida es un sueño, ¿Seguimos soñando dormidos o empezamos a soñar despiertos?

Como todo cuanto existe en el universo, nosotros también estamos conectados a un mar de información que se encuentra en una dimensión más allá del tiempo y del espacio. En el campo cuántico, no necesitamos estar en contacto con ningún elemento físico, o ni siquiera cerca de él, para afectarlo o para que nos afecte. Si puedes imaginar un acontecimiento futuro en tu vida basándote en cualquiera de tus deseos, esta realidad ya existe como posibilidad en el Campo, esperando a que la observes. Significa que el Campo contiene una realidad en la que estás sano, vives en la abundancia y eres feliz, y que ya posees todas las cualidades y capacidades de tu yo ideal en el que piensas.

El concepto de la Matriz o Campo Punto Cero como un holograma universalmente conectado nos dice que lo único que nos limita son nuestras creencias.

Como señalan las tradiciones espirituales, los muros invisibles de nuestras creencias más arraigadas pueden convertirse en nuestra mayor prisión. Sin embargo, también nos recuerdan que nuestras creencias se pueden convertir en nuestra mayor fuente de libertad. Tenemos la posibilidad de ser libres o de ser prisioneros, y nosotros somos los únicos que podemos elegir entre esas dos opciones.

#### Albert Einstein:

Un ser humano es parte del todo que nosotros “llamamos universo”; una parte limitada en el tiempo y en el espacio. Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de su consciencia.

El Campo Punto Cero funciona como una gran pantalla cósmica que nos permite ver la energía no física de nuestras **emociones** y creencias proyectada en el entorno físico de la vida. Al igual que una pantalla de cine refleja sin juzgar la imagen de aquello que ha sido filmado, el Campo parece proporcionar una superficie imparcial para que nuestros pensamientos y nuestras creencias puedan ser vistos en el mundo. A veces consciente y a veces inconscientemente, reflejamos nuestras más profundas **emociones** sobre todas las cosas a través de la calidad de las relaciones que nos rodean.

Al vivir en el Campo, somos como artistas expresando nuestras pasiones, sueños y deseos más profundos e íntimos a través de la esencia viva de un misterioso lienzo cuántico. El lienzo es la sustancia de la que todas las cosas están hechas, se halla en todas partes y siempre está presente. Nosotros somos ese lienzo, así como también somos las imágenes que aparecen en él. Somos la pintura, así como también somos los pinceles. Mediante nuestra paleta de creencias, juicios, **emociones** y plegarias, pasamos a encontrarnos en relaciones, trabajos y situaciones que conforman nuestra vida. Tanto a nivel colectivo como individual, compartimos las creaciones de nuestra vida interior como un ciclo interminable de momentos superpuestos, construyendo una creación en continuo cambio y que no tiene fin.



### Max Planck

La ciencia no puede resolver el misterio fundamental de la naturaleza. Y esto es así porque, en el análisis final, nosotros mismos somos... parte del misterio que estamos intentando resolver.

### Amit Goswami

Cuando nos comprendemos a nosotros mismos y a nuestra conciencia, también comprendemos el universo, y la separación desaparece.

## Comunicación con el Campo Punto Cero. Conceptos introductorios

Nuestra capacidad de usar intencional y creativamente el Campo nos proporciona de repente el poder para alterar totalmente la visión del papel que cumplimos en el universo. Nosotros mismos somos creadores pero todas estas posibilidades requieren un sutil pero poderoso cambio en nuestra forma de pensar. La clave reside en comprender como funciona el Campo y cuál es el lenguaje que entiende.

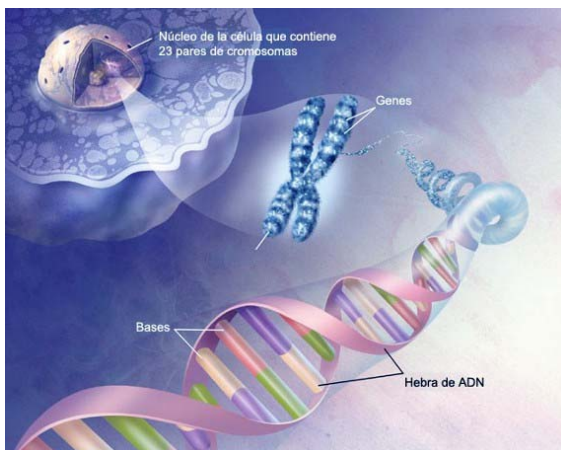
Y este lenguaje no es otro que el de la **emoción**. Podemos explotar nuestro poder creativo a través del lenguaje de nuestras **emociones**. Al reconocer que amar, odiar, temer y perdonar son instrucciones que sirven para programar y dar forma al Campo, podemos comenzar a comprender la manera de traer paz y felicidad a nuestras vidas.

Como parte de todo lo que vemos, participamos en una continua conversación –un diálogo cuántico- con nosotros mismos, nuestro mundo y más allá. En este intercambio cósmico, nuestros sentimientos, **emociones** y creencias en cada momento representan nuestro diálogo con el universo.

### Ejemplo:

Estudios militares durante la década de 1990 querían comprobar si las **emociones** humanas influenciaban en el funcionamiento de las células de nuestro cuerpo. Tomaban muestras de ADN y miraban como le afectaban sentimientos tanto positivos como negativos del donante.

La muestra se analizaba en una cámara especialmente diseñada, y se media el ADN eléctricamente para ver si respondía a las **emociones** de la persona de la que provenía, y que se encontraba en otra habitación. El donante experimentaba un amplio espectro de **emociones** mediante imágenes varias, y en los puntos álgidos y puntos bajos sus células y el ADN registraron una poderosa respuesta eléctrica en el mismo instante. El ADN respondía como si siguiera conectado con su cuerpo.



El doctor Backster realizó experimentos similares aumentando la distancia a más de 500 Km entre el donante y la muestra. El tiempo transcurrido entre la **emoción** aguda del donante y su efecto sobre el ADN se media con un reloj atómico. En cada experimento el tiempo de respuesta fue cero, el efecto era simultáneo. Backster concluyó que no existe un lugar donde el cuerpo termine, ni tampoco donde comience. Por otro lado la **emoción** humana tiene una influencia directa sobre el ADN vivo.

Como han demostrado los experimentos realizados con muestras de ADN, son las **emociones** y los sentimientos humanos los que afectan a la sustancia de la que está hecha nuestra realidad. Nuestro lenguaje interior es el que cambia a los átomos, los electrones y los fotones del mundo exterior. El lenguaje que conecta con las fuerzas cuánticas del universo es el lenguaje de la **emoción**. Un lenguaje que no tiene palabras ni ninguna expresión externa.

#### Ejemplo:

Un monje tibetano dijo “Tú nunca has visto nuestras plegarias porque una plegaria no puede ser vista. Lo que has visto es lo que hacemos para crear el sentimiento en nuestros cuerpos. ¡El sentimiento es la plegaria!”

El monje había revelado el secreto de que es lo que nos conecta con todo lo que existe en el universo, así como la cualidad que hace que nuestros sentimientos y **emociones** sean tan poderosos. Ambas cosas son lo mismo.

#### Ejemplo:

La fotografía, la pintura, la danza, las novelas, la música, los programas de TV, las películas, la publicidad, el neuromarketing, las modas, el fútbol, las campañas políticas... todo quieren captar tu atención, todos quieren tu poder. Y para ello utilizan el lenguaje universal de las **emociones**, ¿O aún no lo habías notado? Si compras esto o aquello te sentirás de esta o aquella forma... y si no lo haces... Es un constante bombardeo directo a tu estado **emocional**, todo lo que percibes está impregnado de **emociones**, el lenguaje universal que entiende todo el mundo.

Está claro que la **emoción** es el lenguaje que el Campo reconoce y esta idea será ampliamente desarrollada a lo largo de este documento. Pero el Campo a veces responde a los sentimientos de forma que no logramos comprender. Veamos algunas consideraciones básicas.

- No es lo mismo trabajar en pos de un resultado que pensar y sentir desde ese resultado. Aunque podemos establecer metas y definir etapas que nos ayuden a acercarnos a nuestro objetivo final, mentalmente siempre estamos en camino hacia ese objetivo en lugar de en la experiencia de lograrlo. Existe un delicado equilibrio entre simplemente escoger una nueva realidad y realmente acompañarla con nuevos pensamientos, sentimientos y creencias.
- No podemos cambiar una realidad si seguimos en el mismo nivel de conciencia que la creo. Para materializar una de las muchas posibilidades descritas en las teorías de Copenhague, de los muchos mundos de Penrose, debemos señalarla con precisión. Y hacemos esto a través de la forma en que la observamos, es decir, cómo nos sentimos con respecto a ella.
- Para elegir una posibilidad cuántica, tenemos que encarnar esa forma de ser. Como dice Neville, debemos entrar en la imagen de lo que deseamos y pensar y sentir desde ella. Debemos abandonarnos a la nueva posibilidad, y con nuestro amor por ese estado... vivir en el nuevo estado y ya no más en el antiguo. Sentirnos como si nuestros sueños ya se hubiesen hecho realidad, como si nuestros deseos ya se hubiesen cumplido y como si nuestras oraciones ya hubiesen sido escuchadas.

- Si el sentimiento es la manera en que elegimos, y sentimos todo el tiempo, eso significa que estamos eligiendo constantemente, que estamos dialogando constantemente con el Campo ya sea consciente o inconscientemente. Entonces parece que el inconsciente va a ser importante en todo este juego.
- Cuando queremos cambiar la realidad debemos percibirla sin juzgarla y sin que nuestro ego entre en juego. Debemos pedir sin motivos ocultos, hemos de tomar nuestra decisión a partir de un deseo que no esté basado en el ego. ¿Cuántas veces en nuestras vidas podemos decir que nos encontramos realmente en ese campo en el que no existe el juicio? Parece que cuanto más fuerte sea nuestro deseo por cambiar el mundo, más esquivo se vuelve nuestro poder para lograrlo. Esto sucede porque lo que queremos suele estar basado en el ego.
- Los sentimientos que abren la puerta de todas las posibilidades cuánticas, son estados **emocionales** elevados como el perdón, la gratitud y la paz. Y por encima de todos, el amor. En estos estados **emocionales** o nivel de conciencia, entramos en dialogo con el Campo y sus infinitas posibilidades y sin esfuerzo se materializan la abundancia, la felicidad y la salud en nuestras vidas.
- Una vez que alcanzamos el estado de conciencia en el que sabemos que podemos alterar nuestra realidad, parece que el hecho de hacerlo pasa a ser menos importante. Esto puede deberse a que la conciencia de que podemos cambiar las cosas viene acompañada de una aceptación del mundo tal como es. Entonces más que querer cambiar el mundo, la clave pasa por cambiar nosotros, por cambiar nuestro interior. Así el entorno ya no es más nuestro enemigo y nuestro dialogo con él se convierte en el guía hacia la paz interior.
- Los modernos experimentos y las enseñanzas de los textos antiguos nos dicen que la creación de la realidad es algo más que lo que hacemos... ¡es lo que somos! El poder para configurar nuestras vidas y nuestro mundo es algo que vive dentro de nosotros y una capacidad que todos compartimos. En el reino de las posibilidades cuánticas hemos sido hechos para participar en la creación. ¡Hemos sido hechos para crear!

No podemos cambiar el mundo exterior hasta que no comprendamos que es un reflejo de nuestro mundo interior.

Cuando profundizamos en la mente y su funcionamiento aparecen nuevos conceptos, nuevos actores en escena que van tomando protagonismo. Y estos nuevos actores abrirán nuevos capítulos, evidentemente para responder a ¿qué es el ego y qué papel juega en todo esto que estamos planteando? ¿Qué es el inconsciente, como se expresan **emociones** a través de este? ¿Qué es la conciencia? ¿Qué significa que tengamos diferentes estados de conciencia?

### Conciencia colectiva

Si a nivel individual nuestro cerebro funciona como un procesador holográfico de información, tiene sentido que nuestra mente colectiva y nuestra conciencia también funcionen así. Dentro del contenedor del Campo cada mente individual es parte de una conciencia mayor. Cada mente contiene el patrón de la conciencia total. Y a través de este vínculo, cada uno de nosotros tiene acceso directo a la totalidad del patrón. En otras palabras, todos tenemos el poder de cambiar el holograma de nuestro mundo.

Los estudios científicos respaldan estos principios y han comprobado que cuando la gente dentro de un grupo comparte una experiencia común de conciencia, los efectos pueden ser detectados más allá del propio grupo e incluso fuera del edificio en que los individuos están reunidos.

### Ejemplo

En 1972 un grupo de participantes usaron técnicas específicas de meditación para crear las experiencias interiores de paz que luego se reflejaron en el mundo exterior. A esto se le llama el efecto Maharishi, en honor a Maharishi Mahesh Yogi.

Maharishi Mahesh Yogi afirmó que la práctica de la meditación trascendental (TM) permitía entrar en contacto con el campo de energía cuántico que conecta todas las cosas. Durante la TM, las mentes de los meditadores están todas sincronizadas en la misma frecuencia, y esta frecuencia coherente comienza a ordenar las frecuencias desordenadas que tienen a su alrededor. La resolución del conflicto interno individual conduce a la resolución del conflicto global. Maharishi afirmó que cuando un 1% de la población practicase los métodos de meditación que él proponía, se produciría una reducción de la violencia y del crimen en esa población.

Otros estudios parecidos demuestran que cuando un pequeño porcentaje de la población accede a un estado de paz interior, esa paz se refleja en las estadísticas de criminalidad, que descienden. Se ha calculado que la cantidad de gente necesaria para que se produzcan efectos relevantes es la raíz cuadrada del 1% de la población.

$$\sqrt{N * 0,01}$$

Este cálculo representa la cantidad mínima para iniciara el proceso. Cuanta más gente participe, más rápido se expande el efecto. Si hacemos el cálculo a nivel de población mundial, sobre una base de 7.000 millones de personas:

$$\sqrt{7.000.000.000 * 0,01} = 8366 \text{ personas}$$

Esta sería la cantidad mínima de gente necesaria para iniciar un cambio de conciencia colectiva a nivel mundial.

Pero cuando los participantes interrumpen su práctica, las estadísticas vuelven a empeorar. Los efectos de la TM no son permanentes, cuando acaba la sesión todo vuelve a su curso natural e incluso se producen compensaciones...

### Ejemplo:

Los anteriores ejemplos y otros muchos sucesivos motivaron un experimento a gran escala planetario, el conocido Proyecto Conciencia Global.

En el Proyecto de Conciencia Global, Nelson preparo un programa informático centralizado, de modo que los GSA (generadores de sucesos aleatorios) situados en cincuenta lugares distintos del planeta pudieran enviar todos sus datos a un ordenador central a través de Internet. Nelson y sus colegas, incluidos Radin, analizarían que eventos mundiales colectivos producirían una aleatoriedad menor en las máquinas GSA. Cuando Nelson analizó cuatro años de datos surgió un patrón. Cuando la gente reaccionaba con gran alegría o con horror ante algún acontecimiento, las máquinas también parecían reaccionar. Además, el grado de orden en los resultados de las

máquinas parecía coincidir con la intensidad **emocional** de los acontecimientos, especialmente los que habían sido trágicos: cuanto mayor era el horror, mayor era el orden.

Durante el año 2001, la mayor variación respecto la aleatoriedad tuvo lugar el día de los sucesos de las torres gemelas, el 11 de septiembre. Según los GSA, la mente del mundo había reaccionado con un coherente horror global. Los GSA están diseñados para no ser afectados por las perturbaciones eléctricas, los campos electromagnéticos naturales o un aumento en el uso de los teléfonos móviles, estos factores se descartaron como causas potenciales.

Además la correlación de las máquinas aumentó unas pocas horas antes de la explosión en la primera torre, como si hubiese habido una premonición masiva. Esta similitud en los resultados continuó durante dos días después del colapso de las torres.

Una fuerte **emoción** positiva o negativa parecía causar orden. La energía de un pensamiento colectivo profundamente sentido parece ser contagiosa. El efecto sobre el GSA de un grupo de personas que tienen el mismo pensamiento es mayor que el efecto de una sola persona.

El pensamiento tiene que abarcar a un grupo de gente en un momento de máxima atención, de modo que cada miembro del grupo esté albergando el mismo pensamiento al mismo tiempo. Una catástrofe es ciertamente una forma eficaz de hacer que la mente preste atención. Por otro lado dos personas involucradas sentimentalmente parecían crear seis veces más orden en un generador de sucesos aleatorios (GSA) cuando sus sentimientos se alineaban.

La pregunta ahora es: si le estamos hablando a la Matriz, ¿cómo sabemos cuándo nos responde? Si nuestros sentimientos, **emociones**, creencias y oraciones están proporcionando el patrón para la sustancia cuántica del universo, ¿qué nos están diciendo nuestros cuerpos, vidas y relaciones sobre nuestra parte de la conversación? ¿Cómo leemos los mensajes provenientes del Campo Punto Cero? ¿Qué hacemos con el feedback que captan nuestros sentidos y percibimos constantemente a través de nuestra mente?

*La idea que tu mente es la causa de tu realidad física y que lo que percibes es solo su efecto puede no encajar en tu visión de las cosas, pero tampoco lo haría el concepto de Tierra redonda si vivieras en la Edad Media.*

Para finalizar este capítulo veamos una comparativa entre las propiedades o naturaleza de una mente newtoniana y las propiedades o naturaleza de una mente cuántica.

#### MENTE NEWTONIANA. MENTE DE LA SEPARATIVIDAD

- Yo percibo causas y sus efectos. Con el método científico puedo predecir las cosas.
- Mi realidad es todo aquello que está fuera de mi mente: el cuerpo, las personas, el mundo físico.
- Yo me adapto al entorno, que veo como algo externo a mí. La vida es supervivencia.
- Mi realidad es única e inmutable, no existen otras posibilidades.
- Pensamientos y **emociones** no tienen efectos sobre el campo newtoniano. La mente no interactúa con la materia.
- Yo soy materia, separado del resto de personas y objetos de mi vida. No estoy conectado a nada.
- Yo soy reactivo, desde mi juicio, ego y miedo interior.

#### MENTE CUÁNTICA. MENTE HOLOGRÁFICA, UNIDAD

- Yo soy la causa de los efectos, puesto que yo soy un observador consciente.
- Mi realidad está dentro de mi mente y se proyecta en un mundo material para ser observada.
- Yo creo mi entorno y por lo tanto creo mi vida. La vida no es supervivencia, es creación.
- Mi realidad física existe entre infinitos potenciales cuánticos.
- Pensamientos y **emociones** interactúan con el campo cuántico, son el lenguaje que este entiende.
- Yo soy energía y luz, interactuando con el resto de personas y objetos de mi vida. Estoy conectado a todo.
- Yo soy creativo, desde mi estado **emocional** de gratitud paz y amor interior.

## CAPÍTULO 4. TU HUELLA ELECTROMAGNÉTICA

Empezamos a tener una idea avanzada de que es el entorno y como se proyecta este desde nuestra mente. Nuestra mente es un proyector holográfico en un Campo Punto Cero que a su vez es holográfico. Nuestra mente es el foco, el universo la pantalla. Esta forma de pensar es lo que llamamos mente cuántica, en oposición a la forma de pensar newtoniana.

Pero para los que quieran desarrollar una mente cuántica, entre los cuales entiendo que tu, nos quedan unos cuantos conceptos clave que iremos exponiendo poco a poco. Está claro que la mente lo es todo, la mente es el centro de tu universo. La mente tiene un sustento material, tu cerebro. Y este se encuentra insertado en un cuerpo, tu biología. Mente, cerebro y cuerpo están perfectamente integrados y funcionan como un todo: un ser humano. Vamos a exponer algunas ideas sobre la naturaleza de los seres vivos y en especial de los seres humanos.

Tú, como todo el mundo, emites un patrón energético característico, una impronta o huella. En realidad, toda la materia está emitiendo siempre un determinado patrón energético. El cuerpo físico se compone de patrones energéticos organizados o de información que forman una unidad con todo cuanto existe en el campo cuántico.

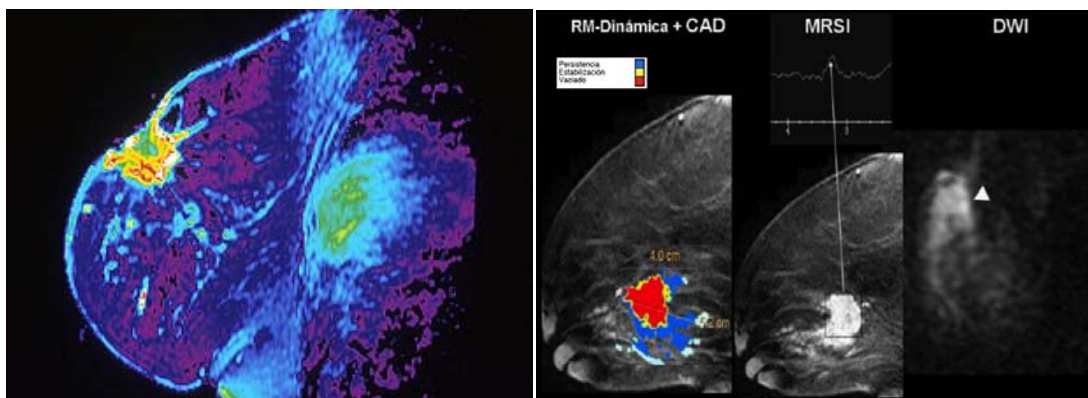
Tus estados mentales modifican de manera consciente o inconsciente esta impronta a cada instante porque no eres sólo un cuerpo físico, sino también una conciencia valiéndose de un cuerpo y un cerebro para expresar distintos estados **emocionales**.

Una manifestación de este patrón energético, en los cuerpos humanos, son los campos electromagnéticos. Estos campos emiten sus ondas características asociadas. Y sabemos que las ondas transportan energía e información. Este principio está plenamente aceptado y de hecho se utiliza para hacer diagnósticos médicos.

### Ejemplo:

Diagnostico mediante la resonancia electromagnética.

Mamografía: La imagen no es una fotografía de un seno, sino una imagen electrónica obtenida a partir de la exploración de la irradiación de energía característica de las células y los tejidos del órgano. Las diferencias en los espectros energéticos les permiten a los radiólogos distinguir entre los tejidos enfermos y los sanos.





Pero también somos receptores de estos patrones de energía, somos como una antena que emite y recibe información electromagnética al interactuar con el Campo Punto Cero.

#### **Ejemplo: La antena humana**

En 1951 Gary Schwartz a los siete años hizo un descubrimiento curioso. Un día puso su dedo sobre el tornillo donde solía ir conectado el cable de la antena de su televisor en blanco y negro. Aquel día apareció una imagen perfecta de lo que antes había sido una masa caótica de líneas y puntos. Su propio cuerpo estaba actuando como antena de televisión, un receptor de la señal electromagnética invisible, señal transmitida a través del tiempo y el espacio.

Por otro lado los experimentos de Fritz Albert Pop y Gary Schwartz estudiando los biofotones demuestran que no solo somos receptores-emisores de campos eléctricos y magnéticos sino que también interactuamos con el Campo a través de la luz. La luz, está presente en todo el universo y en todos los seres vivos. Es convertible en información y se propaga en el medio como una onda electromagnética.

En cierto modo podemos concluir que somos fuente de energía y luz.

¿Qué campos electromagnéticos destacan en el cuerpo humano?

#### **El cerebro**

La naturaleza de nuestros pensamientos o mente en acción tiene unas ondas cerebrales asociadas. Los pensamientos son impulsos o cargas eléctricas que se pueden monitorizar mediante electroencefalogramas (EEG) de nuestro cerebro. Los EEG permiten estudiar la evolución de las ondas a lo largo de la vida de una persona, según su frecuencia.

Delta: ondas cerebrales de menor frecuencia. Se manifiestan sobretodo de los 0-2 años, cuando el niño o bebé funciona desde el inconsciente y se pasa la mayor parte del tiempo dormido.

Zeta: de los 2 a los 5-6 años la mente del niño empieza a manifestar ondas cerebrales con frecuencias un poco más altas. El niño funciona en un estado similar al del trance y está conectado con 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 tienden a aceptar lo que se les dice. P.E. "Tu hermana es más lista que tu". Esta clase de afirmaciones va directamente al inconsciente, el reino de las ondas cerebrales lentas.

Alfa: de los 5-6 a los 8 empieza a formarse la mente analítica, que permiten sacar conclusiones del mundo exterior. Al mismo tiempo el mundo interior de la imaginación tiende a ser tan real como el mundo exterior material. Es una edad en que al niño le encanta interpretar roles.

Beta: de los 8 a los 12 y en adelante la actividad cerebral aumenta con frecuencias mucho más altas. Representan el pensamiento analítico. A partir de los 12 años se suele cerrar la puerta entre

el inconsciente y el consciente. Estas ondas van aumentando de frecuencia a medida que el niño se acerca a la adolescencia y madurez, pasando de beta bajo a beta medio y finalmente a beta alto. En la siguiente tabla se relaciona cada tipo de onda con su correspondiente estado de conciencia.

Ondas cerebrales	Ritmo cerebral	Estado de conciencia	Experimentado como
Beta	13-30 c.p.s.	vigilia	Consciencia externa
Alfa	8-12 c.p.s.	vigilia	Consciencia interna relajación profunda
Theta	4-7 c.p.s.	sueño	sueños, visiones sueño consciente
Delta	0,5-4 c.p.s.	Sueño profundo	Inconsciencia consciencia homogénea

Los estados de consciencia van a afectar a tu percepción de la realidad. Puesto que tu mente es como un proyector, si cambias la frecuencia de proyección cambias tu realidad. La gran mayoría de técnicas para modificar o cambiar tu vida se basan en trabajar con estados de consciencia alterados, donde las cosas se pueden percibir desde otra perspectiva. En particular, los estados de consciencia nos serán de gran utilidad para comprender como se accede al inconsciente mediante técnicas de **Meditación** o **Programación Neurolingüística (PNL)**.

#### Ejemplo: modificando la consciencia artificialmente

El neurocientífico Persinger trabajaba en la sala COO2B. Se había convertido en un experto en la manipulación de las ondas cerebrales para obtener una experiencia divina, o, como él solía llamarla, una presencia presentida. Situando a la persona en la sala COO2B a oscuras, y mediante un casco de motocicleta modificado, creaba unos campos magnéticos de baja intensidad que atravesaban los lóbulos temporales de sus voluntarios y alternaba repentinamente los lados del cerebro para realizar la naturaleza trascendente y ocasionalmente aterradora de la experiencia.

La gente que se había sentado en el sillón reclinable de poliéster había visto a Jesús, a la Virgen María, a Mahoma, a monjes encapuchados, a caballeros de brillante armadura y a una divinidad de los indios americanos, el Espíritu del Cielo. Se habían producido experiencias fuera del cuerpo y experiencias cercanas a la muerte. No todos los visitantes encontraron a Dios. Hubo gente que vio a seres extraterrestres o presencié un ritual satánico.

La sensibilidad de la amígdala izquierda del cerebro en comparación con su homóloga del lado derecho determinaba el resultado de la experiencia. Si la amígdala izquierda era más sensible el resultado sería el cielo. Por el contrario, si la amígdala derecha era más sensible, el resultado sería el infierno. Y esto se relacionaba con experiencias vividas durante la infancia. Experiencias

negativas desarrollaban un lóbulo temporal derecho más sensible. Experiencias positivas y felices desarrollaban un lóbulo temporal izquierdo más sensible.

Persinger descubrió que nuestro sentido de identidad y nuestro sentido del otro residen en los dos lóbulos temporales, pero principalmente en el hemisferio izquierdo, donde están localizados los centros del lenguaje. Para funcionar normalmente, los lóbulos temporales izquierdo y derecho deben trabajar en armonía. Si algo rompe este equilibrio, el cerebro percibirá otro yo y creará una alucinación.

Como hemos comentado hay otro camino para inducir estados de consciencia alterados, pero requiere de práctica y adiestramiento: **la Meditación**. Los más conocedores de la meditación son por tradición los budistas.

#### **Ejemplo:**

Unos monjes usando sus cuerpos fueron capaces de hacer hervir agua helada con el mero poder de su pensamiento. Esto sucedió en 1985 cuando esos monjes, en un estado meditativo elevado y en una estancia a temperatura ambiente de cero grados, eran envueltos con sabanas empapadas en agua helada. En lugar de tiritar de frío, los monjes comenzaron a sudar. Al cabo de una hora las sábanas estaban totalmente secas. El asistente las reemplazaba por sábanas nuevas, también empapadas en agua helada. Para entonces, los cuerpos de los monjes ya se habían convertido prácticamente en hornos humanos. Se secaron de nuevo las sabanas y así sucedió con una tercera serie.

En 1992 Davidson realizó un estudio sobre los estados de conciencia. Se escogieron a 8 de los monjes budistas más expertos en la práctica de la meditación y se conectaron a un EEG. Los monjes pasaban rápidamente de una alta concentración de ondas beta a un predominio de alfa, de vuelta a beta, y finalmente subiendo hasta gamma. El nivel gamma, el más alto de las ondas cerebrales, es empleado por el cerebro cuando está funcionando al máximo de sus posibilidades: cuando se está en un estado de atención extasiada, cuando se está sondeando la memoria, durante profundos niveles de aprendizaje y durante las grandes revelaciones intuitivas.

En el nivel gamma las fases de las ondas cerebrales de todo el cerebro comienzan a operar en sincronía. Este tipo de sincronización permite lograr un estado elevado de conciencia. Se producen cambios en la sinapsis del cerebro, las uniones entre las neuronas a través de las cuales pasan los impulsos eléctricos. Aunque los monjes eran de mediana edad, sus ondas cerebrales eran mucho más coherentes y estaban más organizadas que las de los robustos jóvenes del grupo de control. Incluso en su estado de reposo, los budistas mostraban un elevado índice de actividad gamma en comparación con los meditadores principiantes.

Los experimentos con yoguis han mostrado que durante la meditación profunda sus cerebros producen ráfagas de ondas beta de alta frecuencia o de ondas gamma, que suelen estar asociadas con momentos de intensa concentración. Aquellos que pueden abstraerse de los estímulos externos y dirigir toda su atención hacia dentro parecen tener más probabilidades de acceder al hiperespacio de las ondas gamma. Durante estos momentos de máxima atención, la frecuencia cardíaca también se acelera.

Los monjes que llevaban más tiempo practicando la meditación fueron los que registraron los niveles más altos de actividad gamma. Este estado superior de conciencia también producía una

permanente mejora **emocional** al activar la parte anterior izquierda del cerebro, la más asociada a la alegría. Los monjes habían condicionado sus cerebros para que sintonizaran con la felicidad la mayor parte del tiempo.

#### Ejemplo: aplicación a la salud

Si le envío a mi cuerpo una intención mental para calmarlo o acelerarlo, ¿me escuchará necesariamente? La literatura sobre biofeedback indica que sí. La visión más convencional del biofeedback sostiene que tiene algo que ver con la relajación, aprender a calmar las respuestas de lucha o huida de nuestro sistema nervioso autónomo. En la década de 1980 Peniston y Kulkosky utilizaron técnicas de biofeedback para reformar a los alcohólicos. Conectados a sus aparatos los alcohólicos se concentraban en reducir la cantidad de ondas cerebrales beta, que tienden a predominar cuando sientes ansias de beber, y en aumentar las ondas alfa y zeta, que te ayudan a relajar y a hacer más coherentes tus ondas cerebrales. Un 80% de los alcohólicos fueron capaces de controlar sus ansias y mantenerse alejados del alcohol. El biofeedback funciona especialmente bien con los pacientes de traumas que tienen depresión, ayuda a los estudiantes a concentrarse y



aumenta la creatividad. Es muy posible que, onda a onda, podamos usar la intención para controlar el cerebro.

Durante un estado alterado de conciencia, un estado similar al de la intensa meditación, el pensamiento consciente puede convencer al cuerpo para que resista el dolor, cure muchas enfermedades graves y modifique prácticamente cualquier dolencia.

De todas formas, la idea básica que queremos exponer aquí es que los pensamientos, el lenguaje que entiende el cerebro, son las cargas eléctricas que configuran nuestro mayor campo eléctrico, energía que emitimos al entorno.

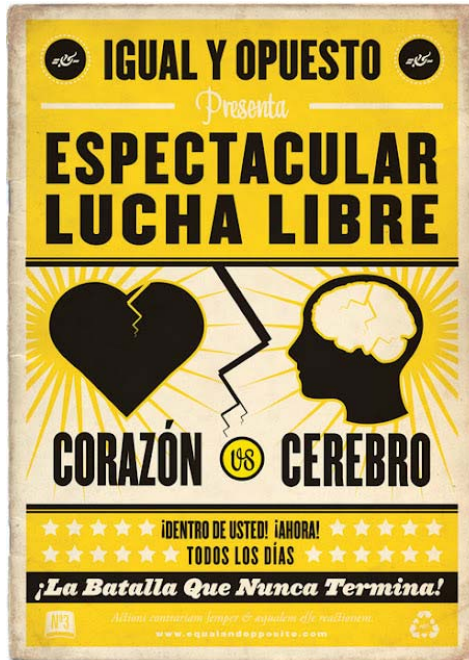
#### El corazón

Rollin McCraty, director de investigaciones del Instituto HeartMath usó el diseño experimental de Radin (un sistema informatizado que generaba aleatoriamente fotos excitantes) pero conectó a sus participantes a un equipo médico más completo. Comprobó que tanto el cerebro como el corazón registraban cambios en las ondas electromagnéticas, que se aceleraban o se ralentizaban justo antes de que se mostrara una foto perturbadora o relajante. Los cuatro lóbulos de la corteza cerebral parecían participar en esta conciencia intuitiva. El corazón parecía recibir esta información instantes antes de que lo hiciera el cerebro.

El corazón tiene una capacidad perceptiva que le permitía intuir antes el futuro. Después de haber recibido la información el corazón se comunica con el cerebro. El corazón y el cerebro se sincronizaban antes y con más frecuencia en las mujeres que en los hombres. McCraty concluyó que esto era una prueba científica que confirmaba la extendida idea de que las mujeres son naturalmente más intuitivas que los hombres y que están más en sintonía con su corazón.

El instituto HearthMat también explica que en el corazón existen unas 40.000 neuronas junto a un conjunto de neurotransmisores que configuran una “mente” que puede actuar con independencia del cerebro.

*...El corazón produce hormonas ANF, encargadas de inhibir la producción de la hormona del estrés*



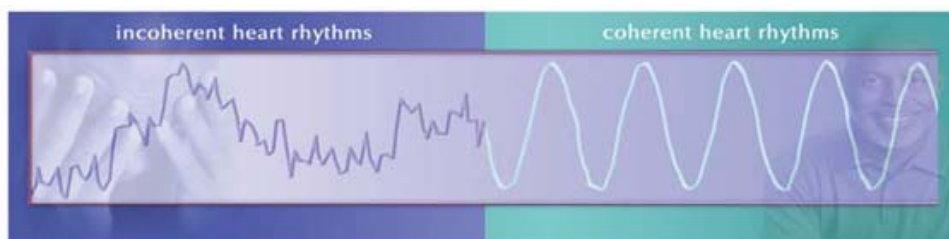
*y de liberar oxitocina, que se conoce como hormona del amor. El corazón envía más información al cerebro de la que recibe...*

*...El cerebro del corazón activa en el cerebro de la cabeza centros superiores de percepción completamente nuevos que interpretan la realidad sin apoyarse en experiencias pasadas. Este nuevo circuito no pasa por las viejas memorias, su conocimiento es inmediato, instantáneo, y por ello, tiene una percepción exacta de la realidad...*

Así como el cerebro solo entiende de razones, el corazón solo entiende de **emociones**. “El corazón tiene **emociones** que la mente no logra entender”.

El instituto HearthMat (California) demuestra que nuestro corazón emite un campo magnético 5.000 veces superior al campo magnético del cerebro. Este campo varía entre 2 y 4 metros con lo cual lo pueden percibir las personas que nos rodean.

Luego confirma que existe una relación entre nuestros estados **emocionales** y el ritmo cardíaco. Las **emociones** como el amor producen coherencia cardíaca, ritmo cardíaco acompasado y organizado. En cambio, **emociones** como la ira o el miedo provocan incoherencia cardíaca.



#### Ejemplo del ADN: la coherencia es fundamental

Glen Rein, biólogo celular realizó un experimento con sanadores que utilizan su mente para tal propósito. Quería comprobar la capacidad de los sanadores de afectar a sistemas biológicos. Como el ADN es muy estable decidió que los sanadores sostuvieran tubos de ensayo con muestras de este. En una primera etapa los sujetos solo generaron sentimientos para aumentar la coherencia cardíaca, mediante **emociones** como amor y gratitud. El ADN no se alteró.

Luego propuso a los sujetos que aparte de generar coherencia **emocional**, también generaran pensamientos con alguna intención. En este caso la intención fue que el ADN cambiara su forma, enrollándose o desenrollándose. Entonces muestras de ADN en algunos casos se enrollaron y desenrollaron hasta un 25%.

Finalmente, en la tercera etapa los sujetos mantuvieron la intención de cambiar el ADN, pero no entraron en un estado **emocional** positivo. Es decir sólo utilizaron el pensamiento (la intención) para cambiar la materia. Nada cambió en las muestras de ADN.

Conclusión: para alterar la materia, no es suficiente con el pensamiento (la intención) ni tampoco con un estado **emocional** coherente, elevado. Hace falta combinar un objetivo claro (pensamiento) y acompañarlo con una **emoción** positiva. Cuando hay coherencia **emocional** los pensamientos si afectan a la materia. Pensamientos y **emociones** unidos en un estado del ser.

Podemos concluir que las **emociones**, el lenguaje que entiende el corazón, son las cargas magnéticas que amplificadas por este configuran nuestro campo magnético, energía que emitimos al entorno.



### La huella electromagnética

Si emitimos campos eléctricos con nuestros pensamientos, y campos magnéticos según nuestras **emociones**, entonces somos como una huella electromagnética, la energía con la que interactuamos con el campo cuántico, con el entorno. La huella electromagnética va a ser tu estado del ser, tus pensamientos y **emociones** funcionando como una unidad o entidad.

#### Ejemplo:

Jacques Benveniste descubrió el efecto *gremlin* cuando realizó experimentos sobre las señales electromagnéticas entre las células. A partir de 1991 comprendió que la señalización básica entre las moléculas no era química, sino electromagnética. Dentro de una célula viva, las moléculas no se comunican mediante sustancias químicas, sino a través de señales electromagnéticas de baja

frecuencia, y cada molécula tiene su propia frecuencia característica. Demostró que era posible producir una reacción molecular sin la presencia de la molécula en cuestión, reproduciendo simplemente el *sonido* característico de esa molécula.

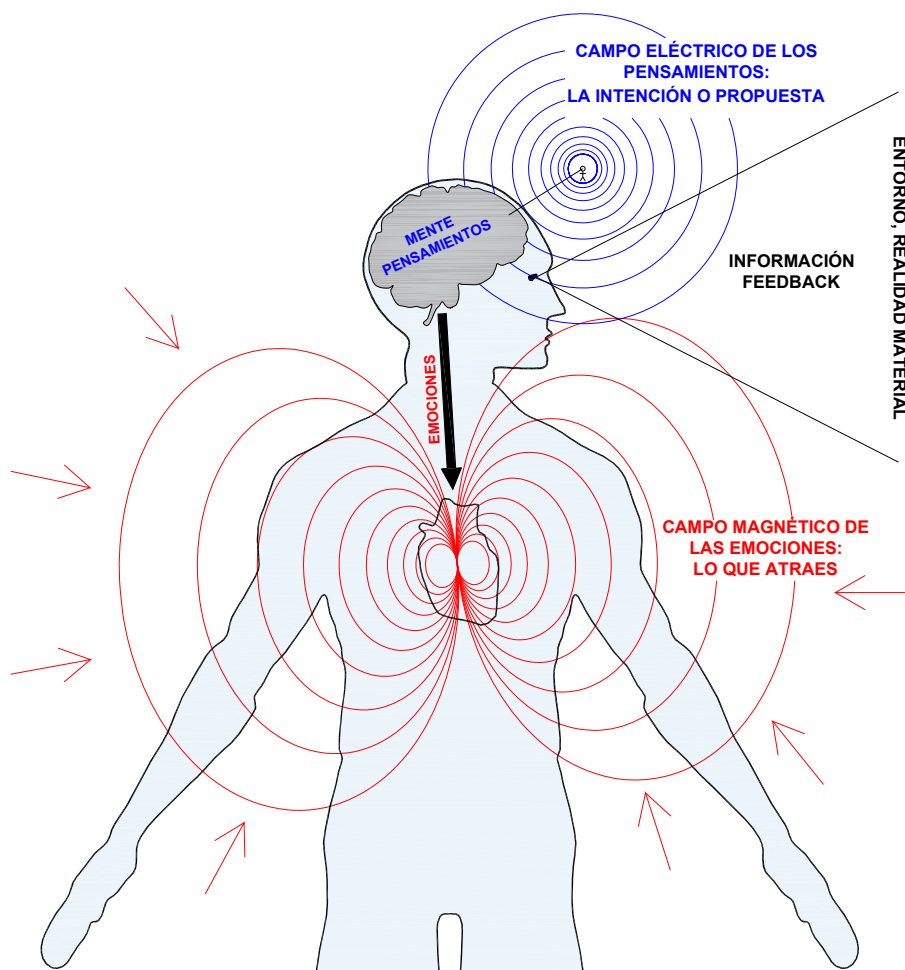
En su experimento, Benveniste registró o digitalizó la frecuencia electromagnética característica de la heparina, sustancia que reduce la coagulación de la sangre. Luego extrajo el calcio del plasma sanguíneo y le agregó agua. Expuso esa mezcla al *sonido* de la heparina transmitido por la frecuencia característica digitalizada de la heparina que había descubierto. Como con todos los otros experimentos, la frecuencia característica de la heparina funcionó como si las moléculas de la propia heparina hubiesen estado allí: en su presencia la sangre perdió capacidad de coagulación.

Benveniste hizo fabricar un robot para llevar a cabo este experimento y eliminar suspicacias sobre la interferencia humana. El experimento así dispuesto funcionaba bien salvo ciertos días en los que una mujer, una científica con mucha experiencia, estaba presente. Descubrió que la mujer emitía poderosos campos electromagnéticos altamente coherentes que parecían interferir con las señales de comunicación de su experimento. Entonces diseñó un escudo para aislar el robot de posibles perturbaciones electromagnéticas. Pero entonces la máquina dejó de producir buenos resultados. Retiró el escudo y pidió al encargado del laboratorio que se situase delante del robot. Inmediatamente éste volvió a producir resultados perfectos. Al igual que había personas que interferían negativamente en el funcionamiento de ciertos aparatos, otras tenían un efecto positivo. El escudo, instalado originalmente para detener a las influencias negativas, había bloqueado también las influencias positivas.

La consciencia de un ser vivo puede ejercer un importante efecto sobre la tecnología de los microprocesadores, que hoy en día es extremadamente sensible. Las más pequeñas perturbaciones en un proceso cuántico pueden ser altamente disruptivas. Mi propio efecto *gremlin* parece estar relacionado con momentos de gran estrés y agitación, pero en el caso de algunas personas puede ser la propia naturaleza de su sistema de pensamiento.

Nuestros estados mentales condicionan nuestra impronta, la energía o información que emitimos al entorno. Lo que pensamos y sentimos a nivel **emocional**, nuestro estado mental, conforma nuestro estado del ser. Nuestros pensamientos envían señales eléctricas al campo cuántico, por ejemplo deseos, propuestas o intenciones. Y nuestras **emociones** generan un campo magnético que atrae situaciones en la vida. Al unirse lo que pensamos con las **emociones**, esto genera nuestro estado del ser, nuestra impronta que influye en cada átomo del universo. Esto lo podemos representar y esquematizar con el siguiente dibujo:





En el campo cuántico existen todas las posibles experiencias como un mar de infinitas posibilidades. Cuando cambiamos nuestra huella electromagnética esta coincide con otra posibilidad distinta. Entonces nuestro cuerpo es atraído por esta situación o la situación nos encuentra a nosotros en nuestra nueva realidad. Avanzamos en una nueva línea del tiempo. Entonces, si observamos lo que atraemos, el feedback, sabremos lo que estamos emitiendo, nuestra propuesta al universo. Y si no nos gusta, no nos revelaremos contra el feedback, contra la percepción de la “realidad” a través de nuestros sentidos. Miraremos en nuestro interior que pensamientos y **emociones** están provocando este resultado en nuestra vida.

Al hacer esta práctica, es posible que cambiemos nuestra forma de pensar, el campo eléctrico. Pero esto no es suficiente ya que nuestras **emociones**, el campo magnético sigue atrayendo lo mismo. Estamos en incoherencia **emocional**, entre lo que pensamos y lo que sentimos. Y evidentemente el resultado será que tampoco seremos coherentes con lo que hacemos, puesto que entraremos en retroalimentación negativa: el feedback se convierte en lo que no nos gusta y lo que queremos cambiar. Tu entorno empieza a controla tu vida. Ya no eres creador activo, eres mente pasiva, reactiva, mente con instinto de supervivencia arcaico.

Para estar en coherencia **emocional**, entrar en retroalimentación positiva y ser los creadores de nuestra vida y destino debemos cambiar nuestro interior: nuestros pensamientos y **emociones**. El exterior o entorno va a ser un reflejo de este y nos va a servir como guía para ver si vamos en la

buena dirección. El feedback es esencial para entender aquello que debo cambiar en mí, no aquello que debo juzgar como que va contra mí. Entonces todas nuestras experiencias se convierten en oportunidades para la toma de consciencia, para el cambio interior. Así es como empieza el camino hacia el equilibrio **emocional**, hacia la paz interior.

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

## RESUMEN

- ✓ El Campo Punto Cero o Matriz Divina es el recipiente en el que existe el universo, el puente entre todas las cosas y el espejo que nos muestra nuestro estado interior del ser.
- ✓ Todo en nuestro mundo está conectado con todo lo demás. El otro no existe.
- ✓ Debemos vernos a nosotros mismos como parte activa y participativa del mundo en lugar de meros espectadores.
- ✓ El acto de centrar nuestra mente es un acto de creación. ¡La mente es creadora!
- ✓ El foco de nuestra mente se convierte en la realidad de nuestro mundo.
- ✓ La **emoción** es el lenguaje con el que nos comunicamos con el campo.
- ✓ La coherencia **emocional** entre lo que pensamos y lo que sentimos es fundamental para abrir la puerta de las infinitas posibilidades cuánticas. Los sentimientos que nos permiten modificar nuestra realidad son los que carecen de juicio y de ego.
- ✓ No es suficiente con decir simplemente que escogemos una nueva realidad. Debemos sentirla **emocionalmente** y encarnar esa realidad.
- ✓ El campo funciona como el espejo de las relaciones que creamos con nuestras creencias, y nuestras verdaderas creencias se reflejan en nuestras relaciones más íntimas.
- ✓ A través del holograma de la mente, un pequeño cambio en nuestras vidas se refleja en todas las partes de nuestro mundo.
- ✓ El mundo exterior solo cambia cuando cambio mi mundo interior, mi mente. Entonces una nueva realidad es atraída y se materializa a través de mis relaciones.

## CAPÍTULO 5. EL ENTORNO: EL CUERPO

### De la biología newtoniana a la biología cuántica.

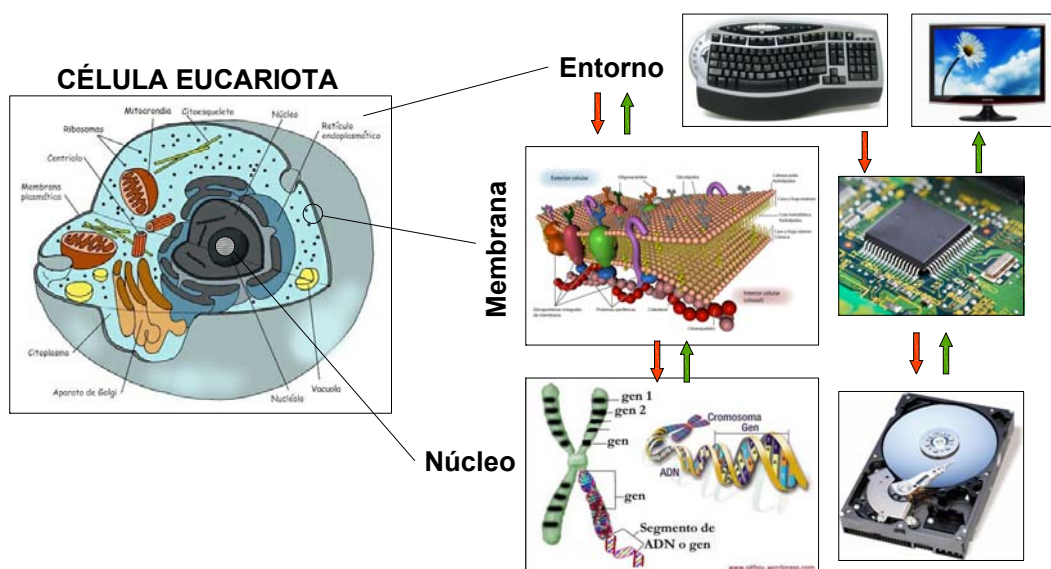
Este capítulo pretende ilustrarnos las teorías más avanzadas en biología. Se basa en el libro **"La Biología de la creencia"**, publicado por el doctor Bruce H. Lipton.

Tu entorno no solo es el mundo físico que te rodea y que hemos descrito como un Campo Punto Cero con propiedades holográficas. Tu entorno también es tu cuerpo. Esto es así porque tu cuerpo también lo percibes como algo material y tangible. Y para entender cómo funciona tu cuerpo debemos analizar cómo funcionan sus partes esenciales, las células.

#### Célula vs ordenador

Las células (y esto incluye las humanas) funciona como un ordenador. Veamos cómo sería el símil:

- Las proteínas receptoras de membrana son el teclado celular, el equivalente al teclado del ordenador. Reciben las señales del entorno y las transmiten al interior de la célula.
- Las proteínas efectoras de membrana son la CPU de la célula/ordenador. Convierten la información del entorno en el lenguaje conductual de la biología, en las respuestas de la célula.
- El núcleo de la célula equivale al disco duro, a la memoria del ordenador. Es como un disco de memoria de doble hélice, el ADN.



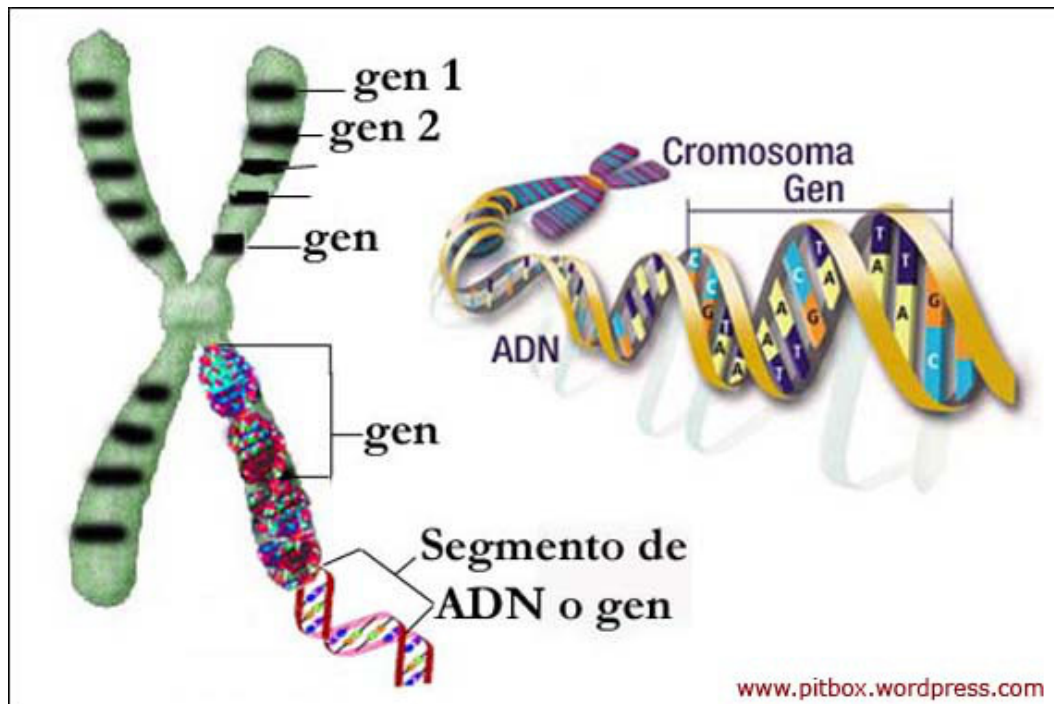
De este símil podemos afirmar que los ordenadores y las células son programables. El programador se encuentra fuera del ordenador, y también de la célula. La actividad biológica y génica está dinámicamente relacionada con la información procedente del entorno, que es lo que se descarga al interior de la célula. El núcleo que contiene los genes no programa la célula al igual que el disco duro de un ordenador no procesa nada.

Vamos a ver si podemos desarrollar esta visión de la biología celular.

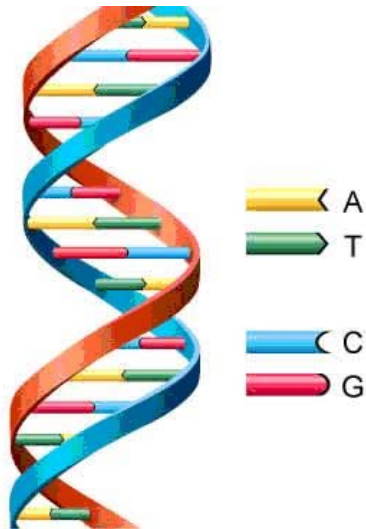
### El núcleo de la célula

Las células se componen básicamente de polisacáridos (azúcares complejos), lípidos (grasas), ácidos nucleídos (ADN y ARN) y proteínas. Nuestras células están formadas en su mayor parte por la unión de bloques de proteínas estructurales. El cuerpo humano es una máquina proteica.

El núcleo de la célula, (el disco duro del ordenador) contiene toda la información biológica necesaria para la vida celular. Esta información, denominada ADN, se organiza en 23 pares de cromosoma. En estos cromosomas se encuentran los genes, 25.000 aproximadamente y constituyen el denominado genoma humano. Los genes desarrollan su función mediante la producción de proteínas. Este proceso empieza con la transcripción: el ADN se reescribe como ARN mensajero. Y luego la traducción: el ARN mensajero se utiliza para producir una proteína en los ribosomas.

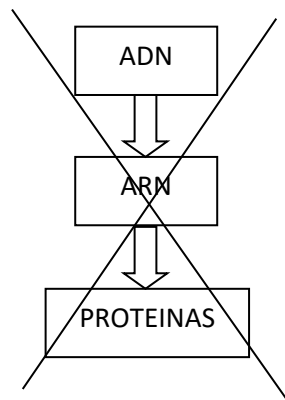


Por otro lado sabemos que el ADN se estructura en una doble hélice. La información almacenada consiste en una secuencia de bases (adenina, timina, citosina y guanina o A, T, C y G). Esta secuencia se organiza en dos hebras, y una es la imagen especular de la otra. Separando las hebras de la doble hélice, las moléculas de ADN se convierten en autoreplicantes.



Dos de las principales funciones del núcleo de la célula son por tanto la fabricación de proteínas y la reproducción.

Se pensaba que debían existir unos 120.000 tipos de genes, que sirviesen de moldes para la formación de las 120.000 proteínas del cuerpo humano. El axioma de un gen una proteína era el principio fundamental del determinismo genético. En realidad solo se encontraron 25.000 genes. Esto rompe con la idea de la jerarquía genética o “supremacía del ADN”:



Por otro lado resulta que no hay mucha diferencia entre el número total de genes humanos y los de los organismos primitivos. Entonces parece que el número de genes no es el indicador de la evolución biológica en la Tierra.

### Ejemplos:

El cuerpo humano compuesto por 50 billones de células solo tiene unos 1500 genes más que el primitivo *Caenorhabditis*, un lento e invertebrado gusano microscópico, con su millar de células. Humanos y roedores tiene más o menos el mismo número de genes.

A su vez la mosca de la fruta muchísimo más compleja, tiene 9000 genes menos que el gusano *Caenorhabditis*.

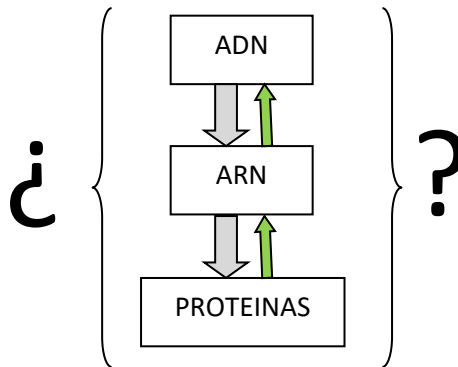
Hace algunas décadas que se conocen mecanismos por los cuales el flujo de información se puede invertir.

### Howard Temin ('60)

Explica el mecanismo por el cual el ARN puede sintetizar ADN, reescribir el código genético. Lo denominó transcriptasa inversa.

Las proteínas también son capaces de oponerse al flujo unidireccional de información, pero hay serias restricciones para prevenir cambios radicales en el genoma de la célula.

Entonces el cuadro anterior se debe modificar.



En los últimos años, la biología molecular ha demostrado que el genoma es mucho más sensible y reactivo al entorno de lo que se suponía. También ha demostrado que tenemos dos mecanismos de transmisión de información hereditaria. Por un lado los genes (los moldes) y por el otro memorias del entorno que modifican la funda proteica de los cromosomas. El segundo mecanismo lo estudia la Epigenética.

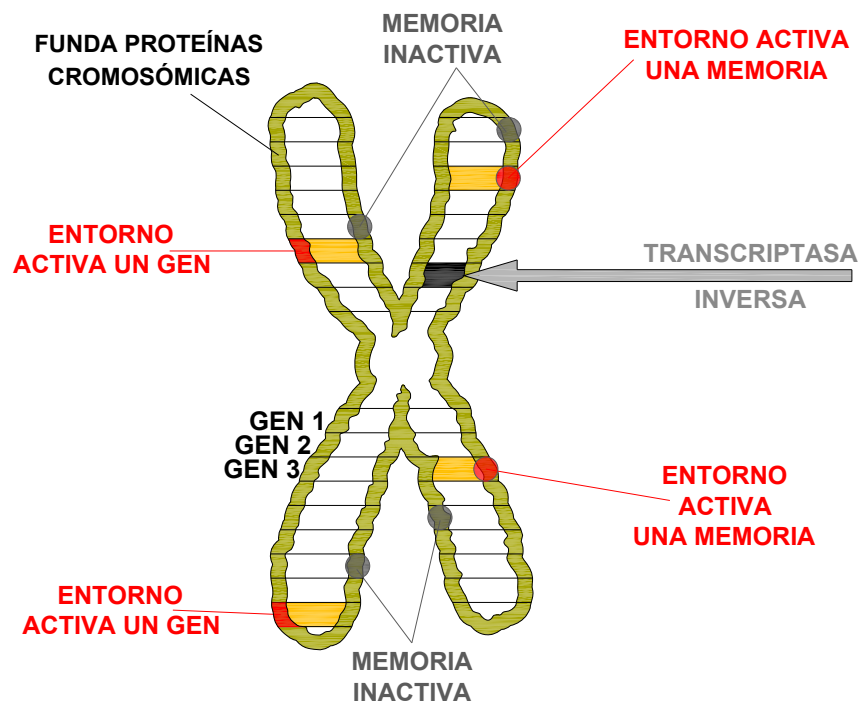
La Epigenética, el estudio de los mecanismos moleculares mediante los cuales el entorno controla la actividad génica, es hoy en día una de las áreas más activas de la investigación científica.

### Reik y Walter, 2001; Surani, 2001

El ADN constituye el núcleo de los cromosomas, y las proteínas recubren al ADN como una funda. Cuando los genes están cubiertos, su información no puede ser “leída”. Entonces no se pueden activar a menos que una señal procedente del entorno modifique la forma de esas proteínas o fundas, para que un gen quede al descubierto. Las influencias medioambientales, entre las que se incluyen la nutrición, el estrés y las **emociones**, pueden modificar esa funda proteica sin alterar la configuración básica de los genes.

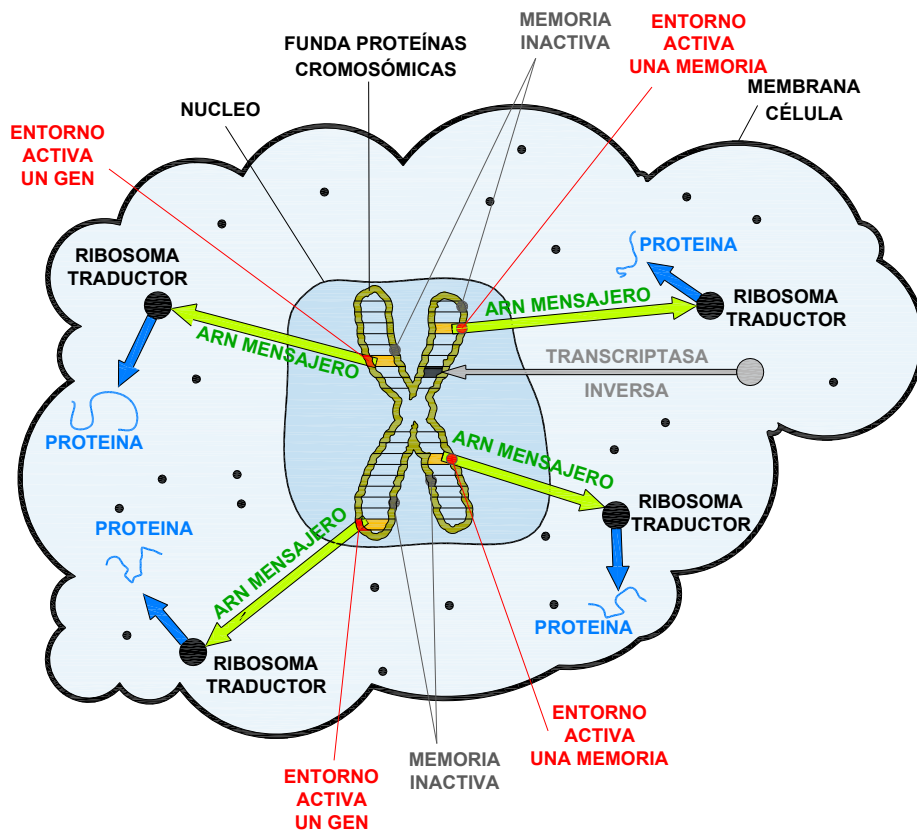
Los epigenetistas también han descubierto que esas modificaciones en la funda proteica provocadas por conflictos **emocionales**, se pueden heredar. Los conflictos **emocionales** de generaciones precedentes pueden transmitirse a las futuras generaciones de la misma forma que el patrón del ADN se transmite a través de la doble hélice.

De nuevo se demuestra como las señales del entorno controlan la actividad génica. El cuadro de la supremacía del ADN anterior está desfasado. Ahora, este esquema de flujo de información debería llamarse “la supremacía del entorno”.



### Nijhout:

“Cuando se necesita el producto que codifica un gen, es una señal del entorno, y no una propiedad intrínseca del gen, la que activa la expresión de dicho gen”. El ADN no controla la biología y el núcleo no es el cerebro de la célula. Al igual que tu y que yo, las células se adaptan al lugar en el que viven. En otras palabras: “es el ambiente ¡estúpido!”.





**Bray, 2003**

Diversos estudios sobre la síntesis de proteínas han revelado que los sintonizadores epigenéticos pueden crear más de 30.000 variantes de proteínas a partir de un mismo molde génico. Entonces si las células humanas tiene 25.000 genes, tienen la capacidad de fabricar:

$$25.000 \times 30.000 = 750 \text{ millones de proteínas.}$$

Quizás este si sea el indicador de la evolución biológica en la Tierra, la capacidad de sintetizar proteínas, ya que veremos que las proteína son la clave de la vida. El código del ADN está presente pero no es determinante. Y si tenemos conocidas 120.000 proteínas en el cuerpo humano, quiere decir que solo experimentamos el 0,016% del potencial de nuestro ADN.

#### **Ejemplo o símil:**

El ADN o genoma humano es una gran fábrica de proteínas. Si tenemos 25.000 genes en él, podemos imaginar una fábrica con 25.000 naves industriales. Estas naves no se ponen en marcha por si solas, hace falta que lleguen pedidos del exterior, pedidos de los clientes. Lo mismo pasa en la célula, los genes se activan según las señales que llegan del entorno extracelular, como veremos a través de las proteínas insertadas en su membrana. Cada nave o gen puede fabricar 30.000 productos o variantes sobre un mismo molde. Esto viene condicionado por la funda proteica de los genes, de nuevo por su entorno.

A veces hace falta hacer alguna reforma en la fábrica, por ejemplo hace falta cambiar máquinas en una de sus naves. En la célula correspondería a cambios en la doble hélice, cambios en el código genético y se haría por transcriptasa inversa (aunque esto sucede de manera muy limitada). Y otras veces hará falta hacer una reforma menor, una simple reprogramación de maquinaria para satisfacer un pedido atípico de un cliente. Esto en la célula sería un cambio en la funda proteica, según explica la Epigenética, y sucedería por efecto de un impacto **emocional**. Pero en cualquiera de los dos casos estas reformas siempre vendrán de peticiones del entorno, de adaptaciones al entorno.

#### **La membrana, el cerebro de la célula.**

Ya que sabemos que las células son inteligentes, reaccionan al entorno y se adaptan a él parece lógico afirmar que la membrana de la célula es su cerebro, ya que esta se encuentra en contacto directo con él.

Entonces el verdadero secreto de la vida no se encuentra en la famosa doble hélice. El verdadero secreto de la vida reside en comprender los sencillos y elegantes mecanismos biológicos de la membrana celular, los mecanismos mediante los cuales tu cuerpo convierte señales ambientales en diferentes comportamientos.

#### **Ejemplo:**

Cuando se les quita el núcleo, donde reside el ADN de las células, estas sobreviven durante uno o dos meses, sin genes. Se demuestra así que el núcleo de la célula, su ADN no es el cerebro de esta, de lo contrario morirían al instante sin él.

Las células enucleadas mueren no por la falta de núcleo, sino porque han perdido la capacidad de reproducirse.

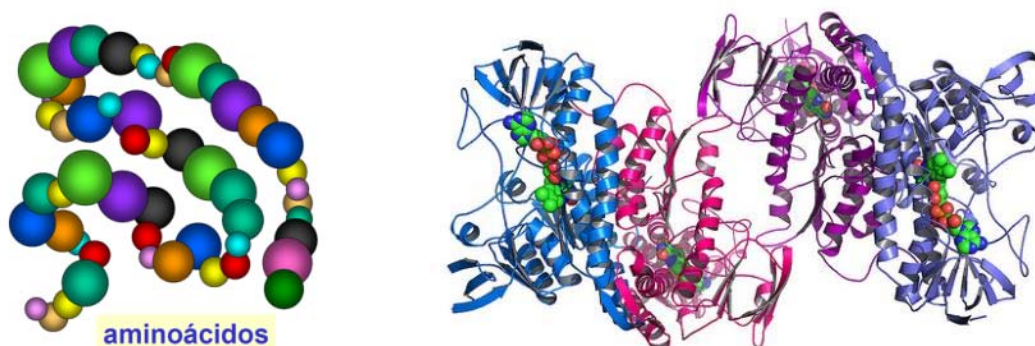
Igualmente, cuando en un ordenador le quitamos el disco duro, los programas cargados siguen funcionando sin problema.

La membrana de la célula (la CPU del ordenador) es un cristal líquido semiconductor con entradas y canales. Funciona como un chip. Para ello es necesario entender que son y cómo funcionan las proteínas y en especial las proteínas integradas en la membrana, las PIM.

Las proteínas:

Tenemos unas 120 mil proteínas diferentes en nuestro cuerpo. Estas proteínas a su vez están constituidas por 20 tipos distintos de aminoácidos.

Imaginemos una proteína como una cadena de aminoácidos, como un collar que puede modificar su forma.



Las proteínas tienen unas cargas electromagnéticas distribuidas que definen su forma final, por atracción o repulsión de estas cargas.

La distribución de las cargas electromagnéticas de una proteína puede alterarse de forma selectiva mediante un amplio número de procesos, entre los que se incluyen: la unión de otras moléculas o grupos químicos, como las hormonas; la eliminación o adición enzimática de iones cargados; o la interferencias de campos electromagnéticos, como por ejemplo el de los pensamientos.

Al cambiar la distribución de las cargas electromagnéticas cambia la forma de la proteína, se genera un movimiento en ella. Este movimiento se utiliza para realizar trabajos que permiten funciones tales como la digestión, la respiración o la contracción muscular. Una vez que la señal se desprende, la proteína vuelve a adoptar la conformación original extendida. Así es como movimientos proteicos originados por señales posibilitan la vida.

En un segundo pueden ocurrir miles de movimientos en una proteína. Las células aprovechan estos movimientos para obtener energía que utilizan en funciones metabólicas y comportamientos específicos: es el movimiento que impulsa la vida.

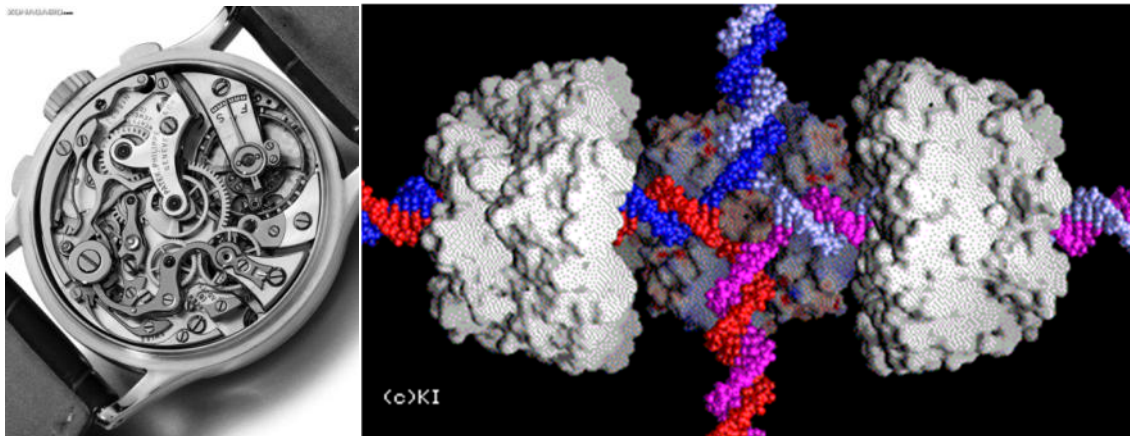
Para hacernos una idea de la actividad celular, un cuatrillón de reacciones químicas tienen lugar cada segundo en una cucharadita de nuestras células, pequeñas explosiones que hay que multiplicar por los 50 billones de células que contiene de media el cuerpo humano.

Las proteínas son moléculas muy importantes de nuestras células. Toman parte en todas las funciones celulares. Cada proteína en el cuerpo tiene una función específica.

Algunos grupos de proteínas son las contráctiles (se ven involucradas en la contracción y el movimiento de diferentes músculos o grupos musculares), las enzimas (facilitan las reacciones bioquímicas que ocurren dentro de nuestro organismo, como por ejemplo durante la digestión), las hormonales (estas son proteínas que ayudan a coordinar algunas actividades de nuestros organismos), las estructurales (estas proteínas son de característica fibrosa y proveen soporte para nuestros cuerpos), las cromosómicas, las proteínas integrales de la membrana (PIM), etc.

#### Ejemplo:

Un reloj mecánico se compone de diminutas piezas que conocemos como engranajes. Estos engranajes giran unos con respecto a los otros funcionando como un mecanismo de gran precisión. Las proteínas del cuerpo humano vienen a ser como los engranajes microscópicos de las células que actuando sincronizadamente posibilitan la vida.



Las proteínas son fundamentales para el correcto funcionamiento del cuerpo humano. Todas y cada una de ellas cumplen funciones precisas y con el mal funcionamiento de por lo menos una se da un desequilibrio en todo el resto del cuerpo.

La membrana celular se compone de tres capas:

Cabezas fosfato (hidrofílicas, se estabilizan en medio acuoso)

Colas lipídicas (hidrofóbicas, se estabilizan en medio graso)

Cabeza fosfato (hidrofílicas, se estabilizan en medio acuoso)

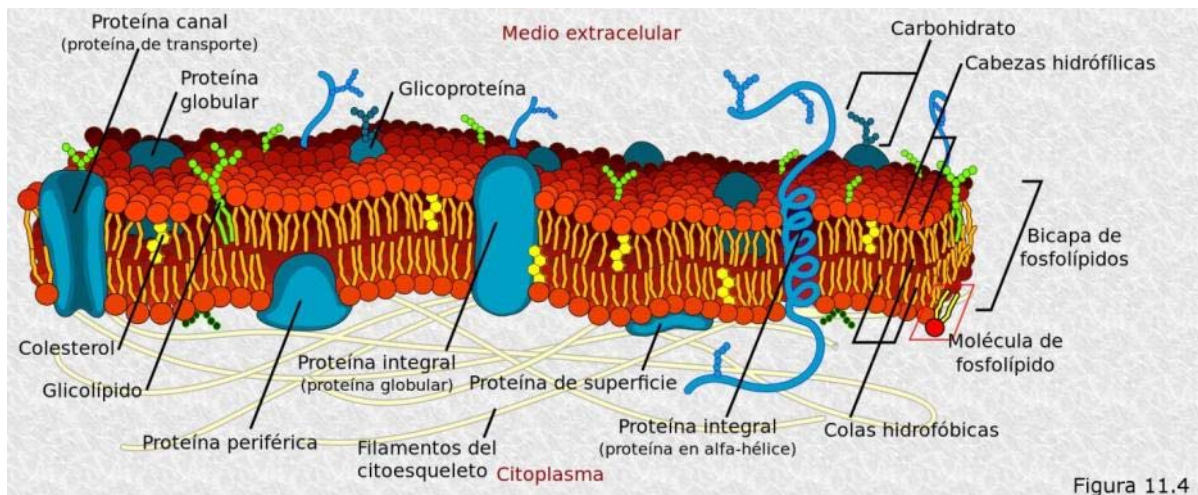


Figura 11.4

Esta membrana es impermeable, con lo cual no permite el intercambio de bioquímicos entre el exterior y el interior. Para poder nutrirse y expulsar materiales de desecho necesita de unos canales, unos canales que se abren y cierran para permitir este intercambio. Estos canales son las proteínas adheridas a la membrana, las proteínas integrales de la membrana (PIM).

Las proteínas, hechas de aminoácidos se cosen a la membrana quedando una parte dentro y otra fuera, según si los aminoácidos son hidrofóbicos o hidrofílicos. Ya hemos comentado que las colas lipídicas son hidrofóbicas y las cabezas de fosfato son hidrofílicas. La carga electromagnética de las distintas partes de las proteínas también determinará la forma final que adopten estas y cómo se cosen a la membrana.

Hay muchos tipos de PIM y se pueden clasificar en receptoras y efectoras.

**Proteínas PIM receptoras:**

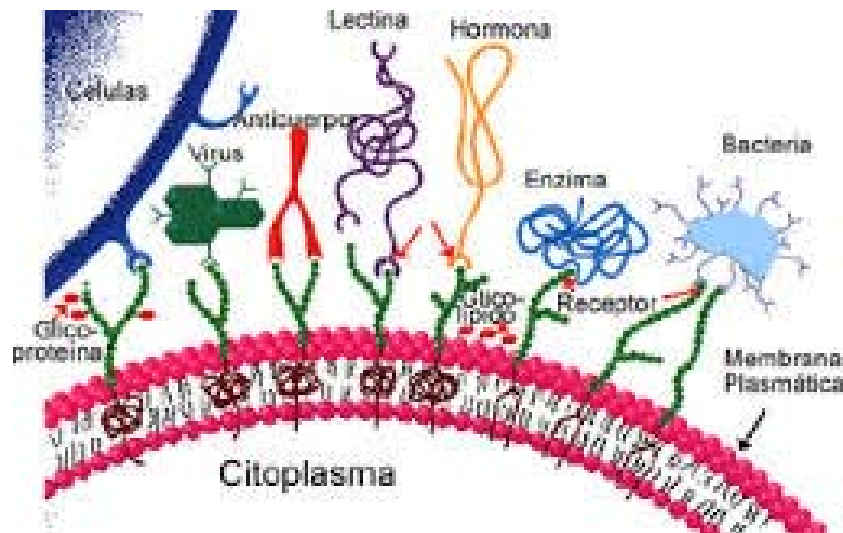
Las proteínas receptoras son como los órganos sensoriales de la célula, el equivalente a nuestros ojos, oído, nariz, etc. Funcionan como nanoantenas moleculares sintonizadas con señales específicas del medio extracelular.

Sabemos que las proteínas se activan o desactivan cuando se alteran sus cargas eléctricas. Se comportan como un interruptor:

- Inactivas = cerradas
- Activas = abiertas

Las PIM receptoras también funcionan como un interruptor.

Las células poseen una única proteína receptora sintonizada con cada señal medioambiental que precisa interpretar. Pueden captar desde señales físicas, hormonas, hasta campos de energía ondulatoria, como la luz y frecuencias electromagnéticas como los pensamientos mentales.

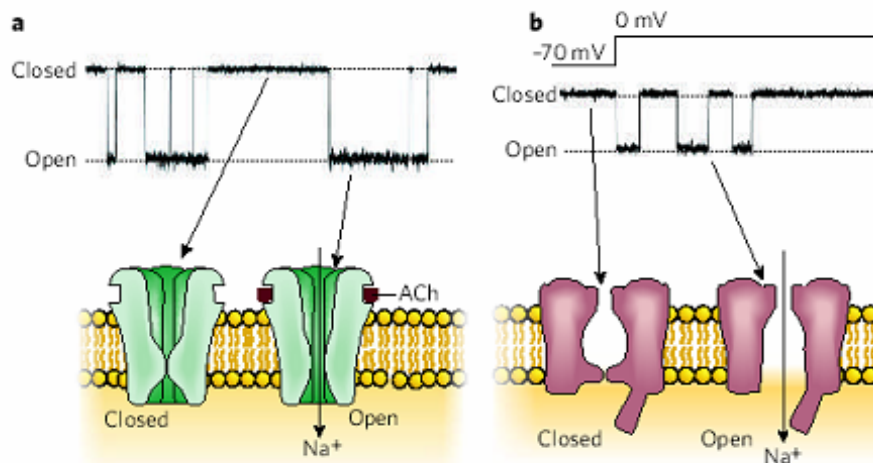


Proteínas PIM efectoras:

Las PIM efectoras se pueden asimilar a “canales” que permiten la entrada o salida de materia entre el interior y el exterior de la célula. Responden a las PIM receptoras y juntas forman un mecanismo de estímulo-respuesta, talmente como un aparato emisor-transmisor. El estudio de las PIM se ha convertido en un campo científico llamado “transducción de la señal”.

### Ejemplo

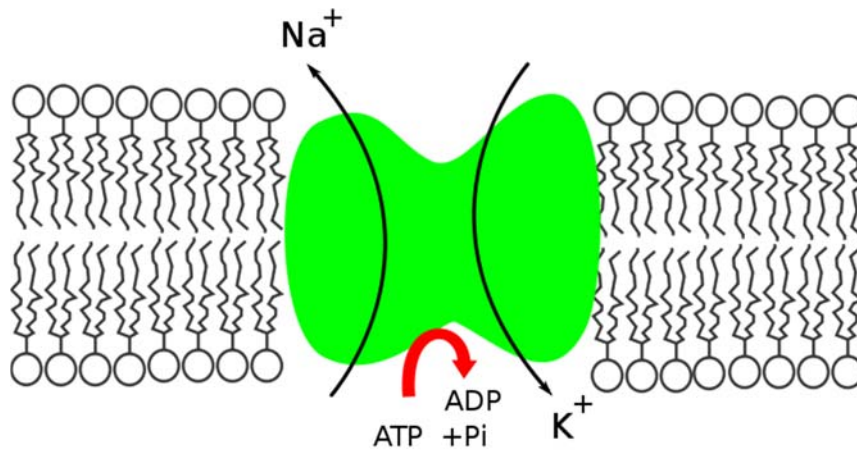
Los canales iónicos: son proteínas que contienen poros acuosos que cuando se abren permiten el paso selectivo de iones específicos a través de las membranas celulares. Así, los canales iónicos son proteínas que controlan el paso de iones. Observar que las diferencias de potencial están dentro del orden de las ondas cerebrales (20-200 mV).



### Ejemplo

La bomba sodio-potasio: es una proteína canal que expulsa a la matriz extracelular 3 iones de sodio ( $\text{Na}^+$ ) a la vez que ingresa 2 iones potasio ( $\text{K}^+$ ). Esto permite funcionar a la célula como una pila biológica autorecargable. Mediante su activación-desactivación (cientos de veces por segundo), altera la carga eléctrica interior de la célula, lo que se conoce como potencial de membrana. Observar que la célula funciona a escala atómica.



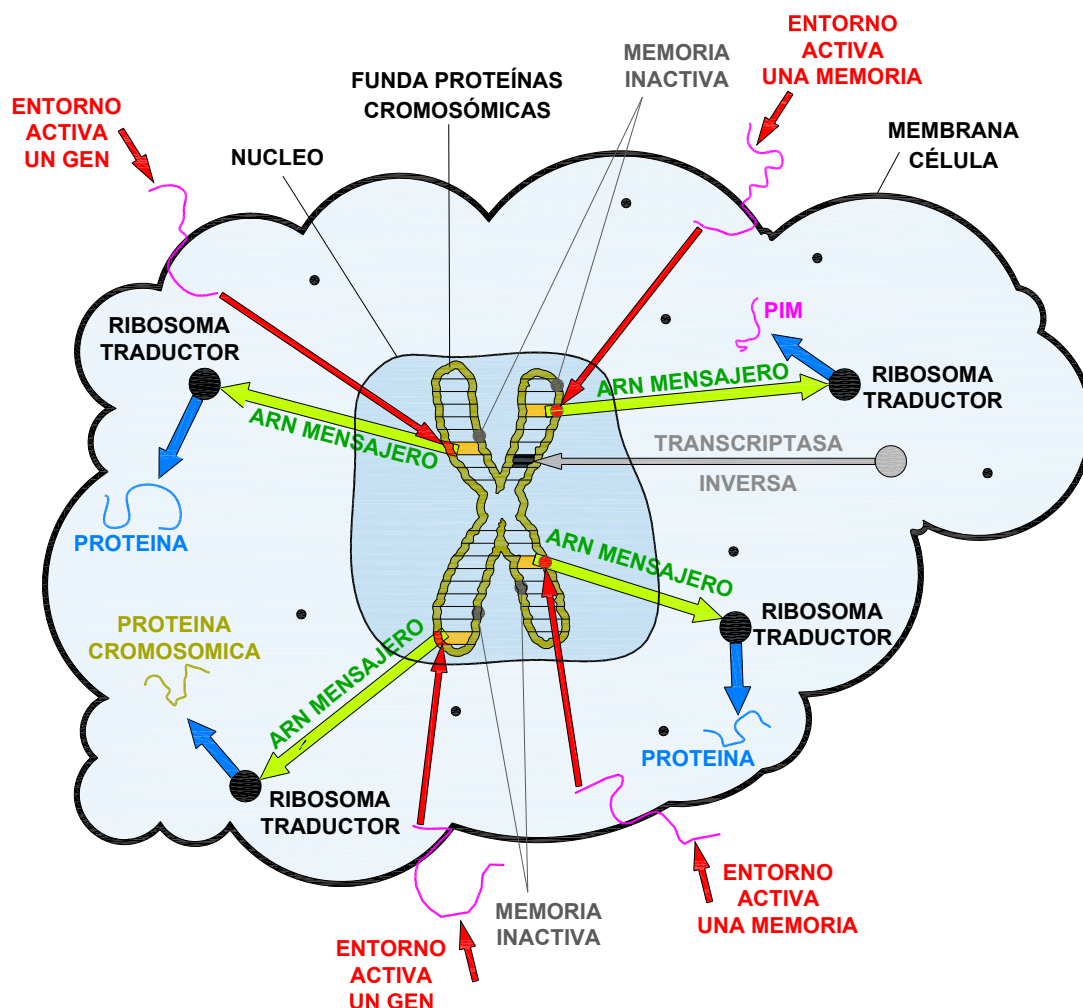


Para entender el comportamiento de una célula no podemos reducirlo al estudio de cada estímulo-respuesta individualmente. En un momento dado se producen cientos de miles de estos cambios en la membrana celular. Solo cuando consideramos estos cambios en su conjunto podemos entender su comportamiento.

La membrana tiene una forma de actuar “inteligente” con el entorno. Si eliminamos sus proteínas PIM, la célula queda clínicamente muerta. Entra en coma al no recibe las señales exteriores que necesita para funcionar. Esto también pasa si solo eliminamos las PIM efectoras.

Como se comentó anteriormente son las proteínas efectoras de membrana, que operan en respuesta a las señales del entorno captadas por los receptores de membrana, las que de verdad regulan la lectura de los genes a fin de que las proteínas deterioradas por el uso puedan ser reemplazadas o se puedan crear nuevas proteínas. Los genes no controlan su propia actividad.

Por otro lado se comentó también que las proteínas pueden ejercer como señales que activan genes. De ello se ocupan las PIM efectoras o sus productos biológicos que producen señales que controlan la unión entre los cromosomas y las proteínas reguladoras que forman la “manga” que recubre el ADN.



Al igual que los humanos, las células analizan miles de estímulos procedentes del microambiente en el que habitan. Mediante el análisis de estos datos, las células seleccionan las respuestas apropiadas que aseguren la supervivencia.

### Medicina alopática vs física cuántica

En el mundo subatómico las entidades físicas pueden definirse de forma simultánea como una partícula (materia) y como una onda (energía). Cada átomo posee una energía característica asociada y que se manifiesta en un estado vibracional de infinitas probabilidades. Entonces las agrupaciones de átomos (moléculas) también irradian en conjunto unos patrones de energía específicos. Por consiguiente cada estructura material del universo, lo que nos incluye a ti y a mí, irradia un sello único y característico.

Los investigadores convencionales han ignorado por completo el papel que juega la energía en la salud y la enfermedad. Sin embargo, existen centenares y centenares de estudios científicos publicados en los últimos años que dan pruebas consistentes de que el espectro electromagnético afecta profundamente a todas y cada una de las facetas de la regulación biológica. Entre estas energías se encuentran las microondas, las ondas radio, el espectro de luz visible, las ondas de muy baja frecuencia, las ondas acústicas e incluso una nueva forma de energía conocida como energía escalar.



Existen determinadas frecuencias y distintos patrones de radiación electromagnética que regulan la síntesis de ADN, ARN y proteínas, alteran la forma y la función de las proteínas y controlan la regulación génica, la división celular, la diferenciación celular, la morfogénesis, la secreción hormonal y el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso.

#### Mc Clare, 1974

En un estudio comprobó que las frecuencias electromagnéticas son 100 veces más eficaces a la hora de transmitir la información del entorno a los sistemas biológicos que las señales físico-químicas como las hormonas y los neurotransmisores.

A parte sabemos que las señales electromagnéticas viajan a 300.000 Km/s mientras que la velocidad de difusión de una sustancia química se reduce a bastante menos de un centímetro por segundo.

¿Qué tipo de señales o información van afectar más a los 50 billones de células de tu cuerpo?  
¿Recuerdas que eres una huella electromagnética?

Hemos explicado que los movimientos de las proteínas son la clave en el funcionamiento de las células. Mediante el estímulo-respuesta de las PIM pueden adaptarse y responder al entorno. Y los responsables de los cambios de forma de las proteínas son las alteraciones en las cargas electromagnéticas de estas.

#### V. Pophristic y L. Goodman . 2000

Publicaron que eran las leyes de la física cuántica las que controlaban los movimientos moleculares de las proteínas, las que posibilitan la vida.

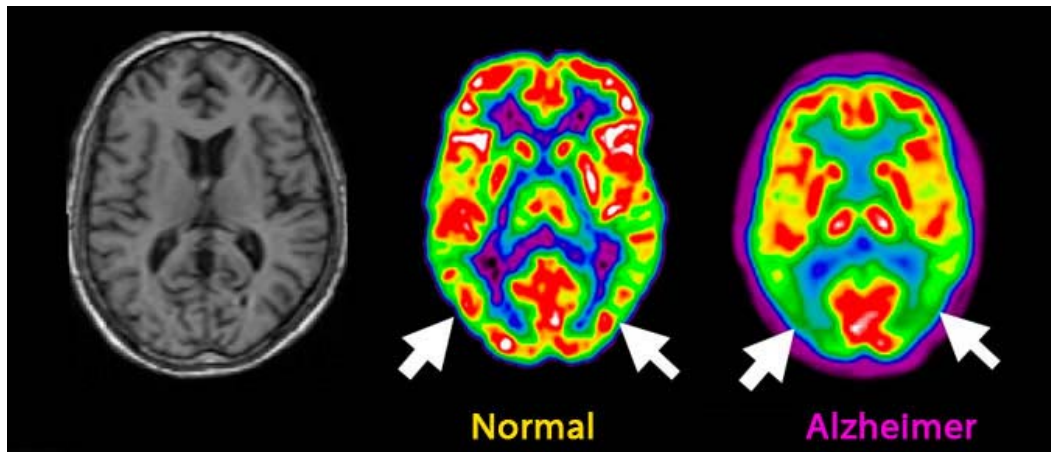
#### Ejemplo

Cuando se diagnostica una enfermedad, por ejemplo un cáncer, se hace detectando un tumor. No obstante el proceso que provocó el cáncer se inició a nivel molecular, dentro de las células progenitoras afectadas. La mayor parte de las disfunciones biológicas comienzan a un nivel iónico y molecular en el interior de las células. De ahí la necesidad de que la biología integre tanto la mecánica cuántica como la newtoniana.

Aunque la medicina alopática todavía no ha descubierto el papel que juega la energía como medio de información en los sistemas biológicos, si que ha admitido las técnicas exploratorias no invasivas que interpretan ese tipo de campos de energía.

#### Ejemplo

Recordemos cómo mediante técnicas de escáner se pueden detectar tumores o diagnosticar enfermedades, a partir de la huella electromagnética que emiten los tejidos biológicos.



En la fotografía se observa la huella electromagnética de un cerebro normal frente a otro con Alzheimer. Obsérvese la diferencia de colores entre las dos secciones axiales, la diferencia de energía emitida según si los tejidos cerebrales están sanos o no. El tejido enfermo emite una irradiación de energía característica que se diferencia muy bien de la energía emitida por las células sanas correspondientes en la imagen normal.

#### Ejemplo: Medicinas alternativas

Los asiáticos ya honraban la energía como factor principal de la salud y el bienestar. En la medicina oriental, el cuerpo se define mediante un complicado despliegue de líneas de energía llamadas meridianos. Esta red se asemeja a un circuito electrónico impreso. Los terapeutas chinos con la acupuntura evalúan los circuitos de energías de la misma forma que un electricista testa los circuitos en buscas de patologías “eléctricas” o cortocircuitos.

Por otro lado los organismos multicelulares utilizan los mismos productos genéticos (proteínas) para una gran variedad de funciones. Es como utilizar las 27 letras del abecedario para componer todas y cada una de las palabras de nuestra lengua. Luego si modificas una letra, cambian multitud de palabras y no solo una.

Esto complica enormemente el papel de los fármacos en el cuerpo humano, ya que aparecen los conocidos efectos secundarios. Los medicamentos no pueden curarlo todo, cada vez que se introduce en el organismo un fármaco para corregir una función A, se alteran inevitablemente las funciones B, C o D.

Hay muchas bacterias esenciales para nuestra salud. Los antibióticos son asesinos indiscriminados; matan bacterias necesarias para la vida con tanta eficacia como matan a las dañinas.

**Máximo Sandín** (Doctor en Ciencias Biológicas y en Bioantropología. Profesor de la Universidad Autónoma de Madrid):

En nuestro cuerpo, en el tracto gastrointestinal se calcula que hay unos 100.000 millones de bacterias. En la piel, existen comunidades bacterianas esenciales para el organismo. Hace tiempo se calculó que teníamos 10 veces más bacterias que células en el cuerpo, pero probablemente sean más.

Estudios recientes confirman que la principal causa de muerte en los Estados Unidos son las enfermedades iatrogénicas (producidas por efectos secundarios de los fármacos). Los fármacos suprimen los síntomas corporales, pero la gran mayoría no hace nada por solucionar la causa del problema.

Los médicos están atrapados entre una pared intelectual y una espada corporativa: no son más que meros peones dentro de la industria médica. Su capacidad de curar se ve disminuida por una educación médica arcaica basada en el universo materialista newtoniano. Por desgracia, esa filosofía se pasó de moda cuando los físicos admitieron de manera oficial las bases de la mecánica cuántica y reconocieron que el universo está formado en realidad por energía. Es preciso que demos un paso atrás y que incorporemos los descubrimientos de la física cuántica a la medicina con el fin de crear un nuevo sistema médico más seguro y en consonancia con las leyes de la Naturaleza.

**“La Biología de la creencia”, doctor Bruce H. Lipton.**

Le ha costado mucho tiempo, pero la revolución biológica cuántica ya está en marcha. La medicina establecida será finalmente expulsada entre gritos y pataleos por la fuerza de la revolución cuántica.

### **Tus creencias controlan tu biología. Rompiendo el mito del determinismo genético.**

La perspectiva cuántica revela que la energía y la materia son la misma cosa, donde existe un flujo de información que lo conecta todo. En el cuerpo humano, en la biología también se produce este intercambio de información. Los genes no se pueden activar o desactivar a su antojo, tiene que haber algo en el entorno, información, que desencadene la actividad génica. Entonces el código genético de todo ser viviente no sólo no determina las condiciones biológicas en la que se va a desarrollar, sino que ni siquiera es el factor condicionante fundamental. Lo que le condiciona como organismo vivo es su entorno físico y energético.

### **Ejemplo**

Lo que se conoce como especialización celular depende del ambiente y esto se demuestra con la experimentación con células madre. Se ha observado que modificando las condiciones del entorno de un cultivo con células madre (células no especializadas aún), estas acaban evolucionando en distintos tipos de células o tejidos.

Así mismo cuando las células cultivadas en un estudio comienzan a enfermar, hay que buscar la causa en el entorno en primer lugar, y no en la célula en sí misma. Cuando las células se cultivan en un ambiente saludable, proliferan. Cuando el ambiente no es óptimo, enferman.

Cada una de las proteínas funcionales de nuestro cuerpo es una imagen complementaria de las moléculas o señales del entorno. Si una proteína no tiene una molécula señal con la que emparejarse, carece de función. Esto significa que todas las proteínas de nuestro cuerpo son un complemento físico o electromagnético de algo presente en el entorno. Puesto que somos máquinas compuestas de proteínas, somos por definición una imagen del entorno, y el entorno no es otra cosa que el universo. Ya hemos comentado que el universo no deja de ser

un reflejo de nuestra mente. Entonces nuestro cuerpo, nuestra biología, no deja de ser un reflejo de nuestro mundo interior. Pero no avancemos conclusiones.

Si las células individuales se regulan en función de su percepción del entorno, lo mismo ocurriría con los seres humanos, formados asimismo por 50 billones de células. El carácter de nuestra existencia se ve determinado no por nuestros genes, sino por nuestra respuesta a señales ambientales que impulsan la vida. Sin embargo, la mente humana puede elegir distintas formas de percibir el entorno, a diferencia de las células individuales, cuya percepción es más refleja.

Nuestra mente experimenta las señales del entorno como **emociones**. En el libro “Molecules of emotion”, Pert revela cómo su estudio sobre los receptores que procesan la información en las membranas de las células nerviosas le llevó a descubrir que los mismos receptores neurales estaban presentes en la mayoría, sino en todas, las células del cuerpo. Sus elegantes experimentos establecieron que la mente no estaba localizada en la cabeza, sino distribuida a lo largo y ancho del cuerpo en forma de moléculas señal.

Más importante aún, su trabajo recalcó que las **emociones** no sólo derivan de una respuesta corporal a la información del ambiente. El uso apropiado de la conciencia puede proporcionar salud a un cuerpo enfermo, y el control inapropiado e inconsciente de las **emociones** puede ocasionar fácilmente que un cuerpo sano enferme.

#### **Ejemplo:**

En Japón se realizó un estudio para ver cómo afecta el estado mental sobre las enfermedades. Los participantes fueron divididos en dos grupos de pacientes con diabetes tipo 2, todos ellos dependían de la insulina (para eliminar el azúcar del torrente sanguíneo y depositarlo en las células, donde se transforma en energía). Uno de los grupos visualizó una comedia de humor durante una hora, el otro asistió a una tediosa conferencia. A los espectadores de la comedia el nivel de azúcar solo les subió la mitad que al otro. Los investigadores pensaron que con las risas, al activarse ciertos músculos, las células habían consumido más energía, más azúcar (glucosa en sangre). Pero los investigadores fueron más lejos y examinaron las secuencias genéticas de los sujetos que habían reído. Descubrieron que estos habían alterado veintitrés expresiones genéticas distintas al reírse con la comedia. 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.

Nuestras **emociones** pueden activar unas secuencias genéticas en particular y desactivar otras.

#### **Ejemplo:**

Masaru Emoto en sus experimentos con cristales de agua pone de manifiesto que esta se ve afectada por las **emociones** positivas y negativas. Apunta a que incluso una sola palabra que refleje un pensamiento positivo o negativo puede cambiar profundamente la organización interna del agua. Sentimientos de amor y gratitud provocan que el agua desarrolle una hermosa y compleja estructura cristalina cuando es congelada. En cambio el agua que ha sido expuesta a **emociones** negativas desarrolla una estructura desordenada, caótica, incluso

grotesca. El cuerpo humano se dice que está compuesto por un 80% de agua. Entonces los pensamientos y **emociones** de cada individuo está claro que van a afectar a su biología.

Por otro lado la Epigenética nos alerta que los conflictos **emocionales**, que las **emociones**, pueden modificar la funda proteica de los cromosomas y activar ciertos genes al permitir su lectura.

¿Qué nos ocurre si nuestro entorno nunca cambia?

Si el entorno condiciona nuestras experiencias y estas activan nuestras **emociones**, entonces si no cambian las experiencias en nuestra vida no cambian las señales que reciben los genes. Por otro lado las enfermedades se activan cuando una multitud de genes se activan, no como causa de un único gen. Si vivimos siempre en el mismo estado **emocional** tóxico de ira o ansiedad, de baja autoestima, estas señales repetitivas presionando los mismos botones genéticos una y otra vez, acaban activando ciertas enfermedades.

**Kling, 2003**

Los achaques de un importante número de pacientes de cáncer derivan del entorno; se deban a alteraciones epigenéticas y no a genes defectuosos.

El mundo está lleno de personas que viven con un miedo constante a que, algún día inesperado, sus genes se vuelvan contra ellas. Que exploten en sus vidas enfermedades que tuvieron sus padres o sus abuelos. Esto es así si no tenemos en cuenta que el entorno es quien activará estos genes, y el entorno como veremos es el reflejo de nuestra mente. La mente (energía) y el cuerpo (materia) están relacionados. El cuerpo físico puede verse afectado por la mente inmaterial. Los pensamientos, la energía de la mente, influyen de manera directa en el control que el cerebro físico ejerce sobre la fisiología corporal. La energía de los pensamientos puede activar o inhibir la producción de proteínas en la célula. El hecho es que controlar el poder de tu mente puede ser más eficaz que esos fármacos que te han hecho creer que necesitas.

**Ejemplo:**

En 1952 el doctor Mason intentó tratar las verrugas de un chico de quince años mediante la hipnosis. La piel del chico tenía un aspecto más parecido a la endurecida piel de un elefante que a la de una persona, excepto en el pecho, donde era normal. El chico tenía una enfermedad genética letal llamada ictiosis congénita. Mason continuó con las sesiones de hipnosis y, por sorprendente que parezca, consiguió que la mayor parte de la piel del muchacho tuviera un aspecto saludable y rosado como el brazo que había sanado tras la primera sesión. Mason probó con otros pacientes, pero jamás fue capaz de repetir los resultados que había obtenido con el chico.

¿Cómo es posible que la mente pueda anular la programación genética, tal y como sucedió en el caso anterior? ¿Cómo pudieron las creencias de Mason sobre el tratamiento afectar al resultado?

Koch y Pasteur desarrollaron la teoría que las bacterias y los virus son la causa de las enfermedades. Uno de los críticos de Koch estaba tan convencido de que la Teoría de los gérmenes era errónea que se tragó un vaso de agua que contenía vibrio cholerae, la bacteria que Koch creía que causaba el cólera. Para el asombro de todos, el hombre no se vio afectado por el virulento agente patógeno. En lugar de intentar averiguar cómo se libró ese hombre de la terrible enfermedad, los científicos descartaron despreocupadamente ésta y otras embarazosas excepciones confusas que echaban por tierra sus teorías.

Volveremos al tema del papel que juegan los virus y bacterias en la salud cuando hablemos de **Bioneuroemoción**.

La ciencia se muestra ambigua a la hora de afirmar que el virus VIH es el causante del sida. No tiene ni la menor idea de por qué un gran número de individuos que sufren la infección durante décadas no manifiestan la enfermedad. Más desconcertante aún es el número de pacientes con cáncer terminal que han recuperado sus vidas tras una remisión espontánea. Las remisiones espontáneas se consideran excepciones inexplicables a las verdades establecidas o, sencillamente, diagnósticos erróneos.

La capacidad del cerebro humano para aprender ideas es tan avanzada que podemos adquirirlas de forma indirecta a través de maestros. Una vez que aceptamos las ideas de otros como verdaderas, dichas ideas se graban en nuestro cerebro y se convierten en nuestras verdades. Aquí es donde surge el problema: ¿Qué ocurre si las ideas de nuestros maestros no son acertadas? En esos casos, los cerebros se llenan de ideas erróneas. Si te enseñaron que las serpientes son peligrosas, cada vez que veas una serpiente cerca, sufrirás una respuesta refleja (inconsciente) de huida o preservación. Pero un estudioso de las serpientes, tendría una respuesta completamente diferente ante un encontronazo con el citado reptil. El mismo estímulo y sin embargo, respuestas completamente diferentes.

Nuestras respuestas a los estímulos del ambiente están controladas por las percepciones o ideas, pero no todos nuestros conceptos son acertados. ¡No todas las serpientes son peligrosas! Sí, los conceptos controlan la biología, pero, como ya hemos visto, estos conceptos pueden ser ciertos o falsos. Así pues, deberíamos ser más precisos al referirnos a estas ideas como creencias. ¡Las creencias si controlan la biología!

Medita sobre el significado de esta afirmación. Tenemos la capacidad de evaluar de forma consciente nuestras respuestas a los estímulos medioambientales y de cambiar antiguas reacciones siempre que lo deseemos... una vez que nos hayamos enfrentado a la poderosa mente inconsciente.

En lo que se refiere a la capacidad de procesamiento neuronal la mente inconsciente es millones de veces más poderosa que la consciente. Si los deseos de ésta entran en conflicto con la programación inconsciente, ¿cuál de las dos crees que ganará? Puedes repetir una y otra vez la afirmación positiva de que eres encantador y que tu cáncer remitirá. Pero si no cambias los programas en tu inconsciente, si no cambias tus creencias acerca de la enfermedad, tus mejores esfuerzos conscientes por sanar no servirán para nada.

Entonces los pensamientos positivos tienen un intenso efecto sobre el comportamiento y los genes, pero sólo cuando estamos en armonía (en coherencia como sabemos) con la programación inconsciente. De igual modo los pensamientos negativos tienen también un poderoso efecto.

La idea que las creencias controlan la biología está basado en estudios realizados sobre células endoteliales clonadas, las células que forman la pared de los vasos sanguíneos. Resulta que las células, nuestro sistema biológico, sigue un orden de prioridades jerárquicas que requiere que estas obedezcan las instrucciones del jefe, el sistema nervioso, aun cuando sus órdenes entren en conflicto con estímulos locales. Las células no pueden *enfermar* por sí solas y actuar contra su principio de supervivencia, hace falta un orden superior para ello, y este orden proviene de la mente. La mente con sus creencias domina el cuerpo. La mente es una energía no localizada y, por tanto, no tiene relevancia para la biología materialista newtoniana. Por desgracia, esa idea es una creencia que ha demostrado ser manifiestamente errónea en el universo cuántico, y en la vida cotidiana.

#### **Ejemplo:**

Tus células funcionan como los músicos de una gran orquesta. Estos se agrupan por familias de instrumentos, al igual que las células, que tienen distintas especialidades y se agrupan en tejidos. Luego todos los músicos tienen la partitura de la pieza que va a sonar al igual que todas las células tienen toda la información para su supervivencia. Cada músico, como las células, funciona de forma local pero con la finalidad de alcanzar un propósito superior, una sinfonía por ejemplo. En el caso de las células el propósito superior es garantizar la supervivencia del individuo. Sin embargo, el director está por encima de los músicos al igual que la mente está por encima de las células individuales. El director decide como va a sonar la pieza, decide los tiempos, la intensidad, la sincronización, en fin, decide las **emociones** que va a transmitir con la melodía que está interpretando. Y los músicos van a acatar las órdenes, aunque estas se aparten de la partitura que tienen delante. Así funcionan las células en tu organismo, acatando las órdenes de la mente, acatando las **emociones** que este transmite incluso por encima de su propia supervivencia. No tienen libre albedrío.

En la vida cotidiana se demuestra día tras día a nivel médico como las creencias condicionan el comportamiento de la biología, de las células, con el efecto placebo y el efecto nocebo. Cuando los pacientes mejoran tras recibir una pastilla de azúcar (sin principio activo), la medicina lo define como efecto placebo. Es un efecto ideológico o efecto de las creencias: nuestras ideas y percepciones, sean acertadas o no, tienen su efecto en nuestro cuerpo y en nuestro comportamiento. El efecto placebo o efecto de las creencias es un testimonio extraordinario de la capacidad de sanación de la unión cuerpo-mente. Si los investigadores médicos llegaran a averiguar cómo hacer uso del efecto placebo, los doctores dispondrían de una herramienta basada en la energía y sin efectos secundarios para tratar una enfermedad. Es posible que hoy en día, cuando los médicos se ponen sus batas blancas y aplican con decisión un tratamiento, los pacientes creen que el tratamiento funciona y por eso lo hacen, sea un verdadero fármaco o una pastilla de azúcar.

#### **Ejemplo:**

Una diseñadora de interiores tomó parte en un ensayo clínico para demostrar la eficacia de un antidepresivo en 1997. Se quedó asombrada al descubrir que había estado tomando un placebo. Las píldoras no sólo le habían mejorado la depresión que padecía desde hacía casi cuarenta años, sino que el escáner que le hicieron durante el estudio reveló que la actividad de su corteza prefrontal había aumentado de forma considerable. Es una de esos típicos pacientes



que mejoran con el tratamiento placebo y después descubren que no estaban tomando el fármaco; estaba convencida de que los médicos habían cometido un error en el etiquetado, insistió en que los investigadores comprobaran sus informes para estar absolutamente seguros de que no estaba tomando un medicamento.

Cuando la mente mejora la salud mediante la sugestión positiva, se le denomina efecto placebo. Cuando esa misma mente está llena de pensamientos negativos que pueden deteriorar la salud, los efectos negativos producidos se conocen como efecto nocebo.

Los médicos pueden enviar mensajes desesperanzadores a sus pacientes con sus palabras o sus gestos. La frase “Le quedan seis meses de vida” (que no deja de ser un pronóstico), puede ser más mortal que la propia enfermedad diagnosticada. Esto en **Bioneuroemoción** se conoce como conflicto de diagnóstico. Si optas por creer el pronóstico del médico, es muy probable que no te quede mucho más tiempo en este planeta que el que te ha dicho. Has transferido tu poder al médico, has puesto tu vida exclusivamente en sus manos.

#### **Ejemplo:**

En 1974 Meador tuvo un paciente que padecía cáncer de esófago, enfermedad que por aquel entonces se consideraba letal. Se dio el tratamiento apropiado para ese cáncer, pero el paciente murió a las pocas semanas después del diagnóstico. La sorpresa llegó tras la autopsia, cuando se encontraron escasos signos de cáncer, desde luego no los suficientes como para matarle. Murió con cáncer pero no de cáncer. ¿Murió acaso porque creía que iba a morir?

Los pensamientos positivos y negativos no sólo tienen consecuencias en nuestra salud, sino también en todos y cada uno de los aspectos de nuestra vida. Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes... tienes razón. Cuanto más se proclama en los medios el milagroso efecto de los antidepresivos, más eficaces se vuelven. ¡Las creencias son contagiosas! La gente se cree que los antidepresivos funcionan, y así lo hacen.

Tus creencias actúan como el filtro de una cámara, cambiando la forma con la que percibes el mundo. Y tu biología se adapta a esas creencias. Cuando reconozcamos de una vez por todas que nuestras creencias son así de poderosas, estaremos en posesión de la llave de la libertad. A pesar de que todavía no podemos cambiar la información que contienen nuestros genes, si podemos cambiar nuestra forma de pensar.

#### **Ejemplo:**

Los casos de remisión espontánea presentan una situación en la que la gente se enfrenta a un gran obstáculo en su vida: estrés crónico, trauma no resuelto, hostilidad prolongada, aislamiento, profunda insatisfacción o callada desesperación. Estos casos presentan a gente que ha perdido el papel de protagonista en el propio drama de su vida. Muchos casos de remisión espontánea parecen suceder después de que la persona sufre un profundo cambio psicológico, y recrea su vida para que tenga sentido y sea provechosa. En estos casos, el paciente se libera de la fuente de su malestar psicológico y se responsabiliza plenamente de su enfermedad y de su tratamiento. Esto parece sugerir que algunas personas enfermas caen enfermas porque pierden toda esperanza de que la vida pueda ser buena algún día. Es decir, caen enfermas porque tienen los pensamientos erróneos. Estos casos de remisión espontánea

me sugieren que los pensamientos casuales que fluyen por nuestra mente cada día se convierten en nuestra intención de vida.

Tenemos una enorme responsabilidad a la hora de generar nuestros pensamientos. Cada uno de nosotros es un Frankenstein en potencia, con un extraordinario poder para afectar al mundo vivo que nos rodea. ¿Cuántos de nosotros, después de todo, enviamos especialmente pensamientos positivos?

¿Podría la persona que se mantiene sana tener un estado vital tan congruente y equilibrada 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?

Tal vez no sepamos controlar todas las condiciones del entorno exterior, pero sin duda podemos decidir controlar nuestro entorno interior. Cuando comprendamos que estas creencias positivas y negativas controlan nuestra biología, podremos utilizar ese conocimiento para forjarnos una vida saludable y feliz. No son las hormonas ni los neurotransmisores producidos por los genes los que controlan nuestro cuerpo y nuestra mente: son nuestras creencias.

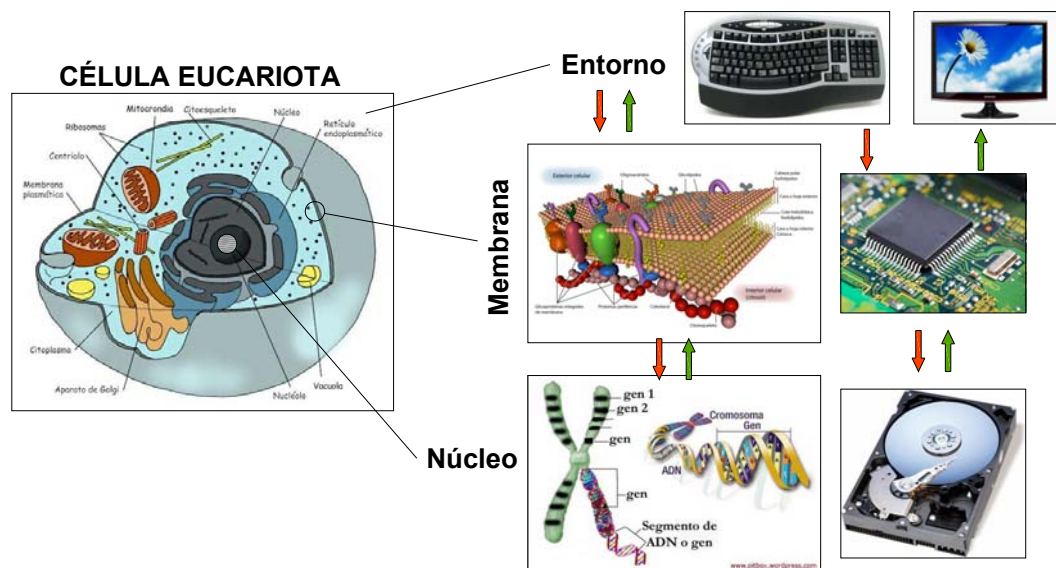
A los genes les pasa lo mismo que a las estructuras neurales. Hay partes más susceptibles a los cambios por medio de aprendizaje y experiencias. Hay genes que cuestan más de desactivar porque hace más tiempo que existen en nuestra historia genética. ¿Será que esos genes tienen fuertes creencias arraigadas detrás?

El efecto genético de vivir siendo siempre los mismos 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 solo estamos reviviendo los recuerdos **emocionales** del pasado, el cuerpo crea las mismas condiciones genéticas que afrontaron las generaciones anteriores. Este punto es clave cuando en **Bioneuroemoción** se habla de árbol genealógico o transgeneracional.

Los problemáticos casos de efecto nocebo sugieren que los médicos pueden robarte la esperanza haciéndote creer que no puedes hacer nada. Padres y profesores, tienen que comprender el papel que desempeñan a la hora de programar las creencias de nuestros niños y el impacto que esas creencias tendrán en sus vidas. Es hora de que comprendamos y aprovechemos todo el poder del placebo. La mente ha demostrado repetidamente ser un agente curativo mucho más poderoso que los fármacos más innovadores.

Cambiando creencias puedes recuperar el control de tu vida y encaminarte hacia una existencia sana y feliz, cambiando así el curso de tu devenir. Somos los poderosos artífices de nuestras propias vidas y del mundo en que vivimos. No somos víctimas de nuestros genes sino los dueños y señores de nuestros destinos.

Somos nosotros quienes controlamos nuestra biología, de la misma forma que somos capaces de programar un ordenador. Somos capaces de editar los datos que introducimos en nuestras biocomputadoras, al igual que yo elijo las palabras que tecleo. Una vez comprendamos cómo las PIM regulan la biología, nos convertiremos en amos y señores de nuestro destino, y no en víctimas de nuestros genes. Ahora puedes ver que el dibujo inicial no era una especulación, es tu realidad biológica, o una de las muchas en las que puedes creer.



Video-enlace:

[www.youtube.com/watch?v=CxrjN3fvFy4](http://www.youtube.com/watch?v=CxrjN3fvFy4)

La biología contemporánea presta muy poca atención a lo importante que es la cooperación, ya que sus raíces darwinianas enfatizan la naturaleza competitiva de la vida. Sin embargo la práctica totalidad de las células que constituyen un cuerpo siguen una estrategia de cooperación para la supervivencia mutua. Si te pusieras en el lugar de una de tus células, verías el mundo de una forma completamente distinta. No te considerarías una entidad única. Te verías como una ajetreada comunidad de más de 50 billones de células individuales, todas en perfecta cooperación.

La biología de vanguardia propone que la vida es como un viaje de cooperación entre individuos que pueden reprogramarse a sí mismos para experimentar una vida llena de alegría. No condicionados por sus genes y su herencia. Entonces esto es un cambio de paradigma de tal magnitud como cuando se demostró que la tierra era redonda y no plana.

## CAPÍTULO 6. LA MENTE: CONSCIENTE VS INCONSCIENTE

### Inteligencias emocional: Los tres cerebros

¿Cómo salimos de nuestras rutinas, de nuestra vida condicionada por nuestras creencias?

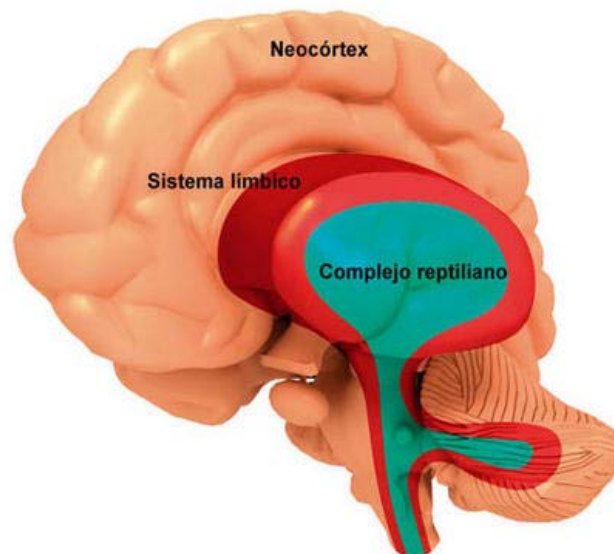
Para cambiar las conductas aprendidas por nuestra mente existen muchas vías o caminos. Vamos a proponer una primera metodología: cambiar nuestro estado del ser, esto es pensamientos y **emociones**. El planteamiento será en base a conceptos que plantea la inteligencia **emocional**.

Por lo general cuando aprendemos a conducir pasamos por tres etapas: primero conducimos pensando en cada paso, somos lentos y nos cuesta. Luego, a medida que practicamos vamos automatizando el proceso hasta que el cuerpo aprende los movimientos. Finalmente todo se convierte en un acto inconsciente: ya somos conductores. PENSAR, ACTURA y SER, sería el camino habitual.

Las propiedades de la neuro-plasticidad son tan grandes que nos permiten crear un nuevo nivel de mente, es lo que se llama desaprender y aprender y nos permite ir más allá de nuestras limitaciones, de nuestras creencias actuales. Para ello debemos crear una nueva forma de pensar, actuar y ser. Debemos unir la intención de la mente con las respuestas del cuerpo.

A parte de la neuro-plasticidad disponemos de tres cerebros para trabajar:

- Cerebro de reptil: regula los elementos básicos de supervivencia, como la homeostasis. Es compulsivo y estereotipado. Su lema sería, “los instintos son para el inconsciente”.
- Cerebro límbico: El sistema límbico permite que los procesos de supervivencia básicos del cerebro reptil interactúen con elementos del mundo externo. Su lema sería, “las experiencias son para el cuerpo”.
- Neocorteza: cerebro pensante, permite las relaciones entre semejantes. Su lema sería “los conocimientos son para la mente”.



Para que nuestra vida cambie, debemos cambiar nuestros pensamientos y sentimientos (cambiar la conducta). Esto sucede cuando eres consciente de cómo te estás comportando o te das cuenta de ello, eres consciente de tu yo inconsciente. Después las experiencias nuevas (o las mismas situaciones de siempre) nos producirán un nuevo sentimiento, una nueva forma de actuar o reaccionar. Luego, con el tiempo y la práctica, memorizamos ese sentimiento hasta que se convierte en un acto inconsciente, un nuevo estado del ser.

### Ejemplo

Tu suegra os invita a cenar a ti y a tu mujer. Hace algún tiempo te irrita con alguno de sus comentarios y no la puedes tragar. Desde entonces cuando te sientas junto a ella te entran gana de marchar. Luego, has estado haciendo unos cursos de inteligencia **emocional** y te decides a pasar de la teoría a la experiencia. Decides no reaccionar ante ella de manera habitual, con tus programas automáticos. ¿Qué es lo que no quiero sentir y como no voy a actuar cuando la vea? Tu lóbulo frontal empieza a calmar o frenar a tu antiguo yo, esos circuitos neuronales programados, y dejas de identificarte con él.

Te imaginas abrazando a tu suegra, preguntándole sobre los temas que más le interesan y haciéndole cumplidos. Vas ejercitando tu mente en este tipo de proyecciones mentales distintas a las programadas, con lo cual poco a poco vas rompiendo los circuitos neurales existentes por nuevos. Esto crea una imagen u holograma que representa al yo ideal que deseas ser. Entonces tu cerebro interpreta el pensamiento como la experiencia y “actualiza” la materia gris como si ya hubiese ocurrido.

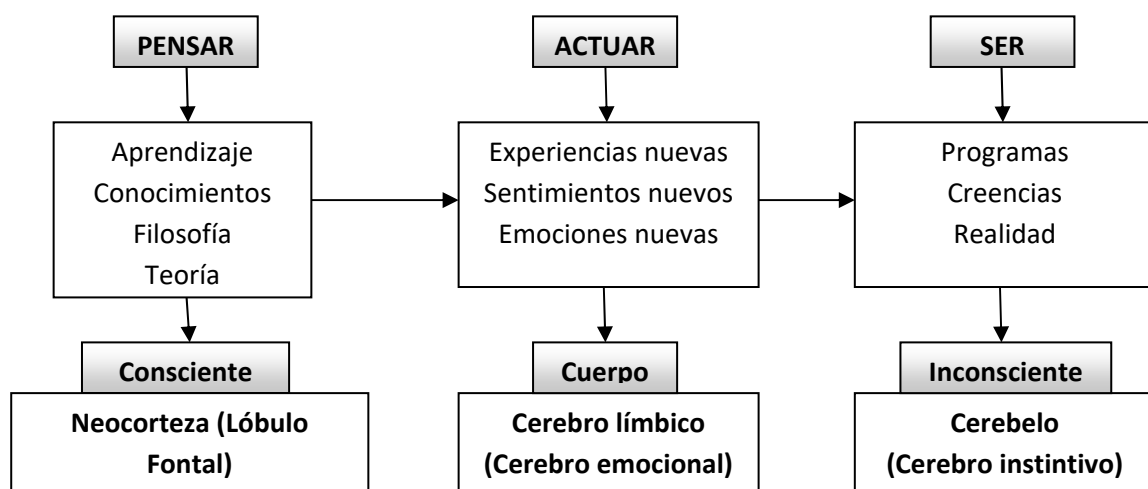
Llega el día de la cena. Todo lo que has ido proyectando mentalmente tiene lugar. La relación con tu suegra es fantástica. Dejas de juzgarla, le abres tu corazón. Todo cambia. Al cambiar la experiencia cambian los sentimientos, las **emociones**. El cerebro límbico fabrica otros químicos. Todo ello hace que empieces a amar a tu suegra.

En el ejemplo tu cuerpo ha aprendido químicamente lo que tu mente sabía en teoría. Algunos de tus genes se modifican. Tus acciones son coherentes con tu forma de pensar y tu forma de sentir. La mente y el cuerpo trabajan juntos, la palabra se ha hecho carne.

Has pasado de pensar a actuar. Solo queda un último paso, convertir este nuevo estado anímico en un estado del ser. No basta con que la mente y el cuerpo trabajen juntos una vez, no basta en sentir que amas a tu suegra, si luego no puedes amar a tu suegro. Cuando este nuevo estado anímico lo puedes sentir al margen de las situaciones, del entorno y del tiempo, entonces se convierte en un nuevo estado del ser, en un nuevo programa inconsciente.

Para ello los tres cerebros trabajan juntos y se encuentran alineados, a nivel biológico, neuroquímico y genético. Ninguna persona, cosa, o experiencia deben alterar en ningún momento ni lugar tu coherencia química interior. Puedes pensar, actuar y sentir de distinta manera siempre que lo desees.

Has trascendido los tres grandes, el entorno, el cuerpo y el tiempo.



Sin embargo, existe una posibilidad más rápida y directa: pasar de pensar a ser, sin necesidad de haber vivido la experiencia física. Esto es posible porque el inconsciente no distingue entre realidad o ficción. Entonces un estado de pensamiento y **emoción**, un estado del ser, si se mantiene en el tiempo de manera virtual, para el inconsciente se programa igual que la experiencia física, es lo mismo para él.

Las investigaciones con electroencefalogramas han mostrado que la actividad eléctrica producida por el cerebro es idéntica tanto si estamos pensando en hacer algo como si estamos realmente haciéndolo. El mero pensamiento es suficiente para producir las instrucciones neurales necesarias para llevar a cabo el acto físico.

#### Ejemplo:

Los pensamientos pueden producir cambios fisiológicos reales. Guang Yue efectuó investigaciones en las que comparaba a los participantes que iban al gimnasio con los que realizaban una sesión de pesas virtual en su cabeza. Los que iban regularmente al gimnasio aumentaron su fuerza muscular en un 30%. Pero los que se quedaron sentados en su casa y realizaron un ensayo mental de la sesión de pesas también consiguieron aumentar su fuerza, y nada menos que en casi un 15%.

Hay algunas diferencias entre la práctica física y mental. Con la primera, cuando practicamos demasiado, te cansas, y el cansancio causa interferencias eléctricas y bloqueos en la vía. Con la intención mental nunca se producen bloqueos, no importa lo mucho que practiques en tu cabeza. La otra gran diferencia se refiere al tamaño del efecto. El patrón neuromuscular creado por la práctica mental puede ser levemente más pequeño que el de la física. Aunque ambos tipos de práctica crean los mismos patrones musculares, las actuaciones imaginarias tienen una magnitud menor.

El modelo cuántico confirma que **emocionalmente** podemos enviarles señales al cuerpo y alterar una cadena de acontecimientos genéticos si necesitas de vivir físicamente la experiencia relacionada con esta **emoción**. Puedes sentirte feliz 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.

Aquello que has cambiado en tu interior, el nuevo estado del ser que has creado, produce cambios en el exterior, así lo hemos descrito al hablar de la física cuántica. Has cambiado tu huella electromagnética con lo cual estás colapsando otra realidad. Para ello es fundamental la coherencia entre tus pensamientos y **emociones**.

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

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. En cuanto te encuentras en ese estado del ser, en ese ahora, presente en esa experiencia, es cuando estás conectado con todas las posibles realidades que existen en el campo cuántico. Has trascendido tu forma de pensar del pasado y por tanto tu forma de pensar del futuro, abriendo desde tu presente las infinitas posibilidades cuánticas.

Esto es la base de la **Meditación**, como veremos más adelante.

Esta teoría de la inteligencia **emocional** parece simple y clara, fácil. Sin embargo en la práctica puede resultar compleja y decepcionante. ¿Qué pasa cuando todo lo que hemos contado hasta aquí no funciona? ¿Qué pasa cuando no obtengo los resultados que me propongo y mi vida va por otros senderos más mediocres? ¿Qué pasa cuando mis comportamientos no deseados se repiten y se repiten? ¿Qué pasa cuando la calidad de mis relaciones personales no mejora?

Vamos a exponer otra manera más simple para describir cómo funciona nuestra mente y quien es el verdadero protagonista que está tomando las decisiones en nuestra vida. Así la mente la vamos a dividir en consciente e inconsciente, sin más. Entonces será fundamental aclarar qué papel juega cada parte para entender porque nuestras vidas no son lo que nos gustaría que fueran. Llegados a este punto intuiremos lo que debemos cambiar para empezar a funcionar de otra manera en este mundo y así poco a poco ir despertando otra mente, una mente cuántica.

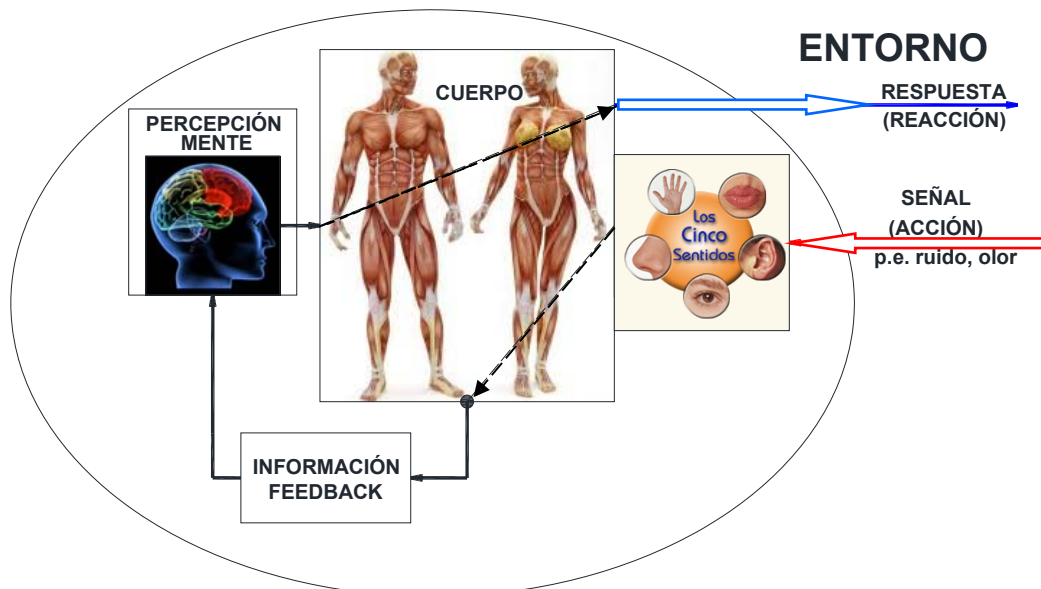
Este será el objetivo del documento: aprender a usar nuestra mente consciente para modificar la mente inconsciente: los programas.

Con este objetivo te mostraremos estrategias y técnicas para poder pasar de la teoría a la práctica, a la acción. Con estas prácticas y experiencias llegarás a tu inconsciente, y sin darte



cuenta este cambiará. Luego esta experiencia personal vivida en tu cuerpo y mente, confirmará en ti las teorías aquí planteadas y ya no te quedará ninguna duda: puedes reprogramar tu vida reprogramando tu inconsciente. Para ello solo tienes que *reaprender* a utilizar tu mente consciente. Cambiar la interpretación que haces del feedback que suele disgustarte: este no es tu enemigo contra el cual debes defenderte y protegerte. El feedback te muestra la parte oscura que se esconde en tu inconsciente y que de otra forma tú no podrías ver por ti mismo. Debes cambiar la percepción o juicios de tu feedback para resolver tus conflictos **emocionales**, reinterpretarlo e integrarlo para tener una vida llena de abundancia, paz interior y salud.

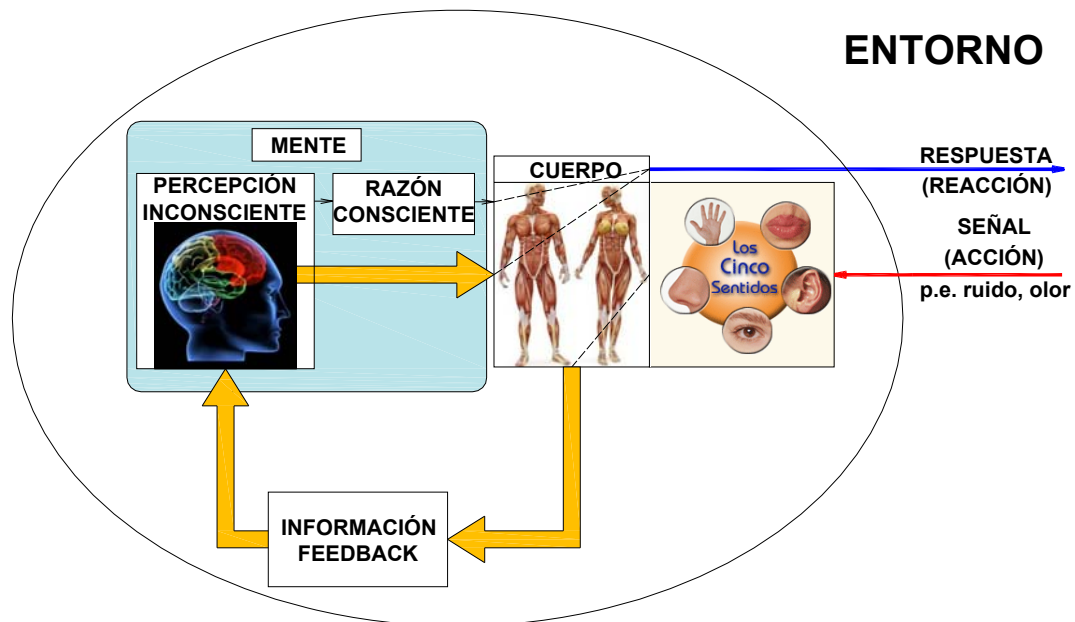
“Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el inconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú le llamarás destino.”



Por lo general, nuestras respuestas van condicionando nuestras vidas, de tal forma que vamos avanzando hacia las metas, propuestas u objetivos que nos marcamos. En el camino vamos sorteando problemas, dificultades y experiencias que no nos satisfacen. Al final del trayecto hemos vivido una vida llena, una vida de paz, amor y felicidad. Y esto es lo que cuenta.

CONCLUSIÓN: Yo controlo la mente, yo controlo las **emociones**, yo controlo el entorno, yo controlo la situación. YO CONTROLO TODO.

### Cómo funciona la mente realmente



La información procedente del entorno es captada a través de los sentidos y se convierte en señales nerviosas que llegan hasta el inconsciente. El inconsciente, de manera casi instantánea, procesa la información y envía las correspondientes señales al cuerpo, a través del sistema nervioso, para que responda.

Más tarde, el consciente, que de momento solo ha hecho de espectador, razona y justifica todo lo acontecido y cree que ha tomado las decisiones y/o respuestas.

Nota: el tamaño de las flechas simbolizan el volumen de información procesada. En consecuencia el consciente juega un papel anecdótico.

### CONCLUSIÓN:

Yo no controlo la mente. Yo no controlo las **emociones**. Yo no controlo el entorno. Yo no controlo la situación. Yo no controlo nada.

En realidad yo reacciono con todo inconscientemente y luego... si cabe me justifico conscientemente.

### EL inconsciente

- Es una maquina computacional impresionante. Procesa una cantidad de información descomunal, 20 millones de estímulos cada segundo. Procesa toda la información que recibe del entorno, imágenes, ruidos, olores, sabores, sensaciones...
- Tiene una respuesta tan rápida que se adelanta 0,7 segundos a la mente consciente.

- Controla todos los procesos vitales: la respiración, el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la digestión, etc.
- Actúa sin pensar. Es ilógico, irracional, **emocional**. Su respuesta se autoregula.
- Lleva programados nuestros hábitos y conductas.
- Es el que toma las decisiones.
- Es instintivo y vela por nuestra supervivencia. El sistema de memoria inconsciente tiene cierta tendencia a asimilar y enfatizar con rapidez conceptos referentes al entorno que puedan suponer una amenaza para tu vida o tu integridad física.
- Posee el Poder Atávico. (Del lat. atāvus 'cuarto abuelo', 'antepasado' e -ismo).
  1. Semejanza con los abuelos o antepasados lejanos.
  2. Tendencia a imitar o a mantener formas de vida, costumbres, etc., arcaicas.
  3. Reparición en los seres vivos de caracteres propios de sus ascendientes más o menos remotos.
- Esconde los rituales más ancestrales, del sexo, del territorio y del cobijo.
- Se guarda y se aloja el trauma psicológico o impacto emocional.
- Es nuestro ego, nuestro yo inconsciente. Al ego no le gustan los cambios, le gusta la rutina, seguir con los programas establecidos y memorizados. Si te sales del guión sentirás miedo.
- Es un campo cuántico de infinitas posibilidades donde se encuentra toda la información.
- **Es el piloto automático.**

Por otro lado, en la disciplina de la **Bioneuroemoción** y **PNL** nos interesa saber del inconsciente:

- No distingue entre realidad y ficción. Puede experimentar y sentir sin necesidad que las cosas sucedan físicamente. No distingue el mundo interior mental, de lo vivido en el mundo exterior. P.E. una película. La imagen de un limón en la boca. Un pensamiento.
- El otro no existe. Es tú mente que se expresa a través de él.
- Es inocente. No distingue entre bueno/malo, mejor/peor. Se lo cree todo, como un niño pequeño. No emite juicios.
- Es atemporal. El tiempo no existe. No aprende, ni prevé, vive en el presente. Funciona sólo en el aquí y ahora. En consecuencia, los conceptos erróneos de nuestro inconsciente no son monitorizados y suelen llevarnos a comportamientos desacertados y coartados.

Curiosamente las características descritas del inconsciente tienen una gran similitud con las características que la física cuántica explica sobre la naturaleza del universo. Este hecho refuerza aún más la idea que nuestra mente, nuestro inconsciente más concretamente, funciona como un proyector holográfico que se refleja en la gran pantalla cósmica del universo, el entorno físico y material. Espero que no te quepan ya más dudas sobre esta evidencia, las propiedades del inconsciente son las propiedades del universo que es el efecto o

colapso de la función de onda en una posible realidad material. Y quien hace colapsar esta realidad, la causa, es tu mente inconsciente en su gran mayoría, por no decir en su totalidad. Acabamos de encontrar el núcleo de nuestras vidas, el núcleo donde están las claves de nuestra realidad. El inconsciente es el centro desde donde emana la luz del "proyector", es donde debemos llegar si queremos modificar nuestras vidas.

En el inconsciente se encuentran los programas que se van a manifestar en nuestras relaciones, experiencias, y todo lo que percibimos como externo a nuestra mente. Entonces está claro que buscar soluciones en el mundo material va a ser meterse de lleno en un callejón sin salida, porque no hay nada externo que no sea un reflejo de algo interno: "nada externo a ti puede enfermarte o hacerte daño porque no hay nada externo a ti". El mundo exterior es el feedback o información que nos permite conocer nuestro mundo interior.

### El consciente

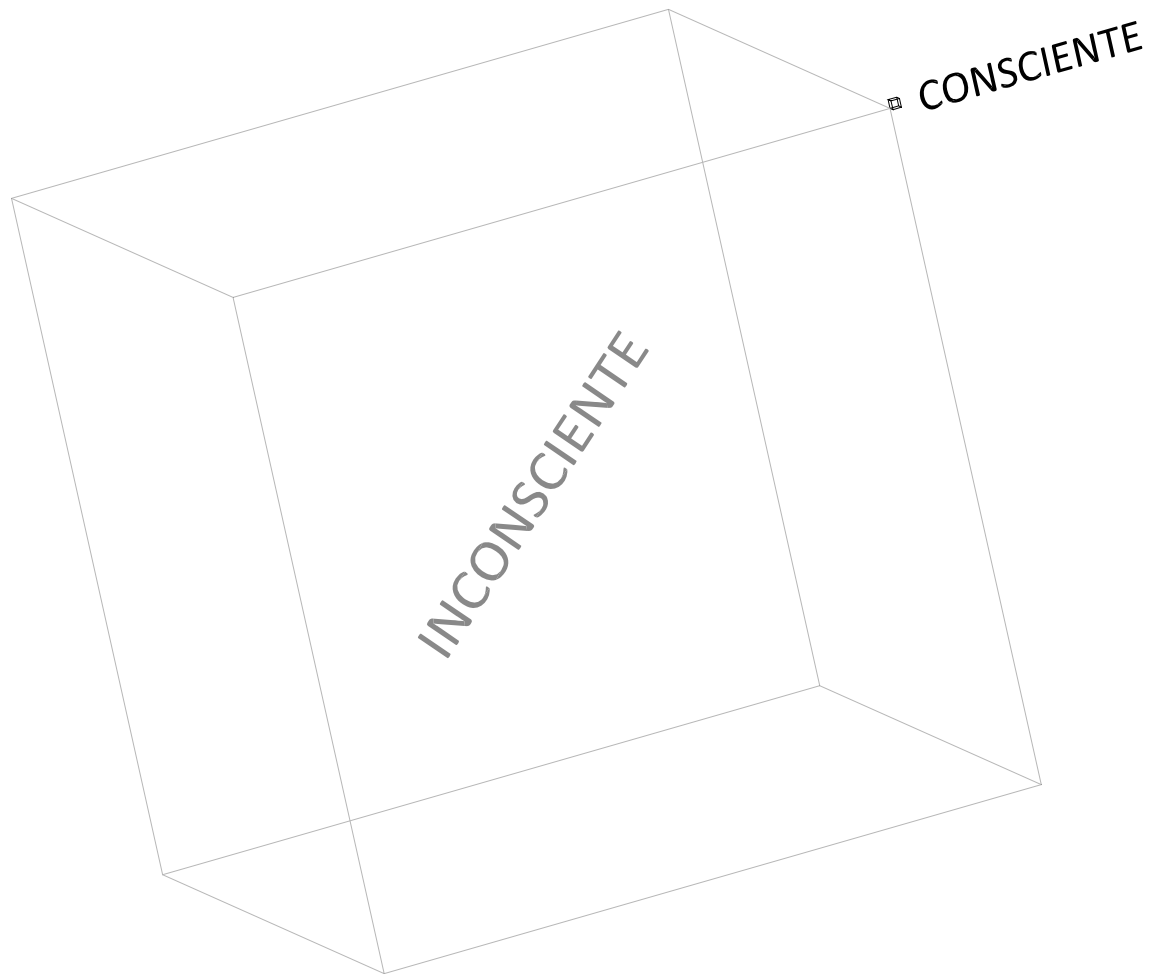
- Se encuentra en el lóbulo frontal de la corteza cerebral.
- Es comparativamente muy lento, procesa poca información. Solo 40 estímulos por segundo
- Es donde se conforman los pensamientos. Es donde se encuentra la fuerza de voluntad y la fe.
- Es la parte racional, analítica, lógica y también creativa.
- Es el piloto manual.



Por otro lado, en la disciplina de la **Bioneuroemoción** se dice:

El consciente lo razona todo, lo justifica todo y "es más tonto que el culo".

Si representamos el tamaño o capacidad de procesamiento del consciente frente al inconsciente nos damos cuenta del gran abismo que existe entre los dos.



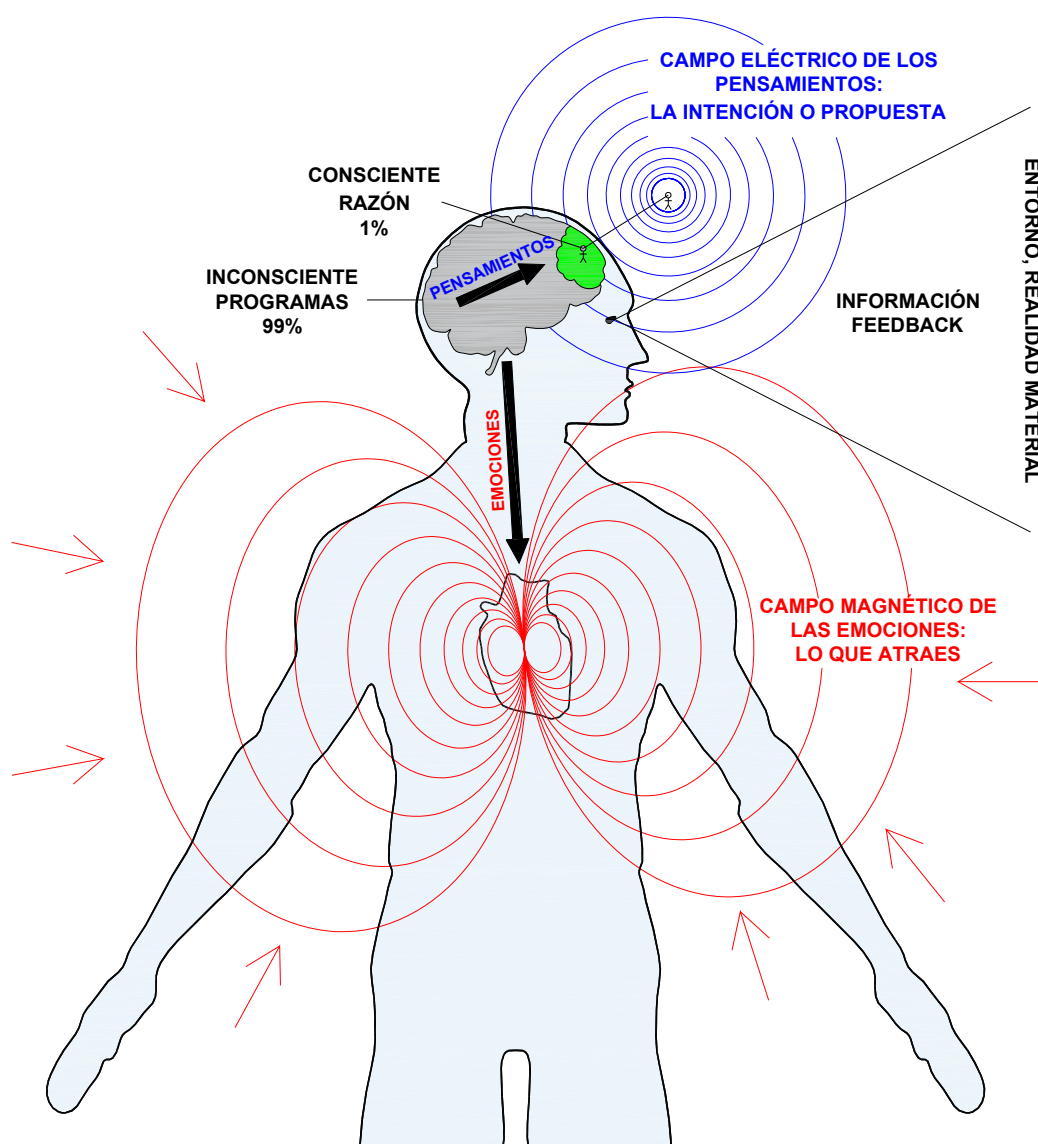
De este dibujo podemos entender porque la fuerza de voluntad, el pensamiento positivo o la fe suelen ser caminos que conducen al fracaso. Si bien a corto plazo pueden ser positivos en nuestras vidas, a la larga los resultados negativos no deseados se vuelven a repetir. Esto es como "David contra Goliath", pero en plan descomunal. El consciente siempre va a perder frente al inconsciente. No podemos ser más listos que un procesador que gestiona 500 mil veces más datos por segundo que nuestro raciocinio. Tienen que haber otras estrategias.

Anteriormente planteábamos hasta donde llega nuestro poder creador, hasta donde podemos modificar el Campo Punto Cero con nuestros pensamientos y **emociones**. Y ahora ya sabes donde están los límites: en tu inconsciente. Lo que está creando tu realidad no es tu capacidad de razonar conscientemente, es tu inconsciente, tu ego. Tu ego es el que está limitando tu poder, pero a su vez es la fuerza que te mantiene vivo. El ego o inconsciente nos limita porque está conformado a partir de memorias y creencias pasadas, actúa por instinto y vela por y para nuestra supervivencia. ¿Cómo va a dejar que creas en otra forma de pensar distinta a tus antepasados? Donde hemos dicho que la consciencia es creadora debemos cambiarlo por la inconsciencia, la mente inconsciente es la que realmente está siendo creadora en todo momento. ¡Es tu inconsciente estúpido!

## CONCLUSIÓN

Solo tenemos 1% de libre albedrio, siendo generosos. El resto lo gestiona y controla los programas inconscientes. Cuando tomamos decisiones en realidad lo hace nuestro inconsciente. Siempre estamos en “automático” y nuestra respuesta es más instintiva que no otra cosa.

Si recuperemos el dibujo de tu ser como una huella electromagnética y lo ampliamos con la división de la mente entre consciente e inconsciente, esto nos permite aclarar muchos conceptos acerca de cómo funcionamos en la vida.



La materia no tiene poder eres tu el que se lo otorga ya que tu atención es tu poder. Donde pones tu atención, por efecto observador, estás modificando la materia ya que la energía colapsa en una posibilidad cuántica inducida por ti. Por lo tanto tú eres el creador de tu entorno, eres el proyector de la película y lo que ves no deja de ser un espejo de tu interior. Tú eres la causa y tu película es el efecto.

Pero tus creencias te dicen que esto no es posible, que tú no tienes ese poder creador y que la realidad que percibes nada tiene que ver contigo. Tú solo eres un simple espectador que reacciona **emocionalmente** con el entorno y que lucha contra él en modo supervivencia.

Entonces tu inconsciente, tu huella electromagnética va a atraer situaciones para reforzar esta idea newtoniana de la naturaleza de las cosas. Las experiencias que vas a tener así te lo van a confirmar y te estancas en esta forma de pensar.

### **Ejemplo:**

Estás en la calle y ves a una persona. La imagen de esa persona es captada por tus ojos y se transforma en una señal que pasa por el nervio óptico hasta llegar a tu inconsciente. Aquí residen los programas, entre los cuales uno que etiqueta aquello que estás viendo como “persona”. Otras etiquetas que le pone es su aspecto, “alto/bajo”, “moreno/rubio”, “gordo/delgado”, etc. Entonces la realidad que tú percibes consiste en poner etiquetas a todo aquello que captas por tus sentidos, en función de los programas que conforman tu inconsciente.

Pero eso no es la realidad, es solo parte de la información ya que una persona es mucho más que una imagen: es energía y luz, es una huella electromagnética, es consciencia, etc. Lo que estás viendo es solo una pequeña parte de la información y además filtrada por tus programas inconscientes.

Entonces el inconsciente, uno de sus filtros, hace que te fijas más en sus ojos, en su cabello o en su pecho. Y valoras a esa persona según esos filtros y dices: me gustan sus ojos. O está embarazada. Como has puesto tu atención en la barriga, el inconsciente te va a dar más de lo mismo, esto es, va a atraer más de lo que estás viendo. En este caso empezarás a ver y encontrarte a más embarazadas por la calle.

Pero puede que uno de los programas o filtros se active y te digas, esa persona viste fatal. Tu programa de vestir “bien” se activa y le pone esta etiqueta al no coincidir lo uno con lo otro. Esto es fruto de tu juicio. Entonces tus juicios o filtros van poniendo otro tipo de etiquetas y todo ello acaba conformando tu mapa de la realidad.

En **PNL** se dice que el mapa no es el territorio. El mapa son tus programas o filtros etiquetando la realidad, lo que hemos llamado el entorno. El mapa es fruto de tu percepción inconsciente y siempre va a ser una reducción de la realidad.

Entonces cada persona se va haciendo su película de la realidad, se va haciendo un mapa de cómo funciona el mundo. Lo que encaja en su mapa, es lo cierto y lo correcto. Lo que se sale es lo que hay que cambiar. Existen tantas versiones de la realidad como humanos en el planeta, y cada uno de ellos percibe su propia verdad.

El inconsciente te pondrá situaciones para reforzar tu mapa, para que tus creencias y razonamientos se verifiquen. Pero estas situaciones desencadenarán reacciones **emocionales** y sentimientos negativos, programas y filtros de los que no eres consciente. Recuerda que la **emoción** tiene una función de supervivencia y esto a nivel inconsciente es una fuerza muy potente que siempre va a tender a expresarse.

Entonces tu atención se incrementa ante estas situaciones que perturban tu mapa, y cada vez que esto ocurre tu atención se agudiza más y más. Como allí donde pones tu atención es donde pones tu poder, allí es donde el inconsciente se va a manifestar con mayor intensidad y



te va a proporcionar más situaciones desagradables. Has entrado en retroalimentación negativa.

Estas situaciones primero serán sucesos o pequeñas discusiones, cosas de menor importancia. Si no eres capaz de tomar conciencia, de hacer el aprendizaje correcto, de nutrirte de esas experiencias, con el tiempo el inconsciente sube de nivel para expresarse; empieza a manifestarse en otras áreas de tu ser, por ejemplo tu cuerpo (ya que le prestas mucha atención). Empiezas a tener dolencias y malestares varios: dolor de cabeza, dolor de espalda, humor bajo, etc. Finalmente, este camino, vivir con estas **emociones** inconscientes no expresadas, acaba manifestándose en forma de sintomatología física, psicológica y conductual: las adicciones y enfermedades.

Para no entrar en este círculo vicioso, solo puedes actuar en un punto de la secuencia: cuando juzgas si aquella situación es buena o mala, positiva o negativa. En este momento, justo aquí te detienes a pensar y te impides hacer un juicio fruto de este filtro o programa memorizado. Tomas consciencia de tu reacción inconsciente **emocional** y te permites cambiar la percepción: ves las cosas de otra manera al no juzgarlas. Has salido de la retroalimentación negativa.

Este mecanismo es la toma de consciencia. Te das cuenta que aquel juicio era fruto de tu percepción, y aceptas que tu percepción era errónea al comprender que ha salido de una parte “oscura” de tu inconsciente que te duele aceptar (puesto que ha sido condenada previamente por tus creencias). Entonces te perdonas a ti por haber juzgado al otro (ya que era tu espejo) y das las gracias porque has podido ver aquello en ti que de otra forma nunca hubieses logrado entender. Esto te lleva directo a la paz interior y seguidamente a conectar con **emociones** más elevadas como el amor. Has materializado otra posibilidad en el campo cuántico.

La realidad, infinitamente más basta, no la reduces a tu único y simple mapa del territorio. Y este mapa o película que llamas entorno sabes que solo es una de tus verdades entre infinitas posibilidades cuánticas. Rompes entonces con tus creencias newtonianas y así lo proyecta tu inconsciente en forma de nueva realidad, en tu nueva película.

*Si quieres cambiar tu realidad cambia tus creencias y despierta tu mente cuántica.*

## CAPÍTULO 7. PROGRAMACIÓN DEL INCONSCIENTE

### Los programas

¿Cómo se programa el inconsciente? ¿Cómo se obtiene un estado del ser?

Si entendemos como se programa el inconsciente luego entenderemos como se puede desprogramar. De ahí la importancia de este capítulo.

La programación nunca termina, siempre está presente, en cada momento de nuestras vidas. Eso es así porque nuestra mente nunca para, siempre está pensando y procesando información del entorno. El inconsciente procesa 20 millones de señales por segundo como bien sabéis.

En el inconsciente se programa de todo y más. Por ejemplo habilidades como ir en bicicleta, conducir o leer. Al principio se empieza con dificultad hasta que con la práctica pasan al inconsciente y se convierten en un programa que se ejecuta de forma automática, sin tener que pensar. Aquí la práctica es fundamental para que el proceso de programación tenga éxito. Cuando somos niños esta etapa es especialmente importante. A los 3 años ya hemos aprendido el 80% de las cosas esenciales para funcionar en este mundo.

En el inconsciente también se programan hábitos, actitudes, conductas, comportamientos, formas de pensar, valores y creencias. Veamos con algún ejemplo sencillo como sucede esto.

#### Ejemplo:

Algo en tu entorno, p.e. un camarero que no ha sido capaz de satisfacer tus deseos y otros pequeños incidentes, produce una respuesta **emocional**. Se desencadenan unas sustancias químicas que duran un rato en el cuerpo, lo que se llama período refractario: el tiempo desde el inicio en que se liberan las sustancias químicas, hasta que disminuyen.

Cuanto más dura el periodo refractario, más se experimentan esas **emociones**. Cuando el periodo químico refractario de una reacción **emocional** dura horas o días, se convierte en un estado de ánimo. Entonces decimos que esa persona está de mal humor.

Cuando este estado de ánimo persiste, semanas, meses, se convierte en un temperamento: la tendencia a expresar de forma habitual una **emoción** a través de determinadas conductas. Entonces decimos esa persona tiene mal humor.

Si persistes durante meses o incluso años, esta tendencia se transforma en un rasgo de la personalidad. Entonces decimos esa persona es un amargado, un resentido, un iracundo o un crítico.

Acabamos de programar el inconsciente. De una **emoción** puntual hemos pasado a un estado del ser, algo permanente que actúa de forma automática. En definitiva un programa. Este programa nos acompaña en nuestra vida condicionándola y conformándola, sin que nos demos cuenta. ¿Cómo afecta el estado del ser a nuestras vidas?

#### Ejemplo:

Te invitan a una fiesta. El anfitrión no te cae bien pero es tu jefe, debes ir. Siempre es el número uno y no le importa hacérselo saber a los demás. Cada vez que ha organizado un encuentro, has acabado pasándolo fatal, porque ese tipo hace que te subas por las paredes.

Llevas toda la semana diciéndole a tu pareja lo horrible que será esa fiesta. Y acaba siéndolo. Ya de camino hacia su casa vas conduciendo y te ponen una multa por saltarte un stop. Luego un compañero derrama cerveza en tus pantalones y la hamburguesa al punto que has pedido esta poco hecha.

¿Con la actitud (tu estado del ser) con la que has ido a la fiesta como podías esperar que las cosas fueran mejor? Has proyectado tus experiencias pasadas desagradables, en un futuro no deseable, y acabas creando más de lo mismo.

Basándonos en experiencias pasadas, proyectamos nuestro futuro. Si observamos nuestros pensamientos, vemos que la mayor parte del tiempo estamos pensando en el futuro o en el pasado. De hecho estamos tendiendo puentes desde uno al otro y no permitimos que nuestras vidas cambien lo más mínimo. Los programas del pasado se perpetúan en el tiempo.

Los rasgos de nuestra personalidad suelen basarse en **emociones** pasadas. La mayoría de las veces la personalidad (cómo pensamos, actuamos, sentimos) están ancladas en el pasado. Si queremos cambiar, alterar los programas, debemos cambiar las **emociones** memorizadas o no expresadas. Lo que significaría dejar de vivir en el pasado.

¿Y de nuevo la pregunta del millón, cómo lo hacemos? Aquí la **PNL** nos puede servir de gran ayuda con sus protocolos varios. Los veremos y expondremos alguno de ellos.

### **Programación desde el punto de vista de la PNL (Programación Neurolingüística)**

Contactamos con la realidad a través (en primera instancia) de lo que nos permiten nuestros órganos de los sentidos: vista (imágenes), oído (sonidos), tacto (sensaciones), gusto (sabores) y olfato (olores).

Estas representaciones sensoriales, tiene cualidades, características y variaciones. Así codificamos el impacto de nuestras experiencias. Contamos con recuerdos más fuertes y otros más débiles, que dependen de la representación interior de la experiencia, más que de la experiencia en sí. Cuando activamos esos recuerdos, activamos los mismos circuitos neuronales que tuvimos en esas precepciones, volvemos a tener imágenes, sensaciones, sonidos olores o sabores y **emociones**. Además está la parte lingüística, aparece lo que nos dijimos en determinado momento y experiencia.

Aparece el concepto de *canal*, esa imagen, ese olor, esa sensación que puede activar un recuerdo o un programa de supervivencia.

Las cualidades (características) de toda esa construcción, se llaman submodalidades. Podemos atender a esas características, a la forma, para realizar variaciones y transformaciones en nuestras representaciones internas: nuestro mapa del territorio o verdad.

Las submodalidades se agrupan en visuales, auditivas y cinestésicas. Las cinestésicas son las sensaciones táctiles (percibidas por la piel), propioceptivas (percibidas a través de músculos y órganos internos) y meta-sentimientos (**emociones** y estados de ánimo).

La **PNL** estudia cómo se conforma o programa el mapa de cada individuo para luego poder trabajar sobre este, a través de diversas técnicas o protocolos. El mapa se encuentra en nuestro inconsciente, que ya sabemos que no distingue entre realidad y ficción. Entonces puedo desde situaciones ficticias modificar mi mapa, modificar imágenes, sonidos, sensaciones y **emociones** que son los ladrillos que conforman el mapa.

## Programación desde el punto de vista de la Bioneuroemoción

En **Bioneuroemoción** las enfermedades se entienden como programas especiales con sentido biológico, creados para ayudar a un individuo durante un periodo de estrés **emocional** y psicológico. Aparece la idea de *chock emocional* o *impronta* como una situación **emocional** estresante que no pudimos anticipar y para la cual no estábamos preparados, vivida en soledad con mayor o menor intensidad, y sin una resolución satisfactoria. La impronta afecta simultáneamente a la psique (la persona sufre una situación **emocional** y mental de estrés), al cerebro (se puede ver el efecto del chock con un escáner o Tomografía, en forma de anillos o diana) y al órgano correspondiente que controla esa parte del cerebro.

### Ejemplo:

Una mujer rompe inesperadamente con su pareja. Esto no tiene porque causar una impronta **emocional**, dependerá de cómo lo viva esa mujer en particular. Esto desencadenará un programa de supervivencia acorde con la naturaleza del conflicto, acorde con la vivencia personal. Puede que lo viva como un conflicto de devaluación o pérdida de autoestima (afectando los huesos y resultar en una osteoporosis), como un conflicto de abandono (afectando los riñones), o como un conflicto de perder a un ser querido (afectando los óvulos). O también puede vivir los tres conflictos simultáneamente (un ejemplo sería cuando el paciente de un cáncer hace metástasis, aparecen nuevos conflictos como consecuencia del primero, que se superponen).

Las improntas o chocks **emocionales** se pueden programar en cualquier momento de nuestras vidas, y como explica la Epigenética también se pueden heredar. Entonces podemos distinguir tres etapas fundamentales en las que el conflicto **emocional** queda registrado a nivel biológico y programado a nivel mental.

Transgeneracional: las herencias de nuestros antepasados. Conflictos **emocionales** que no fueron resueltos. Se pueden remontar hasta 3 y 4 generaciones. Aquí la **Bioneuroemoción** estudia el árbol genealógico a partir de fechas de nacimiento, abortos, fallecimientos, secretos familiares, violaciones, asesinatos, herencias, etc. Son los no dichos que actúan como tapadera de conflictos estructurantes que se heredan.

Proyecto sentido: comprende la etapa de concepción de una nueva vida. Esta etapa va desde los nueve meses antes de la fecundación del óvulo, pasando por los nueve meses de embarazo, hasta los tres años de vida. Aquí los conflictos **emocionales** toman una magnitud superior, puesto que se integran en la estructura del ADN y por ello se les llama conflictos programantes-estructurantes.

Edad cronológica: es la etapa que sigue al proyecto sentido. Se le llama también edad contemporánea. Aquí de nuevo nos encontramos con conflictos programantes. Durante la vida el adulto puede experimentar improntas que van a quedar registradas a nivel mental como conflictos **emocionales** no resueltos.

Una vez se ha programado el conflicto, en alguna de las tres etapas descritas, este queda latente en el inconsciente. Cuando se dan las circunstancias en el entorno que activan ese programa, los canales que describe la **PNL**, o cuando se da una impronta similar a la que lo

programó, entonces se desencadena el síntoma, enfermedad, patología o adicción. A este conflicto se le llama *desencadenante*.

Seguiremos profundizando en estos conceptos ampliamente cuando hablemos de **Bioneuroemoción**.

### **Programación desde el punto de vista neuronal, biológico**

La ley de Hebb nos dice y demuestra que las células nerviosas que se activan juntas se conectan juntas. Si activas repetidamente las mismas células nerviosas o neuronas, cada vez que se activen les resultará más fácil hacerlo al unísono de nuevo. Y estas neuronas acaban desarrollando una relación duradera.

Entonces, desde un punto de vista biológico, con la programación del inconsciente estamos creando conexiones neurales nuevas. Caminos por donde la información o impulsos eléctricos, transcurren cada vez con mayor fluidez, sin resistencias, hasta que se automatiza el proceso. Se crean rutas estáticas de actividad, relaciones neuronales duraderas.

Cuando repetimos conductas, cuando vivimos en el pasado, no hacemos otra cosa que reforzar conexiones neurológicas existentes. Por ejemplo reforzamos creencias cuando pensamos siempre del mismo modo. Son programas que se refuerzan hasta tal punto que se integra en nuestro inconsciente, en nuestro estado del ser.

Los programas así vistos, como conexiones neurales estáticas duraderas nos introduce la idea de dualidad o polaridad. Es lo mismo recorrer las conexiones neurales en un sentido que en sentido opuesto. Es la misma ruta estática de actividad ir mentalmente de A a B, que ir de B a A. Entonces es lo mismo estar a favor de la guerra para resolver conflictos de intereses que estar en contra de la guerra. Las dos mentalidades viven en el conflicto. Es lo mismo estar a favor de la riqueza que estar del lado de la pobreza. Las dos mentalidades fomentan la caridad y la carencia. Estamos reforzando la misma idea. Ir “en contra de” solo refuerza la misma huella electromagnética o ruta de actividad neural, con lo cual refuerza la misma realidad o posibilidad cuántica.

#### **Ejemplo de programas duales:**

Víctima – victimario

Culpable – inocente

Pobre – rico

jefe – empleado

amo – esclavo

...

Lo primero atrae lo segundo, lo segundo atrae lo primero. El uno no puede vivir o existir sin el otro. En el fondo entrañan la misma causa o **emoción** oculta, pero se expresan en sus extremos opuestos. En los ejemplos existe siempre el miedo.

### Ejemplo: la violencia

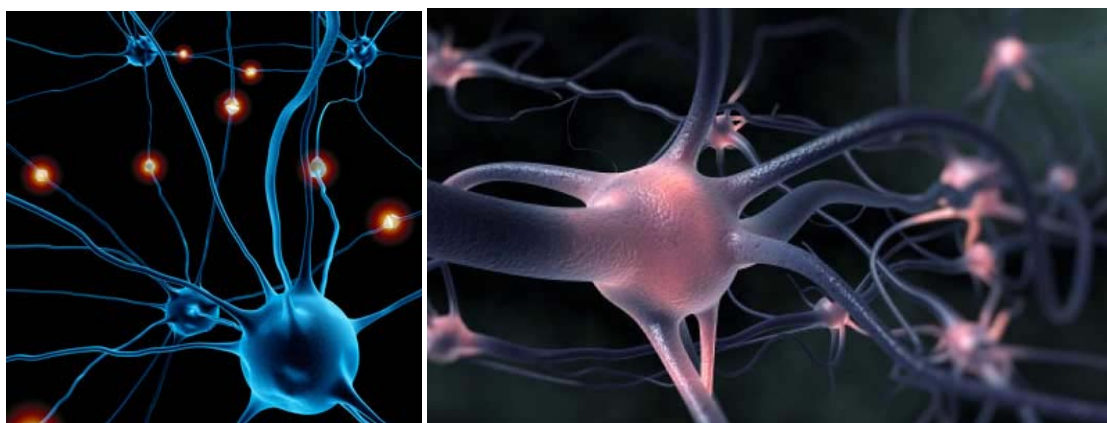
Personas autoritarias (violentas) vs personas *santas* (bondadosas e inocentes). Es el mismo programa que nace a partir de situaciones vividas con falta de estimación y amor y que entrañan una rabia u odio por ello. En el primer caso se manifiesta en forma de violencia explícita, de rabia incontinida. En el segundo se expresa en forma de bondad e inocencia, una estrategia para hacerse perdonar, castrando la rabia contenida. Por otro lado el violento no soporta la santidad porque la ha condenado previamente (¿no será que ha condenado a la santa de su madre durante su infancia, por hacerle vivir con un marido maltratador, siendo él el inocente más perjudicado?).

### Ejemplo: la tacañería

Una persona tacaña es aquella que se lo gasta todo pensando solo en ella. Los demás no existen, ya sea la pareja, los hijos o hermanos. Pero la tacañería también se puede expresar con uno mismo, aquella persona que nunca se hace regalos, que no se arregla y que viste con ropa usada. Son el mismo programa de tacañería en sus dos polaridades: o soy tacaño con los demás o lo soy conmigo mismo.

Para cambiar programas debemos cambiar conexiones neurales, la arquitectura de nuestro cerebro. Si no de golpe, si de manera gradual. Ir debilitando esos caminos por donde transcurre la información y a su vez trazando nuevos.

Para ello es necesario tener la mente abierta a la posibilidad de cambio, a la posibilidad de aprender cosas nuevas. No cerrarnos en nuestras convicciones de siempre. Luego es como que tenemos que desaprender para volver a aprender. “Vaciar los odres viejos de vino para llenarlos con el nuevo.”



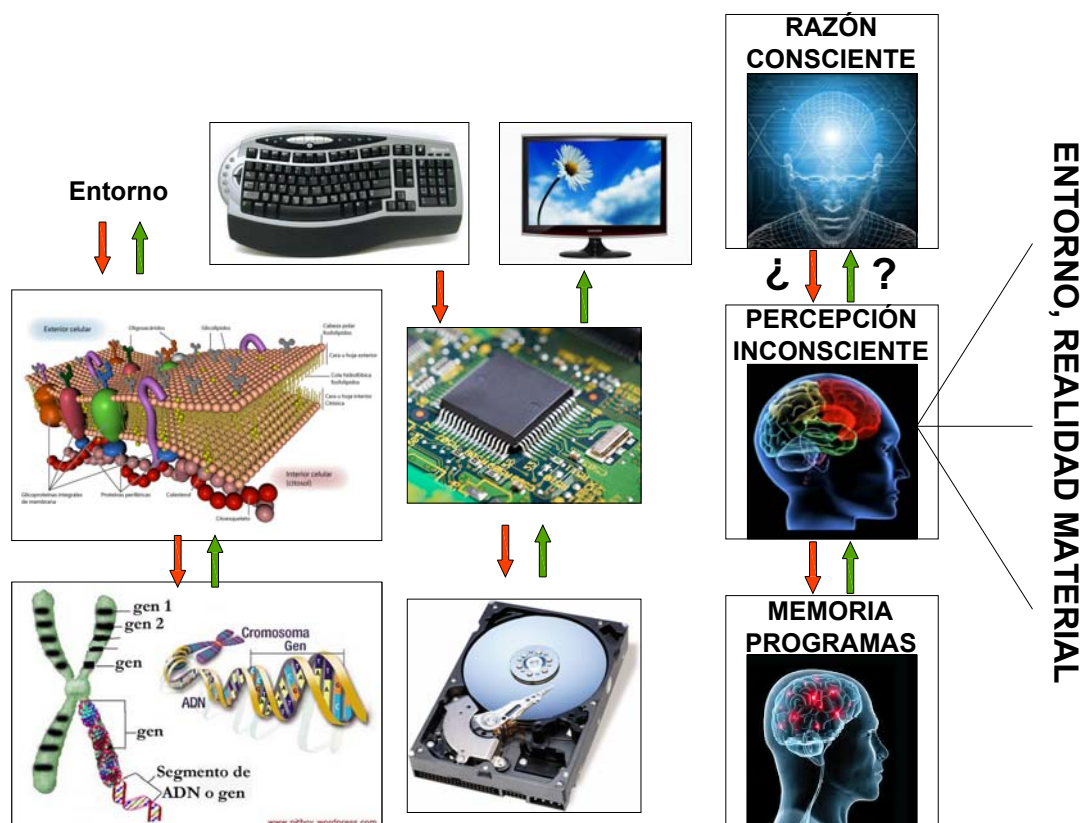
Si tocamos **emociones**, si las liberamos tomando conciencia, el proceso de reconexión es impresionante. Se deshacen de golpe rutas neurales muy estáticas, como “nudos memorizados”, y esto provoca reconfiguraciones instantáneas en la arquitectura neuronal. En **Bioneuroemoción** a este fenómeno se le llama sacar la **emoción** oculta. Estos cambios los puedes notar a nivel cerebral, como que algo se mueve por ahí dentro, por la cabeza, como que algo está girando o fluctuando.

### Los programas del inconsciente: mente humana vs ordenador

Así como tus células funcionan como un ordenador, la mente humana también. Veamos cómo sería el símil en este caso:

- En el disco duro se almacenan los programas y toda la información: documentos, fotografías, música, libros, vídeos, películas, etc. Este equivale en la mente humana a nuestra memoria. (En las células el disco duro es la cadena en doble hélice del ADN).
- El procesador ejecuta los programas y gestiona la información. La información tiene diferentes formatos y para ello existen distintos programa compatibles. En la mente humana esto se corresponde al inconsciente, el piloto automático. (En las células el procesador son las PIMs efectoras de la membrana celular).
- El teclado y el ratón nos permiten ejecutar programas e interactuar con el ordenador. Acceder a la memoria y realizar las tareas oportunas. Sería la parte consciente de la mente, el piloto manual. (En las células el teclado son las PIMs receptoras de la membrana celular).
- El resto, la pantalla, altavoces e impresora se conocen como los periféricos. Los periféricos nos permiten tener feedback de las instrucciones que vamos dando al ordenador, nos permite ver los resultados de los trabajos que vamos realizando. En el símil sería el entorno, la realidad física y material, lo que vamos a percibir por los sentidos. (En las células los periféricos son el medio extracelular).

Ampliamos el dibujo anterior de las células vs ordenador. Atento a las flechas rojas y verdes, ¿Crees que son en todos los casos bidireccionales? ¿Crees que funcionamos del mismo modo que un ordenador? ¿Cómo funciona un ordenador?





Con los ordenadores somos nosotros los que decidimos que música va a sonar, que fotos queremos ver, que videos queremos reproducir, que programas o juegos se van a ejecutar, etc. Somos nosotros los que escogemos que entorno queremos experimentar en la pantalla, altavoces, impresora y los que tenemos el control sobre este.

A diferencia del ordenador, en nuestras vidas los programas se ejecutan automáticamente, para realizar los procesos biológicos básicos. Luego cuando nos relacionamos con el entorno también se ejecutan otros programas de forma inconsciente. El entorno o mundo material lo percibimos como algo exterior a nosotros y en consecuencia se vuelve contra nosotros porque no lo controlamos. Se activa nuestro instinto de supervivencia.

A estas alturas ya entiendes que llevas toda tu vida dando palos de ciego: ¡el *teclado* de tu consciencia está desconectado!, y todas tus instrucciones no van a ninguna parte. Es así de lamentable pero cierto.

De ahí que en el dibujo las flechas entre el inconsciente y el consciente tengan los interrogantes. ¿Controlamos el entorno que genera el inconsciente o más bien estamos reaccionando constantemente, **emocionalmente**? ¿Podemos teclear desde nuestro consciente la música, imágenes y relaciones en nuestras vidas? ¿Sabemos cómo operar en modo manual? ¿Sabemos como “actualizar”, “eliminar” o incorporar “nuevos” programas más amigables?

*¿Te imaginas como sería nuestra vida si el entorno lo generáramos nosotros conscientemente, como cuando estamos ante un ordenador?*

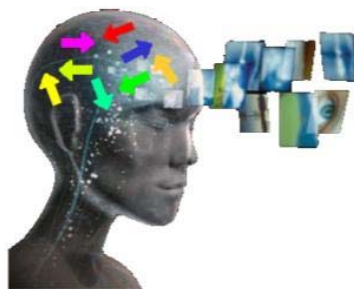
Esta pregunta ya se ha respondido anteriormente, al proponer que somos una huella electromagnética (pensamientos y **emociones**) y que tenemos una mente cuántica. Sigamos con algunas pistas de cómo desarrollarla:

- Los programas residen en el inconsciente con lo cual es allí donde debemos actuar.
- Los programas se conforman a partir de **emociones** que no se expresan, que quedan ocultas y memorizadas en situaciones que no se resuelven de manera satisfactoria.
- La toma de consciencia del programa que queremos cambiar es el primer paso, es una condición necesaria pero no suficiente.
- Para tomar consciencia debemos usar el lóbulo frontal de la corteza cerebral, donde se conforman los pensamientos, donde reside nuestra consciencia.
- Para que los cambios perduren en el tiempo las estructuras neurales o conexiones neurales tienen que cambiar.
- Las estructuras neurales cambian cuando liberamos las **emociones** no expresadas.
- Nos damos cuenta que hemos cambiado el inconsciente cuando la calidad de nuestras relaciones mejora.

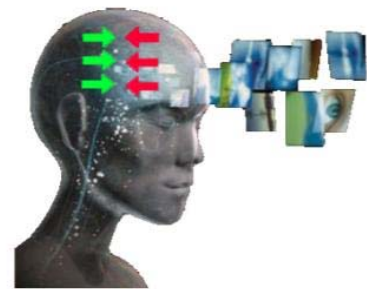
Algunos ejemplos de programas que habitan en nuestro inconsciente, aunque sabemos que somos muchos programas a la vez (se permite reír): ☺



La persona  
"todo es un peligro"



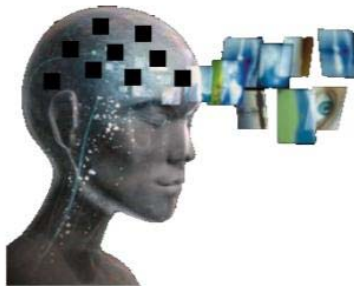
La persona indecisa  
"estoy hecha un lío"



La persona contradictoria



La persona profunda,  
enigmática



La mente cuadrículada,  
ideas fijas



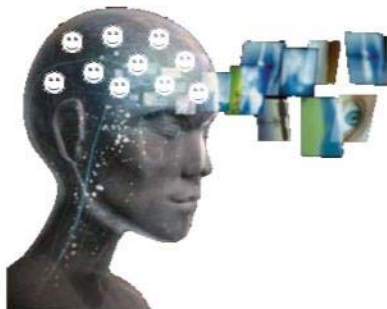
La persona inestable  
"montaña rusa"



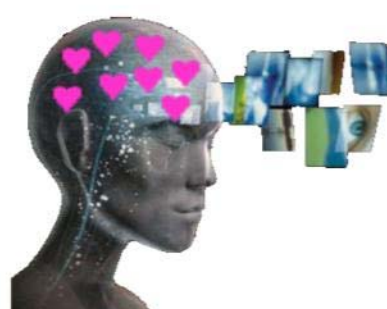
Persona "happy happy"  
mundo feliz



La persona rutinaria, sin  
complicaciones



La persona mente positiva:  
optimista



La persona todo es amor

## Naturaleza de los programas

La mayoría de programas que residen en nuestro inconsciente ya nos vienen dados de cuando nacemos, por herencia. Está claro que no venimos a este mundo con el disco duro vacío. Todos los procesos biológicos vitales ya han sido programados: respirar, digerir, bombear sangre, mantener la presión, etc. Esto el inconsciente ya sabe cómo manejarlo, no lo tiene que aprender de nuevo. Estos programas conforman nuestro instinto de supervivencia.

Por otro lado vemos que la información no se pierde, que tenemos un cuerpo con sus órganos, huesos, músculos y demás. Un cuerpo que va a tener rasgos físicos heredados, esto es, información heredada.

Aceptamos la idea que heredamos programas biológicos (instintos) e información relativa a nuestra estructura corporal. Estos programas no van a ser estudiados en profundidad, damos por supuesto que funcionan correctamente y nos mantiene vivos.

De los programas que si nos vamos a ocupar son aquellos que afectan a las experiencias que vamos teniendo en la vida. Los programas que definen nuestro estado mental o estado del ser. Los programas que condicionan nuestra forma de pensar y actuar, de afrontar las distintas situaciones que vamos experimentando en este mundo. En definitiva, programas basados en el miedo o **emociones** derivadas de este (rabia, odio, ira, tristeza, asco...), que se activan cuando nos relacionamos con el entorno. Programas que se activan con el feedback y que perturban nuestro equilibrio **emocional**, mental, y de salud.

Estos programas conductuales, son resultado del aprendizaje, de las experiencias vividas y también forman parte de la herencia genética. Este es el campo de estudio de la Epigenética: los programas “conductuales” se heredan y por tanto los conflictos **emocionales** no resueltos se heredan.

Por lo general más bien reforzamos estos programas heredados de otras generaciones que no desarrollamos nuevos. Esto lo percibimos negativamente: vaya historias tan desagradables acontecen en mi vida. Soy un fracasado, mira cuanta desgracia y miseria. La mala suerte me persigue. No consigo levantar cabeza. Es el famoso programa de victimismo.

Nuestra propuesta es que las experiencias que acontecen en nuestra vida se conviertan en oportunidades para deshacer esos programas heredados. Tomar consciencia que o bien repetimos patrones familiares, o bien estamos reparando con conductas opuestas a esos patrones del clan.

### Ejemplo:

- Mamá, ¿Qué se siente al tener a la mejor hija del mundo?
- No lo sé cariño, pregúntale a tu abuela.

Muchas veces estos programas se viven fuera de contexto, fuera del entorno que los programó, y esto produce un gran desconcierto en la mayoría de la gente. La gente hace cosas muy raras e incoherentes en sus vidas y no logra comprender por qué.

La gente atrae situaciones y relaciones humanas que siguen patrones, que siguen un programa sin darse cuenta, y lo achaca a la casualidad. En realidad nada es casual cuando entendemos cómo funciona el inconsciente y sus programas heredados.

### Ejemplo:

Un hombre se junta con una mujer controladora a la que no se le puede llevar nunca la contraria. Además resulta que es una mujer *castradora* y no permite que su marido tenga su espacio de libertad, sus momentos para pasarlos bien ya sea con ella o en compañía de sus amigos. Un día el hombre cansado de tanto control decide separarse de su esposa y conoce a otra chica. Al principio todo va muy bien, pero cuando deciden ir a vivir juntos tiene que ser en casa de la nueva esposa, y de nuevo se siente castrado y privado de su espacio vital. En un tercer intento para encontrar la pareja ideal, abandona la segunda y atrae a otra pareja, esta vez por supuesto, otra castradora.

Por lo general la gente se pasa el día juzgando al vecino porque no entiende que es víctima de unos programas en su gran mayoría heredados, vividos en otro contexto muy distinto al original. La gente se pasa el día criticando, juzgando y condenando, sin darse cuenta que ellos también son víctimas inconscientes de otros programas, también vividos fuera de contexto.

Sabemos por la **PNL** que el impacto de nuestras experiencias se codifica a nivel mental con imágenes, sonidos y otras sensaciones que percibimos por los sentidos. Entonces un olor puede hacernos revivir ese recuerdo o experiencia del pasado, puede actuar como canal hacia esa memoria. Pero también un olor puede activar un programa de supervivencia.

### Ejemplo: las alergias

Nadie sabe porque aparecen las alergias y que finalidad tienen. Suelen ser molestas y su tratamiento sea eficaz o no, no resuelve el problema. Las alergias son un programa de supervivencia que se dispara al activarse un canal. Por ejemplo, tu pareja decide terminar con vuestra relación sin previo aviso. Para ello te invita a cenar unas gambas que sabe que te gustan. Es su despedida y quiere quedar bien. Cuando estas por la tercera gamba te dice que todo ha terminado, y tienes un impacto **emocional** inesperado. En ese momento tu inconsciente registra imágenes, olores, sensaciones, etc. También registra las gambas que estás comiendo. Al cabo de unos años en un banquete de boda coges una gamba y te la acercas a los labios... y pum! Se dispara la alergia a las gambas. Tu inconsciente activa ese programa de supervivencia de rechazo a las gambas, porque lo relaciona con la experiencia de separación traumática que viviste y quiere mantenerte al margen, protegerte. Evidentemente tu inconsciente activa el programa y tu consciente no entiende nada porque no ve la relación causa-efecto, han pasado varios años.

Este es un ejemplo de programa vivido fuera de contexto. Se activa por canales que son solo una parte del entorno o ambiente donde se programó aquella **emoción**. Esto también sucede con los programas heredados, se activan a través de canales registrados durante la experiencia **emocional** vivida.

En términos generales aceptamos la idea que estos programas que vamos incorporando a lo largo de la vida, junto a los heredados, son los que van conformando nuestro estado del ser, lo que somos en este mundo.

Si queremos cambiar nuestro estado del ser tenemos varias estrategias pero en el fondo todo consiste en desprogramar el inconsciente, reprogramarlo o las dos cosas a la vez. En los siguientes apartados veremos cómo hacerlo aunque no diferenciaremos entre las tres estrategias mencionadas puesto que suelen estar bastante superpuestas.

## Algunos programas que generan conductas no deseadas, basados en emociones

Las **emociones** se pueden agrupar de muchas maneras pero al final todas se reducen a dos: el miedo y el amor. La lista de **emociones** basadas en el miedo y sus derivados estados anímicos es muy extensa: la rabia, el odio, la ira, la tristeza, el miedo, el asco, la culpabilidad, la desvalorización, la inseguridad, el victimismo, la violencia, los juicios, la ansiedad, la depresión, la competitividad, la mentira, la desesperación, sufrimiento, el arrepentimiento, la vergüenza, la frustración, la envidia, el resentimiento, la carencia, y un largo etc.

Por el contrario las **emociones** basadas en el amor derivan en estados anímicos más concretos: el altruismo, la fraternidad, la compasión, la dicha, el perdón, la gratitud, y la paz interior. Estas **emociones** siempre nos elevan a una conciencia de unicidad, a actuar pensando que todos somos uno.

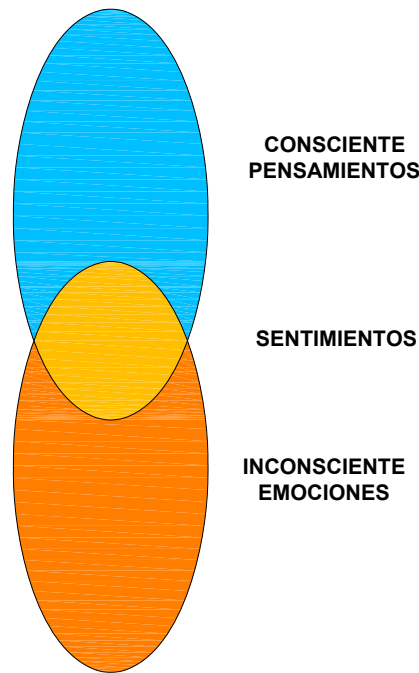
Dentro de las **emociones** basadas en el miedo encontramos las **emociones** básicas. Por **emociones** básicas entendemos las que podemos llegar a sentir en nuestro cuerpo a nivel físico, a somatizarlas. Aquí podemos distinguir la rabia y sus derivados, odio, ira, cólera (estómago), la tristeza (pulmones), el miedo (laringe) y el asco (estómago). Estas **emociones** básicas son también conocidas como **emociones** de supervivencia. No llevan a una consciencia de separatividad, a actuar pensando que tengo que protegerme o defenderme para sobrevivir. Las **emociones** basadas en el miedo se manifiestan de distintas formas en nuestras vidas y condicionan nuestra conducta sin que nos demos cuenta. Veamos algunos ejemplos.

- Programa o **emoción** generadora de culpabilidad: si una situación genera conflicto necesariamente tiene que haber un culpable y en contrapartida un inocente. El culpable normalmente lo buscamos fuera de nosotros, culpamos a los otros de nuestra mala fortuna. Así nos sentimos inocentes, los buenos. Pero si nos excedemos nos precipitamos hacia el victimismo. En otras ocasiones nos podemos culpabilizar a nosotros mismo. Es el camino hacia la desvalorización. Pero sabemos que no hay culpables, solo víctimas de víctimas, de programas heredados. Todos somos inocentes, víctimas del inconsciente.
- Programa o **emoción** generadora de victimismo: si bien se puede activar por el anterior programa, se activa también cuando uno no se siente amado, se siente víctima de sus circunstancias. Suele atraer un victimario en su vida para vivir situaciones donde se sienta maltratado, y para proyectar la culpa en el otro. Todo ello es una estrategia de manipulación para conseguir hacer pena, y para que los otros le amen. Detrás de este programa encontramos situaciones de odio o rabia hacia papa o mamá, que no nos amaron como nosotros queríamos. Luego, por fidelidad familiar, nos impedimos liberar estas **emociones** que quedan ocultas y latentes en el inconsciente, y condicionan la calidad de nuestras relaciones sentimentales futuras.
- Programa o **emoción** generadora de violencia: en este caso pueden ser conflictos **emocionales** basados en la rabia y el odio por situaciones de indefensión vividos durante la infancia, cuando aún éramos inocentes y no teníamos más recursos y protección que los de nuestros padres. Estas situaciones pueden esconder abusos y violaciones en el propio clan familiar. Por otro lado la violencia siempre esconde miedo.

- Programa o **emoción** generadora de depresión: cuando la realidad de mi vida y los que me rodean no son como yo quiero que sean, entro en depresión. Es una estrategia de manipulación extrema para cambiar a los otros. A este programa se le puede sumar otro de desvalorización profunda. La depresión también se activa cuando vivimos muy pendientes del pasado, así como la ansiedad se activa cuando vivimos muy preocupados por el futuro.
- Programa o **emoción** generadora de desvalorización: suele activarse cuando nos comparamos, cuando nuestros referentes siempre están por encima de nosotros. Esto provoca sentimientos de inferioridad y nos impide tener una vida abundante y satisfactoria. También se activa como resultado de otros programas ya descritos.
- Programa o **emoción** generadora de adicciones: las adicciones que tenemos en la vida esconden adicciones **emocionales** inconscientes. Aquí podríamos hacer un listado extenso y variado de adicciones que nos ofrece el mundo material, desde las drogas hasta la comida. Algunas adicciones son más perjudiciales a nivel de salud que otras. Pero estas adicciones nunca van a saciar a las **emocionales**, son el camino que conduce hacia la desolación y la indefensión.

Estos programas expuestos a modo de ejemplo siempre esconden una inmadurez **emocional**, una falta de recursos para resolver las situaciones en la vida por uno mismo, y la búsqueda en el mundo exterior de *falsas* soluciones. Muchas veces buscamos parejas que cubran estas limitaciones **emocionales**, estos vacíos, y evidentemente esto aún genera más incompreensión.

Aquí merece la pena aclarar algunos conceptos que suelen confundirse. Uno de ellos es la diferencia ente pensamiento, sentimiento y **emoción**. Si bien en este documento hablamos de **emociones** y sentimientos como si fueran la misma cosa, a nivel mental no son exactamente iguales. Los pensamientos habitan en la parte consciente de la mente, y las **emociones** habitan en su parte inconsciente. Las **emociones** también se manifiestan en el cuerpo, a nivel físico, se sienten en él. Los sentimientos no dejan de ser pensamientos con carga **emocional**, una especie de intersección entre la mente consciente y la mente inconsciente. Entonces un pensamiento genera un sentimiento si existe una carga **emocional** en una capa más profunda de la mente. Esto es una posible estrategia para llegar al inconsciente desde el consciente. Lo veremos más claro cuando hablemos del camino al inconsciente en el capítulo 12, La Meditación.



### **El ego**

Nos hemos referido con anterioridad al ego. La definición de ego que proponemos aquí es que es el "perrito guardián" del inconsciente, con todos sus programas ejecutándose en modo automático y siempre con una finalidad: velar por la supervivencia del ser. Cuando queremos cambiar alguno de los programas, el ego contraataca con una vocecita interior que nos hace desistir y aplazar las buenas intenciones para otro día. Y si insistimos, activará su gran arma de control: el miedo. De esta forma nos mantiene prisioneros en un estado del ser concreto, en un estado de consciencia fijo, atrapados en un "personaje" sin permitirnos acceder al campo cuántico de infinitas posibilidades y experiencias.

Con el miedo el ego nos alerta de una situación en la que nuestra vida está en peligro. A veces este peligro es real, tiene razón de ser. Pero en su mayoría suele ser provocado por programas fuera de contexto, no tiene ningún sentido. Esos programas son los que merece la pena cambiar.

Al ego le encanta tener el control de todo, ser el amo y señor de nuestras vidas, el rey. Para ello deja que creas que eres tu quien tiene el control, que creas que funcionas en modo manual y no automático y que creas que tu tomas todas las decisiones. Para ello se nutre de programas que intentan enmascarar tu verdadero poder, el poder de crear y escribir el guión de tu vida. Veamos algunos ejemplos de programas que nos mantienen cautivos del ego.

El espacio: es un programa que nos hace percibir la realidad como algo separado de nosotros y desvinculado de nuestra mente. Es por eso que vivimos en un mundo de separatividad, donde los objetos forman entidades independientes unas de las otras, al igual que las personas. Pero para el inconsciente el otro no existe, todos formamos parte de una consciencia más global, una consciencia superior. Todos estamos conectados en el campo cuántico de los pensamientos, allí donde colapsa la función de onda. Entonces todos podemos acceder a toda



la información, puesto que la información no es propiedad de nadie, es un todo a la que accedemos accediendo al inconsciente.

El tiempo: es un programa que nos hace percibir los acontecimientos como si nada tuviera que ver con nuestra huella electromagnética, como si las cosas sucedieran por casualidad independientemente de nuestros pensamientos y **emociones**. Por ejemplo, a veces las cosas suceden al cabo de años de haber sido sentidas o proyectadas en la gran pantalla holográfica del universo. Otras veces experimentamos las cosas incluso antes de ser pensadas o sentidas. Todo esto nos mantiene en un estado de confusión, para que no tomemos consciencia de la relación causa-efecto, donde la causa es nuestra mente y el efecto lo que experimentamos a través de las relaciones y situaciones que atraemos.

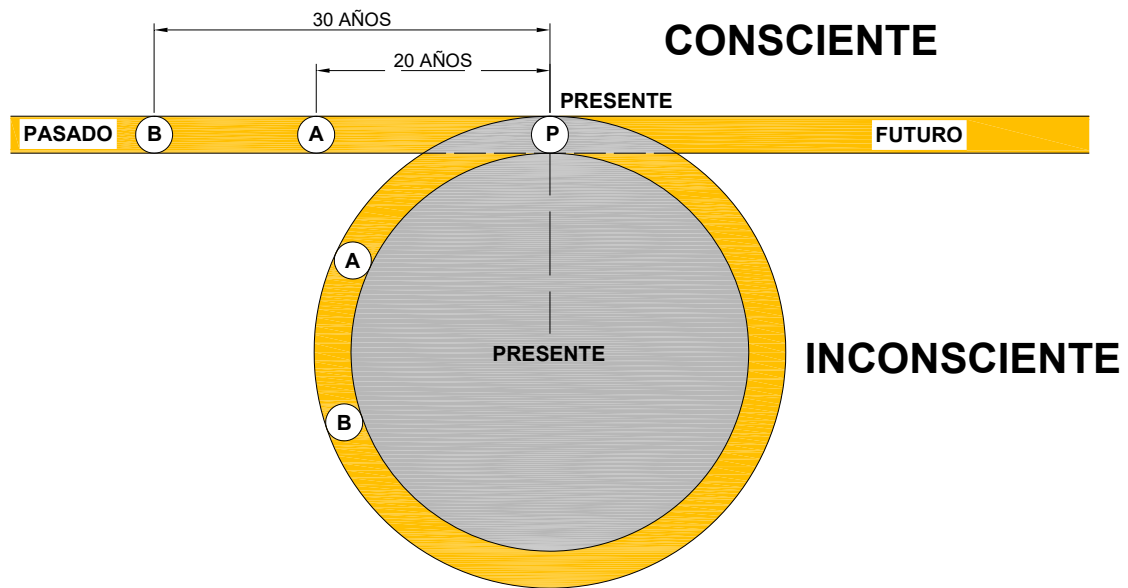
Con este programa el ego hace que percibamos el tiempo como lineal, donde existe el pasado, el presente y el futuro. Así tenemos los recuerdos, que conforme se desarrolla nuestra vida van debilitándose, al igual que nuestra memoria consciente, que se va difuminando con el tiempo. El consciente percibe el tiempo desplegado en una línea.

Pero el inconsciente sabemos que es atemporal, con lo cual todo es en presente. Este concepto lo vamos a representar como un círculo con un punto en medio. Nuestro inconsciente estaría en este punto central, que es el presente. El inconsciente es capaz de acceder a cualquier experiencia de nuestra vida independientemente de cuándo sucedió. La recta temporal es un círculo alrededor de este punto central, y todos los momentos están a la misma distancia, están en el presente y podemos acceder a ellos en cualquier momento.

Para el consciente la distancia entre el presente (punto P) y una experiencia en el punto A, y la distancia entre P y otra experiencia B no es la misma. En el primer caso percibe 20 años y en el segundo 30 años. Pero para el inconsciente A y B se encuentra a la misma distancia porque en realidad están siempre en el presente (como en un ordenador, los programas se ejecutan independientemente de cuándo fueron instalados, el acceso a ellos no depende de una *distancia* temporal).

Entonces podemos acceder a una experiencia A o B, a través del inconsciente, allí donde se programó o memorizó algún conflicto **emocional**, tomar consciencia, reprogramarlo y regresar a P. Y esto lo hacemos independientemente de lo lejos que veamos el punto A o B a nivel consciente.

Para el consciente esta secuencia es como ir al pasado, cambiarlo, y luego regresar a P que desde A o B es percibido como su futuro. El futuro se encuentra en el pasado y a todo ello accedemos desde el presente a través del inconsciente. Por lo tanto pasado, presente y futuro son lo mismo para el inconsciente.



Esta es una técnica muy utilizada en la **PNL**, viajar por la línea del tiempo desde el presente para ir a esos momentos del pasado donde faltaron recursos o información ante una situación que generó un conflicto **emocional**, un conflicto programante. También desde el presente podemos viajar al futuro para experimentar como será vivida aquella misma situación conflictiva una vez la hemos reprogramado en el pasado, y observar cómo ya no se activa más el conflicto desencadenante.

## **CAPÍTULO 8. LAS CADENAS DEL INCONSCIENTE**

### **Dificultades para cambiar nuestra huella electromagnética**

Tu vida suele ser el resultado de retroalimentaciones negativas programadas. Esto hace que tu inconsciente te vaya atando a tu realidad material concreta, a tu entorno, tu cuerpo y tu pasado. A tu familia, a tus creencias, en definitiva, a todo lo que acontece en tu vida. Comprender como sucede esto es el primer paso para entender cómo romper las cadenas del inconsciente, y romper el umbral inmovilista de tu ego. Es el primer paso para salir del piloto automático.

#### **El entorno, el cuerpo y el tiempo**

Nuestra percepción del entorno, el cuerpo y el tiempo nos alejan de nuestro yo consciente, para que pasemos a ser y comportarnos como un autómatas programado: tu ego inconsciente. Nuestra vida se ve dominada por los programas inconscientes, algunos deseados, otros no. Algunos positivos, otros no. Algunos creativos, otros no. Algunos nos humanizan, otros nos devuelven al reino animal. Algunos nos hacen vivir la vida, otros son puro instinto de supervivencia. Algunos nos permiten mejorar nuestras relaciones, otros nos vuelven contra el mundo.

Nuestra percepción por lo general va a jugar en nuestra contra reforzando los programas no deseados que no otros, puesto que llevan asociados **emociones** de supervivencia que están sin resolver, sin expresar. Estos programas no deseados con el tiempo se convierten en nuestra manera de pensar, en nuestra manera de ser y sentir, en nuestro destino.

Esto es así porque nuestra red neuronal es un reflejo de todas las experiencias vividas: personas, lugares, situaciones, disgustos, traumas, etc. Esto conforma nuestros recuerdos, nuestra arquitectura o red de conexiones sinápticas. Nuestro mapa de la realidad.

Entonces cuando percibimos el mundo real, el entorno, nuestro cerebro responde del mismo modo como lo ha hecho siempre, activando respuestas neuronales programadas y memorizadas.

Como tus pensamientos determinan tu realidad (física cuántica: la realidad es el efecto, tú eres la causa), si sigues teniendo los mismos pensamientos de siempre (que son producto y reflejo de tu entorno), seguirás creando la misma realidad día tras día. Tus pensamientos y sentimientos coinciden exactamente con tu vida exterior porque es tu realidad exterior (con todos sus problemas, condiciones y circunstancias), la que está influyendo en cómo piensas y te sientes en tu realidad interior.

Podría decirse que es el entorno el que controla tu mente. Como observas la realidad con una mente igual a ello, colapsas las ondas de infinitas posibilidades del campo cuántico en eventos que reflejan la mente que usas para experimentar tu vida. Creas más de lo mismo o nada nuevo. Esto implica que tu pasado se está convirtiendo en tu futuro. Tiendes un puente entre los dos. Solo puedes reproducir experiencias pasadas, basadas en tu arquitectura neural programada y memorizada en el pasado.

Otra afirmación es que tu hábitat se convierte en tu hábito. Has adquirido el hábito de ser el mismo de siempre, eres esclavo de tu entorno. Como observador cuántico estás creando una mente que solo refuerza y crea la misma realidad de siempre.

Cada día tienes los mismos pensamientos, actúas de la misma manera y sientes las mismas **emociones**, entonces ¿Dios mío, que he hecho yo para merecer esto? Todo hijo mío todo. Esto es así pero es inconsciente. Ahora entiendes porque has llegado a este callejón sin salida. Entonces si tú has creado y entrado en este callejón también puedes decidir salir de él. El cuándo, lo decides tu el cómo, te lo iremos explicando.

Por otro lado ¿como lo está viviendo el cuerpo, tu biología? El cerebro y el cuerpo se relacionan mediante potentes señales electroquímicas. Todas las células del cuerpo tienen en su membrana unos receptores (las PIM) que captan todo lo que acontece en su entorno: captan señales químicas (neurotransmisores por ejemplo que activan neuropéptidos y estos activan hormonas responsables de nuestros sentimientos).

Las células también detectan cargas eléctricas, como las que generan los pensamientos en forma de ondas o campo magnético y cargas magnéticas, como las procedentes de las **emociones** amplificadas por el campo magnético del corazón. E incluso también captan biofotones, energía o información en forma de luz procedente de medio extracelular.

Está claro que por todas estas vías de comunicación las células van a captar tu estado del ser, tus pensamientos y **emociones** y van a activarse conforme a estos.

#### **Ejemplo:**

Cuando pensamos en sexo... ¿qué nos pasa a nivel biológico? ¿Cómo reacciona nuestro cuerpo ante esa experiencia futura? ¿Y cuando pensamos o vemos la foto de un limón? ¿Qué pasa en la boca? ¿Cómo se condiciona nuestro cuerpo cuando detecta que nuestro hijo ha hecho una abolladura en el coche? ¿Qué hormonas empiezan a segregar las glándulas para pasar a la acción? ¿Qué pasa con los dolores premenstruales de las mujeres?

Entre el cerebro y el cuerpo se da una sincronidad en cada momento. Sentimos de acuerdo a lo que pensamos. Y como siempre estamos pensando y sintiendo del mismo modo, esto provoca el mismo torrente neuroquímico y electromagnético en el cuerpo. El cuerpo, las células, se acostumbran a estos químicos y campos de energía, los van memorizando cada vez más. Cuando revivimos un episodio del pasado una y otra vez, esta repetición inconsciente es la que habitúa al cuerpo a recordar ese estado **emocional** igual o mejor que lo recuerda la mente consciente. Cuando esto ocurre, se le llama hábito: el cuerpo es la mente.

Más adelante empezamos a pensar como sentimos. Y esto vuelve a ser un acto inconsciente, sucede sin que nos demos cuenta. Nuestro estado **emocional**, nuestros sentimientos, nuestro estado anímico corporal condiciona nuestros pensamientos, no al revés. Le hemos dado la vuelta a la tortilla.

Así, el cuerpo deja de ser el sirviente de la mente y se convierte en el amo. Es el cuerpo el que influye en las decisiones de acuerdo con las **emociones** memorizadas. Cuando intentamos recuperar el control, el cuerpo le indica al cerebro que nos apartemos de nuestras metas. Es la vocecita interior en nuestra cabeza que nos convence con un montón de razones para que no intentemos hacer nada nuevo ni cambiar nuestra forma de ser de siempre. La vocecita de nuestro ego, nuestro yo inconsciente: *hoy estás demasiado cansado. Es mejor empezar a cambiar mañana. Mañana será otro día. Déjalo para más tarde...*

Con los años nuestro cuerpo, nuestras células se van adaptando para asimilar y procesar mejor los químicos y campos electromagnéticos generados por nuestros pensamientos y **emociones**.

#### **Ejemplo:**

El sentimiento de culpa se activa en determinadas situaciones de nuestra vida. Si las células se adaptan a ese entorno químico, entonces lo que antes era una situación extraordinaria se convierte en la norma, en lo agradable. Para activarse de nuevo ante un sentimiento de culpabilidad necesitaran una dosis más alta de químicos y señales electromagnéticas, que te sientas culpable con más fuerza e intensidad. En definitiva un umbral de estímulos más alto. Esto se irá agravando con la reproducción celular, las células hijas estarán más adaptadas a ese entorno, a esos químicos, y necesitaran mayores dosis 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. Ya te sientes culpable de forma inconsciente, es tu estado del ser habitual. Te has estado sintiendo culpable durante tantos años que tu cuerpo se ha convertido en la mente de la culpabilidad.

En el ejemplo vemos como nos convertimos en adictos **emocionales**: a la culpabilidad, a la tristeza, a la depresión, al victimismo, etc. Entonces estas **emociones** son lo que nos hace sentir bien y al intentar cambiar nuestra pauta **emocional** sentimos una especie de mono como el de las drogas.

#### **Ejemplo:**

La memoria celular, el hecho que en las células se memorizan conductas y comportamientos queda evidenciada con los trasplantes de órganos. Uno de los más relevantes es el trasplante de corazón. Una niña comenzó a tener pesadillas sobre un asesinato después de un trasplante cardíaco. Tenía unos sueños tan vívidos que sirvieron para capturar al asesino que había matado a su donante.

Cuando se amputa un miembro, la persona sigue recibiendo estímulos de este, sensaciones memorizadas por el resto de células de su cuerpo integro.

La memoria celular demuestra que los recuerdos también están almacenados en las células y por tanto que los pueden generar estas.

Dejar atrás adicciones no es fácil. Cuando llega el mono, niveles **emocionales** por debajo de lo habitual, el cuerpo, las células mandan señales por la vía rápida a través de la médula espinal, y señales por la vía lenta a través de químicos procedentes del hipotálamo que van al torrente sanguíneo. Estas señales llegan a la mente.

Entonces empiezan a aflorar las excusas, los pensamientos disuasorios: mañana será mejor día para empezar a cambiar. De nuevo el cuerpo, la vocecita interior se apodera de tu mente.

Con el tiempo el cuerpo se convierte en el recuerdo del pasado, el cuerpo esta tan acostumbrado a memorizar los registros químicos y energéticos de las experiencias pasadas que se acaba apegando a esas **emociones**. La mayoría de personas vivimos en el pasado y nos resistimos a vivir en un nuevo futuro.

### **Las creencias, las fidelidades, el cambio de identidad**

También reside en el inconsciente unos programas que condicionan enormemente nuestras vidas: las creencias. Las creencias son determinantes en casi todos los aspectos de nuestra existencia. Son programas muy arraigados, los cimientos sobre los cuales se edifica nuestro estado del ser. En consecuencia son muy resistentes a los cambios, son difíciles de modificar. Las creencias las vamos conformando en función de la influencia familiar, escuela, sociedad y cultura en que nos toca vivir. Aquí su programación es muy sutil, como que existe un inconsciente colectivo que se va transmitiendo con las generaciones casi de manera inapreciable. La **PNL** se ocupa muy bien de estos programas.

Algunos ejemplos de Creencias que nos limitan:

- Lo que no mata engorda.
- Hay que estar a dieta para poder adelgazar.
- Todos los años me constipo.
- No soy nadie.
- Todo me pasa a mí.
- Soy incapaz de conseguir lo que quiero.
- Merezco ser infeliz.
- Ganar dinero cuesta esfuerzo.
- Soy como soy y no puedo cambiar.
- La vida es una cuestión de suerte.

Ahora algunos ejemplos de Creencias Potenciadoras (compara tu estado anímico al leerlas):

- Mi cuerpo sana rápido y fácilmente.
- Me amo incondicionalmente.
- Me merezco lo mejor que la vida tiene que ofrecerme.
- Tengo seguridad en mi mismo/a.
- Me siento orgulloso/a de mis resultados y cómodo/a con mis éxitos y fracasos.
- Estoy preparado/a para tener una relación intensa y profunda en mi vida ahora.
- Puedo obtener todo el dinero que necesito haciendo lo que me gusta.
- Me libero de toda culpa, tristeza y resentimiento por mis pensamientos o acciones pasadas.
- Sé cuando es el momento de marchar y lo hago.

Tus creencias actúan como los filtros de una cámara, cambiando la forma en la que ves el mundo. Y tu biología se adapta a esas creencias. A pesar que todavía no podemos cambiar la información que contienen nuestros genes, si que podemos cambiar nuestra forma de pensar. Puedes elegir lo que ves. Puedes ponerle un filtro a tu vida que tiña de color de rosa tus creencias y te ayude a crecer; o utilizar filtros oscuros que lo vuelvan todo negro y consigan que tu cuerpo y tu mente sean más susceptibles a enfermedades. Puedes vivir una vida de miedo o una vida de amor. ¡Tienes elección! Pero si eliges ver un mundo lleno de amor tu salud mejorará. Si eliges vivir en un mundo oscuro lleno de miedo, tu salud se resentirá, ya que

quedarás atrapado en una respuesta fisiológica de huida o protección. No son nuestros genes sino nuestras creencias lo que controla nuestra vida.

Las creencias responden a la idea de “dios los crea y ellos se juntan”. Buscamos gente con la que identificarnos, con la que compartir creencias. Nos juntamos con aquellos que tienen creencias parecidas. También nos juntamos con aquellos que tienen programas parecidos, ya sea en el mismo sentido o en sentido inverso. Los programas son duales, como se ha explicado.

Existen también creencias a nivel familiar. Y estas creencias se relacionan con las fidelidades familiares. Las fidelidades familiares nos impiden liberar **emociones**. Son también generadoras de miedo, miedo a no ser aceptados y a quedar fuera del clan si cambiamos.

- No se puede odiar a una mamá.
- No es correcto ser infiel a la pareja.
- No se puede triunfar más que un padre.
- No se puede abandonar a un hijo.
- No se puede tener asco de un hermano.

Luego existen otros motivos a nivel social que dificultan el cambio. Todos ellos se basan en el miedo. Miedo a perder nuestra identidad, a no ser el de siempre. Miedo a lo que dirá la gente, a lo que pensarán de nosotros. Miedo a perder amigos como resultado de pensar y creer distinto a ellos. Miedo a perder el trabajo al cambiar nuestra percepción del mismo, a quedar al margen de la cultura empresarial imperante. O bien miedo a la pérdida del prestigio conseguido.

Todos estos miedos no dejan de ser nuestro ego ladrando, nuestro ego que nos recuerda que nos estamos saliendo del programa, de la rutina que nos ha mantenido vivos. El ego vela por nuestra supervivencia y lo hace conforme a los programas que nos han permitido llegar hasta este punto de la evolución, hasta este punto de nuestro ser. El ego se comporta como el perrito guardián de todo lo que contiene el inconsciente. Para ello siempre va a reaccionar haciéndonos sentir miedo ante cualquier intento de cambiar.

### **Cuando vivimos con el piloto automático**

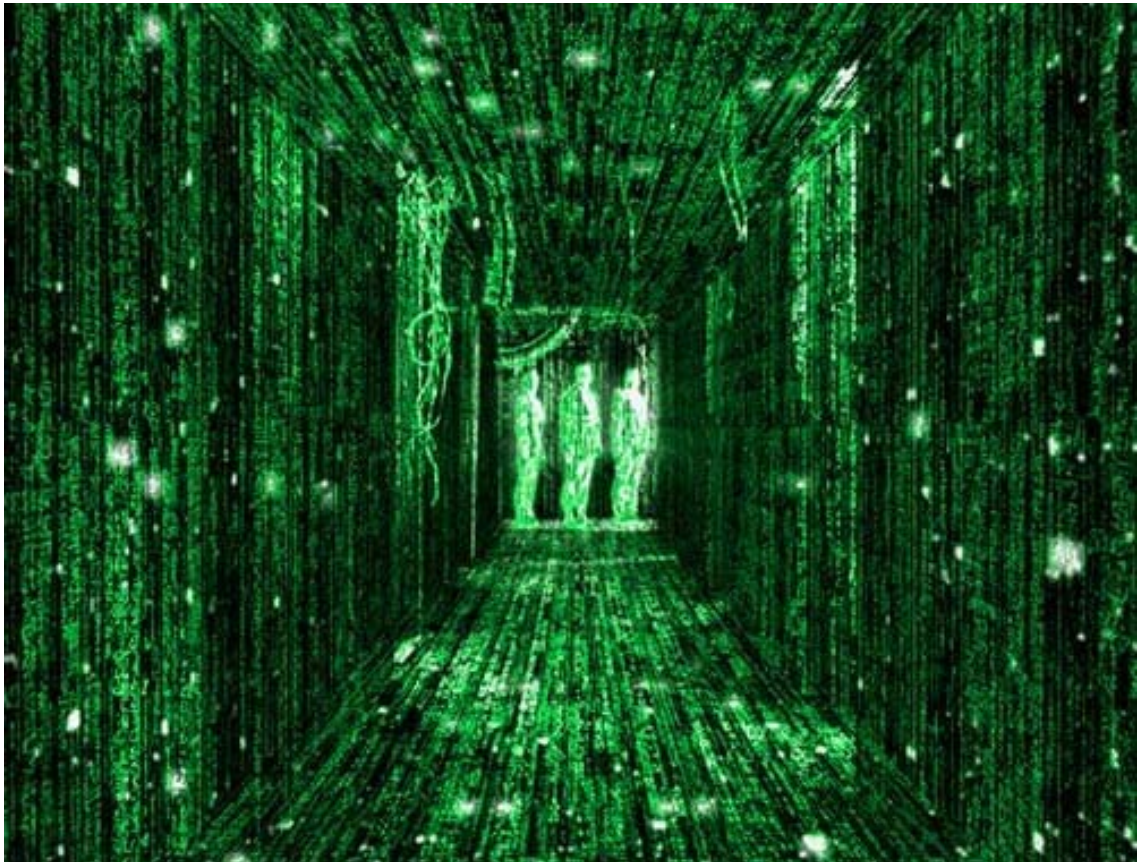
Empezamos a tener una visión amplia de todo lo que implica tener una mente consciente y una mente inconsciente. También empezamos a comprender que somos un programa (nuestro ego), como que estamos en una Matrix holográfica, a la que le llamamos el entorno o mundo material.

En esta Matrix disponemos de un cuerpo para movernos en el espacio. Las cosas parece que se van sucediendo en el tiempo de manera lineal. Los objetos materiales forman entidades individuales y están a nuestro servicio. Todo está en su sitio, todo está en orden.

Por la noche accedemos de manera involuntaria al inconsciente a través de los sueños y la Matrix se reprograma. Al levantarnos nos espera un nuevo día cargado con nuevas experiencias. Depende de nosotros mismos como afrontarlas, como vivirlas y hasta como

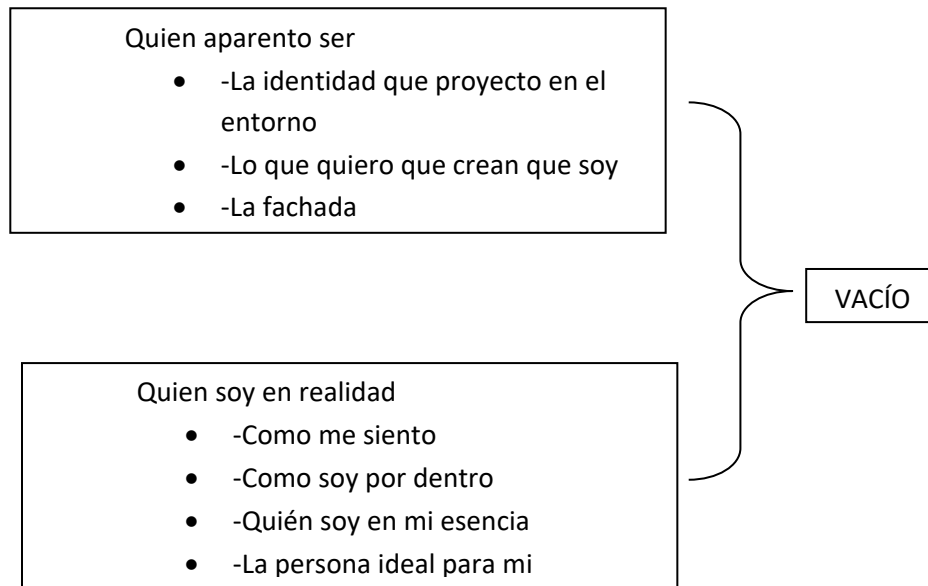


percibirlas. Tenemos 70.000 oportunidades para cambiar lo que no nos gusta, que son nada menos que un promedio de los pensamientos que genera nuestra mente cada día.



Pero todo se repite de nuevo, no hemos cambiado ningún programa inconsciente y la vida sigue por la misma senda, seguimos viviendo en los programas del pasado y respondiendo conforme a estos. El pasado se convierte en nuestro presente. Nada nuevo a la vista, nada nuevo en nuestro futuro.

Es el piloto automático quien gobierna nuestra vida, el inconsciente ejecutando los programas memorizados en todo momento. Estos programas o capas de **emociones** no expresadas van quedando ocultos en la mente, conformando nuestro lado oscuro. Entramos en retroalimentación negativa y se crea un vacío, el vacío entre quien aparento ser (el ego) y quien soy en realidad, mi yo superior. De este hecho vamos tomando consciencia con el paso de los años.



El tamaño del vacío varía de una persona a otra. Cuanto más grande sea el vacío, más adictos somos a las **emociones** no expresadas, a los programas inconscientes memorizados.

Para tapar este vacío nos pasamos la vida viviendo experiencias que den sentido a nuestra existencia. Llega un punto en que ya lo hemos experimentado más o menos todo, nada es novedad. Entonces cada vez necesitamos que las experiencias sean más fuertes, más intensas, ya que la misma dosis no nos satisface. Finalmente nos volvemos adictos a todo tipo de historias: ir de compras, juegos del azar, sexo, deportes, drogas, trabajo, alcohol, videojuegos, comida, cuidado de los hijos, la limpieza, la imagen, etc., etc., etc.

Sin embargo, de nuevo, llega un momento en nuestra vida que ya no podemos obtener experiencias satisfactorias con las que tapar el vacío. El vacío se hace insalvable. Esto suele ocurrir hacia los 35-40 años aunque varía mucho en función de cada persona. También se le llama la crisis de los 40. A esta edad se supone que ya hemos satisfecho todas nuestras inquietudes, cumplido con las expectativas de nuestros padres, ocupado un lugar en la sociedad y formado nuestra propia familia.

Pero seguimos por la línea descendente ya que aparecen entonces otras adversidades. Empezamos a pasar la mayor parte del tiempo preocupados con pensamientos y sentimientos negativos. Pero no porque las experiencias que nos ocurren sean negativas. Esto es así porque vivimos en un estado de continua supervivencia, en un estado de estrés permanente. En estado de estrés nos centramos en tres elementos muy importantes:

- El cuerpo (debo protegerlo)
- El entorno (¿a dónde puedo ir para huir de la amenaza?)
- El tiempo (¿Cuánto tiempo tengo para evitar esta amenaza?)

Vivir en un estado de estrés permanente significa que hemos activado una parte de nuestra biología, una parte que nos mantiene en estado de alerta continuo, esperando a que llegue el

*supuesto* depredador. Esto a la larga va a tener consecuencias más o menos graves puesto que estamos bloqueando otras actividades biológicas esenciales para nuestro estado de salud y equilibrio mental. Vamos a explicar que implica vivir en el estado de estrés.

Para nuestra supervivencia la evolución biológica ha desarrollado dos mecanismos esenciales: el crecimiento y la protección. Estos mecanismos no se pueden activar a la vez, o estamos en un modo o estamos en el otro ya que las células no pueden reaccionar en sentidos opuestos.

El crecimiento tiene tanta importancia en las etapas iniciales del individuo, durante su infancia, como luego, cuando el cuerpo ya no crece. Esto es así debido a que el cuerpo sigue necesitando energía para renovar diariamente miles de millones de células que van muriendo al deteriorarse.

Por otra parte, el sistema de protección en el cuerpo humano tiene dos funciones diferenciadas. Activar mecanismos de protección contra amenazas externas y activar el sistema inmunológico. La primera función la desarrolla el eje Hipotálamo-hipofisario-suprarrenal (HPA). Este eje se mantiene inactivo y permite el crecimiento o regeneración normal de las células. Pero cuando aparece una amenaza, las células se preparan para el peligro inminente y en este estado no se pueden reponer.

El segundo sistema de protección corporal es el sistema inmunológico, que supone un enorme gasto de reservas de energía para el organismo. Este sistema queda inhibido por el eje HPA. Las hormonas secretadas por las glándulas suprarrenales (hormonas del estrés) suprimen por completo la actuación del sistema inmunológico a fin de conservar las reservas de energía. De hecho las hormonas del estrés son tan eficaces que se usan en pacientes con trasplantes para que su sistema inmune no rechace al nuevo órgano.

El primer sistema, inhibe a este segundo, puesto que el peligro inminente de ser devorado por un león, por ejemplo, pasa por delante al hecho de curarse de una patología.

Entonces si vivimos en estado permanente de estrés, de protección, no vamos a disponer de energía ni para crecer y renovar nuestras células, ni para activar nuestro sistema inmunológico. Debemos salir de esta situación o de lo contrario estaremos a las puertas de la enfermedad.

Las sociedades modernas están llenas de amenazas externas que no podemos identificar con facilidad. Entonces vivimos en un estado de estrés de nivel bajo, pero permanente. Son los problemas que no resolvemos, las discusiones, los desengaños, y también los miedos a las crisis, al cambio climático, a las radiaciones de los móviles, a todo tipo de aditivos alimentarios, a las adicciones, a las enfermedades, a la muerte, etc.

Estos miedos debilitan nuestra respuesta mental consciente, que es más lenta que el inconsciente. Y esto es así porque los reflejos instintivos de huida o lucha deben activarse lo más rápido posible. En consecuencia se puede decirse que nos comportamos de forma menos inteligente.

¿Qué hacemos entonces con las adicciones y los miedos?

Es fundamental comprender que detrás de cada adicción hay alguna **emoción** no expresada que motiva la conducta. Y esto es vital para darnos cuenta que usar el mundo exterior para cambiar el mundo interior solo empeora las cosas, sólo agranda el vacío.

Estamos poseídos por los objetos materiales, por el mundo material que nos rodea. Y aquí no se encuentra la solución, más bien está el problema. Es mejor que tratemos de liberarnos de las **emociones** ocultas que nos limitan.

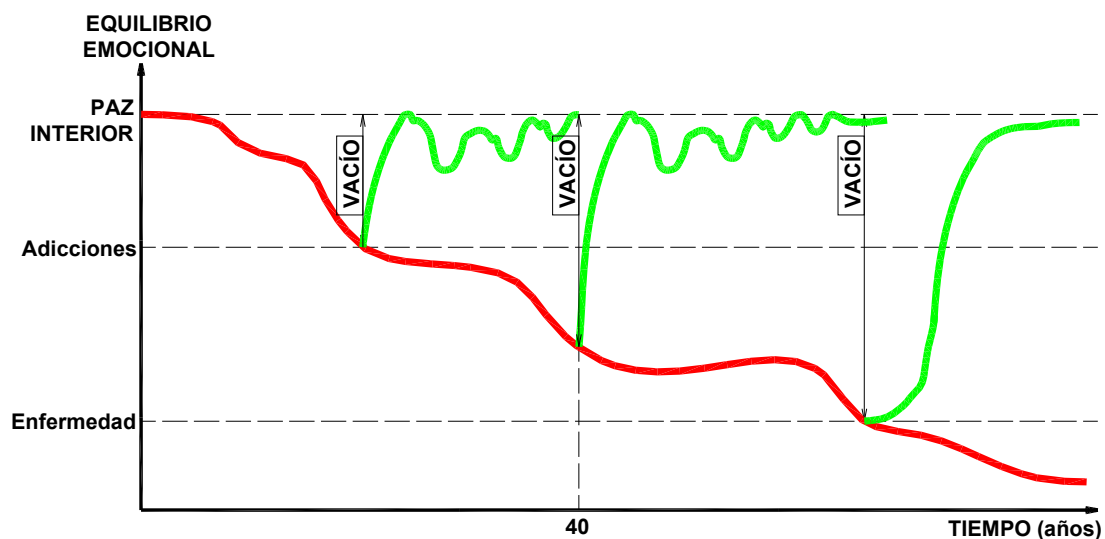
**Charles Chaplin:**

“Cuando me amé de verdad, puede percibir que mi angustia y mi sufrimiento **emocional**, no son sino señales de que voy contra mis propias verdades.”

Si queremos ser libres de verdad debemos tomar consciencia de nuestro verdadero yo y sacar a la luz el lado oscuro de nuestra personalidad. Observar nuestros miedos para recuperar el control de nuestras vidas es el primer paso hacia una vida más plena y satisfactoria.

Reducir el vacío entre quien somos y quien aparentamos ser es seguramente el mayor reto de nuestra vida. El cambio debe empezar dentro de nosotros. Lo podemos realizar en cualquier momento de nuestra vida, sin tener que llegar a situaciones límites que nos obliguen a ello, como las enfermedades.

Esto lo vamos a representar de la siguiente forma:



La línea roja representa el camino de las adicciones, del estrés y del miedo. Nos lleva directos a las enfermedades. Es el piloto automático, el inconsciente o ego ejecutando los programas de supervivencia memorizados. Es la retroalimentación negativa, la incoherencia **emocional**.

Por el contrario la línea verde representa el camino de los sentimientos que activan la alegría, el amor y la gratitud, estímulos que desencadenan los procesos de crecimiento. Es el camino del piloto manual, de la toma de consciencia. Es la retroalimentación positiva, la coherencia **emocional**.

Entonces empezamos siendo niños, totalmente inconscientes y con nuestra paz interior intacta. Aún tenemos una estructura neural poco definida y todo es posible en un mundo de probabilidades cuánticas infinitas.

Durante la pubertad empezamos a tener algunas experiencias decepcionantes, junto con un montón de obligaciones crecientes. Estudiar, aprobar exámenes, sacar mejores notas, ser competitivos, ser atractivos, simpáticos, etc. Estas obligaciones se refuerzan con el miedo,

miedo al futuro que nos espera cuando seamos adultos. Este coctel de presiones y miedos hace que encontremos alivio en las adicciones que pueden ser de toda índole, como hemos visto. Llegados a los 40 no hemos hecho nada para cambiar nuestro interior con lo cual seguimos por la línea roja. Las adicciones se vuelven más intensas y el estrés se agudiza. Estamos a punto de cruzar la línea de la enfermedad.

Para deshacer el camino siempre podemos trazar una “escalera” entre los que aparentamos ser y lo que realmente somos. Una escalera para salvar el vacío que se ha ido generando con el devenir de nuestras vidas. Sería la línea “verde esperanza”, la línea hacia la recuperación de la paz interior, hacia el equilibrio emocional.

Esta escalera va a estar presente en cualquier momento de nuestras vidas. Para ello debemos aprender a pensar y actuar de forma distinta, tal y como se propone en este documento, desarrollar nuestra mente cuántica.

#### **Sergi Torres:** “Saltar al vacío”

“La enfermedad nos muestra que existe una parte de nosotros que no está aceptando la vida completamente. Desde esta perspectiva el famoso y a menudo temido Karma no es más que la atracción que ejerce nuestro corazón hacia aquellas situaciones que ocurrieron y que no fueron aceptadas o amadas. Nuestro corazón atrae las situaciones hacia el presente porque es el único instante en el que estamos vivos y, por lo tanto, donde pueden ser por fin aceptadas y amadas. De este modo nuestra mente siempre tiene una nueva oportunidad para ver que todo es puro amor. Y esto es cierto a pesar de nuestras apreciaciones.

¿Sabes por qué en nuestra vida ocurren muchas situaciones que nosotros no queremos que ocurran? Porque nuestra vida no les teme sino que las incluye. Por eso cuando nosotros nos emparramos en rechazar o negar lo que ocurre nos sentimos tan mal. Y ese sentirnos tan mal no es el resultado de un revés en la vida sino de nuestra decisión de elegir algo opuesto a la que nuestra vida hace. Es entonces cuando nos sentimos profundamente solos e incomprendidos.”

Un buen comienzo es preguntarnos por el niño interior que hemos ido dejando atrás, abandonado y desatendido, aquel niño que vino al mundo cargado de sueños e ilusiones, con todo su potencial cuántico intacto. Esto nos hará tomar consciencia de la magnitud de nuestro vacío.

#### **Ejercicio de visualización del niño interior**

Este ejercicio forma parte de un tratamiento para que la persona conecte con su niño interior y de esa forma pueda reconciliarse con el mismo. Lo que se expone a continuación debe ser grabado y escuchado, o leído por otra persona mientras se visualiza en una postura relajada y con los ojos cerrados.

Respira profundamente.

Te sientes relajado, pesado, cálido. Imagina que tu cuerpo flota en el aire. Flota y gira en el aire. Tu cuerpo empieza a fundirse con el universo y empiezas

a latir al compás del mundo entero. Te conviertes en el mundo o en el universo entero.

Nota como tu mente o tu conciencia son solamente una chispa o una llama en el centro de la inmensidad de tu propia historia. Imagina en tu interior un parque con caminos... bosques... prados... casas... arroyos... y fuentes.

Dentro de este parque se encuentran todos los momentos de tu vida. Todas las etapas que has vivido a todas las edades y en todos los lugares.

Tu mundo interior contiene todo lo que te ha ocurrido... todo lo que has pensado... y todo con lo que has soñado...

Al parque llegan varios caminos... imagínate de pie en uno de ellos.

Mira al suelo y examina la superficie. Fíjate en el color y en la textura... en las matas de hierba. Escucha el canto de los pájaros y el sonido de la brisa que recorre las copas de los árboles. Percibe el dulce aroma del aire fresco y de las plantas en pleno crecimiento. Siente la caricia del viento en el rostro y el calor del sol en la piel.

Este es tu lugar privado, tu mundo interior, aquí puedes estar como quieras, aquí eres tu quien manda y quien está encargado de todo.

Empieza a andar por el camino, que se mueve a través del tiempo... puedes visitar cualquier época de tu vida sólo andando por aquí... este camino es tu vida.

Este camino empieza en la edad que tienes ahora mismo y conforme vas dando pasos, vamos restando años. A los dos lados del camino hay imágenes, imágenes tuyas en algún momento de tu vida... las cuales ves como si estuvieras viéndolas por televisión... imágenes de los 33... los... 32... los 31... los 30...

Tienes la sensación de que esas imágenes no van contigo, que es una película... pero ahí están... las de los 29... 28... 27... 26... 25... 24... 23... 22... 21... 20...19... sigues paseando tranquilamente por ese camino verde... el camino de tu vida... imágenes de los 18... los 17... los 16...los 15... 14... 13... 12...

11... 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2

En tu paseo... observas a lo lejos... una estructura... al acercarte ves que es el lugar o la casa donde pasaste los primeros meses de tu vida. Si nunca la has visto, inventa una apropiada.

Entra en la casa y ve acercándote a la habitación donde dormías de recién nacido.

Fíjate en la puerta de la habitación, observa cómo es ¿de qué color es?....

¿Es de madera?... ábrela y entra.

Busca la cuna o la cama donde tú estabas,... acércate y mira al bebe durmiendo. Eres tu cuando eras niño.

No importa en absoluto si no recuerdas en absoluto como eras... Imagínatelo como quieras.

Fíjate en los deditos diminutos... en la pequeña boca... en el pelo. Mira el color y la textura de la sabana o manta que te tapa. Fíjate en los pañales que lleva el niño. Cuantos más detalles añadas mejor

Obsérvate bien.

Imagina que ahora el niño se despierta y empieza a llorar. Escucha de verdad sus quejidos, sus gritos, son cada vez más fuertes. Mira a tu padre o a tu madre o a quien acuda a ver qué pasa;

Ellos no pueden verte... eres como un fantasma... un observador invisible.

Observa a tu madre o a quien sea, atendiendo a la niña de mala gana.

Esta contrariada y enfadada

Trata a tu yo recién nacido con brusquedad en lugar de acunarlo amorosamente.

Te cambia los pañales cuando en realidad tu lo que quieres es compañía. Mira y escucha al niño como llora impaciente e indefenso.

Ahora haz que tu madre, o quien sea, salga de la habitación.

Tu yo recién nacido sigue llorando, pero ahora eres tú, de adulto, quien te acercas y lo coges... acúnalo y abrázalo... dale el biberón.

Háblale cuando deje de llorar y se muestre tranquilo y contento.

Dile lo que quieras a tu yo recién nacido mientras lo tienes en tus brazos...

Ahora quiero que mentalmente le repitas lo que yo te voy a ir diciendo.

Bienvenido al mundo.

Me hace muy feliz que estés aquí.

Me encanta que seas un niño.

Nunca ha habido nadie como tú.

Te quiero.

Te quiero tal y como eres.

No te abandonaré jamás.

Me ocuparé de todo lo que necesites.

Te comportas como es normal a tu edad.

Por el momento no tienes elección.

Pero no te preocupes que cuando puedas elegir, ahí estaré yo para ayudarte y apoyarte.

Abraza una vez más a tu yo infantil y déjalo en la cuna.

Despídete con la promesa de volver pronto y sal de la habitación.

Ahora cambia el punto de vista. Vas a recorrer de nuevo la misma escena, pero esta vez serás tú el bebe.....ahora eres tu el niño.

Estas tumbado en la cuna y te despiertas.

Empiezas a sentirte mal... tienes hambre... quieres algo caliente que te llene por dentro y te envuelva por fuera.

Quieres a tu madre... imagina que estas en la cuna, impotente Incapaz de valerte por ti mismo... hambrienta... helada... mojada... sola. Lloras y lloras sin parar.



Imagina que tu madre o quien se encarga de cuidarte, entra y no te da todo lo que en ese momento necesitas... se marcha... pero tu aun no estás satisfecha...

Imagina ahora que apareces tu mismo de mayor, con la imagen que tienes a día de hoy... esa imagen de ti se inclina sobre ti y te sonríe,

Fíjate en lo que lleva puesto tu yo del futuro... en cómo va peinado... imagina una cara de ti que inspire confianza, que reconforte.

Siéntete levantado, abrazado y acunado

Escucha otra vez los mensajes anteriores sabiendo que se dirigen a ti, te dan la bienvenida al mundo, te dicen que te quieren... que te ayudaran... te apoyaran en todas las decisiones que tomes... que eres único... que eres normal para tu edad... que eres tal y como querían.

No volverás a sentirte hambriento, helado o solo.

Puedes tener la seguridad de que tu futuro yo siempre estará a tu lado.

Escucha a tu futuro yo despidiéndose y prometiendo volver.

Date la vuelta en la cuna y duérmete con la tranquilidad de saber que te quieren y que te cuidan.

Ve volviendo a tu yo adulto y sal de tu primera casa.

Sigue el camino hasta llegar hasta un sitio agradable donde tumbarte, puedes imaginar lo que quieras,... prados... mar... montañas...

Cierra los ojos imaginarios sabiendo que cuando los abras, se habrán convertido en los de verdad.

Volverás al mundo real y serás de nuevo tu mismo.

Recuerda el lugar de donde partiste, recuerda lo que acaba de pasar y di para tus adentros que ha sido un buen trabajo. Has empezado bien. Te sientes renovado y revitalizado...

Cuenta despacio hasta tres, abre los ojos... y ve moviéndote despacio

### **Estrategias para el cambio**

Utiliza tu poder: así como creas un entorno en contra tuya, también puedes crear uno a favor tuyo. Pasar de ser un autómatas inconsciente, a una mente consciente y creativa de tu realidad. Cambia tu arquitectura neural y colapsa una nueva realidad cuántica de entre las infinitas posibilidades.

El inconsciente no distingue entre realidad y ficción. Entonces si piensas en algo insistentemente, se convierte en tu experiencia. La mente se adelanta al mundo físico y el pensamiento se convierte en la experiencia. Estás creando un nuevo programa (p.e. una conducta, una actitud o un estado **emocional**) y al igual que el software de un ordenador, funcionará de manera automática.

Cuanto con más claridad visualices en tu mente cómo deseas actuar en el futuro, más fácil te resultará dejar de ser el mismo de siempre.

Debemos desmemorizar aquellas **emociones** a las que el cuerpo se ha vuelto adicto. Aquellas **emociones** que convierten el cuerpo en mente. Debemos devolver el control a la mente, el cuerpo debe ser el sirviente, no al revés.

Cuando entrenas el cuerpo con una nueva mente, este por sincronicidad, porque funciona armoniosamente, seguirá a tu mente. Este hecho es fundamental para entender la **Bioneuroemoción**: cuando *sanamos* la mente, el cuerpo sigue a esta.

Una actitud abierta e inocente, una firme predisposición a desaprender para aprender de nuevo, una actitud de niño es una buena base de trabajo para debilitar al ego y sortear sus miedos. Picar en la piedra de las creencias, de las fidelidades familiares y los miedos sociales limitantes será menos arduo. Los muros y obstáculos que te encuentras en el camino, y que llevan todos tu nombre, serán más fáciles de franquear.

## CAPÍTULO 9. EVOLUCIÓN BIOLÓGICA, ¿HACIA EL QUINTO CEREBRO?

### Inteligencia en la biología

¿Cuáles son los mecanismos que impulsan la evolución biológica? ¿Cómo se incrementa la inteligencia en los seres vivos?

Hace unos 4.500 millones de años se conformó lo que denominamos planeta Tierra. Y hace unos 3.500 años aparecieron las primeras formas de vida microscópicas, las células. La ciencia hace sus hipótesis de cómo sucedió este “milagro”, el milagro de la vida. Pero hay una teoría que me parece interesante.

**Máximo Sandín**

“Somos virus y bacterias”

Las células de nuestro cuerpo son bacterias más o menos modificadas como consecuencia de fusiones entre ellas. Revisando los datos sobre la constitución del genoma humano nos encontramos con que la inmensa mayor parte de las secuencias tienen su origen en virus insertados en el genoma bacteriano originario.

Esto me hace pensar que los primeros organismos orgánicos que existían en la Tierra, ya antes que las células, son lo que denominados microbios, en esencia virus y bacterias. Y a partir de aquí evolucionó la vida.

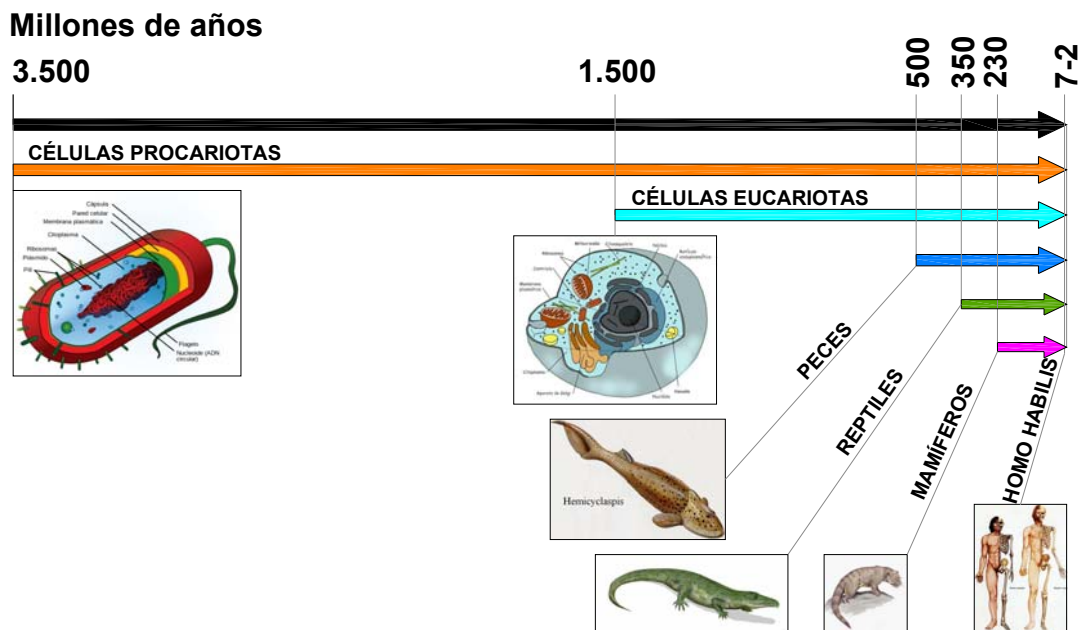
No debería resultarnos extraño que las células sean tan inteligentes, son el resultado de la evolución biológica durante 3.500 millones de años. Y esta evolución ha sido el resultado de la capacidad de las células individuales de aprender de experiencias ambientales y de crear una memoria celular que transmitir a su descendencia. Podemos decir que en el ADN celular hay codificada información y experiencias acumuladas durante 3.000 – 3.500 millones de años. Y esta evolución biológica está como hemos descrito condicionada por el entorno. Entonces tus células son el resultado adaptativo a tormentas eléctricas solares, cambios de polaridad de la tierra, impacto de meteoritos, glaciaciones, etc. ¡Tus células son muy inteligentes!

Entendemos que la evolución biológica consiste en aumentar la “inteligencia” o capacidad adaptativa al entorno. Parece lógico pensar que esto se consigue incrementando las proteínas integrales de la membrana, las PIM. Cuanto mayor sea la superficie de membrana disponible, mayor será el número de PIMs y más inteligente será la célula. Pero esto tiene limitaciones, ya que llega un punto en que la membrana no puede resistir las tensiones superficiales provocadas por de los líquidos que contiene en su interior y se rompe.

Las primeras células, las procariotas, se considera que no tenían núcleo definido. Muchas funciones metabólicas las realizaba la membrana. Una forma de aumentar el espacio disponible en ella consistió en trasladar esas funciones en órganos internos. De esta forma las células resultantes fueron más “inteligentes” al poder disponer de más PIMs, más percepción de su entorno. También conformaron un núcleo bien definido pasando a ser células nucleadas, células eucariotas.

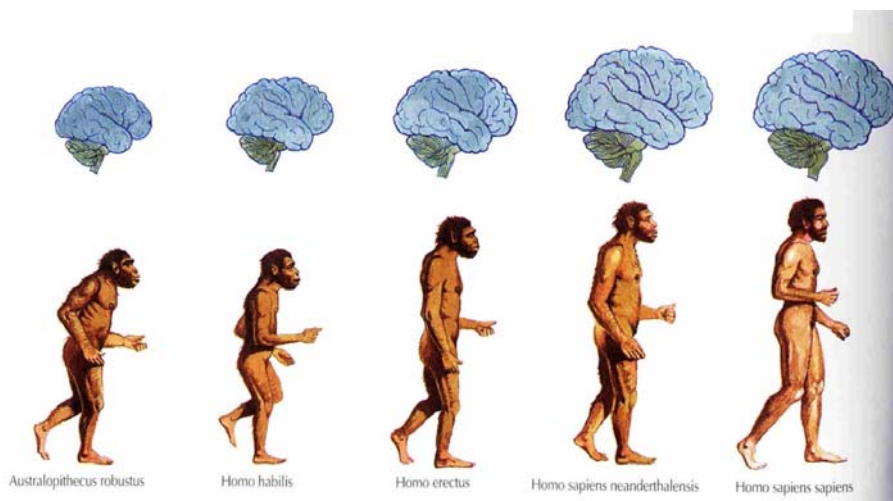
De nuevo se llegó al límite superficial de la membrana, todo su espacio disponible estaba ocupado por PIMs. Entonces la evolución dio un nuevo giro y consistió en organizarse en

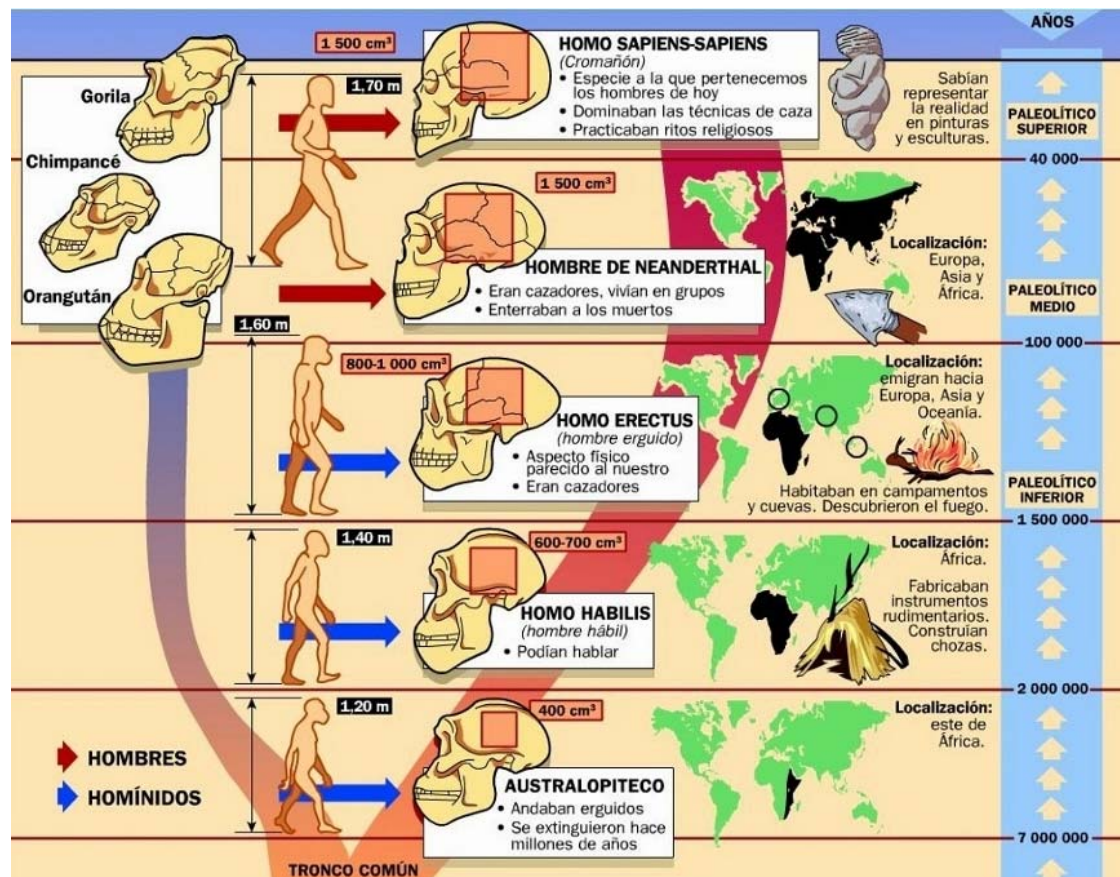
comunidades multicelulares. Pasaron 2.750 millones de años de historia de la Tierra antes que aparecieran los primeros organismos multicelulares, tan solo hace 750 millones de años. La tendencia evolutiva hacia comunidades cada vez mayores no es más que un reflejo del imperativo biológico de la supervivencia. Cuando las células se agruparon aumentaron su “consciencia” del entorno de modo exponencial. Luego esto conllevó a la división del trabajo o especialización. De los organismos multicelulares se paso a organismos más complejos, llegando a las plantas y los primeros animales acuáticos.



Esos primeros animales acuáticos cuando colonizaron la tierra se tuvieron que adaptar a un medio sin agua y aparecieron los reptiles. Luego la biología siguió su evolución hacia animales con mayor capacidad para relacionarse con su propia especie, y surgieron los mamíferos. Y entre tanto se fueron desarrollando los distintos sentidos para incrementar las posibilidades de supervivencia al tener una percepción del entorno más aguda.

Hace tan solo 7 millones de años aparece el Australopithecus. El homo habilis-habilis hace apenas 2 millones de años. El homo sapiens-sapiens apareció ayer, hace 40.000 años. La especie homo se considera hoy en día la más evolucionada y la culminación de la inteligencia biológica terrestre.





Cuando los organismos se volvieron más complejos, algunas células se tuvieron que especializar para gestionar el flujo de información y señales que regulan el comportamiento del resto del conjunto. Estas células suministraron una red nerviosa y una central de procesamiento de la información, el cerebro. La función del cerebro es coordinar el diálogo de moléculas-señal entre la comunidad. En consecuencia, en una comunidad celular, cada célula individual debe acatar las decisiones informadas de la autoridad que percibe el medio, el cerebro. Éste es un punto muy importante a tener en cuenta cuando culpamos a las células de nuestros órganos y tejidos de la salud de nuestras vidas. ¿Quién interpreta el entorno o ambiente?

### Ejemplo:

Te despiden del trabajo de forma inesperada. Reaccionas fatal y entras en una depresión, ¿Qué injusticia, que será de mí? Pero también despiden a un compañero tuyo que se lo toma de forma muy distinta: ¡Que suerte he tenido, me han dado vacaciones y pagadas. Ahora podré hacer lo que siempre quise, viajar por el mundo!

La misma situación puede ser vivida como un trauma o como un golpe de suerte... este es el gran poder que tiene la mente, la percepción del entorno lo podemos condicionar conscientemente.

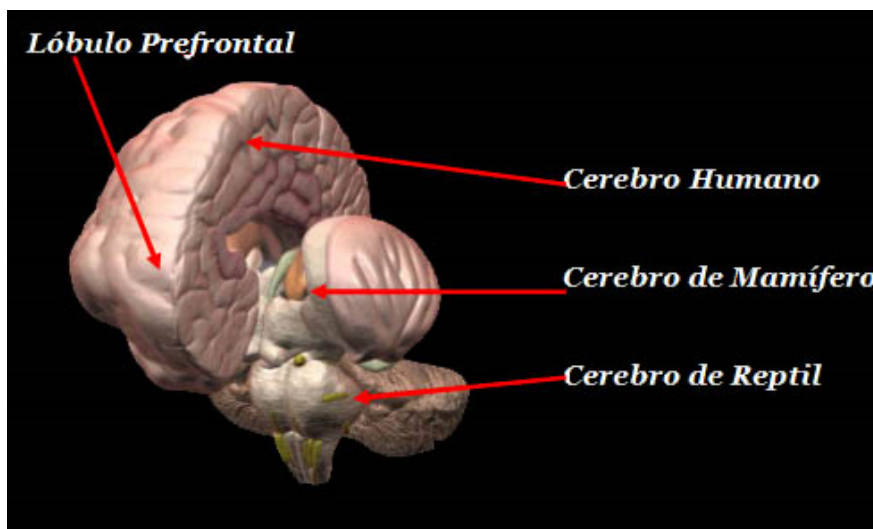
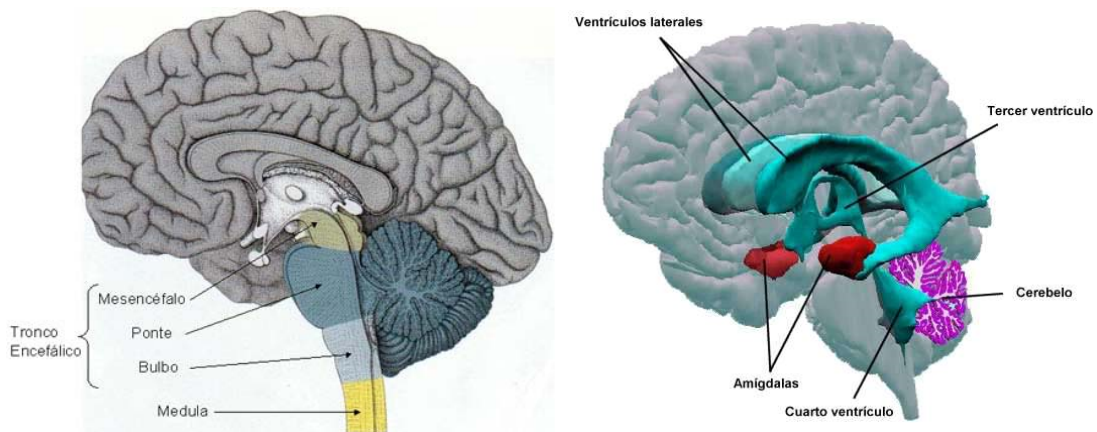
## La evolución del cerebro

Según la **Bioneuroemoción** el primer cerebro que se desarrolló se conoce como tronco cerebral o cerebro de pez, y se encarga de las funciones más básicas del ser vivo: las funciones biológicas primitivas de supervivencia. Respirar, beber, comer y reproducirse.

Al primer cerebro se le integro el cerebelo, asociado con los reptiles. Los dos juntos constituyen el cerebro reptiliano. Este cerebro se desarrolló al pasar la vida del agua a la tierra. En la tierra hacia falta protegerse en un entorno físico muy distinto, un entorno rodeado de aire, un medio sin agua y en contacto con la dura tierra.

Se desarrolló luego un tercer cerebro, asociado a los mamíferos, conocido como cerebro límbico. Este cerebro permite compararse con otros animales. Permite al mamífero saber si es presa o depredador, si tiene que huir, atacar o quedarse quieto.

Finalmente aparecen los humanos, que potencian la corteza cerebral, esta parte del cerebro que envuelve a los otros tres más primitivos, pero no menos necesarios.



La corteza cerebral mejora las capacidades de relación entre individuos semejantes, y con el entorno. También incrementa la capacidad de gestionar mayores cantidades de información.



Pero mucha más importante aún, por primera vez en la historia evolutiva conocida un ser vivo tiene la capacidad de tomar consciencia de su realidad física, mental y espiritual.

Esta evolución biológica del cerebro, de la central de información, condiciona los comportamientos reflejos elementales adquiridos, que se transmiten a la descendencia en forma de instintos básicos innatos. La evolución a cerebros más grandes, con un mayor número de neuronas, ofrece a los organismos la oportunidad de aprender de las experiencias de la vida y no tener que confiar tan sólo en sus instintos.

Durante el proceso de aprendizaje condicionado, las rutas neurales establecidas entre los estímulos y las respuestas conductuales se estructuran para asegurar un patrón repetitivo. Estas estructuras son los hábitos. En los animales inferiores, el cerebro está diseñado para responder de una forma puramente maquinal a los estímulos. Los actos de la mente inconsciente son de naturaleza refleja y no están controlados por la razón o el pensamiento. Esta mente está asociada con las actividades de todas las estructuras cerebrales presentes en los animales que no han adquirido conciencia de sí mismos durante la evolución.

Los humanos y cierto número de mamíferos superiores han desarrollado una región especializada del cerebro asociada con el pensamiento, la planificación y la toma de decisiones llamada corteza prefrontal. Esta región del cerebro anterior es en apariencia el asiento del procesamiento mental de la autoconciencia. La mente consciente es también autorefleja; es un órgano sensorial de evolución reciente que observa nuestros comportamientos y **emociones**. La mente consciente también tiene acceso a la mayor parte de los datos almacenados en nuestro banco de memoria a largo plazo. Éste es un rasgo importantísimo, ya que nos permite considerar la historia de nuestra vida cuando planteamos nuestro futuro de forma razonada.

Con esta habilidad de ser autorefleja, la mente consciente es extremadamente poderosa. Puede observar y programar nuestros comportamientos, evaluarlos y decidir cambiar la programación de forma deliberada. Podemos decidir cómo reaccionar a la mayor parte de las señales del entorno, incluso si queremos reaccionar o no. La capacidad de la mente consciente de obviar la programación del inconsciente es la base del libre albedrío.

Los humanos estamos tomando consciencia de esta evolución biológica hacia organismos cada vez más inteligentes. Estamos tomando consciencia que la realidad newtoniana del universo ha quedado obsoleta al aparecer la física cuántica. Estamos tomando consciencia que todo lo que nos rodea es un reflejo de nuestro inconsciente, que somos la causa de ello y no su víctima. Parece como que aún estamos aprendiendo a usar nuestra corteza cerebral, que aún estamos despertando del sueño que fue ser animales.

Con o sin tu ayuda la evolución biológica seguirá su curso hacia seres con mayor inteligencia, ya sea porque pueden adaptarse mejor al entorno ya sea porque tiene la capacidad de ser el creador de este. El primer mecanismo lleva 3.500 millones de años de evolución. El segundo apenas 2 millones de años. Quizás nos quede un largo recorrido de práctica y aprendizaje, de ir cambiando las creencias más arraigadas antes que desarrollemos completamente este potencial.

En cualquier caso estamos empezando a descubrir los secretos de nuestro cuarto cerebro. Es un cerebro que apenas lleva un suspiro funcionando en la escala evolutiva biológica, un cerebro en su curva de aprendizaje. Por esto en este documento pretendemos fomentar la práctica individual. Para ello mostramos y experimentamos con diversas técnicas aunque hay

muchas más. Entonces la propuesta para ti es que abras tu mente y te alinees con la evolución biológica. Que te asocies con la *inteligencia universal* que dirige la evolución para favorecerla y en definitiva para favorecerte a ti mismo.

Esta *inteligencia universal* no deja de ser una *consciencia superior* de la cual todos podemos nutrarnos. Pero para beber de esta *fuentes* es imprescindible que te des cuenta que funcionas con programas inconscientes. Programas basados en **emociones** de supervivencia memorizadas en tus anteriores cerebros e incompresibles para el más nuevo, que condicionan tu huella electromagnética, la energía con la que te comunicas. Y esta huella suele estar condicionada por **emociones** basadas en el miedo. Estas **emociones** no permiten elevar tu consciencia para que puedas conectar con tu *yo superior*, tu *yo divino* y beber de la *fuentes*.

Ya es hora que tomes consciencia que liberando las **emociones** de supervivencia se liberan los programas. Que tomes consciencia que somos reprogramables aquí y ahora. Que tomes consciencia que ya disponemos de todo lo necesario en nuestro cerebro para llegar a nuestro inconsciente y reprogramarlo: es tu pequeña parte consciente de la mente que se encuentra en el cuarto cerebro, en tu lóbulo frontal del cortex. ¿Y si fuera esta zona el embrión de un futuro quinto cerebro?... Aún es pronto para tales afirmaciones pero merece la pena apostar por ello.

**"El próximo paso evolutivo de la humanidad es aprender a gestionar las **emociones**"**

No somos animales, somos humanos con una mente superior, superior en la toma de consciencia, el gran regalo evolutivo que nos otorga nuestro cuarto cerebro. ¿Vas a aprender a usarlo o vas a seguir ignorándolo? ¿Vas a resignarte a sobrevivir como los animales o vas a empezar a despertar tu poder creador, tu mente cuántica? ¿Vas a desarrollar tu quinto cerebro, a desplegar todo su potencial?

A partir de aquí, cuando comprendamos que somos creadores y no meros espectadores, cuando nuestras creencias coincidan con este principio, podremos relacionarnos y convivir tal y como los hacen los 50 billones de células de nuestro cuerpo: en paz y armonía; en perfecta cooperación para un propósito más elevado: al servicio de la *Consciencia Universal*.



## CAPÍTULO 10. ATRÉVETE A SOÑAR DESPIERTO

### Plan del ego vs plan de la *consciencia superior*

El EGO (también definido como el personaje que interpretas), funciona como el guardián de tu inconsciente. En el inconsciente es donde residen tus programas conformados a partir de **emociones** memorizadas no expresadas, emociones de supervivencia basadas en el miedo. Tu EGO va a trabajar siempre para tu supervivencia, para salvaguardar el personaje que se ha programado gracias principalmente a todas las experiencias de supervivencia pasadas de tus ancestros. Y lo hará siempre ejecutando sin más los programas que contiene. No puede valorar si son buenos o malos, simplemente los ejecuta cuando se dan las circunstancias en tu entorno que los activan (es inocente, recuerdas). Estas circunstancias pueden ser imágenes, ruidos, olores, personas, situaciones, sensaciones, etc., como bien explica la **PNL**.

Si intentas salirte del guión, tu ego se pondrá a *ladrar*, como que te advierte que no vas según el programa. Entonces sentirás miedo.

El miedo es la **emoción** básica con la que el ego controla nuestras vidas. El miedo puede adoptar muchos disfraces, muchas **emociones**: rabia, odio, ira, tristeza, asco, culpabilidad, victimismo, inseguridad, desvalorización, juicios, lujuria, vergüenza, egoísmo,...

Liberando estas **emociones** nos liberamos del ego. Suelen ser **emociones** ocultas, ocultas en el inconsciente, con lo cual por nosotros mismos no llegaremos a ellas de forma sencilla.

Existen muchos métodos, técnicas y herramientas que nos pueden ayudar. Aquí se presentan por un lado la **observación** y la **meditación**, y por el otro la **PNL** y la **Bioneuroemoción**. Las dos primeras son para trabajarlas de forma individual una vez aprendido como hacerlo. Las dos segundas requieren de algún especialista que nos acompañe en el proceso.

Otras técnicas recomendables son la Hipnosis Eriksoniana, la Biodanza, la Sofrología, el Yoga,... En cualquier caso todo ello pretende llegar al inconsciente, el lugar oscuro donde se encuentran las claves de nuestro vacío, de nuestra existencia. El lugar donde residen los programas que gobiernan nuestras vidas conformados a partir de **emociones** no expresadas y que nos mantienen cautivos en una especie de prisión mental-**emocional**.

#### Carl Gustav Jung:

“Tus visiones quedaran claras solamente cuando puedas mirar en tu propio corazón. Quien mira hacia fuera sueña; quien mira hacia dentro, despierta.”

#### Ejemplo:

Un hombre buscaba las llaves que había perdido. Como era de noche y estaba todo oscuro se movía debajo de una farola. Otro hombre que observaba le preguntó:

- ¿Qué estas buscando?
- Las llaves que he perdido.
- ¿Y donde las has perdido?
- Allí al otro lado de la calle, en esa parte más oscura.
- ¿Y por que las buscas aquí, debajo de la farola?
- Porque aquí hay luz.



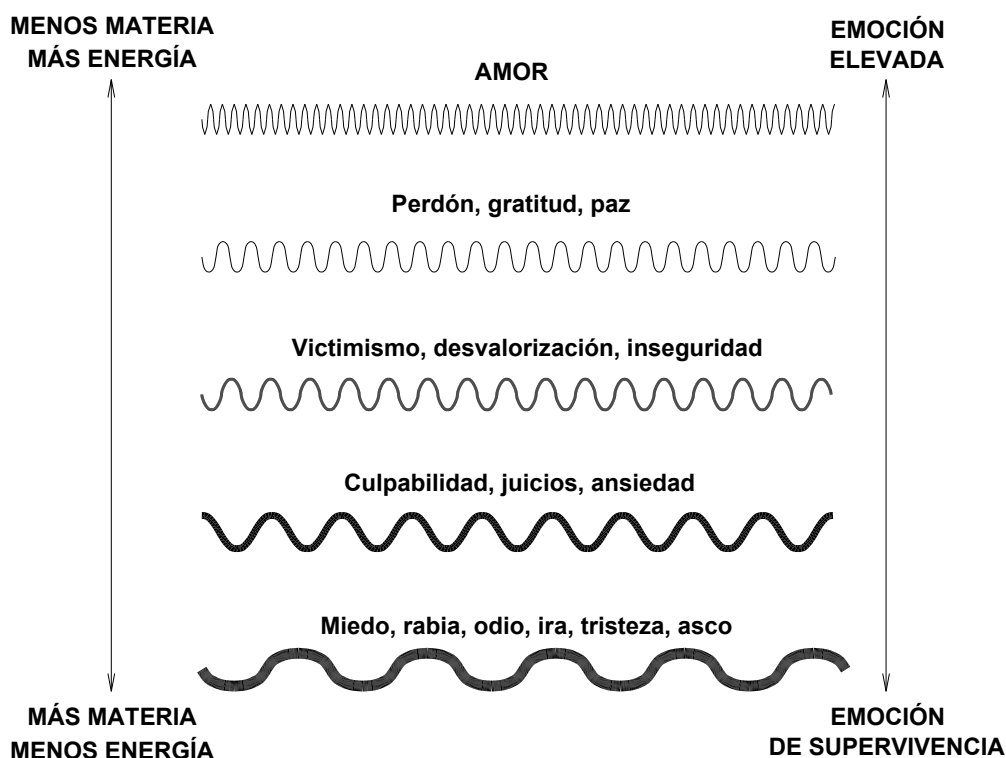
Vivir en un estado permanente de supervivencia hace que nos centremos en el 0,00001 por ciento de la realidad (realidad material) en lugar de hacerlo en el 99,99999 por ciento. Somos prisioneros de una mentalidad newtoniana en la que intentamos prever el futuro basándonos en experiencias pasadas. Estamos intentando controlar nuestra realidad, en lugar de dejar que algo *superior* se ocupe de ella. Todo cuanto hacemos es tratar de sobrevivir y *estresamos al universo*. En realidad somos una consciencia conectada a un campo cuántico de inteligencia, un campo cuántico de infinitas posibilidades.

¿Porque nos percibimos más como seres físicos que seres de energía si el modelo cuántico de la realidad lo define todo como energía?

Las **emociones** de supervivencia tienen una frecuencia o vibración más baja, más lenta, y 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.

Por esto tiene sentido que si trascendemos 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. A medida que nuestras **emociones** se vuelven más elevadas, nuestra consciencia sube de nivel, está más cerca de la *fente* y nos sentimos más conectados con la *inteligencia superior* o *inteligencia universal*.

**Emociones** como la ira, el odio, el sufrimiento, la vergüenza, la culpabilidad o los juicios 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 la compasión, el perdón, la gratitud y el amor vibran a una frecuencia más alta y, por consiguiente, se parecen más a la energía y son menos físicas, menos materiales. Esto lo vamos a representar en la siguiente figura:



A la mayoría de personas nos aterra la posibilidad de no ser alguien en un mundo newtoniano donde nos definimos según nuestro entorno, cuerpo y tiempo. Por esto nos cuesta tanto mirar en nuestro interior, dejar al margen quien somos a nivel material. ¿Cómo hacemos este viaje de introspección? ¿Cómo trascendemos cuerpo, entorno y tiempo?

El lóbulo frontal se encuentra en la corteza prefrontal del cerebro y es su parte más nueva y evolucionada. Es nuestra parte consciente de la mente, y tiene dos funciones básicas. Por un lado nos permite *escanear* que programas tenemos instalados en el inconsciente (conformados a partir de **emociones** de supervivencia) y por el otro nos permite instalar nuevo software (en el inconsciente).

La primera función es la que te permite detenerte y tomar consciencia de tus adicciones **emocionales**. 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. Y cuando más observas, más consciente te vuelves de tu mente inconsciente. Con el tiempo puedes lograr que los circuitos neurales relacionados con tu anterior personalidad dejen de activarse y conectarse. Y al no volver a crear la misma mente a diario, eliminas la configuración vinculada al antiguo yo. Y además, al dejar de tener los sentimientos relacionados con esos pensamientos, ya no le sigues señalando lo mismo a las células, y por tanto a los genes. De esta forma puedes desaprender lo que estabas acostumbrado a ser y usar la energía liberada para crear una vida nueva, una personalidad nueva. Puedes convertirte en otra persona. Puedes desarrollar tu mente cuántica.

La segunda función del lóbulo frontal es crear esa mente nueva eliminando 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. Como el lóbulo frontal tiene conexiones con todas las partes del cerebro, puede reconfigurar la arquitectura neural y recombinar a la perfección los retazos de información almacenados en forma de circuitos de conocimientos y

experiencias. Seleccionar y elegir los circuitos neurales que desea y combinarlos en una diversidad de formas para crear una mente nueva. Este mecanismo la **PNL** lo trabaja muy bien:

- ¿Cómo sería si...?
- ¿Cuál es una mejor forma de...?
- ¿Qué sucedería si yo fuera esta persona, viviendo en esta realidad?
- ¿Qué pasaría si en lugar de... hiciera algo distinto...?

El lóbulo frontal es tu mente consciente y puede estar en modo dormido (supervivencia, reactivo) o en modo despierto (creativo, conectado a la *fuerza*). Cuando está en estado creativo baja el “volumen” del inconsciente, del ego, y nos desconecta de las distracciones. El mundo interior de los pensamientos se vuelve entonces tan real como la realidad del mundo exterior. Tus pensamientos se registran neurológicamente y se almacenan en la arquitectura del cerebro como una experiencia. Si el proceso es intenso, se genera un sentimiento asociado como ya sabes. Entonces al unir pensamiento con **emoción**, y al haber coherencia **emocional**, se reprograma tu inconsciente. Las redes neurales creadas por el estado de supervivencia dejan de activarse y la personalidad adicta a enviarle todo el tiempo señales al cuerpo para que produzca hormonas del estrés... desaparece.

Al poco tiempo el yo **emocional** que vivía en estado de supervivencias deja de funcionar. La energía estancada en el cuerpo se libera. Esta energía liberada sube por el cuerpo y llega al cerebro y de pronto nos sentimos en nuestro estado natural del ser, conectamos con nuestro *yo superior*.

Al haber transmutado esta antigua energía en una **emoción** de frecuencias más alta, somos observadores cuánticos de un nuevo destino. Y esta liberación cura al cuerpo y libera la mente. Nos sentimos más conectados a algo *superior*, manifestamos y experimentamos nuestra *naturaleza divina*.

Cuando vives en el estado de supervivencia, estás intentando controlar o forzar un resultado; eso es lo que hace el ego con sus programas y miedos. Pero cuando vives en el elevado estado creativo, te sientes tan bien que ya no intentas analizar cómo o cuándo llegará el destino deseado. Confías en que se materializará porque ya lo has vivido con la mente y el cuerpo, a nivel mental y **emocional**. Estas en un estado de gratitud porque te sientes como si la situación ya hubiera sucedido. Sabes que se hará realidad porque te sientes conectado a la *consciencia superior*.

#### **Ejemplo: la mente-corazón propone y el universo dispone**

Esta es la historia de una chica veinteañera que estudiaba bellas artes en una universidad estadounidense. Cuando llegaron las vacaciones de verano, se le ocurrió que 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.

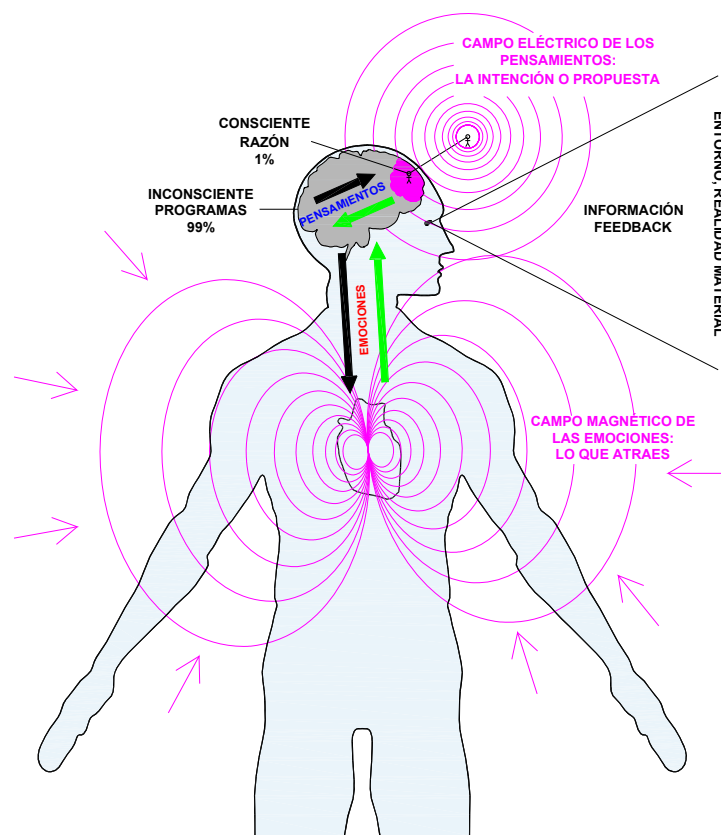
Su padre le animó a que visualizara con claridad lo que se proponía y luego la *inteligencia universal* se encargaría de organizar el modo en que se haría realidad su sueño estival. Ella se ocuparía del *qué* y la *consciencia superior* se encargaría del *cómo*. Luego su padre le recordó que no era suficiente con el sueño, tenía que encarnar y sentirse como esa chica en Italia,

como si ya hubiese sucedido a nivel mental. Levantarse cada día como si acabara de vivir el verano más fabuloso de su vida, y agradecer profundamente haber tenido esa experiencia. Al cabo de unas semanas la joven llamó a su padre para decirle que hablando con una profesora en italiano, se había enterado que un colega suyo buscaba alguien para enseñar italiano básico a varios estudiantes americanos que pasarían el 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 de verano. Había hecho realidad el trabajo de sus sueños y cada aspecto de su visión original. La chica no había estado intentando controlar el resultado del posible destino de su verano, Dejó que el campo cuántico organizara los acontecimientos.

Cuando estas historias empiezan a sucederte en tu vida, es señal inequívoca que empieza a funcionar con tu mente cuántica. Que estas dejando espacio para que se manifieste tu yo *superior*, el que bebe de la *fuerza*, de la *inteligencia universal*, de la *consciencia superior*, del campo cuántico, del campo punto cero, de la matriz divina... el nombre es lo de menos, lo importante es el concepto.

Entonces tu vida empieza a ir cuesta abajo, en lugar de cuesta arriba. Todo resulta más fácil, todo acontece sin esfuerzo. Las experiencias que te propones se hacen realidad a través de las relaciones que atraes. Desarrollas la intuición y la información llega a ti sin darte cuenta. Eres más resuelto. ¿Cómo se refleja todo esto en tu huella electromagnética?

Recuperemos de nuevo el dibujo e integremos estos conceptos: tu huella electromagnética funcionando con una mente cuántica, una mente despierta y creadora.



En este dibujo los pensamientos y las emociones fluyen de forma bidireccional, hay retroalimentación y esta es positiva. El consciente fluye hacia el inconsciente para reprogramarlo liberando **emociones** basadas en el miedo, y así nuevas **emociones** más elevadas se amplifican en el corazón. Se genera un campo eléctrico y magnético coherente, del mismo color. Pensamientos y **emociones** coinciden y el campo cuántico responde a esta energía más elevada aumentando la calidad de nuestras relaciones y experiencias, la calidad de nuestra salud y en definitiva, mejora nuestra abundancia.

El feedback que percibimos por los sentidos, no lo juzgamos, sabemos que habla de nosotros, no tiene sentido verlo como una amenaza. Le damos la bienvenida y lo comprendemos tomando consciencia del *para qué* he atraído este feedback en mi vida. Una vez entendido, nos perdonamos por haberlo juzgado incorrectamente y le damos las gracias. Recuperamos el equilibrio **emocional** y la paz interior. Es el camino hacia el amor, hacia las puertas de la *fuentes o consciencia superior*.

Tu mente inconsciente siempre ha sido el proyector holográfico de tu vida en la gran pantalla del universo físico. Hasta hoy ha funcionado en modo apagado, *off*, como un proyector de diapositivas donde cada día has vivido y experimentado el mismo negativo: tus miedos y creencias, a los cuales te has apegado. En este modo *off*, has experimentado la misma imagen estática de tu interior, camuflada en distintas experiencias y personas, pero en el fondo siempre expresando las mismas **emociones** o programas, los mismos patrones. Ahora sabes que tu mente es mucho más que una imagen fija, y a esto se le llama el despertar de tu consciencia, el darte cuenta que tu puedes reprogramar el inconsciente y entrar en modo *on*. Tu vida se convierte entonces en una sucesión de fotogramas, en una película animada de **emociones** que vas trasmutando.

Despierta de tu sueño estático newtoniano. Atrévete a soñar despierto. Bienvenido a tu mente cuántica de los infinitos fotogramas, tus infinitas realidades.

### Reflexiones hacia nuestra divinidad

La vida moderna, la sociedad newtoniana nos ha hecho creer que nuestra naturaleza no es más que un cuerpo físico definido dentro de un entorno o realidad material única, carente de dimensión espiritual. A estas alturas ya entendemos que somos un ser divino, un ser creador ya que tenemos una mente cuántica con infinitas realidades a proyectar. Visto de otro modo, somos una parte de la *consciencia o inteligencia universal superior*, y esta parte es la que habita en nuestro interior. No aceptar esta verdadera identidad nos esclaviza y nos priva del auténtico sentido de la vida.

La máxima que no tenemos control sobre nuestro destino no es una verdad que debamos aceptar nunca. Somos seres multidimensionales con la capacidad de crear nuestra propia realidad, capaces de desarrollar una mente cuántica. Cuando hacemos este camino, pasar de una mente newtoniana a una mente cuántica, hay un momento entre los dos mundos que no se parece a nada de lo que conocemos. La mayoría de las personas, al sentir este extraño vacío cuántico, se apresuran a volver a lo conocido. Ese lugar de incertidumbre, lo desconocido, es el que los inconformistas, los místicos y los santos conocen como tierra fértil. Vivir en el reino de

lo imprevisible es ser todas las posibilidades a la vez. ¿Puedes sentirte cómodo en este espacio vacío? Si es así, te encuentras en la trama de un gran poder creativo, el *yo soy*.

Cuando cambiamos nuestras **emociones** de supervivencia basadas en el miedo y nos liberamos de lo mundano (la competitividad, las luchas, las discusiones por tener la razón, el éxito, la fama, la belleza física, la sexualidad, los bienes materiales, el poder,...) entendemos que las verdaderas respuestas y la auténtica felicidad siempre han estado dentro de nosotros.

Como allí donde pones tu atención, pones la energía, si vuelcas toda tu atención en el mundo exterior y material, esta será tu inversión en la realidad. Serás una persona materialista que lo basa todo en los sentidos, y todo aquello que no puede ser percibido por estos no existe, no será real. Esta es la dualidad que mantiene a la gente sumida en la ignorancia. Solo se fijan en una realidad exterior y no prestan atención a su realidad interior.

Tú, como ser humano, eres libre de poner tu atención donde quieras. Esta es la abundancia de poder que hay en ti. Allí donde pones tus pensamientos (sentimientos y **emociones**), pones tu atención y se convierte en tu realidad.

Si dejas de creer que tus pensamientos son tu realidad, volverás a caer en el materialismo, a caer por la línea roja, y dejarás el camino de la línea verde esperanza. Te limitarás a adoptar alguna adicción **emocional** o hábito para recibir una gratificación inmediata, y te perderás todas las otras posibilidades. Aquí está el dilema: la realidad futura que creamos en nuestra mente no nos da ninguna respuesta sensorial y, según el modelo cuántico, nuestros sentidos deberían ser los últimos en experimentar lo que creamos. Por esta razón, muchas personas volvemos a adoptar el materialismo como ley y a sumirnos en la inconsciencia, en el piloto automático.

Por otro lado al ser seres de costumbres arraigadas, adquirimos hábitos con facilidad. Has visto que la evolución biológica nos sitúa más cerca de los animales que no de otra cosa. Tenemos la costumbre de vivir en la supervivencia, limitados por emociones de baja frecuencia que nos alejan de la *fuentes* y nos olvidamos que somos creadores. Vivimos esclavizados por el miedo. Este si es un estado alterado de consciencia, que nos aleja de nuestra verdadera naturaleza divina. Los estados de consciencia alcanzados durante la meditación quizás sean los estados normales de nuestro ser, los estados naturales que deberíamos intentar vivir a diario.

La propuesta es emular mentalmente, en nuestro mundo interior, a una *consciencia superior* de inteligencia, llámale como quieras, una *fuentes* infinita de información. Es una *consciencia universal* a la que todos estamos conectados a través del campo cuántico. Es una *consciencia* donde no hay ego:

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| ✓ No hay manipulación.      | ✓ No hay venganza.           |
| ✓ No hay chantaje afectivo. | ✓ No hay rechazo.            |
| ✓ No hay acusaciones.       | ✓ No hay abandono emocional. |
| ✓ No hay enjuiciamientos.   | ✓ No hay prohibiciones.      |
| ✓ No hay culpables.         | ✓ No hay separación.         |
| ✓ No hay castigo.           | ✓ No hay desamor.            |
| ✓ No hay condena.           | ✓ No hay apego.              |

Es una *consciencia* llena de una coherencia tan profunda que cuando fluye por nuestro interior sólo podemos llamarla amor.

Es hora de despertar y ser un ejemplo viviente de la verdad, de ser la causa consciente en todos los aspectos de nuestra vida, de ser maduros **emocionales** y adquirir esta nueva costumbre: dejar de buscar culpables en el mundo exterior, de juzgar y señalar. Dejar de querer cambiar a los otros y entender que no dejan de ser espejos donde proyectamos nuestra *sombra* (la parte oscura, el vacío). Es hora de integrar la sombra, a través de **emociones** elevadas como el perdón y la gratitud, desde la más humilde aceptación.

Cuando empezamos a vivir y sentir emociones elevadas, a desapegarnos del miedo y del ego (el personaje programado), empezamos a emular esta *consciencia divina* porque así la hemos definido. Estamos ante las puertas de la *fuentes*, y cuando bebemos de ella entramos en contacto con la *consciencia* o *inteligencia universal superior*. Esto es así porque esta *consciencia universal* se expresa fragmentada en cada uno de nosotros, en nuestro interior.

Emular a esa *consciencia* tiene sus gratificaciones: sentimos la abundancia, la plenitud y la dicha. Expresamos compasión, perdón y gratitud. Experimentamos el equilibrio **emocional** y la paz interior. Sentimos el amor en toda su dimensión *universal*.

Cuando no nos sentimos amenazados, ni nos da miedo perder algo, ni tenemos miedo al abandono y la soledad, ni intentamos complacer a todo el mundo, ni nos apresuramos a triunfar, ni competimos por llegar a la cima a cualquier precio, ni nos arrepentimos del pasado ni nos sentimos inferiores, abatidos, desesperados, cuando vemos que todos los obstáculos infranqueables de nuestra vida llevan nuestro nombre,... entonces ya estamos viviendo en nuestro otro yo, nuestro *yo superior*. Estamos emulando la *consciencia universal superior* y bebiendo de la *fuentes*. Entonces encontramos el sentido de la vida, entonces empezamos a ser canalizadores de la *consciencia divina*. Nos convertimos en su instrumento talmente como un canal que posibilita y extiende la experiencia divina en la Tierra:

Deja que lo divino fluya y se exprese a través de ti y se manifieste en la Tierra.



## CAPÍTULO 11. LA OBSERVACIÓN: LA VIDA ES UN ESPEJO

### Basado en “el efecto observador” de la física cuántica.

Alejandra Plaza

“Cuando tomas el rol de observador en tu vida, cada persona que se acerca a ti, cada experiencia que tienes, se convierten en tus maestros.”

Este capítulo más que una técnica pretende plantear una estrategia, una actitud para afrontar nuestro día a día. Pretende responder a una pregunta que se planteó inicialmente: ¿puedo aprender a ser un mejor observador y colapsar de entre las infinitas ondas de probabilidad las que yo elija?

Mediante la observación podemos tomar consciencia de nuestros estados **emocionales** inconscientes. Nos interesan especialmente los que alteran nuestro equilibrio y paz, los que provocan vacío en nuestras vidas. La toma de consciencia es el paso más importante. Una vez somos conscientes, somos libres para tomar decisiones: ¿quiero seguir con ese programa memorizado? ¿Quiero liberar esa **emoción** oculta no expresada?

Ej: la mochilla

Con una mochila en la espalda la vida tiende a hacerse cuesta arriba. Esto suele pasar de manera inconsciente, y nos vamos diciendo, no si, yo puedo con todo, no llevo carga alguna. Y la mochila se hace más y más pesada cada día. Luego alguien nos pregunta de forma inocente ¿Por qué cargas con esa mochila de 80 kg? Y le respondes ¿Qué mochila, si yo solo llevo 1 kg? Entonces te la quitas y tomas consciencia de la carga que llevabas. Te das cuenta que la vida no es un camino cuesta arriba, más bien cuesta abajo. Claro, has tomado consciencia. A partir de aquí eres libre para seguir cargando con la mochila o no. Puedes elegir. Antes no. Por cierto, ¿tú que eliges para tu vida?

Estamos reprogramando nuestro inconsciente con la toma de consciencia. Hasta que uno no es consciente que lleva un programa no deseado, no puede hacer nada para cambiarlo. En consecuencia su estado del ser tampoco cambia. En consecuencia su vida y su futuro no cambian.

Cuando tomamos consciencia ya no seguimos siendo la mente viviendo el pasado día tras día, repitiendo programas irracionalmente. Cuando liberamos las **emociones** no expresadas cerramos el vacío. Esto tiene un efecto secundario, y es que se libera la energía que estaba retenida, como bloqueada generando ese vacío, y esa energía la puedes usar para tu crecimiento personal, para crear una vida nueva.

La energía retenida en el vacío consiste en la culpabilidad, los juicios, el miedo o la ansiedad que nos causan las personas y experiencias, el entorno. Es energía que nos está consumiendo. Si esta energía destructiva la transformáramos en productiva imagínate como cambiaría nuestra vida. En lugar de centrarnos en sobrevivir, empezaríamos a vivir.

La observación empieza por no juzgar al entorno: cosas, información, personas, situaciones, etc. No juzgar todo aquello que acontece en tu vida, lo que denominé feedback. Las cosas pasan, y yo, como observador no dejo llevarme por mis **emociones**, por mis juicios. Al no juzgar, puedo sentir las **emociones** desde fuera, esto es, las siento pero no las sufro, las

observo y dejo que fluyan, pero no permito que determinen mi estado anímico. Con esto no quiero decir que debemos reprimir las **emociones**, digo que debemos observarlas, como se manifiestan en nuestro interior, y luego liberarlas mediante el no juicio, la comprensión y el perdón. A veces la situación nos supera tanto que este acto lo debemos hacer al cabo de uno o varios días. Pero lo hacemos. Después de la tormenta viene la calma, y es en este estado de calma cuando viene la toma de consciencia, cuando vemos la relación entre causa (mi estado emocional inconsciente) y su efecto (la tormenta que acabo de experimentar con tal situación).

Convertimos la información del entorno en feedback positivo y entramos en retroalimentación positiva. Abandonamos el camino del feedback negativo el de los juicios que solo nos llevan a la inestabilidad e incluso al colapso, directos por la línea roja del vacío.

Pequeñas señales en el día a día nos van indicando que estamos en la senda de la retroalimentación positiva. Pequeños gestos como cambios en la forma en que nos relacionamos con los demás. Pequeñas circunstancias nos facilitan las cosas, como que temeos golpes de suerte. Son indicios, sutilezas, pero se empiezan a manifestar. A este nuevo feedback positivo respondemos con gratitud (a este nuevo y al que ya tuviéramos también, claro).

Este ejercicio lo vamos sistematizando. Hacemos paradas. Tomamos consciencia de lo que sentimos, tomamos consciencia del aquí y ahora, de nuestro presente. Rompemos así con el piloto automático, con los programas adquiridos en el pasado que condicionan mi presente y mi futuro. Con el tiempo se convierte en un hábito en una conducta, en un nuevo estado del ser.

#### Charles Chaplin:

Cuando me amé de verdad, comprendí que en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto y en el momento preciso. Entonces, pude relajarme.

En este nuevo estado del ser, podemos tomar decisiones más acertadas, sin carga **emocional**. Podemos ver que las cosas no pasan porque sí, que tienen un sentido, a veces a largo plazo, otras veces en el corto. Dejamos espacio para que nuevas formas de resolver los problemas de siempre acontezcan, obteniendo así resultados distintos, resultados más satisfactorios. Incluso empezamos a predecir las cosas: desarrollamos la intuición.

Por otro lado, con la práctica, aprendemos a gestionar las **emociones**, aprendemos a tener una mayor estabilidad **emocional**, adquirimos el tan buscado equilibrio **emocional**. Encontramos nuestro centro, nuestra paz interior, que se va intensificando día tras día. Y esta paz interior, nos alerta de cuando alguna **emoción** esta perturbando nuestro ser, intentando sacarnos de nuestro centro. Esta paz interior es la que nos sirve de guía, es el termómetro que nos dice si estamos en el camino del juicio o en el camino del perdón; en el camino del miedo o en el camino del amor; en el plan del ego o en el plan de tu yo superior; en el plan de las **emociones** no expresadas o en el plan de la inteligencia universal; en la inconsciencia o en la consciencia; en el piloto automático o en el piloto manual, en la incoherencia **emocional** o en la coherencia **emocional**, en la dualidad o en la unidad... porque no se puede servir a dos amos al mismo tiempo... o escoges un camino o escoges otro. Tú decides: vivir feliz o vivir con miedo.

Entonces tomaos consciencia de una inteligencia superior con la que nunca habíamos contado ni contactado. Empiezan a fluir soluciones siempre mejores que cualquiera que por propio raciocinio hubiésemos encontrado. Son soluciones holísticas, buenas para mi, buenas para el

otro, buenas para todos, buenas para el universo. De esta manera vemos como se van resolviendo las dificultades de nuestras vidas de forma magistral, sin nosotros prácticamente tener que actuar, como que el universo conspira a favor nuestro y nos regala las soluciones óptimas en cada momento.

La clave merece repetirlo es cambiar la percepción del feedback. El feedback lo observamos pero no lo juzgamos. Y nos preguntamos ¿para qué? ¿Para qué esa experiencia que parece desagradable? ¿Para qué esa discusión que no lleva a ninguna parte? ¿Para qué esa situación en que me siento humillado? ¿Para qué esa enfermedad?

Y detrás de cada ¿para qué? Se encuentra una puerta abierta al inconsciente, a esa parte oscura que no queremos ver o reconocer y que forma parte de nosotros. Aquello que debemos integrar para crecer interiormente y saltar a otro fotograma de nuestra película, a otra posibilidad cuántica de entre las infinitas.

### Ejemplo:

Cuando proyecto una película, si esta se ve desenfocada, no me enfado por ello ni me molesto con la pantalla. Sé que esta información o feedback me permite actuar sobre el proyector, moviendo la lente de su foco hasta corregir la imagen. Estoy agradecido. Lo que no haré nunca es intentar corregir la pantalla con un pincel, que dispare. Y así es como debe ser en la vida con las cosas o gente que vamos percibiendo *desenfocadas* y que nos molestan. Son señales que nos indican lo que debemos corregir pero nunca actuando sobre la pantalla, sobre los otros: debemos actuar en nuestra mente inconsciente, en nosotros, en nuestra "lente de percepción condicionada por programas heredados".

### La vida es un espejo

Existe otra estrategia más potente cuando desarrollamos esta actitud de observador y se relaciona con la idea que nuestra vida es un espejo. Esto implica un nuevo salto hacia delante en la forma de pensar y de ver las cosas, de ver el feedback.

El feedback no deja de ser un reflejo de nosotros mismos, de ese proyector holográfico que es nuestra mente. El feedback está hablando de nosotros, nos guste o no. Si nos gusta, fantástico. Si no nos gusta, de nuevo allí está otra vez la puerta hacia el inconsciente, hacia la parte oscura que se manifiesta a través de ese espejo que es el entorno. Esa sombra que Carl Gustav Jung nos explicaba tan bien: nosotros siempre estamos proyectando nuestra sombra en los demás.

### Carl Gustav Jung:

Todo lo que nos irrita de los demás nos puede ayudar a entendernos mejor a nosotros mismos.

El bien y el mal no dejan de ser un juicio de tu ego que siempre proyecta un mundo dual. Pero en realidad tu inconsciente es inocente, no entiende de programas buenos y malos, solo entiende de supervivencia. Esta incoherencia es la que se debe corregir, o de lo contrario la vamos a sufrir. Cuando algo del otro me molesta pero muy mucho, atentos, aquí hay un aprendizaje que realizar, es nuestra sombra que se está manifestando. Debemos tomar consciencia de ese espejo y liberarnos de la sombra. Y esto no requiere más que un cambio de actitud, tan simple como entender que vemos nuestra parte oscura a través de los otros. Esa

parte oscura son también los programas heredados donde ha faltado el amor. Entiendes entonces porque cuando más quieres cambiar al espejo, menos cambia este. El que debe cambiar eres tú.

Esto es así porque el inconsciente siempre se manifiesta, y se manifiesta especialmente en aquello en lo que prestamos más atención y dedicación, allí donde sabe que estamos poniendo nuestro poder. ¿Entonces donde ponemos en general nuestra atención? ¿Dónde se va a manifestar el inconsciente? ¿Cuáles son nuestros grandes espejos?

Tenemos muchos espejos donde vernos. Algunos de especial importancia, como nuestra familia: pareja, padres, hijos y hermanos. Y en general cuando nos relacionamos estamos teniendo feedback o retroalimentación. Si no te gusta lo que ves en tu vecino o amigo, si no te gusta lo que ves en tu hermano, vuelves a estar frente a una parte oscura de tu inconsciente. Depende de cómo la percibas será retroalimentación positiva o negativa. Desde la observación, el no juicio, garantizas que será positiva y podrás aprender de ello. Si lo condenas, te condenas a ti, y nada cambia.

El cuerpo como espejo: la **Bioneuroemoción**.

El inconsciente se refleja en el cuerpo. Las patologías no son casuales, al azar, son la sombra proyectada en el cuerpo. Las dolencias esconden sentimientos, y detrás de estos encontramos las **emociones** ocultas. Lo veremos con profundidad en el capítulo dedicado a la **Bioneuroemoción**.

**Carl Gustav Yung:**

La enfermedad es el esfuerzo que hace la naturaleza para curar al hombre.

Dice Un Curo de Milagros:

- Las interpretaciones que haces de las necesidades de tu hermano son las interpretaciones que haces de las tuyas propias.
- Tu hermano es el espejo en el que ves reflejada la imagen que tienes de ti mismo mientras dura la percepción.
- No atribuyas a tu hermano tu propia negación de la alegría.
- Verás tu valía a través de los ojos de tu hermano, y cada uno será liberado cuando vea a su salvador en el lugar donde antes pensó que había un agresor.
- Todo lo que ves afuera es el juicio de lo que ves adentro.
- Nadie me está haciendo esto a mí, sino que soy yo quién me lo estoy haciendo a mí mismo.

Los consejos que das a los demás son los que tú necesitas. Cambiar al otro es fácil, cambiar yo es difícil. Y el otro piensa lo mismo que tu. Estamos acostumbrados a proyectar en los demás la culpa de todo lo que nos ocurre a nosotros, los problemas y las desgracias. Cuando en realidad, aquel que me maltrata, me enseña cómo me estoy maltratando. Luego nos juntamos con los que piensan igual, para otorgarnos la razón. Nos juntamos los imbéciles de turno, para proyectar la imbecilidad en el otro.

La terapia del espejo es entender que cuando vemos un defecto en una persona, si este nos molesta, es una historia propia. Entonces resulta que tenemos a nuestro alrededor a nuestros mejores maestros, de los que podemos aprender observando las relaciones que mantenemos con ellos. No hace falta ir a ningún templo sagrado al otro lado del mundo para crecer interiormente y aprender a relacionarnos mejor con nosotros mismos (ya que el otro no existe, es un espejo ¿verdad?).

**Nos pasamos la vida intentando peinar al espejo (al otro) en lugar de peinarnos a nosotros mismos.**

La terapia del espejo consiste en evitar juzgar cualquier cosa ya que en realidad siempre nos estamos juzgando a nosotros mismos y nos va a recaer, más tarde o más temprano, su consecuencia. La huella electromagnética de esos pensamientos y **emociones** se va a materializar en el universo cuántico atrayendo más de lo mismo: si juzgas serás juzgado y acabarás viviendo tus propios juicios.

#### **Ejemplo: la depresión**

Una persona exigente y perfeccionista que no se permite ningún espacio para el humor y el placer, todo en su vida son obligaciones. Proyecta su sombra en los demás juzgándolos por sus adicciones y debilidades. Cuanto más se exige a sí mismo, cuando más obligaciones se impone, más exige a los demás y más los juzga. Cuando ve que los otros no están a su altura, los condena y los humilla. Pero un día se da cuenta que se ha quedado solo, que nadie le hace caso y nadie quiere trabajar en su equipo. Sus juicios se han vuelto contra él, y cae en una depresión. Como el mundo no es como el quiere que sea, como los demás no son como él y ya no puede hacer nada para cambiarlos, se desvaloriza. Entonces su inconsciente activa un programa de depresión para que pare de juzgar a los otros, a él mismo en definitiva. Si esto lo proyecta en todas sus relaciones conflictivas pasadas la depresión es más profunda.

#### **Ejemplo:**

Un persona que siempre necesita el apoyo de los demás y enumera un montón de razones para ello. En el caso que no reciba apoyo determina que los demás son malas personas. Son personas chantajistas, manipuladoras y controladoras. ¿Qué sombra esconde? Esconde dos virtudes que no quiere desarrollar: el valor y la sinceridad. El valor de tomar decisiones por sí misma y la sinceridad de decirlo.

**La sombra no es mala, ponemos en ella lo que creemos que es malo.**

#### **Ejemplo: el sexo**

No hace falta que explique toda la sombra que hay escondida detrás del sexo, ya sea por parte de lo masculino o por el lado de lo femenino. Pero el sexo, ¿es bueno o es malo, tú qué crees? Analiza la relación con tu pareja y qué papel juega el sexo en ella...

#### **Carl Justav Jung**

En la sombra encontraremos el oro, nuestra divinidad.

Entonces ponemos en la sombra nuestro poder creador, creemos que no somos seres divinos. Y proyectamos esta sombra buscando al líder del grupo, buscando salvadores allí fuera o rezando a algo o alguien: el amuleto de la suerte, el vidente, san pancrancio para el dinero, la virgen, un talismán, el hueso, la reliquia, el jefe del departamento, el médico, etc. Proyectamos nuestro poder en los demás. Es la famosa frase que dice *nos vendemos por un plato de lentejas*. ¿A quién o qué vendes tu poder? ¿A quién o qué dedicas tu atención?

### **¿Cómo se manifiesta la sombra, como la detectamos en el espejo?**

Las relaciones son el mejor argumento para conocernos a nosotros mismos. Nos relacionamos con nosotros mismos a través de los demás. Una forma de verlo es a través de los excesos. Los excesos nos muestran la sombra y las relaciones nos muestran los excesos.

¿Qué es aquello que te molesta más de la persona con la cual vives? Esta es la pregunta que nos debemos hacer para practicar con la *terapia* del espejo, para aprender a ser mejores observadores.

#### **Ejemplo:**

Me molesta ver a mi pareja comer compulsivamente.

La comida arquetípicamente simboliza al alimento maternal, simboliza a mamá. Entonces ¿qué me dice el espejo de mí? Que tengo alguna dificultad con mi relación con mamá. Por ejemplo que no la quiero. Y esto como es malo se va a la sombra. Soy yo el que tengo necesidad inconsciente de alimentarme del amor de madre.

Y ¿por qué la pareja come compulsivamente? Porque tiene las mismas carencias de madre. Dios los cría y ellos se junta. Se han juntado el hambre con las ganas de comer.

Muchas veces los programas son duales y por eso el espejo no parece directo. Pero lo es. Una madre puede ser una dictadora con un par de ovarios, o bien una dictadora con un halo de santidad. El fondo (el resultado) es el mismo, solo cambian las formas, la polaridad. Como Doctor Jekyll y Mr. Hide.

Los excesos que nos irritan y no podemos evitar los detectamos rápidamente si entendemos algunos ejemplos y situaciones donde se proyecta la sombra:

- Sentimientos exagerados contra los demás. Personas que nos provocan asco, ira u odio. Compañeros que no soportamos y no queremos ver ni en pintura.

#### **Ejemplo:**

Me molesta Mourinho porque es un chulo y un prepotente. Entonces ¿Quién es chulo y prepotente? Mi marido (se hace el chulo y el prepotente). ¿Cómo soy yo de prepotente y con quién? Con migo misma, me machaco constantemente. Esto es una conducta aprendida. ¿Quién en la familia era prepotente y machacaba? La abuela. Puteaba a todos y los otros se dejaban.

- Acciones impulsivas o inadvertidas, situaciones en las que no queríamos decir algo y lo hemos hecho. Luego lo negamos o lo justificamos. Esto vuelve a ser sombra.

- Cuando nos sentimos humillados. Nadie te humilla, la humillación esta en ti.
- Enfadados desproporcionados, por cosas a veces ridículas. Son los *canales* que describe la **PNL**. Cualquier cosa te puede disparar y provocar grandes enfermedades.

#### Ejemplo:

La mujer que se encuentra a su ex-pareja con anillo e hijos. Y ella 25 años de relación sin tener descendencia con ese hijo de... y le da un cáncer en un ganglio.

Una noticia, una llamada, cualquier circunstancia puede sacarte de tu equilibrio y paz y desencadenar un estado de tristeza profundo o un estado de rabia desmesurado. Es una cascada **emocional** que nos desborda. Cualquier cosa puede ser un espejo.

- Relaciones que provocan el mismo efecto perturbador a diferentes personas. Es ese comentario del amigo que te cuenta que cuando tú llegas a los sitios, todos se ponen nerviosos... ¿qué pasa? ¿Qué te dice este espejo, este feedback?
- La atracción a lo morboso, accidentes, noticias negras están en el inconsciente. El dolor, el sufrimiento se proyectan en el espejo.

#### Johann Wolfgang von Goethe

Al mirar a los ojos de mi asesino vi lo asesino que era yo.

- Cuando nos mostramos inflexibles, estamos proyectando la sombra. Deberíamos de analizar la situación y preguntar la opinión de los demás para tener feedback. Si todo el mundo opina lo mismo, hay que prestarle atención.
- Las personas dominadas por la sombra no se ríen de nada, no tienen sentido del humor. Es otro indicio que esa persona está **emocionalmente** inestable.
- La mujer y su sombra
  - Memorias de dolor, sufrimiento, abusos, violaciones. Su útero contiene memorias ancestrales de dolores silenciosos.
  - Las mujeres que no se aman a sí mismas atraen a hombres que no se aman a sí mismos. Todo ello se traduce en adicción, desconfianza y violencia.
  - La violencia de género es el resultado de memorias ancestrales no sanadas, de programas de desvalorización vividos en distintas polaridades.
- El hombre y su sombra
  - Memorias de dolor profundo, educado para no expresar sus sentimientos, esto aflora en forma de violencia. Es una gran castración para el hombre.
  - El arquetipo del hombre arrastra profundas heridas en el corazón.
  - El despertar de su parte femenina es una necesidad de primer orden, permitirse llorar y expresar sus **emociones** delante de los demás.

La prostituta es la mujer que soporta la sombra de lo masculino. La prostitución no es buena ni mala, es prostitución. Hay muchas formas de prostitución, no solo la sexual. Serian las incoherencias de nuestras acciones, cuando decimos si perno sentimos no, cuando queremos ir pero nos lo impedimos, cuando nos mostramos alegres y estamos anímicamente decaídos, etc. Salimos de casa con una máscara, vendiendo una imagen falsa. Detrás de ella está la sombra. Hay que ser coherentes con la imagen que damos y no esconderse.

Las personas de éxito son personas que conocen o saben trabajar con su lado oscuro. Se han armonizado con su propia sombra. Saben lidiar con su instinto asesino y de conquista, lo canalizan y le dan un sentido positivo. Para ello necesitan un ego fuerte con el cual *negocian*, y de allí sacan su fuerza. Son personas completas, no buenas. Han vencido sus miedos más profundos. Saben decir que no. Tienen plena coherencia consigo mismos y son libres. No reprimen su sombra, sus **emociones** ocultas porque no hacen juicios al respecto. Pero siempre mantienen un equilibrio, entre el día y la noche. De lo contrario su éxito perece.

**Mateo:**

No os resistáis al mal.

**Carl Gustav Jung:**

Prefiero ser una persona completa antes que una persona buena.

La sombra también puede aparecer disfrazada en forma de crítica destructiva de los demás hacia nuestras ideas. En estos casos debemos transformar la crítica en nuestra mayor fuerza. Es el impulso que necesitamos para triunfar, la gasolina que nos hará ir hacia delante.

Espejos prácticos:

- El espejo directo: En él vemos reflejadas nuestras creencias en tiempo real. Aquello que yo creo es aquello que veo. Es un espejo muy sutil en muchas ocasiones y en otras es muy evidente. La persona que hace de espejo, puede ser en muchas ocasiones aquello que vemos en ella, pero el espejo se activa cuando *nos molesta* de una forma exagerada lo que percibimos.
- El espejo de nuestros juicios: es muy revelador y a veces indirecto. Nos molesta y nos limita todo aquello a lo que juzgamos como malo o como improcedente. Son el imán que atrae situaciones para que las viva. Si juzgo la mentira, me encontraré mentirosos. Si me gusta el orden voy a estar rodeado de desordenados. Si juzgo el dinero, ¿a dónde irá? A todo aquello que juzgo como sombra. Por otro lado, si me roban y me engañan la pregunta sería ¿cómo me estoy robando y engañando a mí mismo? Si me maltratan, ¿Cómo me maltrato?, Si nadie te escucha... ¿cómo te hablas a ti mismo y porque no te escuchas? ¿Qué es lo que tengo que escuchar de mí? ¿Qué es aquello que no me permito saber de mí mismo? Ante situaciones repetitivas es cuando debemos sospechar que hay juicios y sombra.
- El espejo de nuestra *noche oscura del alma*: es una situación que te viene de sopetón y en la que vives lo más oscuro de tu ser, aquello que nunca te hubieras pensado que te sucedería. Vives tus mayores miedos. Cuando sales de este espejo, cuando el alma se serena, eres una persona diferente, te da una fuerza en ti brutal. Ya no tienes miedo de nada, sabes que lo que tenga que ser, será.
- El espejo de nuestro árbol genealógico: vivimos experiencias y relaciones que tienen que ver con nuestros ancestros. Su función es liberar el inconsciente colectivo familiar. Tenemos que ver en nuestras relaciones, por ejemplo adictivas, la manifestación de la sombra de aspectos ocultos y sórdidos de nuestros ancestros. Los no dichos, los secretos, robos, violaciones, incestos, abortos, herencias, locos...



- El espejo de nuestro mayor bien: somos nosotros mismos. Acostumbrados a ser nuestros mayores críticos, nuestros mayores limitantes. Cuando somos capaces de hacer consciente estas críticas y cambiarlas, entonces empezamos a ser compasivos con nosotros y así lo podemos ser con los demás. Aprender a ser flexible con nosotros mismos nos permite ser flexibles con los demás. Cuando nos respetamos, nos valoramos nos hacemos nuestro mayor bien. No podemos amar al prójimo de una forma diferente a como nos amamos a nosotros mismos. Hay que amar por igual.
- El espejo de nuestras situaciones diarias: no hay casualidades. La materia está impregnada de nuestro inconsciente, de nuestros pensamientos y **emociones**.
  - En la autopista una piedra me ha resquebrajado el cristal delantero del coche: estás prestando atención a cosas que pueden destruir tu proyecto de vida.
  - A otro se le rompe el retrovisor del coche: estas prestando atención a cosas que pasan detrás de ti. Mensaje del inconsciente: no mires hacia atrás, hacia el pasado.
  - Persona que se pierde cuando va de visita a un lugar. ¿Qué pasa si vas a esa visita? ¿Quién te encuentras?
  - No soporto que el trapo de la cocina este siempre sucio. ¿Qué hay que limpiar en la familia? ¿Qué trapos sucios hay?
  - Todos los aparatos que van a presión en casa petan: ¿tu casa es una olla a presión?
  - Se estropea el horno. ¿Qué bollo no se está calentando en casa?
  - Me doy un fuerte golpe en la nariz. ¿He medito la nariz en algún asunto que no era de mi incumbencia?
  - He pillado un resfriado. ¿Quién me ha echado un "jarro de agua fría" que me ha dejado helado?

Está claro que no siempre la respuesta es tan directa, cada caso, cada persona tendrá sus matices.

Los animales de compañía son otro espejo, armonizan con nuestro estado **emocional** y conductas. Cuando un animal de compañía se pone enfermo, debemos preguntarnos por el estado **emocional** de su amo. El animal, en su más absoluta inocencia somatiza el conflicto emocional de su dueño y lo manifiesta a través de un síntoma o enfermedad. Señores dueños de animales, si sus mascotas enferman deben sanarse ustedes.

Esta idea, también es aplicable a los niños, pues son inocentes y carentes de juicio, no tiene ego. Los niños se vinculan emocionalmente con su madre, en una especie de cordón emocional y de esta forma se convierten en su espejo. Si nuestros niños enferman, mamás, os debéis preguntar qué conflicto emocional no está resuelto en vuestra vida y resolverlo cuanto antes. De esta forma vuestros hijos recuperaran rápidamente su salud. La **Bioneuroemoción** aquí nos da las respuestas a esos conflictos **emocionales** que se manifiestan en forma de enfermedades.

Hay infinidad de espejos en nuestra vida: tus dientes, tus pies, tus ojos, tus heces... tu coche, tu casa, todo son espejos... todo habla de ti porque todo se impregna de tu huella electromagnética, de tus pensamientos y **emociones**, de tu energía y tu luz.

### Dice Un Curso de Milagros:

- ✓ Alégrate de tener tantos espejos que te rodean para que todos ellos puedan enseñarte aquel aspecto que tu no podrías ver en ti mismo si no fuera por ellos.
- ✓ La sanación se completa, la integración se completa y el espejo tiene sentido cuando un gran odio se transforma en un gran amor.

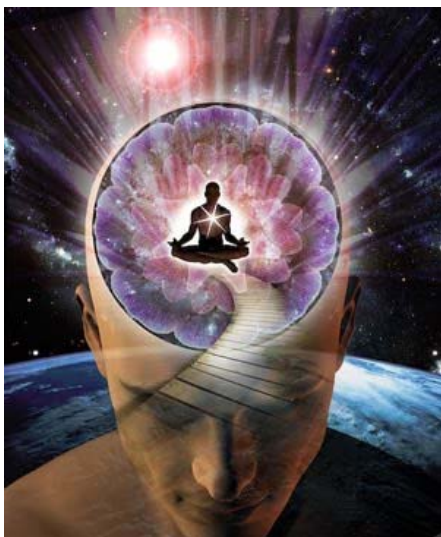
Nuestro comportamiento está condicionado por la sombra y va a ganar siempre. El inconsciente siempre va a ganar porque allí está aquello que te niegas a vivir.

La iluminación es ir a buscar la oscuridad que hay en ti.

## CAPÍTULO 12. LA MEDITACIÓN

### Dalai Lama

Como las **emociones** son estados mentales, el método para manejarlas debe venir de dentro de nosotros. No existe otra alternativa. No pueden ser liberadas por técnicas externas.



Meditar es una estrategia o atajo para salvar el vacío entre quien aparentamos ser y quien somos realmente. Para despertar nuestro alter ego, nuestro yo superior. Es tomar el camino de la línea verde esperanza para alcanzar la paz interior y el equilibrio **emocional**.

Meditar nos ayuda a liberar algunas de las capas, a sacar máscaras que nos hemos puesto. Ambas cosas impiden que la consciencia o inteligencia superior fluya dentro de nosotros. A medida que vamos apartando velos, vamos dejando fluir esa inteligencia y nos volvemos más como ella. Nos volvemos más estables, más consciente, más resueltos, porque así es esta mente, y así es nuestro estado natural del ser. No seguimos viviendo un estado de carencia o deseo, de adicción y baja autoestima.

Entonces se empiezan a manifestar las cosas de forma natural, aquello para lo que hemos venido realmente a este mundo. Nuestro estado del ser es cada vez más y más feliz, mas conectado con la inteligencia superior.

El proceso meditativo nos sirve como herramienta para desaprender y reaprender ya que es imposible crear un nuevo futuro si seguimos arraigados en el pasado. Es el camino hacia el interior, hacia el cambio interior. La solución no la buscamos en el entorno, fuera. La solución está dentro.

Meditar es conocerse a uno mismo. Nos sirve para desprogramar y reprogramar el inconsciente. Durante demasiado tiempo hemos estado viviendo con programas que nos han estado controlando. La meditación nos permite volver a hacernos con el control, salir del piloto automático y entrar en modo manual. Lo primero que debemos hacer es ser conscientes de estas respuestas programadas, advertir cuándo y cómo surgen. Liberando programas liberamos **emociones** limitadoras, liberamos energía al campo cuántico y esa energía nos permite crear una nueva realidad, un nuevo destino.

Meditar en sánscrito significa autocultivarse. Cuando cultivamos un campo es lo mismo que cuando cultivamos nuestra mente. Removemos la tierra y le añadimos nutrientes. Arrancamos las plantas de la temporada anterior, no ocupamos de las malas hierbas que crecen sin darnos cuenta y sacamos con el rastrillo piedras que van apareciendo en la superficie.

Las plantas de la temporada anterior representan tus creaciones pasadas derivadas de los pensamientos, acciones y **emociones** que definen tu antiguo yo al que te has acostumbrado. Las malas hierbas simbolizan las actitudes arraigadas, ideas o percepciones que tienes sobre ti que están socavando a nivel inconsciente tus esfuerzos y que no has advertido por estar demasiado distraído en otras cosas. Y las piedras representan las numerosas capas de obstáculos y las limitaciones personales que con el tiempo salen a la superficie y te impiden

crecer. Debes ocuparte de todo ello para preparar un espacio en el que plantar un nuevo jardín en tu mente, ya que si plantas un jardín sin preparar la tierra, te dará muy pocos frutos.

El proceso contemplativo de la meditación 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. Mientras planeas tus acciones, especulas sobre nuevas posibilidades, piensas en formas innovadoras de ser y sueñas con nuevos estados mentales y físicos, llega un momento en que el lóbulo frontal baja el volumen de los circuitos que procesan el cuerpo, el entorno y el tiempo, baja el volumen de los otros lóbulos de la corteza. En cuanto esto ocurre, los pensamientos que estás teniendo se convierten 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. Si te concentras tanto en el pensamiento que se convierte literalmente en una experiencia, lo que produces es una **emoción**.

Cuando el cuerpo comienza a responder como si la experiencia ya fuera una realidad presente, a sentir esa **emoción**, le 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.

Si eliminas los estímulos del mundo exterior cerrando los ojos y calmándote, aquietando el cuerpo y dejando de centrarte en un tiempo lineal, entonces, adviertes lo que estás pensando y sintiendo. 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. Entonces, estarás meditando.

### **Naturaleza del cerebro**

El cerebro tiene una naturaleza electroquímica. Cuando las células nerviosas se activan, se intercambian cargas eléctricas que generan campos electromagnéticos. Esta actividad del cerebro se puede medir y cuantificar con un electroencefalograma (EEG). Podemos conocer información importante sobre lo que estamos pensando, sintiendo, aprendiendo, soñando y creando, y como procesamos la información a través de un EEG.

Las ondas cerebrales se pueden agrupar según su frecuencia (ciclos por segundo), desde las más bajas hasta las más altas.

- Ondas delta: se registran durante el sueño profundo. Son los niveles más bajos de actividad cerebral.
- Ondas zeta: se registran entre el sueño profundo y el estado de vigilia.
- Ondas alfa: se registran durante estados creativos e imaginativos.
- Ondas beta: se registran durante los pensamientos conscientes.
- Ondas gama: se registran durante estados elevados de consciencia. Son las frecuencias más altas registradas. Corresponden a la máxima actividad conocida en un cerebro humano.

Recuperamos aquí el cuadro resumen de ondas cerebrales y su correspondiente estado de consciencia. Y recordamos también cómo la frecuencia de las ondas cerebrales cambia con la edad. De los 2 a los 8 años los niños operan en zeta-alfa. Sabemos que los niños a esa temprana edad son inocentes, no emiten juicios y aprenden con facilidad.

Ondas cerebrales	Ritmo cerebral	Estado de consciencia	Experimentado como
Beta	13-30 c.p.s.	vigilia	Consciencia externa
Alfa	8-12 c.p.s.	vigilia	Consciencia interna relajación profunda
Theta	4-7 c.p.s.	sueño	sueños, visiones sueño consciente
Delta	0,5-4 c.p.s.	Sueño profundo	Inconsciencia consciencia homogénea

Según el tipo de ondas cerebrales podemos llegar a trascender al ego y saltarnos el umbral de protección que este ejerce sobre los programas inconscientes, normalmente experimentado en forma de miedo. Estos estados cerebrales corresponden al de los niños, ya que la inocencia y falta de juicio se corresponde con ausencia de ego. También una mente de niño nos sitúa en el mejor momento para aprender. Nuestra tarea en la meditación es volvernos como un niño, pasando de beta a alfa, para llegar a zeta.

Los adultos estamos operando en beta durante el día. El cerebro está procesando información sensorial e intentando crear un significado entre el mundo exterior y el interior. La información está siendo procesada por tu neocorteza pensante.

Cuando cerramos los ojos (el 80 por ciento de la información sensorial proviene de la vista) entra menos información en el sistema nervioso y las ondas cerebrales se vuelven más lentas. Entramos en 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. Por ejemplo, durante una conferencia, cuando has oído lo suficiente o encuentras algo especialmente interesante, haces una pausa y tu cerebro pasa a estado alfa: la información se está grabando en la materia gris y luego puedes recordar lo que acabas de aprender.

En estado crepuscular, cuando estamos medio despiertos y medio dormidos el cerebro está operando en modo zeta. En este estado un hipnoterapeuta puede acceder al inconsciente. Es cuando más programables somos porque no hay ningún velo entre la mente consciente y la inconsciente, no hay ego.

Durante el sueño profundo el cerebro entra en modo delta. Hay muy poca actividad consciente y el cuerpo se está renovando.

Las ondas cerebrales de frecuencia más rápida documentadas son las gama, de 40 a 100 hercios. Suele relacionarse con estados mentales elevados como la felicidad y la compasión, todo ello acompañado de una elevada coherencia. 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 de conciencia.

Sintetizando, al pasar a un estado de ondas cerebrales más lentas, nos sumergimos más en el mundo interior del inconsciente. 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 y a advertir la sensación que te produce cada patrón de ondas cerebrales. Sabrás que cuando estás analizando o pensando algo demasiado te encuentras en beta; También notarás cuándo estás en alfa o en zeta, porque sentirás coherencia. Con el tiempo, sabrás cuándo estás ahí y cuándo no lo estás.

### **Las ondas beta**

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. Conocerlos te ayudará a pasar cuando medites de beta a alfa y, por último, a zeta.

- Beta de rango bajo: estado de atención relajada e interesada que se encuentra entre los 13 y los 15 hercios. Si disfrutas leyendo un libro y te es familiar el tema del que trata, tu cerebro seguramente está funcionando en beta bajo porque estás prestando un cierto grado de atención sin encontrarte en un estado de alerta.
- 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 22 hercios.
- Beta de rango alto: patrón de ondas cerebrales de 22 a 50 hercios. Se observan en situaciones estresantes, momentos en los que se producen en el cuerpo las sustancias químicas del estado de supervivencia. Un cerebro en beta alta está funcionando con demasiada concentración. La mente está demasiado excitada y el cuerpo demasiado estimulado para funcionar bien.

La frecuencia 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. Centrarnos en lo que vemos, oímos, saboreamos, sentimos y olemos requiere una gran complejidad y actividad cerebral para producir este grado de estimulación.

Las frecuencias beta de rango alto son un mecanismo de supervivencia a corto plazo y fuente de estrés y desequilibrio a largo. Ante posibles situaciones peligrosas la naturaleza nos ha dotado de mecanismos de lucha o huida para centrarnos rápidamente en ellas. Estas

situaciones de emergencia aumentan la actividad eléctrica en el cerebro. En este estado mental actuamos como un animal acelerado con un gran banco de memoria. 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. Este estado de intensa atención tan focalizada no es malo, salimos del apuro porque nos permite realizar muchas cosas. Pero si seguimos en estado de emergencia durante mucho tiempo, las ondas beta alta 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 este estado se vuelve crónico e incontrolado, el cerebro se ve obligado a trabajar más allá de sus límites saludables.

Por desgracia la mayoría de la gente funciona en beta alta la mayor parte del tiempo. Somos obsesivos y compulsivos. Sufrimos insomnio o fatiga crónica. Estamos ansiosos o deprimidos. Intentamos ser todopoderosos o nos aferramos a nuestro dolor para sentirnos impotentes. Competimos por ser los primeros o nos hundimos arrastrados por nuestras circunstancias.

Vivir en este escaso margen de ondas cerebrales es como conducir un coche con la primera marcha puesta todo el rato pisando gas a fondo.

Las personas viven en un estado de supervivencia permanente que genera pensamientos y sentimientos de ira, miedo, tristeza, ansiedad, depresión, competitividad, agresividad, inseguridad y frustración, entre otros. Son **emociones** tóxicas que no nos permiten analizar nuestro estado mental sin generar más sentimientos de supervivencia. Es el pez que se muerde la cola.

A largo plazo unas partes del cerebro dejan de coordinarse con otras y regiones enteras empiezan a funcionar por separado, en oposición con otras. El cerebro, como un hogar dividido, deja de comunicarse de un modo organizado y holístico. Las señales se vuelven desordenadas e incoherentes y envían mensajes erráticos y contradictorios al resto de sistemas fisiológicos. El cuerpo se altera, perdiendo la homeostasis o equilibrio y preparando el terreno para la enfermedad.

Las ondas beta de rango alto nos hacen experimentar el mundo exterior como la única realidad. Nos cuesta mirar en nuestro interior ya que estamos concentrados en el entorno (personas, objetos, lugares), el cuerpo (Estoy enojado; Estoy demasiado delgado; Quiero una nariz más bonita; Comparada con ella estoy gorda) y el tiempo (¡Apresúrate! ¡No tengo tiempo!).

En estado de ondas beta alta 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 por el tiempo que disponemos. Toda esta actividad nos deja con muy poca energía para fijarnos en los cambios que realmente queremos hacer: mirar en nuestro interior, observar y tomar consciencia de nuestros pensamientos, conductas y **emociones**.

Cuando estamos tan obsesionados con el mundo exterior nos centramos en los problemas en lugar de pensar en soluciones. El cerebro, al funcionar en beta alta, no puede cambiar fácilmente de marcha para pasar al reino imaginario de alfa. Los patrones de nuestras ondas

cerebrales hacen que sigamos atrapados en esos elementos del mundo exterior como si fueran reales. Cuando pensamos en este estado, el cerebro reacciona de forma exagerada, razonamos mal y reflexionamos con poca claridad. Somos presa de **emociones** pasadas, y el cerebro no puede procesar el momento presente. 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 información que el sistema registra es afín a este estado de emergencia, estamos en clara retroalimentación negativa.

Sabemos lo importante que es la coherencia entre lo que pensamos y lo que sentimos para conectar con el campo cuántico y materializar otra realidad distinta y más deseada. En modo beta alta, cuando nuestra atención (que es nuestro poder) se centra en el entorno, el cuerpo y el tiempo, generamos pensamientos incoherentes. Es un estado de falta de coherencia total, ya no entre pensamientos y **emociones** sino desde lo más básico, los pensamientos. La expresión parálisis por análisis le viene como anillo al dedo a este estado. Estamos siempre analizándolo todo y buscando culpables fuera de nosotros. Es una mente analítica newtoniana, no cuántica. Reaccionamos contra el feedback en lugar de nutrirnos de él.

### **El proceso meditativo**

El objetivo principal de la meditación es ir más allá de la mente analítica, de la mente consciente. Desde el consciente no podemos cambiar nada. Aunque analicemos nuestro antiguo yo, no podemos desinstalar los programas inconscientes e instalar otros nuevos. Esto es así porque el ego no deja que entres en su reino. El ego te tiene esclavizado con sus programas de miedo y ruido, eres su víctima, su prisionero, te tiene encadenado.

La meditación abre la puerta que separa la mente consciente de la mente inconsciente, el mundo físico del mundo imaginario interior. Nos permite franquear la muralla o barrera virtual levantada por el ego y liberarnos de sus cadenas. Meditamos para entrar en el sistema operativo del inconsciente, donde residen todos los hábitos y conductas que nos molestan y no deseamos, y una vez comprendidos, cambiarlos por otros más provechosos que nos apoyen en la vida.

Para ello debemos cambiar la frecuencia de las ondas cerebrales, pasando de beta a alfa y finalmente a zeta. Debemos aprender a trascender el apego con el entorno, el cuerpo y el tiempo. Debemos practicar para entrar en un patrón de ondas cerebrales más relajado, ordenado y coherente, y llegar al reino de la mente inconsciente, al reino escondido detrás del ego. En beta el ego es el que controla, es el rey. Pero en zeta, cuando entramos en su reino, este está *dormido*. Entonces, sí podemos transformar los programas porque están todos ellos inactivos. En el símil del ordenador, hemos enchufado por fin el teclado a la máquina, hemos introducido el password del administrador, tenemos acceso a los programas, al sistema operativo, y en definitiva tenemos el control.

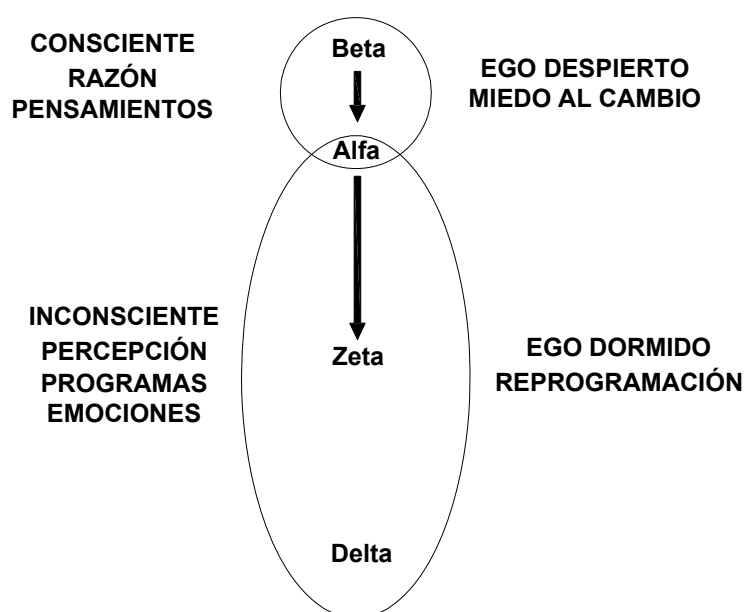
Durante la meditación trasciendes los sentimientos del cuerpo, dejas de estar a merced del entorno, pierdes la noción del tiempo y te olvidas de ti como identidad. Te desconectas del mundo exterior.

A nivel cerebral, 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. Se activa automáticamente entonces el lóbulo



frontal, al bajar el volumen de los circuitos cerebrales que controlan el tiempo y el espacio, y el cerebro 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 frecuencias 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 inconsciente y puedes cambiar de inmediato las asociaciones o percepciones negativas en positivas. Puedes trascender tus juicios y creencias. Has vuelto a tu mente de niño pero con el ego dormido. Puedes ver tu sombra y tus miedos, y los puedes integrar o liberar desde la comprensión.



La meditación tiene efectos beneficiosos para tu biología. Durante el tiempo que dura pones en marcha una cadena de mecanismos en tu cuerpo. Cuando te sientas con la columna recta, cierras los ojos, respiras hondo varias veces y miras en tu interior, se desactiva el sistema nervioso simpático y se activa el parasimpático. Esto significa que 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 cerebrales empiezan a pasar de beta a alfa y posteriormente a zeta. Los patrones de onda de tu cerebro se vuelven más coherentes y ordenados. Te conviertes en el sin cuerpo, sin espacio y sin tiempo. Ahora empiezas a sentirte conectado, completo y equilibrado, y sientes las **emociones** elevadas y más sanas de la confianza, la dicha y la inspiración. 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, holística, presente, ordenada, creativa y simple. Es el estado natural del ser en el que se supone que deberíamos vivir.

En este estado mental de coherencia el cerebro envía señales al cuerpo que se organiza de forma también coherente. 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 regenerarse, a sanarse.

La inteligencia universal crea más orden para reflejar una mente más coherente, y esto se manifiesta en el campo cuántico. Cuando tenemos pensamientos coherentes y estos a su vez se alinean con las **emociones** correspondientes, la configuración neurológica se modifica e incluso expresamos nuestro código genético de distinta forma. Estimulamos una vida mucho más saludable.

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

#### **Ejemplo:**

Unos monjes budistas fueron objeto de estudio en la Universidad de Wisconsin. Estos supermeditadores 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. Lo más asombroso es que este estado de coherencia lo mantenían a lo largo del día, una vez finalizada la meditación. Pese a lo caótico e incongruente que suele ser el mundo exterior, sus ondas cerebrales no se veían afectadas.

En cuanto alcances un estado de no juicio con tu entorno, 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.

#### **Consejos prácticos para la meditación**

La mejor manera de aprender algo es practicando. La meditación funciona igual. Como es una actividad a la que no estamos acostumbrados, necesitamos pasar por una curva de aprendizaje antes que se convierta en un hábito o una habilidad automatizada. Es cómo cuando aprendemos una receta de cocina, al principio vamos paso a paso, siguiendo cada instrucción del libro. Luego lo consultamos esporádicamente, cuando dudamos. Al final la receta forma parte de nuestro conocimiento y nos olvidamos del libro.

Para trascender a los tres grandes, entorno, cuerpo y tiempo debes busca un lugar confortable donde puedas estar solo sin que te seduzca la adicción del mundo exterior. Ve cada día a él y conviértelo en tu sitio especial, en tu *templo*. Tiene que ser un lugar que represente el crecimiento, la regeneración y un nuevo futuro, no asociado a ideas limitantes.

Pon un letrero en la puerta de no molestar si hace falta. Desconecta aparatos electrónicos. Regula la temperatura de la sala para que sea agradable. Puedes ponerte tapones en los oídos o un hilo musical apropiado de relajación.

La postura corporal va a ser importante. Lo mejor es meditar sentado con la espalda recta en una silla cómoda, sin cruzar las piernas. Brazos relajados apoyados en los muslos. Otra postura

puede ser sentado en el suelo con las piernas cruzadas a lo indio. Antes de empezar acude al servicio si lo ves necesario. Ponte ropa cómoda y bebe un poco de agua. Asegúrate de no tener hambre y deja un vaso de agua cerca por si a caso.

Evita estar pendiente del reloj, o no podrás trascender el tiempo. Resérvate un rato cada día para la meditación y se respetuoso con este. Los momentos del día apropiados para la meditación tienen que ver con los biorritmos naturales del cuerpo. Durante la vigilia el cerebro produce serotonina para estar alerta. Es un neurotransmisor diurno. Por la noche el cerebro produce melatonina que nos relaja para el sueño. Entonces la puerta del inconsciente se abre dos veces de forma natural, al acostarnos por la noche y al levantarnos por la mañana. Estos son los momentos más apropiados para la meditación, resulta más fácil entrar en un estado alfa o zeta. Pero cualquier momento del día puede ser apropiado si creamos un entorno adecuado (poca luz, poco ruido exterior, relajación previa, etc.).

### **Ejercicio propuesto: meditación guiada, Niño Interior**

Existen una gran variedad de metodologías y prácticas meditativas. Aquí vamos a exponer un ejercicio lo suficientemente sencillo para que te resulte fácil, y lo suficientemente completo para que puedas apreciar cambios en tu arquitectura neural. En el capítulo de la **PNL** mostraremos más ejercicios con otros enfoques, pero con la clara intención de viajar al inconsciente y reconfigurarlo. También explicaremos como redactar tus propios textos inductivos de ondas cerebrales zeta.

Esta meditación, Niño Interior, la he sacado del libro publicado por Sensus Vitae "Prácticas de Relajación Emocional", disponible a través de la web ([www.sensusvitae.es](http://www.sensusvitae.es)) tanto en formato texto como en formato audio.

Consiste en una meditación guiada que empieza con una pequeña relajación corporal para luego viajar en la línea del tiempo hasta la infancia.

Especialmente indicada para personas con algún tipo de adicción, pero también para el resto de lectores (¿quién no tiene alguna dependencia física o emocional?).

Las adicciones en nuestra vida adulta tienen una raíz emocional, y más concretamente en relación a como nos cuidó mamá en nuestra infancia. Podemos citar dos excesos:

- Sobreprotección: exceso de madre. Dará lugar a inmaduros emocionales al no desarrollar recursos propios para afrontar la vida adulta.
- Abandono: mamá ausente. Falta del referente materno para estructura la neurología. Dificultades para tener una vida adulta abundante.

Buscaremos en nuestro niño interior esos posibles excesos y las emociones que se bloquearon en estas edades tempranas para poder trascenderlas.

Cierra los ojos y ponte en posición relajada.

Vas a conectar con tu niño o niña interior.

Toma un par de inspiraciones profundas siente cómo el aire entra por tu nariz y va bajando hasta llenar tus pulmones y ahora lo vas soltando, notando cómo te dejas llevar hasta ese espacio donde está tu niño interior.

Ahora en este estado de relajación, irás permitiendo a tu niño interior que se manifieste.

Visualízate a ti misma como ese niño o niña que siempre está contigo, en alguna parte de tu cuerpo y deja que aparezca. Observa su rostro, sus ojos, su expresión, simplemente observa. Mira su postura, sus ropas y su tamaño. ¿Cómo es?

Vas a conectar con la mente de tu niño interior, con esos deseos e ilusiones que para él son verdaderamente importantes. Para ello vas a imaginar que tu niño interior está escribiendo una carta a los Reyes Magos. Observa cómo coge lápiz y papel y se dispone a escribir.

Empieza la carta con el "Queridos Reyes Magos" observa sus sensaciones, es un momento lleno de ilusión. Observa sus deseos y anhelos, su inocencia. En esta carta todo es posible, todo puede ser pedido con tan solo imaginarlo.

Date cuenta de todas las emociones que se activan en tu niño interior en este momento.

Observa cómo a tu niño o niña interior le empiezan a venir a su mente una variedad de deseos que hacía tiempo que no le permitías sentir.

Qué alegría y felicidad, ¿verdad?

Déjale que se suelte, que escriba todo cuanto desea, todo cuanto pueda imaginar. Es una carta mágica, aquí nada ni nadie le limita, aquí todo está permitido, todo es posible.

\*\*\*

Ahora vas a observar una parte de tu niño interior que lleva tiempo oculta y escondida. Si me das permiso pídele a tu niño interior que te cuente en esta carta aquellas necesidades que no están satisfechas. Me refiero a que conecte con vuestra mamá y te cuente en esta carta todo aquello que le venga en relación con ella:

Aquellas cosas para las cuales se siente ninguneado.

Aquellos momentos en que se siente abandonado, desplazado o inexistente.

Aquellas situaciones injustas, muy injustas... castigos... prohibiciones... falsas acusaciones...

También aquellas experiencias donde tu madre no le deja crecer, donde lo sobreprotege y no le permite experimentar su vida.

...quizás ella está decidiendo por él, no le tiene en cuenta y no le deja ser el protagonista de su vida...

Déjale unos momentos para que todas estas cuestiones, todas estas necesidades no satisfechas sean escritas en esta carta a los Reyes Magos en forma de quejas o deseos. Que escriba cuantos quiera...

Date cuenta de todas aquellas cosas que le disgustan en relación con tu madre y que le gustaría que fueran distintas. Date cuenta de todo lo que nunca le ha podido decir y contar...

La carta ya está terminada. En ella están todas las quejas y deseos de tu niño interior en relación a tu madre. Esta carta no la vas a enviar a los Reyes Magos. Se las vas a entregar a tu madre. Para ello vas a permitir que tu niño interior haga de paje, de portador de la carta.

Vas a situar en una mano la imagen de tu niño interior, llevando la carta de quejas, reproches e injusticias. Observa a tu niño interior, observa su cara su expresión. ¿Está dolido? ¿Está resentido? En esta carta se expresan todas estas emociones que nunca han podido ser reveladas y que impiden que se sienta amado y querido. Observa la carta que lleva tu niño: ¿Es fría o caliente? ¿Cuánto pesa? ¿Es sincera?

En la otra mano vas a poner la imagen que tengas de tu mamá, de cuando eras pequeño. Asocia a esta imagen todo lo que te venga, ruidos, voces, música... todo aquello que te evoque a tu madre cuando eras pequeño... quizás puedas percibir su perfume... Mira a tu madre, mira su expresión, su cara, su pelo, y déjate llevar por las sensaciones que ésta imagen de tu madre te está haciendo sentir.

¿Qué sientes? ¿En qué parte del cuerpo lo sientes?

\*\*\*

Estas sensaciones te han acompañado durante mucho tiempo, pero tú no lo sabías. Es este niño que ahora está presente el que lo ha estado sintiendo durante todo este tiempo.

Ahora escucha a tu cuerpo y escucha qué dice el niño.

¿Cómo se siente?

Sea cual sea la sensación que tiene, está bien. Este niño ahora está siendo escuchado por su mamá y por ti. Tu eres este adulto que lo ha llevado siempre consigo pero que no lo sabía y eso está bien así, porque ahora le estás diciendo, "yo te veo y te escucho".

Este niño lleva mucho tiempo esperando este momento y ahora ha llegado, alégrate porque ya os habéis encontrado. Tu niño tiene muchas cosas que

decirte, porque sólo él sabe lo que necesita de mamá. Escúchale y dile, "ahora sé que estás aquí y te permito que me enseñes la carta con todo lo que has estado guardando tanto tiempo".

Dile que mire a mamá y pregúntale, ¿qué necesitas de ella? Permite que os lea la carta de quejas y deseos, para que quede todo expresado. Atiende a su demanda con amor, simplemente te está diciendo lo que necesita para sentirse amado por mamá. Sea lo que sea que diga, atiéndele con compasión, esto os servirá para cambiar las cosas que tanto daño le hacen. Estáis aquí y ahora para cambiarlo. Permítete escucharle.

Y ahora que ya lo sabes, pregúntale a mamá si quiere eso para ti, pregúntale a mamá si quiere que tú seas feliz. Ahora dile a mamá si puede darte lo que el niño le pide en la carta.

\*\*\*

Ahora observa lo que sucede entre las dos manos. Tu madre empieza a prestar atención a tu niño interior, a su hijo, a ti. Tu madre observa la carta e inmediatamente se da cuenta de todo lo que hay en ella. Se da cuenta de cuánto lo hace sufrir sin ser consciente de ello. Se da cuenta de su resentir, de su dolor y de sus emociones inocentes heridas. Observa a tu madre y date cuenta que lo está pasando mal, no es consciente que con su conducta y comportamiento le está haciendo tanto daño emocional a tu niño interior.

Ahora observa a tu niño interior, observa cómo sostiene la carta y cómo mira a tu madre. Tu niño interior sólo quiere poder expresar el resentir de esta carta, sólo quiere soltarlo. Sólo quiere cerrar heridas abiertas, para así dejar de sentir el vacío emocional que forma parte de tu yo adulto. Dale permiso para que se libere de toda esta carga reprimida.

Ahora tu niño interior y tu madre se están observando desde la comprensión y el perdón. Se están reconciliando y reencontrando. Se quieren mucho y se dan las gracias. Se dan las gracias por permitirse este momento de liberación, este acto de amor. Tu niño interior se ha dado cuenta de la inocencia de tu madre, los dos se reconocen inocentes, se reconocen iguales. Observa cómo las energías de tus manos se igualan y se establece una atracción entre ellas. Tus manos se van juntando cada vez un poco más... un poco más... y cuanto más se juntan más se reconocen tu niño interior y tu madre y más se cierran las heridas, mayor es la reconciliación y el perdón.

Tus manos se juntan delante de tu pecho. Hay una fusión entre las dos imágenes, entre las dos energías. Tu niño interior se funde con tu madre, y de esta unión nace una nueva imagen, símbolo o energía. Ahora todo es paz y armonía, tu niño interior y tu madre se han transformado en una expresión de amor. Lleva esta vibración a tu corazón, integra esta energía en tu pecho y permite que se reactive toda tu biología. Tus células vibran ahora en la plenitud de amor entre madre e hijo, en ese reencuentro tan anhelado, tan

deseado. Siente el bienestar y la tranquilidad de esta unión, de esta nueva forma de entendimiento y de este amor que ahora es totalmente consciente.

\*\*\*

Mantén las manos unidas y acércalas poco a poco a tu corazón. Estás integrando en tu ser lo que mamá ya puede darte. Siente ahora el abrazo de mamá y siente también el aire entrar en tu cuerpo y llegar hasta tu corazón. Siente este aire limpio, y puro que está trayendo a tu cuerpo unas sensaciones nuevas que te sientan muy, muy bien. Ahora ya tienes lo que durante tanto tiempo has estado esperando de mamá. Siente como esta información nueva llega a todos los rincones de tu cuerpo, siéntelo en tu pecho, en el abdomen y en todos los órganos que hay en él, siéntelo en todo tu torrente sanguíneo viajando hasta tus manos pasando por tus brazos y también siéntelo pasar por tus piernas y llegar a tus pies y la planta de los pies.

Ahora siéntelo en tu médula espinal, recorriendo toda tu columna.

Y siente como esta nueva información llena toda tu cabeza, todo tu cerebro, siente como viaja en forma de luz por todos los rincones de tu cerebro, llenándolo de una paz y tranquilidad que antes no habías experimentado.

Y permite que tu niño diga y sienta que ahora ya tiene todo lo que me sienta bien, ahora ya tengo todo lo que necesito de mamá.

Y con esta nueva información integrada en todas tus células, vas a visualizarte de adulto, frente a tu niño y vas a sentir desde tu adulto esta sensación de bienestar y de estar completo porque ya tienes todo lo que necesitas de mamá.

Recorre todo tu cuerpo con un rayo de luz blanca, es la luz que se está integrando en tu ser, en toda tu biología. Y mira a tu niño interior y observa como su rostro y su expresión han cambiado. Observa su paz y obsérvate también a ti desde tu adulto. Y date cuenta de cómo todo ha cambiado.

Y poco a poco irás regresando de esta experiencia renovadora que te acompañará para siempre. Y cuando quieras podrás dejar que una música inunde tus sentidos para plasmar esta experiencia en tu ser...

### **SUGERENCIAS TRAS REALIZAR LA MEDITACIÓN:**

Preguntas para estimular la toma de consciencia:

- - ¿Has conectado con tu niño o niña interior? ¿Te ha resultado?
- - ¿Cómo ha salido la carta a los Reyes Magos? ¿Larga, corta? ¿Alguna emoción?
- - ¿Qué ha pasado cuando las manos se han juntado? ¿Qué ha sucedido entre tu niño interior y mamá?
- - ¿Algún cambio físico en el cuerpo durante la relajación?

Propuestas para realizar durante la semana:

- - Identifica alguna "adicción", alguna dificultad que tengas y que puedas identificar como adictiva. Préstale atención durante la semana, observa si cambia algo, si ahora es diferente.
- - ¿Qué cosas te molestaban más de tu madre cuando eras pequeña/o?
- - Si te apetece puedes escribir un listado más o menos detallado. Luego lo puedes leerlo en voz alta, con sentimiento, con emoción. Cuando ya no quede carga emocional, lo puedes dejar ir, quemando el papel o enterrándolo... lo que prefieras y sea mejor para

### **La meditación. Acompañando a los demás en su camino de sanación**

La evidencia científica demuestra que la meditación produce ondas cerebrales más coherentes. Durante la meditación se produce una sincronización entre las cuatro regiones del cerebro. Otros estudios han demostrado que durante la meditación se emiten biofotones más coherentes. Estos estados mentales pueden lograrse mediante el adiestramiento. En estos estados coherentes es cuando parece que la intención de *sanar* a otra persona es más efectiva. Durante la meditación también se produce una sincronización de los dos hemisferios que se comunican de una manera especialmente armoniosa.

Daniel Goleman realizó investigaciones que mostraban que la corteza cerebral de los meditadores se acelera, pero se desconecta del centro límbico **emocional**. Esto permite que el cerebro experimente un estado superior de percepción sin una superposición de **emoción** o significado. Durante este proceso, todo el poder del cerebro queda libre para centrarse en un solo pensamiento: una conciencia de lo que está sucediendo en el momento presente.

Lazar descubrió que las zonas del cerebro asociadas a la atención, a la conciencia de las sensaciones, de los estímulos sensoriales y del procesamiento sensorial eran más gruesas en los meditadores que en las personas del grupo de control. Los aumentos en el grosor de la corteza cerebral eran proporcionales a la cantidad total de tiempo que el participante había dedicado a la meditación.

El cerebro parecía renovarse a lo largo de la vida, dependiendo de la naturaleza de sus pensamientos. La conciencia ayudaba a moldear el cerebro. Generalmente, el grosor cortical se deteriora debido al envejecimiento. La meditación asidua parece reducir o revertir este proceso. La meditación aumenta no sólo nuestra capacidad para recibir información intuitiva, sino que también nuestra conciencia de ella.



### Ejemplo:

Davidson mostró que se habían producido aumentos en la zona altruista del cerebro, la parte que quiere ayudar, de los monjes que estaban intentando ayudar a la humanidad por medio de sus meditaciones basadas en la compasión. Habían hecho crecer la parte *yo puedo ayudarte* de sus cerebros. Los meditadores de Sara, sin embargo, estaban trabajando la atención consciente, un estado de máxima atención, y la que creció fue la parte del cerebro encargada de la atención. Los poderes de la observación del cerebro habían aumentado, dejando entrar más información, incluso aquella que es recibida intuitivamente.

La ciencia había demostrado que con ciertos pensamientos podemos alterar y agrandar determinadas partes de nuestro cerebro para convertirnos en un receptor más poderosos y sensible. Pero ¿podemos convertirnos también en mejores transmisores?

Eugene d'Aquili y Andrew Newberg, comprobaron que durante una experiencia trascendente, algunas zonas del cerebro se desactivan. Concretamente zonas que calculan la orientación en el espacio y la conciencia de dónde termina el cuerpo y donde comienza el mundo exterior. En este estado de conciencia la frontera entre el yo y el otro se difumina; ya no sabes dónde empiezas tú y dónde la otra persona. Los estudios se realizaron con monjes tibetanos. Los momentos de experiencia meditativa mostraban una mayor actividad en los lóbulos frontales del cerebro y una menor actividad en los lóbulos parietales. La meditación y otros estados alterados de conciencia también pueden afectar a los lóbulos temporales, los cuales albergan la amígdala, un conjunto de células responsables de nuestro sentido de identidad y de nuestra respuesta **emocional** ante el mundo: si nos gusta o no lo que percibimos.

### Ejemplo: sanadores mentales de Cooperstein

Estos sanadores afirmaban haber desactivado el ego y eliminado su sentido de identidad y de separación. Tenían la sensación de estar asumiendo el cuerpo y el punto de vista de la persona que tenían que curar, en cierta forma se habían convertido en la otra persona. En este momento de unión, su percepción se alteraba significativamente y sus capacidades motoras disminuían. Tenían una percepción expandida del presente y perdían la conciencia del paso del tiempo. Perdían también la conciencia de los límites de sus propios cuerpos, y tenían una idea alterada de su imagen corporal. Se sentían más altos y ligeros, como si estuvieran fuera del cuerpo físico, sumergidos en un sentimiento de amor incondicional. Comenzaban a verse a sí mismos según comentó un sanador, como una especie de núcleo que permanece.

“Soy consciente del proceso como algo que está más allá de mí... Mi intención está obviamente con la persona, mi control consciente ha sido abolido, como si estuviera de pie, observando. Entonces otra cosa toma el control... No creo haber perdido nunca la conciencia del hecho de estar aquí.”

Otros sanadores mentales dicen perder su propia identidad y su memoria, entrando en un espacio de conciencia compartida, donde una entidad impersonal realizaba la curación. Algunos de los sanadores experimentaban una identificación mística con espíritus guardianes o guías, y el álter ego espiritual tomaba el control.

Los sanadores de Cooperstein, para acceder a la entidad cósmica y no local de la verdadera conciencia, tenían que trascender los estrechos límites del yo y de la identidad personal, y fusionarse con la entidad superior. Con esta expansión de la conciencia, los sanadores sentían que entraban en comunicación directa con este gran campo de información que les proporcionaba chispazos de información, símbolos e imágenes. Las palabras aparecían de la nada y les daban un diagnóstico. Algo que estaba más allá de su pensamiento consciente se encargaba de llevar a cabo la curación.

Ciertas investigaciones sobre los sanadores los clasifican en dos grupos distintos. Algunos se ven a sí mismos como el agua (la fuente de la curación); otros como la manguera (el canal a través del cual viaja la energía curativa). El primer grupo cree que su poder es un don personal. Sin embargo, el grupo más grande está compuesto por los canalizadores, los que actúan como vehículos de una fuerza mayor que está más allá de sí mismos. En este segundo grupo la mayoría está de acuerdo en una cosa: la necesidad de quitarse de en medio, abandonar el ego personal. La necesidad de rendirse a una fuerza curativa. Este segundo grupo suele tener más éxito en sus intenciones sanadoras, según experimentos realizados.

#### **Ejemplo: Harry Edwards**

Harry Edwards, uno de los sanadores mentales más estudiados y extraordinarios, escribió que el trabajo de un sanador consistía en poner su voluntad y su petición de curación en manos de un poder superior.

“Se experimenta la presencia de una nueva personalidad, que le infunde una sensación de poder y confianza”

“Durante la curación, si alguien le hace una pregunta sobre la condición del paciente, comprobará que puede responder con extraordinaria facilidad y sin el menor esfuerzo mental, en otras palabras, la sabia personalidad del Guía le proporciona la respuesta. Así es como el sanador entra en sintonía, es la subordinación de su ser físico a la parte espiritual de sí mismo, con ésta convirtiéndose transitoriamente en el yo superior bajo el control del director.”

Para Edwards, lo más importante era apartarse, abandonar el ego personal, hacer un esfuerzo consciente por quitarse de en medio.

La sanación requiere una concentración inicial, pero luego hace falta una especie de entrega, un momento en que uno deja de aferrarse al yo y se desentiende del resultado deseado.

Para que una sanación tenga éxito, puede requerir de otros parámetros además de una atención adiestrada, quitarse de en medio y hacerle una simple petición al universo. Como Gary Schwartz comprobó, la actitud de los sanadores y de los pacientes puede ser un factor muy importante. El estado global de salud del practicante era un factor esencial para su capacidad de curar. Más aún, aunque los pacientes se sentían mejor después de haber recibido la sanación, lo mismo sucedía con los sanadores después de que hubiesen realizado la curación. Dar era tan bueno como recibir. El hecho de sanar a alguien también curaba al sanador. Los estudios de Schwartz revelaron algo fundamental sobre la sanación: tanto la energía y la intención de la curación como la propia creencia del paciente de haberla recibido

son importantes para propiciar la sanación. La creencia en la eficacia de un determinado tratamiento curativo era indudablemente otro factor.

Esto recuerda al efecto placebo en la medicina convencional, el suministro de *supuestos fármacos sin principio activo* que sanan al paciente, talmente como los auténticos.

Los investigadores han descubierto que los pensamientos negativos pueden tener un poderoso efecto negativo sobre el cuerpo, como si la negatividad fuese contagiosa y estos pensamientos adquiriesen forma física. Por ejemplo, los investigadores del Centro para el Cuidado de las Heridas en Reading, Pensilvania, han descubierto que los pacientes con heridas de cicatrización lenta a menudo tienen patrones mentales negativos y heridas **emocionales** o de comportamiento, como culpa, ira o falta de autoestima.

La sanación y la intención positiva son simplemente un aspecto del constante flujo bidireccional de información que existe entre los seres vivos. Una creencia compartida en el poder del método de sanación y una actitud mental positiva pueden mejorar los resultados de una persona que está recibiendo una intención. Las investigaciones de Fritz Popp demuestran que el grado de coherencia de las emisiones de luz de un organismo está relacionado con su estado general de salud. Cuando los sanadores tienen buena salud, una actitud mental positiva, y han realizado un calentamiento de sus capacidades curativas, es más probable que su luz brille con más fuerza. El sanador más eficaz de todos puede ser el que se ha curado a sí mismo.

Te animo a iniciarte en la práctica meditativa, sea cual sea la modalidad que elijas. Si bien se ha dicho por lo general "si no lo veo, no lo creo", con la práctica meditativa he llegado a otra conclusión, "si no lo experimento, no lo creo". Así que, ya puedes empezar a experimentar en tu mundo interior, para luego ver qué sucede en tu mundo exterior. Seguro que te llevas una grata sorpresa.

La experiencia es el fundamento de la creencia, y mis creencias conforman mi realidad manifestada. Al experimentar algo nuevo, viejas creencias son demolidas y en su lugar se estructuran las nuevas. Con todo, el campo de posibilidades se expande en mi vida presente.

## CAPÍTULO 13. LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜISTICA (PNL)

### Wikipedia:

La programación neurolingüística (PNL) es una estrategia de comunicación, desarrollo personal y psicoterapia, creada por Richard Bandler y John Grinder en California (Estados Unidos), en la década de 1970. Sus creadores sostienen que existe una conexión entre los procesos neurológicos («neuro»), el lenguaje («lingüística»), y los patrones de comportamiento aprendidos a través de la experiencia («programación»), afirmando que estos se pueden cambiar para lograr objetivos específicos en la vida.

Bandler y Grinder afirman que la metodología de la PNL puede «modelar» las habilidades de personas excepcionales y luego esas habilidades pueden ser adquiridas por cualquier persona. Bandler y Grinder también sostienen que la PNL puede tratar problemas como fobias, depresión, trastorno de movimientos estereotípicos, enfermedades psicosomáticas, miopía, alergia, resfriado común y trastornos del aprendizaje, a menudo en una única sesión. La PNL ha sido adoptada por algunos hipnoterapeutas y en seminarios dirigidos a empresas y gobiernos.

De acuerdo con Jaruffe y Pomares (2011) la Programación Neurolingüística parte de los fundamentos del constructivismo, en los que se define la realidad como una invención y no como un descubrimiento. Es un constructo psíquico basado en el hecho de que el ser humano no opera directamente sobre el mundo en que vive, sino que lo hace a través de representaciones, modelos, mapas, entre otros, a partir de los cuales genera y guía su conducta.

Estas representaciones, que también determinan cómo se percibirá el mundo y qué elecciones se percibirán como posibles en él, difieren necesariamente de la realidad a la cual representan. Debido a que el ser humano al comunicar su representación del mundo tiene ciertas limitaciones, las cuales se derivan de diversas fuentes tales como, de las condiciones neurológicas del individuo, de la situación social en que vive y de sus características personales (Jaruffe y Pomares, 2011).

La PNL asegura ocuparse de la influencia que tiene el lenguaje sobre la denominada «programación mental» y demás funciones atribuidas a nuestro sistema nervioso, como también sobre los «patrones lingüísticos» que empleamos.

Los sentidos como olfato, tacto, gusto, vista y oído nos dan diversa información de otras personas, por lo tanto, una incorrecta utilización de dichos lenguajes hace que la imagen que nos formamos sea imprecisa. La utilización de estos sentidos es diversa en todas las personas. Habrá personas que perciban mejor a través de su sentido de la vista, por lo que buscan situaciones donde este sentido tenga mayor ventaja que los demás.

De acuerdo a esta variación, la PNL clasifica a las personas en visuales, auditivas y kinestésicas. Las personas visuales perciben mejor su entorno mediante el sentido de la vista, se caracterizan por hablar más rápido de lo normal, su tono de voz es alto, postura rígida, respiración superficial y rápida. Gustan de actividades agradables a la vista: el cine, teatro, las artes, paisajes, etc.

Las personas auditivas perciben mejor su entorno mediante el sentido del oído, se caracterizan por una postura distendida, posición de escucha telefónica, respiración bastante amplia, voz bien timbrada, ritmo mediano, palabras referidas a la audición (oye, escucha). Gustan de

actividades relacionadas con la escucha como: la música, contar historias, interactuar con otras personas, etc.

Finalmente están las personas consideradas kinestésicas ya que perciben el mundo a través de los sentidos del tacto, gusto y olfato. Se caracterizan por su postura muy distendida, movimientos que miman las palabras, respiración profunda y amplia, voz grave, ritmo lento con muchas pausas. Gustan de actividades físicas, así como del contacto con otras personas.

Actualmente existen diferentes pruebas que pueden ayudar a localizar con mayor claridad el sentido con el que mejor nos relacionamos.

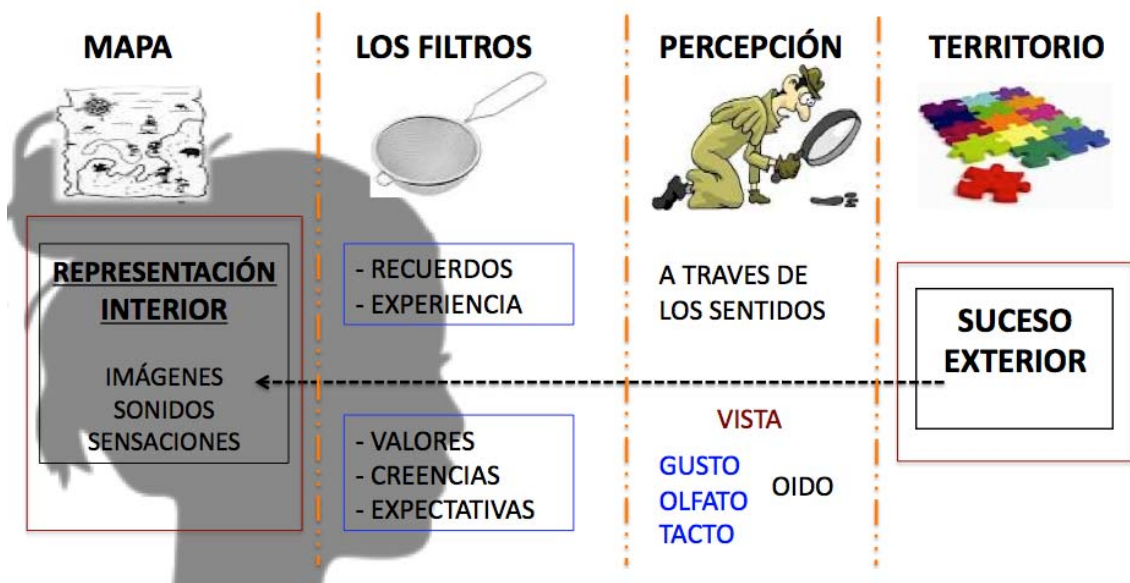
Según Bandler y Grinder, la PNL comprende una metodología denominada de «modelización» y un conjunto de técnicas que se derivan de las primeras aplicaciones hechas por Bandler y Grinder. Muchos de esos métodos que han llegado a ser considerados fundamentales fueron derivados de la «modelización» realizada por Bandler y Grinder de la obra de Virginia Satir, Milton Erickson y Fritz Perls. Bandler y Grinder también se basaron en las teorías de Gregory Bateson, Alfred Korzybski y Noam Chomsky, en particular la gramática transformativa. Bandler y Grinder afirman que cierta «magia» terapéutica se realiza en la terapia de Perls, Satir y Erickson, y por artistas en cualquier actividad humana compleja, teniendo una estructura que podría ser codificada utilizando su metodología, y por lo tanto aprendida por otros.

Bandler y Grinder afirman que adaptaron el modelo de Virginia Satir para producir lo que ellos llamaron el «Meta-Modelo» (a través de su proceso de «modelización»), un modelo para la recopilación de información y para desafiar el lenguaje del cliente y el pensamiento subyacente. Al desafiar las distorsiones lingüísticas, especificando las generalizaciones, y recuperar la información eliminada en los estados de los clientes, los conceptos de gramática transformacional de «estructura superficial» se dicen para obtener una representación más completa de la «estructura profunda subyacente» y para tener beneficio terapéutico. También derivaron de Satir conceptos como «anclaje», «estimulación futura» y «sistemas de representación». En contraste, el «Modelo Milton» (un modelo de lenguaje supuestamente hipnótico de Milton Erickson) fue descrito por Bandler y Grinder como «ingeniosamente vago» y metafórico. El Modelo Milton se utiliza en combinación con el Meta-Modelo como un suavizante, para inducir «trance» y para proporcionar sugestión terapéutica indirecta.

Tras esta introducción de la Wikipedia, veamos algunos conceptos de la PNL:

### **Mapas mentales**

En el capítulo 7 ya hemos hablado acerca del concepto de "mapa mental". Sabemos que la realidad mental no es la verdad... está limitada por el observador y más concretamente por su inCONSCIENTE PROGRAMADO. La PNL lo expresa así: el mapa no es el territorio.



- Existe una gran diferencia entre la realidad y la experiencia de realidad de un individuo.
- Toda persona construye su propio mapa del mundo. Ningún mapa es más real o más verdadero que otro.
- Los mapas más efectivos son aquellos que disponen de un número amplio y rico de posibilidades, alternativas y opciones.
- Los mapas se pueden cambiar, enriquecer y ampliar. El individuo con más opciones tiene mayores posibilidades.
- El objetivo del mapa es la adaptación saludable e inteligente al ambiente (entorno).
- El mapa está construido por factores genéticos y ambientales.
- No es la realidad lo que nos restringe sino las limitaciones percibidas a través de nuestros mapas.
- Cada contexto modela al mapa y cada mapa modela al contexto. Todo cambia junto.
- Evolucionar implica necesariamente ampliar el mapa.

La PNL estudia cómo se conforma o programa el mapa de cada individuo para luego poder trabajar sobre este, a través de diversas técnicas o protocolos. El mapa se encuentra en nuestro inconsciente, que ya sabemos que no distingue entre realidad y ficción. Entonces puedo desde situaciones ficticias modificar mi mapa, modificar imágenes, sonidos, sensaciones y emociones que son los ladrillos que conforman el mapa, las submodalidades descritas en el capítulo 7 y por la wikipedia.

Dijimos que las submodalidades se agrupan en visuales, auditivas y cinestésicas. Las cinestésicas son las sensaciones táctiles (percibidas por la piel), propioceptivas (percibidas a través de músculos y órganos internos) y meta-sentimientos (emociones y estados de ánimo).

## Sub modalidades (sentidos)



Las submodalidades se clasifican por tanto según VISUALES / AUDITIVAS / CINESTÉSICAS (VAK):

**Visuales:** lo que percibimos por la vista, básicamente imágenes. Una imagen puede ser luminosa/oscura, brillantes/mates, en color/blanco y negro, estáticas/con movimiento, me veo asociado/disociado, grande/pequeña, enmarcada/panorámico, arriba/abajo, delante/detrás, enfocada/desenfocada,...

**Auditivas:** lo que percibimos por los oídos. Sonidos, voces, música. Un sonido puede ser alto/bajo, continuo/interrumpido, armónico/disonante, con dirección/envolvente, lejano/cercano, derecha/izquierda, arriba/abajo, grave/agudo, interior persona/exterior persona, con diálogo interno/sin diálogo interno, con voces/sin voces, con ruidos/sin ruidos, con música/sin música,...

**Cinestésicas:** aquí se pueden subdividir en táctiles, propioceptivas y meta-sentimientos.

- Táctiles: sensaciones en la piel.
- Propioceptivas: sensaciones de músculos, y órganos internos, sensaciones de respiración o de postura, equilibrio, etc.
- Meta-sentimientos: emociones, estados de ánimo.

Las sensaciones pueden ser fuerte/débil, grande/pequeña, tener ubicación en el cuerpo, dolorosa/placentera, cálida/fría, estática/movimiento, prolongada/intermitente, interna al cuerpo/externa al cuerpo, con olor, con sabor,...

Cualquier acontecimiento o experiencia de nuestra vida está codificado en nuestro inconsciente a través de estas propiedades o características, son los ingredientes básicos con los que nos hemos construido a nivel mental. Con este conocimiento, cualquier experiencia pasada se puede transformar con simplemente cambiar estos ladrillos básicos, para así percibirla de forma distinta, con menos dramatismo, con menos dolor y sufrimiento.

Podemos literalmente desprogramar traumas infantiles, impactos emocionales olvidados, relaciones interpersonales conflictivas, etc. con simplemente modificar las submodalidades codificadas a nivel inconsciente en esa experiencia. Es muy limpio y efectivo, rápido, y los cambios pueden ser más o menos duraderos según el nivel de profundidad al que lleguemos. Cuanto más nos acercamos a experiencias inconscientes de la infancia, mayores son los cambios de vida obtenidos y más consistentes y duraderos son en el tiempo.

Si además somos capaces de conectar con las emociones subyacentes de esas experiencias traumáticas o dolorosas, la desprogramación es total. Y una vez una experiencia ha sido desprogramada, se puede volver a programar, con otras emociones, con otros sentimientos, con otros pensamientos, que al fin y al cabo, nos van a dar una percepción distinta de esa realidad en concreto, una percepción distinta de nuestra vida.

Existe una gran cantidad de protocolos basados en estos principios y conceptos, veamos algunos ejemplos para que se entienda la idea.

### **Protocolo 1: camino al inconsciente**

Este protocolo es fundamental para poder realizar cualquier tipo de acompañamiento que pretenda obtener resultados terapéuticos a partir de desbloquear emociones inconscientes. Es útil para tratar cualquier síntoma o enfermedad.

Caso: Nos encontramos ante un caso de una persona que tiene una dolencia física o una enfermedad.

¿Desde cuándo tienes el síntoma? (puede ser anterior a la fecha del diagnóstico):

Se le pide qué edad tiene en el momento que empieza a notar los síntomas.

Situación Objetiva:

¿Qué estabas viviendo en esa época en que se inicia el síntoma, o un poco antes?  
¿Cuál era tu mayor preocupación/dificultad/come coco? ¿Qué pasaba en tu vida, cual era ese gran estrés? ¿O qué cambió en tu vida? ¿Cuál es el momento más crítico de esa situación? ¿El más doloroso?

Describe brevemente el momento más crítico de la situación estresante:

Lugar de la escena. Como es el escenario. Quien está en la escena, quien falta.

Submodalidades: características visuales, auditivas y cinestésicas de la escena.

Lo situamos y le pedimos que cierre los ojos y se asocie a la escena:

Ok, “*Maria*” tienes XX años y estas en esta escena.... (Lo vive en presente).

Repetimos las submodalidades que nos ha descrito.

Pensamiento. Dialogo interno con uno mismo (mínimo 3 pensamientos diferentes):

¿Qué piensas? ¿Qué te dices?... ¿Y cuando dices esto... que más piensas? ... ¿Y qué más te dices? “.....” “.....” “.....A.....”



Sentimiento: TODO LO QUE NO SEA UNA EMOCIÓN ES UN SENTIMIENTO

¿Cómo te sientes pensando eso? “.....” ¿Y que mas sientes al sentirte así?  
“.....B.....”

Triste, enojado, sin fuerzas para vivir, etc.

Inseguro, desprotegido, indefenso, agredido, atacado, etc.

Impotente, desvalorizado, débil, bloqueado, carente, etc.

Víctima, culpable, avergonzado, ansioso, deprimido, arrepentido, frustrado, envidioso, etc.

Emoción social. Rabia - Ira – Tristeza - Miedo – Asco:

¿Cuándo piensas....A... Y te sientes...B... ¿Cuál es la emoción? ¿Qué emoción experimentas?

Sensación física:

¿Dónde la sientes en el cuerpo? ¿Dónde la notas, en que parte del cuerpo?  
Intensifícala.

Emoción oculta o resentir. SE GENERA CUANDO HAY UNA NECESIDAD BIOLÓGICA NO SATISFECHA. ES LA QUE NO SE PERMITE EXPRESAR LA PERSONA – Es otra diferente a la emoción social. Miedo – Rabia – Tristeza – Asco:

¿Qué necesidad biológica tienes y no está satisfecha en esa situación? ¿Quién o qué te impide satisfacer esa necesidad? ¿Cuál es el resentir?, ¿Qué es esto que nunca has expresado, dicho, hecho?

Frase del resentir. Siempre hacia otro u otros en esa situación concreta. Tiene que ser una expresión cargada de **emoción**, con desprecio si cabe. Una expresión visceral, irracional y políticamente incorrecta:

Saca ese resentimiento!!! Libérate!!! Díselo!!! Hazlo!!!

Repítela hasta que te sientas aliviado.

Estás hablando contigo mismo, aquí nadie te juzga, así que no reprimas ni un ápice de esta energía contenida. Entrégala a la consciencia superior para que haga lo más oportuno con ella. Y recuerda que esta consciencia carece de ego, es todo amor. Tu resentir lo recibirá con gratitud, paz y amor, el mismo que sentirás hacia ti cuando lo sueltes. Te has hecho un gran bien, has hecho un acto de amor contigo mismo.

RECURSO. Disociamos al consultante, que observe desde fuera con ojos abiertos. Un recurso es una habilidad personal como por ejemplo valentía, confianza, seguridad, paciencia, comprensión, calma, inteligencia, sabiduría, empatía, ilusión, destreza, aceptación, etc.:

¿Qué necesitas en esa situación? ¿Qué recurso hubiera sido muy útil en esa situación? Puede ser un valor o una información del futuro. O bien lo busca en ella misma en otro momento de su vida, o lo toma de algún conocido.

Describe una situación tuya donde has conocido o experimentado ese recurso (edad, escena...) o describe como es la persona que tiene ese recurso (amiga, familiar...).

Hacer anclaje de recurso: Con ojos cerrados vamos a buscar en la línea del tiempo esa situación donde se halla el recurso o bien le pedimos que visualice una imagen representativa de la persona con el recurso. Cuando la tiene, integramos el recurso:

¿Estas en la escena que has descrito como...? ¿Tienes la imagen?... Ahora tienes la edad que has indicado, estás en esa escena o experiencia donde te sientes **recurso**. ¿Puedes notar como esta sensación **recurso** se manifiesta en tu cuerpo, en tu Biología? ¿Puedes notar cómo se expresa en tus células? Intensifica esta sensación de **recurso**, haz que toda tu biología exprese esa **recurso**. Con la mano **lo anclamos**. Ahora eres **recurso**, te lo puedes decir internamente varias veces.

O ¿Estás visualizando esa persona que has descrito como... tienes la imagen?... Ahora haz un paso y ponte en su lugar. Eres xxx, ¿cómo te sientes? ¿Te sientes **recurso**? ¿Lo puedes intensificar? Deja que la sensación de **recurso** se expanda e intensifiquen en toda tu biología. ¿Quieres compartir con consultante este recurso de **recurso**?

Volvemos a posición perceptiva 1... ahora imagina que tienes a esa persona **recurso** delante de ti, te está mirando y te observa. ¿Lo puedes ver? Imagina un rayo de luz blanca que va desde su pecho hasta tu pecho, y observa cómo te llega ese recurso, esa información tan valiosa. Observa y experimenta cómo ahora te sientes **recurso**. Te dices internamente soy **recurso**.

Ponemos la mano en su hombro y **lo anclamos**.

Intensifica el recurso en el cuerpo, siéntelo en todo su ser... observa cómo la información se integra en tu biología... y cuando lo tengas bien asimilado da las gracias a quién te ha aportado el recurso. Te dices internamente soy **recurso**, y lo repites varias veces.

Lo disociamos, abriendo los ojos.

Reprogramación: lo asociamos de nuevo a la escena de dificultad, de gran estrés, donde se programó el síntoma. La revive de nuevo con ojos cerrados y asociado, pero se le hace tomar consciencia del o de los recursos que acaba de integrar, poniendo de nuevo una mano en su hombro y citando los recursos en voz alta.

Asóciate de nuevo a la escena, tienes de nuevo la edad que indicastes. Observa de nuevo el escenario y date cuenta que hora eres **recurso 1** y **recurso 2**. Observa lo que haces, lo que dices... observa como te sientes... observa lo que es diferente, lo que cambia...

Feedback

¿Cómo te sientes, que ha cambiado? ¿Qué dificultades has tenido?

## **Protocolo 2: salud vs síntoma**

Ponte en posición cómoda.

Toma conciencia de la importancia de la respiración. Cierra los ojos y sigue sintiendo tu respiración. Inspira profundamente y exhala. Vuelve a inhalar, retén el aire tres segundos y

luego exhala en tres tiempos. Respira nuevamente y siente lo placentero que es respirar y el bienestar que esta actividad te produce. Respiración más tranquila, más suave...

...Siente los pies pegados al piso e imagina que sueltas cualquier tensión que hay en ellos. Deja que la tierra la absorba. Concentra tu atención en las piernas, rodillas y muslos, y suelta los músculos tensos. Mientras más relajados estén, mas tensión se libera. Toma tu tiempo, siente la soltura en tus pernas...

...Mientras liberas la última tensión del cuerpo, es posible que lo sientas más pesado, que escuches los sonidos que te rodean y que percibas una agradable quietud y tranquilidad en tu cuerpo. Toma plena consciencia de todo tu cuerpo totalmente relajado...

Pon atención a los ambientes y contextos en los que te mueves.

¿Hay alguno que sea la escena de alguna experiencia de salud, de sentirte en plenitud de tus facultades físicas?

...Observa esa experiencia, dirige tu atención especialmente a ese momento de máxima plenitud física. Deja que tu inconsciente te lleve a ese momento. Observa y presta atención a la imagen que te viene... y cuando la tengas me avisas.

Voy a hacerte varias preguntas relacionadas con esta imagen, dirige toda tu atención a ella.

(Apuntar según tablas)

Abre los ojos y lo sacamos.

Cierra los ojos de nuevo y sigue sintiendo tu respiración. Inspira profundamente y exhala. Vuelve a inhalar, retén el aire tres segundos y luego exhala en tres tiempos. Respira nuevamente y siente lo placentero que es respirar y el bienestar que esta actividad te produce. Respiración más tranquila, más suave...

Pon atención a los ambientes y contextos en los que te mueves.

¿Hay alguno que sea la escena de alguna dolencia física, de alguna patología?

...Observa esa experiencia como si fueras un espectador. Dirige tu atención especialmente a ese momento de dificultad. Deja que tu inconsciente te lleve a ese momento. Observa y presta atención a la imagen que te viene... cuando la tengas me avisas.

Voy a hacerte varias preguntas relacionadas con esta imagen, dirige toda tu atención a ella.

(Apuntar según tablas)

Abre los ojos y lo sacamos.

Finalmente, se cruzan las submodalidades, lo situamos en la imagen dolorosa, ojos cerrados. Si está lejos, lo mantenemos, si no, lo cambiamos. Si esta disociado lo mantenemos, si no lo cambiamos. Vamos pidiendo que incorpore las submodalidades de la imagen de salud. Si alguna se repite que la ajuste y calibre exactamente como en salud.

Salir y feedback.

¿Cómo te sientes?

Tablas para recogida de datos

VISUALES	
Brillante - mate	¿La imagen es clara? ¿Sombreada? ¿Brillante? ¿Mate?
Color - blanco y negro	¿Es en color o en blanco y negro?
Asociado - disociado	¿Te ves a ti en la imagen, te ves actuando en ella?
Grande - mediana - pequeña	¿Cuál es el tamaño de la imagen?
Enmarcada - panorámica	¿La imagen está enmarcada o es panorámica?
Arriba-abajo - delante	¿Dónde sitúas la imagen?
Enfocada, nítida - borrosa	¿Está enfocada la imagen? ¿O la ves más bien borrosa?
Con movimiento - estática	¿Está estática como una fotografía o tiene movimiento como una película?
AUDITIVAS	
Alto/bajo continuo/interrumpido	– ¿El sonido es alto o bajo? ¿Continuo o interrumpido?
Armónicos - disonantes	¿El sonido es armónico (melodía) o disonante (golpes)?
Dirección / envolvente	¿Tiene dirección el sonido o es envolvente?
Cercano – lejano - derecha – izq.	¿Es lejano o cercano? ¿Está a un lado, al otro, arriba?
Grave - agudo	¿Es un sonido grave o agudo?
Interno – Externo	¿Está en tu interior o en el exterior?
Diálogo interno	¿Hay dialogo interno?
Ruidos - Voces	¿Reconoces las voces? ¿Hay otros ruidos?
CINESTÉSICAS (táctiles, propioceptivas (sensaciones corporales) , meta-sentimientos)	
Fuerte - débil	¿La sensación de presión es fuerte o débil?
Grande – pequeña, puntual	¿Dónde está situada? ¿Cuál es su tamaño?
Dolor - placer	¿Es una sensación dolorosa o placentera?
Cálida - fría	¿Es una sensación cálida o fría?
Movimiento - estática	¿Es una sensación de movimiento o estática?
Continua - intermitente	¿Es prolongada o intermitente? ¿Desaparece?
Externo - interno	¿Es una sensación dentro de tu cuerpo o está fuera de ti?
Olor - sabor	¿Hay presente algún olor o sabor?

☺ SALUD ☺	☹ DOLOR FÍSICO ☹
Clara – sombreada / Brillante - mate	Clara – sombreada / Brillante - mate
Color - blanco y negro	Color - blanco y negro
Asociado - disociado	Asociado - disociado
Grande - mediana - pequeña	Grande - mediana - pequeña
Enmarcada - panorámica	Enmarcada - panorámica
Arriba-abajo - delante	Arriba-abajo - delante
Enfocada, nítida - borrosa	Enfocada, nítida - borrosa
Con movimiento - estática	Con movimiento - estática
Alto/bajo – continuo/interrumpido	Alto/bajo – continuo/interrumpido
Armónicos - disonantes	Armónicos - disonantes
Dirección / envolvente	Dirección / envolvente
Cercano – lejano - derecha – izq. – arriba - abajo	Cercano – lejano - derecha – izq. – arriba - abajo
Grave - agudo	Grave - agudo
Interno – Externo	Interno – Externo
Con diálogo interno – sin diálogo interno	Con diálogo interno – sin diálogo interno
Ruidos - Voces	Ruidos - Voces
Fuerte - débil	Fuerte - débil

Grande – pequeña, puntual	Grande – pequeña, puntual
Dolor - placer	Dolor - placer
Cálida - fría	Cálida - fría
Movimiento - estática	Movimiento - estática
Continua - intermitente	Continua - intermitente
Externo - interno	Externo - interno
Olor - sabor	Olor - sabor

### Protocolo 3: Salir de una situación de dificultad

Ponte en posición cómoda.

Toma conciencia de la importancia de la respiración. Cierra los ojos y sigue sintiendo tu respiración. Inspira profundamente y exhala. Vuelve a inhalar, retén el aire tres segundos y luego exhala en tres tiempos. Respira nuevamente y siente lo placentero que es respirar y el bienestar que esta actividad te produce. Respiración más tranquila, más suave...

...Siente los pies pegados al piso e imagina que sueltas cualquier tensión que hay en ellos. Deja que la tierra la absorba. Concentra tu atención en las piernas, rodillas y muslos, y suelta los músculos tensos. Mientras más relajados estén, mas tensión se libera. Toma tu tiempo, siente la soltura en tus pernas...

...Mientras liberas la última tensión del cuerpo, es posible que lo sientas más pesado, que escuches los sonidos que te rodean y que percibas una agradable quietud y tranquilidad en tu cuerpo. Toma plena conciencia de todo tu cuerpo totalmente relajado...

Pon atención a los ambientes y contextos en los que te mueves.

¿Hay alguno que sea la escena de alguna situación de dificultad?

...Observa esa experiencia como si fueras un espectador. Dirige tu atención especialmente a ese momento de dificultad. Deja que tu inconsciente te lleve a ese momento. Observa y presta atención a la imagen que te viene... a quien hay, a los movimientos, a los sonidos, a lo que estas sintiendo... cuando la tengas me avisas.

¿Qué lección sacas, que sabiduría aprendes? ¿Cuál es la intención positiva de esta experiencia?

Ahora quiero que congeles la imagen, que quede cristalizada sin movimiento. Cuando lo tengas me avisas.

Ahora escoge una herramienta que consideres oportuna, la que te gusta utilizar para destruir esas cosas que no te gusta... puede ser un martillo, una hacha, un bate de beisbol, tus manos, lo que tú quieras y consideres más oportuno para sacar tu fuerza destructiva. Cuando lo tengas me avisas.

Prepárate, y cuando te diga, destruyes la imagen congelada con el gesto que quieras ¡Ahora! ¡Que no quede nada!

Abre los ojos y mira arriba. Seguimos.

Cierra los ojos y vuelve a esa imagen o escena que viviste con especial dificultad, y cuando la tengas me avisas.

Ahora la congelas de nuevo, y cuando te diga la destruyes de igual modo que antes. ¡Ahora!.

Abre los ojos y mira arriba, ¿Qué tal? Seguimos.

Cierra los ojos y vuelve a esa imagen o escena que viviste con especial dificultad, y cuando la tengas me avisas.

Ahora la congelas de nuevo, y cuando te diga la destruyes de igual modo que antes. ¡Ahora!.  
Abre los ojos y mira arriba. Seguimos.

Cierra los ojos y vuelve a esa imagen o escena que viviste con especial dificultad, y cuando la tengas me avisas.

Ahora la congelas de nuevo, y cuando te diga la destruyes de igual modo que antes. ¡Ahora!.

Feedback

¿Cómo te sientes, que ha cambiado? ¿Qué dificultades has tenido?

#### Protocolo 4: cambio de creencia por cambio de submodalidades

Se hacen tres preguntas básicas:

Qué es lo que la persona desea ser pero nunca será.

Que es lo que la persona desea ser y podría volverse.

Que es lo que la persona desea ser y siempre será.

Se sitúa en el espacio 3 lugares distintos en este orden: Límite, Potencial y Esencia.

	DESEO SER PERO NUNCA SERE	DESEO SER PODRIA VOLVERME	DESEO SER SIEMPRE SERE
<b>1</b>	<b>LÍMITE (_____)</b>	<b>POTENCIAL (_____)</b>	<b>ESENCIA (_____)</b>
<b>2</b>			
<b>3</b>			
<b>4</b>			
<b>5</b>			
<b>6</b>			
<b>7</b>			
<b>8</b>			
<b>9</b>			
<b>10</b>			
<b>11</b>			

1º Entrar en **límite** y hacer el inventario, después en **potencial** y finalmente en **esencia**.

LÍMITE: (trabajar la creencia limitante).

Cierra los ojos, pequeña inducción.

Dices que deseas ser xxx pero nunca lo serás. Pide a tu inconsciente que te traiga una imagen en relación a esa creencia. Cuando la tengas me avisas.

Presta atención a esta imagen y contesta las siguientes preguntas: 1-11

POTENCIAL

Cierra los ojos, dices que deseas ser xxx Y que podrías volverte así. Pide a tu inconsciente que te traiga una imagen en relación a esa creencia. Cuando la tengas me avisas.

Presta atención a esta imagen y contesta las siguientes preguntas: 1-11

## FRONTERA

Cierra los ojos, dices que deseas ser xxx y siempre lo serás. Pide a tu inconsciente que te traiga una imagen en relación a esa creencia. Cuando la tengas me avisas.

Presta atención a esta imagen y contesta las siguientes preguntas: 1-11

1. ¿Dónde está ubicada la imagen?
2. ¿Hay movimiento?
3. ¿Es en color o en blanco y negro?
4. ¿Nítida o borrosa?
5. ¿Enmarcada o panorámica?
6. ¿Brillante o mate?
7. ¿Hay algún sonido exterior?
8. ¿Qué frase te dices a ti mismo?
9. ¿Cómo es el tono de tu voz?
10. ¿Dónde tienes la sensación?
11. ¿Te sientes pesado o ligero?

Ahora vamos a entrar en límite (se ubica en espacio de limite). Has dicho que tú deseas ser pero nunca serás xxx. Cierra los ojos y recupera esa imagen, que has descrito como bla bla bla...

Cuando la tengas me avisas.

Presta atención a la imagen ya que la vas a transformar ajustando sus propiedades a las descritas en potencial. Iremos paso a paso, yo te acompaño.

Hacemos los cambios de modalidad, transformando límite en potencial. Si se repite una modalidad, se le pide que la reajuste de igual modo que en potencial.

PE: dices que la imagen está ubicada (según limite) “delante de ti”. Ubícala ahora (según potencial) “debajo a la izquierda”.

Etc...

Salimos y abrimos ojos.

Ahora vamos a entrar en potencial (se ubica en espacio de potencial). Cierra los ojos. Has dicho que tú deseas ser y podrías volverte xxx. Cierra los ojos y recupera esa imagen, que has descrito como bla bla bla...

Cuando la tengas me avisas.

Presta atención a la imagen ya que la vas a transformar ajustando sus propiedades a las descritas en esencia. Iremos paso a paso, yo te acompaño.

Hacemos los cambios de modalidad, transformando potencial en esencia. Si se repite una modalidad, se le pide que la reajuste de igual modo que en esencia.

PE: dices que la imagen está ubicada (según potencial) “delante de ti”. Ubícala ahora (según exencia) “debajo a la izquierda”.

Etc...

Salimos y abrimos ojos.

Ahora podemos entrar en los porqués... para ver si las creencias se han movido o ya no están tan claras. Empezamos por límite y preguntamos varias veces porque... porque desea ser pero nunca serás xxx... y va saliendo la creencia... lo podemos vincular al árbol de su familia... e ir profundizando según vaya argumentando...

Abrimos nuevo diálogo con la potencial, siempre partiendo del porqué. Insistimos varias veces, observamos su argumentación, vemos la creencia y miramos si se puede asociar con alguien de su árbol. Porque desea ser xxx y podrías volverte...xxx....

Finalmente, hacemos lo mismo con su esencia. Porque desea ser xxx y siempre serás...xxx....

Feedback

¿Cómo te sientes, que ha cambiado? ¿Qué dificultades has tenido? ¿Has visto de donde vienen esas creencias?

### **Protocolo 5: pérdida de un ser querido**

Imaginemos que alguien, por ejemplo Lupe, no supera la muerte de su madre, y lleva varios años en depresión. Su madre se llama "Paqui". ¿Cómo podemos conseguir cambiar la percepción de ese suceso en su vida?

Primera parte, Duelo:

- Cierra los ojos y piensa en una persona que siempre va a estar a tu lado. Focalízala en el espacio, señálala con el dedo y recuerda ese lugar.

- Revive una escena en la que estuvieras disfrutando con tu MADRE, Paqui, y asóciate a esa escena, conectando con... (Visuales, auditivos y cinestésicos).

- imágenes... como son, colores, movimiento, luz, ...
- Diálogo, tono de voz, ruidos, música...
- Gestos de la cara, sensaciones en la piel, sensaciones en la boca, como sientes el cuerpo, pesado, ligero... dialogo interno...

- Dime qué valores has podido compartir con tu MADRE, Paqui

...

- Dime qué valores has podido aprender con tu MADRE, Paqui

...

Agradeces internamente todas las experiencias donde has compartido la

...

y todos las situaciones que has aprendido a ser

...



Te repites 3 veces internamente, gracias mamá.

- Lupe, imagina esos valores ... y ..., e imagina que los puedes poner dentro de un globo del color que quieras y que esos valores brillan como estrellas dentro de él. Cuando lo tengas me avisas...

Imagina ahora por donde discurre tu camino futuro y me lo señalas.

- Lupe, imagina que el globo se va volando por el lugar por el que has visualizado a la persona que siempre va a estar a tu lado, para luego seguir flotando y flotando...

... hacia tu futuro... flota más y más sobrevolando por encima de tu futuro... y finalmente, estalla en mil colores y todos esos valores se desparraman en ese tu camino futuro, como si fuera una lluvia de estrellas... una lluvia de ... (repetir valores)...

- Las estrellas van descendiendo suavemente y se convierten en naipes y en cada uno de ellos puedes ver las caras de personas de todo tipo, personas que encarnan esos valores, desde ancianos, niños, amistades, conocidos,... hasta personas que aún no forman parte de tu vida... personas que vas a conocer...

- Lupe, date cuenta que esas caras se encarnan en cuerpos y tomas consciencia que en tu camino futuro hay muchas personas que encarnan esos valores y ahora vas andando y viendo a esas personas de todas las edades que te están esperando en el futuro y en ellos puedes reconocer a tu MADRE, Paqui.

- Observa y cuando creas que es suficiente puedes regresar llevando a esas personas contigo, para que se integren en tu ser en forma de recurso, para que se integren en tu biología y formen parte de ti y de tu camino, desde el aquí y el ahora hasta todo tu futuro.

- Lupe, ahora déjate sentir a todas estas personas estando contigo, formando parte de ti, intensifica la sensación en el cuerpo, respíralo, en tus órganos, en tu mente y finalmente en tu corazón.

Segunda parte, Posiciones perceptivas:

Establecemos las dos posiciones perceptivas en el espacio: LUPE y MAMÁ, Paqui.

1ª posición, Lupe: Desde el presente mira y sitúame dónde está tu MADRE, te la puedes imaginar como una energía diferente a la tuya, e internamente le envías un mensaje, y de esta forma conectas con ella. Cuando te sientas vinculada me avisas.

Ahora te vas a colocar, en la posición de MAMÁ, Paqui, te sitúas tal y como la has imaginado y te asocias a ella. Te dejo unos instantes, puedes tomar un par de respiraciones profundas.

¿Cómo estás Paqui? ¿Tienes algún mensaje para tu hija Lupe? Si por ejemplo dice que la quiere hacemos que lo sienta en el cuerpo, respira profundamente para que se intensifique, y hacemos un anclaje (poniendo suavemente la mano en el hombro). ¿Quieres mandar esta información a tu hija...? ¿Te gustaría compartirla, que la recibiera?

La ponemos en 1ª posición y ahora, Lupe, imagina un rayo de luz blanca que va del corazón de tu madre Paqui hasta el tuyo, y a través de este rayo recibes el mensaje y el sentir de tu madre..., de corazón a corazón, anclamos (poniendo suavemente la mano en el hombro).

- Lupe, déjate sentir, respíralo, intégralo, ... ..  
y luego poco a poco te vas relajando, tranquilizando ... ..  
hasta que encuentras la paz interior... ..

Y con esta sensación en el cuerpo, puedes dar un paso adelante, hacia tu futuro, y observar como todo se transforma, todo cambia. Observa lo que ahora es diferente, observa cómo es tu nuevo escenario de vida, que actores van apareciendo en el, los lugares por donde te mueves, la melodía que resuena en cada nueva experiencia que va aconteciendo, las imágenes, la luz, tu diálogo interno...

- Lupe, date cuenta que ahora lo que sientes, dices y haces están alineados, porque ahora estas en un nuevo estado del ser donde todo fluye desde la coherencia emocional... tus pensamientos y emociones están en congruencia, y todo lo que haces y dices también. Respíralo, siéntelo, intensifícalo y cuando quieras, puedes dar un paso atrás y regresar al aquí y ahora.

Feedback

¿Cómo te sientes, que ha cambiado? ¿Qué dificultades has tenido? ¿Has visto de donde vienen esas creencias?

### **Protocolo 6: resolver conflictos interpersonales**

Ante una situación de dificultad con otra persona...

¿Quiere el sujeto solucionar este conflicto, dificultad? ¿o se quiere apartar del depredador?

Definimos posiciones en el espacio.

- En posición 1 estará el sujeto. En posición 2 estará la otra persona, con la que tiene la dificultad.
- Le pedimos título de la película en la situación planteada... p. e. VAYA MIERDA DE FAMILIA. LA CONTROLADORA. LA ESTUPIDEZ MAGNIFICADA...
- Se sitúa en posición 1, cierra los ojos y revive la escena conflictiva (una de las intensas) con esa persona. Presta atención al comportamiento de 2. Cuando ya la ha revivido suficientemente, le pone una etiqueta al 2. P. e. "CAPULLO".
- Se le hace camino al inconsciente y saca la emoción oculta... Se ha descrito en el protocolo 1.
- Le sacamos de 1 y lo llevamos a 2. Cierra los ojos, revive la escena observando el comportamiento de 1, y le pone una etiqueta a 1. P. e. "LA LOCA", "LA INSENSATA".
- Lo llevamos a 1, cierra los ojos y le preguntamos qué necesidad no está satisfecha, cubierta. P.e. "apoyo", "comprensión". Luego ¿qué responsabilidad tienes en relación a este conflicto o situación? P. e. "NO EXPRESO LO QUE SIENTO".
- Lo llevamos a 2, ojos cerrados, y le preguntamos qué necesidad no está cubierta. P. e. "EMPATIZAR".

Desde fuera preguntamos qué recurso necesita 1 y que recurso necesita 2. Lo hacemos desde el amor. Anotamos estos recursos.

- Lo situamos en 1, lo asociamos a la situación conflictiva y le preguntamos qué recurso necesita en esa situación, que será el que ha dicho antes. Da un paso hacia atrás y recupera ese recurso en su pasado, viviendo una situación donde haya experimentado y reconozca ese recurso. Toma ese recurso (integra en su biología y en sus células, intensifica) y da un paso adelante a posición 1. Revive la escena de dificultad, con el recurso integrado y le pedimos “DATE CUENTA DE QUE HA CAMBIADO”...
- Lo llevamos a 2, lo asociamos a la situación conflictiva y le preguntamos qué recurso necesita en esa situación, que será el que ha dicho antes. Da un paso hacia atrás y recupera ese recurso en su pasado, viviendo una situación donde haya experimentado y reconozca ese recurso. Toma ese recurso (integra en su biología y en sus células, intensifica) y da un paso adelante a posición 2. Revive la escena de dificultad, con el recurso integrado y le pedimos “DATE CUENTA DE QUE HA CAMBIADO”...

Lo sacamos y se mira de nuevo la escena... ¿Título de la película?

Finalmente hacemos puente al futuro, ojos cerrados, dando 2 pasos adelante y que se imagine una situación similar en el futuro... date cuenta de que ha cambiado...

Feedback

¿Cómo te sientes, que ha cambiado? ¿Qué dificultades has tenido?

### **Cómo crear tus inducciones**

Para crear inducciones vamos a utilizar las sub modalidades, el VAC.

¿Cómo hacemos con estas submodalidades para crear estados de inducción?

Partimos de una relajación corporal y se va viajando desde lo externo hacia lo más interno, lo más profundo.

Proponemos una secuencia en tres partes;

1. Primera parte: inducir un estado con tono confiado.
  - Visual externo: imagina ahora una imagen luminosa, en color
  - Auditivo externo: y presta atención a los ruidos que percibes a tu alrededor
  - Cinestésico externo: siente el olor que hay ahora mismo en la sala.
  - Cinestésico externo: y la temperatura que detectas en tu piel.
  - Cinestésico: ¿cómo te sientes en este ambiente?
  - Auditivo: escucha los latidos de tu corazón, escucha como se van ralentizando.
  - Inducción: y mientras todo esto sucede te vas relajando.
2. Segunda parte: utilizar un tono cordial, con el predicado “puedes”...
  - Visual externo: ¿puedes ver como esa imagen se va acercando hacia ti?
  - Auditivo externo: ¿puedes escuchar si hay algún ruido, música o voces en esta imagen?

- Cinestésico externo: te dejo que una agradable sensación de calidez te envuelva.
- Cinestésico externo: ¿Puedes sentir la sensación de bienestar a tu alrededor?
- Cinestésico: Te dejo que integres esta sensación en tus músculos.
- Auditivo: y puedes incluso sentir el ruido del aire entrando en tus pulmones...
- Inducción: y mientras todo esto sucede vas relajando tu respiración.
- Inducción: y vas dejando libertad para que fluyan tus pensamientos inconscientes...

3. Tercera parte: utilizar tono dubitativo, con el predicado “quizás”, “te apetece”...

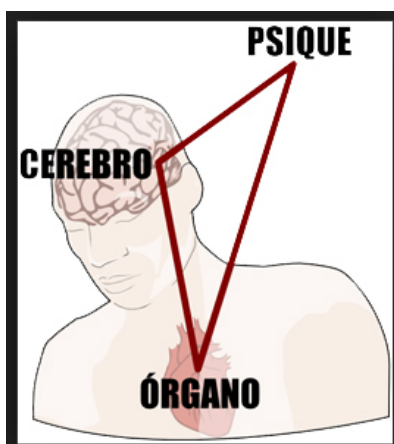
- Visual externo: quizás te estés fusionando con esa imagen, asociándote a ella por completo
- Auditivo externo: y quizás oigas esa música agradable, tu música preferida...
- Cinestésico externo: te apetece sentirte en un entorno relajado y tranquilo, ¿verdad?
- Cinestésico externo: Te apetece sentirte en paz con el mundo exterior, ¿No es así?
- Cinestésico: Quizás aquí y ahora sientas tu cuerpo flotar en este ambiente...
- Auditivo: y quizás puedas escuchar como la sangre fluye por tu interior.
- Inducción: vas tomando consciencia de tu ingravidez, de tu no corporalidad.
- Inducción: vas tomando consciencia de tu ser interior.
- Inducción: y quizás te des cuenta que estás en lo más profundo de ti en tu inconsciente...

El mundo que veo no se puede cambiar. Sin embargo, cuando yo cambio, todo cambia.

## CAPÍTULO 14. LA BIONEUROEMOCIÓN

La **Bioneuroemoción (BNE)** a partir de ahora) es la respuesta a la gran pregunta respecto a la salud humana: ¿Para qué nos ponemos enfermos? ¿Para qué se activa una enfermedad en mi cuerpo? ¿Es un fallo de mi biología, de mi naturaleza? ¿Quién o qué lo activa? ¿Somos esclavos de la herencia genética? ¿Tiene esta enfermedad alguna relación con mi estado **emocional**, con mi psique? ¿O es algo totalmente casual, sin relación alguna con mi vida y mis relaciones con el mundo?

La **BNE** da respuesta a estas preguntas cuando afirma que los impactos **emocionales** (psique), producen un impacto o impronta en el cerebro (focos de Hamer), y esto activa una solución biológica inconsciente (enfermedad). Se cierra así el triángulo entre psique (**emociones**) – cerebro (focos de Hamer) – órgano (enfermedad).



Esta afirmación, la relación psique – cerebro – órgano tiene grandes implicaciones:

TODA ENFERMEDAD TIENE UN CONFLICTO EMOCIONAL ASOCIADO Y SU IMPRONTA CORRESPONDIENTE EN EL CEREBRO

1. La medicina alopática trabaja en el plano del órgano afectado, en el plano físico.
2. La **BNE** trabaja en el plano de la psique, en el plano **emocional**.
3. Dr. Hamer estudió el plano cerebral mediante escáner o tomografía cerebral.

Estaremos de acuerdo en que cuando una persona puede abordar su enfermedad desde varios planos en lugar de hacerlo solo en el plano físico, su proceso de sanación es más efectivo. Por otro lado, el hecho que la **BNE** y la medicina trabajan en distintos planos hace que sean totalmente compatibles y no excluyentes. Demos la bienvenida a la **BNE**.

Para el Instituto Español de **BNE** y como dice Carl Gustav Jung, la enfermedad es el esfuerzo que hace la naturaleza para curar al hombre. Por otro lado el Dr. Hamer nos indica que la enfermedad es un programa de adaptación biológica con un sentido especial y que está memorizado en las células de todo ser vivo.

La **BNE** considera a la enfermedad como un programa que se activa ante una situación conflictiva en la vida de alguien. La **BNE** investiga las causas **emocionales** que provocan que la biología de cualquier persona exprese esa solución o enfermedad en particular.

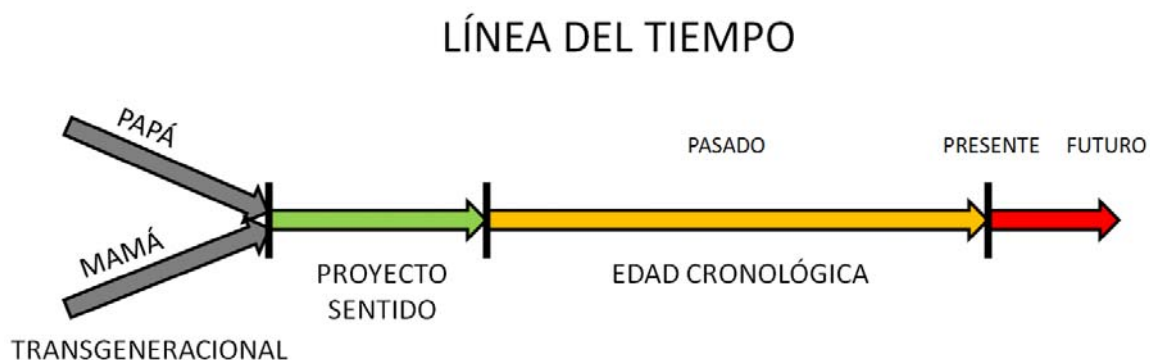
...ante un conflicto **emocional** no resuelto, latente en la psique del individuo, su inconsciente activa un programa de adaptación biológica, una solución biológica concreta...

Es por eso que la **BNE** utiliza técnicas destinadas a llegar al inconsciente, para transformar la información y deshacer el conflicto, llegando a la raíz, a su causa original.

La finalidad de la **BNE** es dar respuesta a los “para que”. ¿Para qué mi biología se expresa de esta manera concreta? Es un camino hacia la toma de consciencia. De esta forma uno comprende los cambios que tiene que hacer en su vida para recuperar la senda de su salud.

### Origen de los conflictos emocionales: LOS PROGRAMAS

En **BNE** tenemos en cuenta tres períodos que influyen en la acumulación de programas, siendo de especial interés aquellos que derivan de **emociones** no expresadas o conflictos **emocionales** no resueltos. Estos programas quedan latentes en el inconsciente del individuo y controlan su vida. De forma esquemática lo podemos representar así:



### El Transgeneracional

Se refiere a nuestro árbol genealógico, pues a través de vínculos específicos recibimos de algunos antecesores información y programas obsoletos o no adecuados (aunque siempre con una intención positiva, la supervivencia del clan). Esta herencia se encuentra latente en nuestro inconsciente. Son programas que muchas veces están fuera de contexto y por eso no logramos entender lo que nos ocurre en la vida presente.

Cuando analizamos nuestro árbol familiar hay que tener una premisa muy clara:

Lo vamos a hacer siempre desde la comprensión, el perdón, la gratitud y el amor. Es gracias a nuestros ancestros que estamos en este mundo, en esta vida.

Gracias árbol, familia, por haberme dado esta vida.

Todos los sufrimientos y dolores de nuestros ancestros se guardan en una memoria colectiva, que podemos llamar inconsciente colectivo familiar. Detrás hay una intención positiva (irracional) que es mantenernos alejados de posibles problemas o evitar repetir sufrimientos experimentados por algún antepasado. Por ejemplo, la infertilidad de ciertas mujeres se explica cuando se descubre que en sus árboles hay mujeres que vivieron la maternidad en medio de la violencia, que vivieron con parejas a las que no amaban u odiaban y transmitieron a su descendencia el estigma de este desamor. En las futuras generaciones, esto se expresa en conductas adictivas, violentas, enfermedades o, simplemente, en dificultades para hallar pareja o para tener hijos.

El trabajo con el árbol pretende encontrar de dónde viene esta información o programa, quien en la familia ha vivido situaciones parecidas que no ha sabido resolver de forma satisfactoria, quedando **emociones** reprimidas sin expresar. El clan inconscientemente escoge algún descendiente para que pueda resolver estas situaciones de dolor. Para ello el descendiente vivirá otra vez situaciones parecidas en su vida hasta que tome consciencia de ese programa y libere la **emoción** que lo alimenta. Esto es lo que está viviendo cualquier persona, pero todo esto le ocurre fuera de contexto y provoca un gran desconcierto e incompreensión en su vida. El planteamiento que debemos hacer es:

Uno tiene la información del clan pero no tiene porque vivir la experiencia.

Así se entiende porque en el árbol familiar se buscan los silencios, aquello que no se ha expresado y ha quedado impreso en el inconsciente colectivo del clan. Se pueden buscar entre otras historias dolorosas:

- Asesinatos, suicidios
- Robos, herencias
- Adulterios, violaciones, hijos ilegítimos, abortos
- Los locos, los discapacitados
- Las muertes inesperadas de niños o familiares
- Los desaparecidos, los abandonos

Cuidado, no estamos buscando culpables ni juzgando las vidas de nuestros antepasados. Ni tan siquiera pretendemos justificar la vida desafortunada de nadie. Nuestros ancestros vivieron sus vidas lo mejor que pudieron con la información que tenían disponible en ese momento. Pero se vieron sobrepasados ante algunas situaciones conflictivas, situaciones vividas con gran sufrimiento. Estas situaciones dejaron su impronta latente en el inconsciente del clan. A sus descendientes se les da la oportunidad para encontrar una solución nueva y diferente, más satisfactoria y que libere al clan del dolor. A la vez el descendiente también se libera de esa información tóxica, esos programas que le hacen vivir experiencias desafortunadas y no deseadas en su vida.

De alguna forma hemos sido el elegido por el inconsciente de nuestro clan para resolver el conflicto.

El árbol es nuestro mapa del tesoro. En el encontramos toda la información necesaria para entender que todos venimos con programas heredados, algunos muy tóxicos: todos somos víctimas de víctimas. De esta forma los errores de nuestros ancestros pueden ser subsanados gracias a la comprensión y al perdón. Pero hablamos de perdonar no desde el juicio, sino entendiendo que no hay nada que perdonar cuando aceptamos que todos somos inocentes.

Hablamos de un perdón para salvar. Un perdón que nunca pide nada a cambio; no discute ni hace lista de los errores; no da regalos con doble intención; no da para obtener. Es un perdón que no ve errores, que comprende que uno mismo ha atraído todo lo que le ocurre y que, cuando algo se repite una y otra vez, se trata de una prueba para terminar de perdonar, porque aún queda un ápice de culpabilidad. Debemos abrir nuestra mente y entender que la causa del sufrimiento está dentro de uno mismo y no fuera. Cuando obtenemos la respuesta del sufrimiento, cuando comprendemos nuestra historia familiar, experimentamos un profundo consuelo y uno se siente en paz. Entonces sabemos que nuestro perdón sirve para salvar o, lo que es lo mismo, para sanar.

Cuando uno toma conciencia de que sus relaciones tienen que ver con un programa heredado de un ancestro, puede respirar aliviado y desaprender ese programa con un acto pleno de conciencia, libre de **emoción** y, sobre todo, libre de juicio. Así, el inconsciente ya no recibe la atención necesaria para volver a activarse y repetir las mismas experiencias de dolor. Estas **emociones** van atadas a una serie de síntomas físicos que también tienen que ver con estos programas, y cuando se desaprende todo ello, el síntoma es liberado y puede ser tratado con cualquier terapia médica. La terapia funciona rápidamente, porque ya no hay nada que la **emoción** sujete al inconsciente. Decimos entonces que la persona vuelve a nacer o renace; ya puede redirigir su vida.

El síntoma tiene un contexto general, se relaciona con una explicación común de un conflicto **emocional**. Esto nos permite empezar a indagar y hacer las preguntas pertinentes para alcanzar nuestro gran objetivo: la **emoción** oculta, la **emoción** reprimida, transgresora, que se esconde en el inconsciente y que el sujeto procura ocultar mediante explicaciones más o menos racionales. A estas explicaciones las llamamos la historia del consultante, y no debemos escucharlas si no queremos que contamine nuestro inconsciente. Debemos encontrar la historia oculta, la historia que está detrás de la historia. Para ello, se hace imprescindible detectar las **emociones** que la mantienen oculta, tratarlas para liberar esta historia oculta, la artífice de los síntomas y del mantenimiento de los programas tóxicos heredados de los ancestros.

Nuestras historias son todas mentira. Si fuesen verdaderas, todos estaríamos curados. Vamos a buscar la historia que hay detrás de la historia. A su manera, también lo dice Bruce H. Lipton: “Si queremos cambiar la historia de nuestra mente que programa nuestras enfermedades, tenemos que cambiar las **emociones** que la sustentan”. No podemos cambiar lo que no se puede cambiar, pero sí la **emoción** con la que lo vivimos. Cuando cambiamos de **emoción**, el inconsciente lo ve de otra manera. Es automático.

El inconsciente se expresa continuamente en nuestras vidas en situaciones repetitivas que nos hacen buscar soluciones externas, cuando la solución está en los programas aprendidos y heredados de los ancestros, que crean un fantasma de información y lo transmiten a sus descendientes con la esperanza de ser liberados por un acto consciente de ellos. El fantasma **emocional** resuena en el presente del sujeto en **emociones** que llamamos secundarias o sociales. Se trata de buscar la **emoción** oculta, desvelarla y transformarla para que no cree más resonancia y el sujeto pueda experimentar otras **emociones** libremente, en lugar de **emociones** encadenadas a un suceso ocurrido en el pasado del árbol transgeneracional.

El árbol genealógico ilumina el camino que estábamos siguiendo inconscientemente y nos hace ver que no somos víctimas de unas circunstancias inamovibles o de algún extraño destino.

Mediante trances o hipnosis se puede conectar **emocionalmente** con los ancestros para que el inconsciente de cualquier sujeto se libere de estas cargas familiares que no tiene porque experimentar en su vida. Este duelo se debe hacer siempre desde la comprensión, el perdón, la gratitud y el amor. Aquí no estamos buscando culpables, estamos liberando inocentes: al sujeto y a sus antepasados.

Otra forma de entender cómo funciona nuestro árbol es mediante las proyecciones. Estamos proyectándonos constantemente al mundo; proyectamos nuestras creencias, prejuicios y programas almacenados en el inconsciente. El problema es que no nos damos cuenta de ello y llegamos a creer que nuestras proyecciones son la verdad.



Como dijo Carl J. Jung, proyectamos en los demás nuestra sombra, todos los aspectos ocultos o inconscientes de uno mismo, tanto positivos como negativos, que el ego ha reprimido o nunca ha reconocido. La sombra busca situaciones, personas, ambientes, relaciones que le permitan expresarse y así tener la oportunidad de liberarse. Estas proyecciones de la sombra las identificamos con los excesos. Aquello que más nos molesta del otro es lo que uno no sé permite hacer o expresar.

Si vamos al árbol, encontraremos la sombra de cualquier sujeto al preguntarle qué es lo que más le molesta de sus ancestros. Es muy directo y rápido. Cuando el sujeto ve su sombra, toma conciencia y puede integrarla. Luego vuelve a sentir paz en su vida en lugar de desconcierto e incompreensión.

Cuando el sujeto toma consciencia, puede cambiar su percepción. El primer paso consiste en cambiar sus pensamientos sobre los diversos acontecimientos. Esto no tendría sentido si los pensamientos no tuvieran influencia, y recobra todo su sentido con el paradigma de la física cuántica. ¡Por fin puede hacer algo por cambiar su vida!

Tenemos libre albedrío, aunque sea muy estrecho y limitado, y esto nos permite cuestionarnos a nosotros mismos y nos conduce a pensar que quizá sí sea posible cambiar algo. Si este algo es pequeño, no importa: con el tiempo, gracias a las nuevas circunstancias que atraeremos a nuestras vidas, en nuestra navegación en este mar de conciencia, el puerto de destino estará muy lejos del puerto inicial. Pero nadie puede cambiar su vida si piensa que es fruto de la casualidad o de factores externos. A esto se llama vivir en un sueño.

Nadie puede despertar de un sueño si cree que no está soñando.



Vivir en un sueño significa no ser consciente de por qué o para qué te ocurren las cosas, de cómo es posible que te enamores de tal persona, o que ciertas historias se repitan continuamente por mucho que intentes evitarlo de forma racional. Estos programas gobiernan tu vida y eres como una marioneta en sus manos. Hay que poner fin a esta situación. Para ello es imprescindible despertar de este sueño, superar la inmadurez **emocional** para ser un adulto. Ser consciente de que eres el hacedor de tu vida, que debes cambiar de conducta a través de actos conscientes, mantener la mente alerta a todo lo que te rodea, sentir en tu cuerpo los síntomas como un mensaje del inconsciente. Así recuperarás una cierta coherencia **emocional**, y esta se expresará en tu vida en

acontecimientos llenos de congruencia, proporcionándote un sentimiento de paz. Ya no eres víctima, ya sabes que puedes alterar ciertos acontecimientos, y, si no es posible cambiarlos, los puedes vivir de otra manera. Así que empieza a recuperar esa libertad tan anhelada. Estás despertando, tus sueños ya son lúcidos, puedes vivir tu realidad. El estudio del árbol genealógico es un camino para ello.

## El Proyecto Sentido

Es el proyecto que depositan los padres cuando conciben a sus hijos. En este proyecto se incluyen las motivaciones que los llevan a concebirlos más todo aquello que proyectan en ellos consciente o inconscientemente. Comienza 9 meses antes de la concepción e incluye el embarazo y el parto, terminando a los tres años de edad aproximadamente. En este periodo es muy importante saber lo que está viviendo mamá, saber los conflictos que envuelvan su ambiente familiar y social y como afectan a su estado **emocional**. Estas **emociones** quedarán programadas en la estructura neurológica del bebé y lo condicionaran durante su vida de adulto.

Nota: la **BNE** ha demostrado científicamente que los niños, al no tener conflictos propios, en general, manifiestan los conflictos de los padres y en especial los de la madre al estar unidos por un inconsciente común, por un vínculo singular. Metafóricamente podemos llamar a este vínculo “cordón **emocional**”, por su analogía con el cordón umbilical. Esta conexión especial entre la madre y su hijo/a durará hasta que las hormonas los separen (entre los 10-14 años) de forma progresiva.

Cuando un niño está en el vientre de su madre, vive los estados **emocionales** de ella al cien por cien. No existe una separación entre el yo de la madre y el yo del niño. El bebé sigue formándose neuro-fisiológicamente hasta los tres años aproximadamente. Hasta entonces el yo del niño es igual al yo de la mamá. Nuestros niños no se ponen nerviosos, ellos son el espejo en el cual debemos ver nuestro nerviosismo. Nuestros niños son el reflejo de la familia. Nuestros niños no se ponen enfermos, los ponemos enfermos, y muchas veces son reparadores de cargas transgeneracionales.

No se trata de entrar en la culpabilidad, sino de saber y tener conciencia que podemos hacer mucho por nuestros hijos. Si queremos que estén sanos, debemos cuidar nuestras **emociones** y sentimientos. Nuestros hijos son espejos de lo que rodea a la familia. Parece increíble, pero si reflexionamos y tomamos conciencia de que la realidad de todas las cosas es la unidad, comprenderemos que hay una unidad bebé-mamá.

El bebé siente como propio lo que le sucede a mamá: sus alegrías, sus tristezas, sus preocupaciones, y lo más importante aquello “no dicho”, lo “no expresado”. A esto le llamamos Proyecto Sentido (PS). Muchas enfermedades, se encuentran programadas en esta etapa de la vida. A nivel racional es difícil de comprender, pero a nivel inconsciente está claro, el Inconsciente Biológico es inocente, y repite las pautas y programas que se instauran en esta etapa tan crítica y fundamental.

El PS es una oportunidad de sanar unos errores que, de no somatizarse en lo físico, no tendrían fin. Carl G. Jung nos diría que el hijo muestra la sombra de sus padres y de sus ancestros y que lo hace a través de los síntomas físicos. La sombra se refiere a las partes desconocidas de

nuestra psique, pero también a las partes desconocidas del mundo espiritual. Cuando el bebé está enfermo está mostrando una parte de la sombra de la madre, luego a medida que va creciendo, va creando otras relaciones o vínculos con el papá, con el hermano, etc.

Cuando se trabaja con el PS, ocurre algo mágico: cuando la madre toma conciencia de todo el problema, el niño presenta una mejoría prácticamente instantánea. Las cosas se resuelven solas, porque nuestro inconsciente lucha por salir y expresarse, y cuando lo hace, desconecta los programas. Nuestro inconsciente quiere emplear toda la energía para vivir, y no para expresar lo “no resuelto” y “lo no dicho”. El proyecto sentido es múltiple, y en sus facetas se encuentran muchos de los programas que luego revivimos cuando somos adultos, por una fuerza del inconsciente que está relacionada con la fidelidad familiar. Romper ese lazo o bloqueo se hace imprescindible para poder vivir nuestro proyecto de vida libremente y sin condicionamiento.

Algunos ejemplos prácticos de proyecto sentido:

- Hijo con identidad sexual invertida: buscaremos si el bebé era del sexo deseado, o no.
- Hijo de reemplazo: sustituye a otro que ha muerto o enfermó.
- Hijo de reparación: tiene un síntoma para explicar el conflicto familiar.
- Hijo cripta: guarda los secretos del clan familiar.
- Niño basura: carga con todos los problemas del clan, puede tener mucho síntomas y/o enfermedades.
- Hijo de apoyo: la madre se siente sola, desprotegida... necesita alguien para tener apoyo.
- Hijo bastón o plan de pensiones: su misión es ser el soporte de los padres cuando se hagan mayores, “es su plan de pensiones”. Estos niño no viven su vida, no se casan, nunca acaban de marchar de casa y tienden a cuidar de los padres y preocuparse por ellos en exceso.
- Hijo de consuelo o niño payaso: hay un sufrimiento en el clan y el niño intenta evitar que estalle.
- Niño inexistente: cuando han habido tentativas de aborto o situaciones de no querer tener hijos.
- Niño pegamento: su función es salvar el matrimonio.

Y un largo etc.

### **Nuestra vida Contemporánea o edad cronológica**

Abarca desde la infancia hasta el presente. Aquí más que buscar el origen de los conflictos encontramos los desencadenantes. En esta etapa de la vida solemos tropezar con las mismas piedras con las que tropezaron algunos de nuestros ancestros. También somos presa del proyecto sentido que proyectaron nuestros padres al concebirnos, y en especial del estado **emocional** de nuestra madre durante el embarazo. Nuestro inconsciente contiene toda esa información heredada que se proyecta en nuestro presente y este hace de puente hacia

nuestro futuro. Hay que romper esta dinámica y despertar, o de lo contrario estaremos viviendo las mismas experiencias de una realidad ancestral pasada, fuera de contexto.

Todos estos orígenes **emocionales** de nuestros conflictos presentes los podemos resumir esquemáticamente y metafóricamente con el siguiente iceberg:



Todo ello conforma el conjunto a analizar y a tener en cuenta por cualquier especialista en **BNE**. Todo ello conforma el inconsciente de cualquier persona.

**Carles Chaplin:**

“Cuando me amé de verdad, comencé a liberarme de todo lo que no fuese saludable: personas y situaciones, todo y cualquier cosa que me empujara hacia abajo. Al principio, mi razón llamó egoísmo a esa actitud. Hoy sé que se llama... amor hacia uno mismo.”

### **Visión desde la física cuántica para explicar el transgeneracional**

La mecánica cuántica lleva implícito el efecto del observador; sin él no tendría sentido el mundo que percibimos. El observador hace que algo sea por su acto de conciencia, y esta debe estar interrelacionada con todo y con el Todo. Si vemos el mundo que vemos, este mundo tan sólido, es simplemente porque hay un inconsciente colectivo que se expresa en un consciente colectivo, el cual cree que todo es como lo ve. El mundo vendría a ser como una gran pantalla en la que proyectamos nuestras creencias, programas y aprendizajes, que colapsan y dan lugar

a lo que denominamos acontecimientos mundanos. Como todo está colapsado, a este mundo se le llama realidad y también mundo sólido: es el mundo de las particular grandes que la ciencia llama newtoniano. El mundo sería la expresión de la conciencia del observador, es un mundo físico sustentado por otra realidad no visible llamada campo cuántico o campo de infinitas posibilidades. El observador consciente sabe que su realidad cotidiana depende de cómo decida observar, con qué conciencia.

Una aplicación práctica del pensamiento cuántico que se deriva de una mente cuántica, parte de la idea de que todos estamos unidos y que cada uno es el observador de este mundo. El observador sabe algo que es de vital importancia, que tiene el poder de decidir cómo quiere ver las cosas, desde la unidad o desde la dualidad. Si el observador mira a su árbol familiar desde la dualidad, pensará que nada tiene que ver con él, que las historias de sus antepasados no condicionan su vida, sus relaciones y sus experiencias en su presente. Si el observador mira su árbol desde la unidad, entonces sabe que su vida está íntimamente vinculada con la de sus familiares.

El pensamiento cuántico, derivado de una mente cuántica, nos devuelve a nosotros mismos la causa de los acontecimientos; esto nos convierte en adultos **emocionales**. Este hecho molesta a muchos porque ya no pueden ser víctimas, ya no tienen excusas, ya no tienen donde esconderse. Nos obliga a tomar las riendas de nuestra vida y a preguntarnos qué podemos hacer para cambiarla. La respuesta siempre la hallaremos en nuestro interior, en nuestro inconsciente, y por descontado, con la ayuda del árbol familiar.

De alguna forma, hemos olvidado nuestro origen, nuestra fuente, de dónde procede este poder que es el que nos permite crear una realidad acorde con nuestros pensamientos, sentimientos y **emociones**. Nuestro mundo es la materialización producida por muchas personas que creen que estamos separados de todo lo que nos rodea, un mundo newtoniano, materialista, un mundo fruto del azar, de las fuerzas de la naturaleza, como si esta no tuviera dirección. Parecemos ciegos a la evidencia de que todo lo que nos rodea es un *plenum* de inteligencia, de cooperación, de adaptación a condiciones externas.

Debe haber alguna conexión entre el mundo material y este mundo invisible que lo sustenta todo y que lo proporciona todo, de la misma manera que debe haber una conexión entre el cuerpo terrenal, la mente y el espíritu que los alimenta.

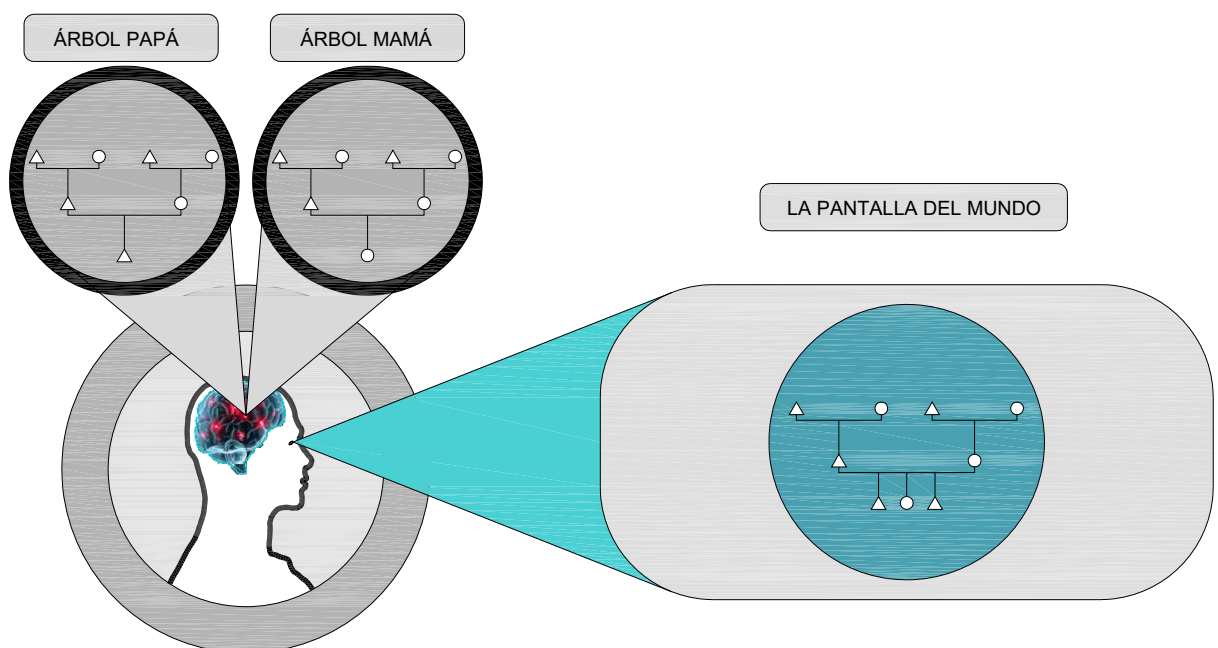
La mente está dividida, es dual, pero no deja de crear nuestro mundo continuamente a través de estos programas guardados en el inconsciente. Precisamente por todo ello, la información debe guardarse, y se grabará en la parte más recóndita de la mente, a la que llamamos mente inconsciente. Esta información se guarda y se expresa en los acontecimientos diarios hasta que tomemos conciencia, algún día, de quiénes somos realmente y del poder que tenemos.

Esta toma de conciencia nos hace despertar del sueño, nos permite transformar el impacto que produce un acontecimiento, siempre que nos mantengamos lo suficientemente alerta para guiar nuestras **emociones** en el momento crítico.

La mente cuántica nos permite disponer de un pensamiento abierto a una infinidad de posibilidades, pensamiento que nos devuelve el protagonismo a nuestras vidas y se lo quita a

los acontecimientos externos. Es un pensamiento que comprende que todo lo que nos rodea habla de nosotros, que, de alguna forma, lo hemos atraído a nuestras vidas, y que debemos interpretarlo teniendo en cuenta siempre nuestras propias proyecciones, sabiendo que estas proceden del inconsciente y que este solamente desea lograr la toma de conciencia para hacer los cambios pertinentes. Esta es la alternativa a seguir soñando con que no podemos influir en nada de lo que nos sucede, sino solo quejarnos y sentirnos desgraciados o desafortunados.

Somos un colapso de ondas de información, somos la materialización de una parte ínfima de la información que el universo contiene en lo que llamamos el campo o matriz. Somos creadores de nuestra vida, y lo hacemos de una forma inconsciente. Nuestra realidad solo es un aspecto de la infinidad de realidades que podemos vivir. Nuestra mente, que nunca deja de crear a través de los pensamientos y sentimientos, se expresa en este campo cuántico y nos hace vivir una realidad, aunque no somos conscientes de que la estamos creando nosotros.



Este planteamiento se respalda en muchas teorías actualmente asentadas tales como el holograma, los campos morfogenéticos, el entrelazamiento cuántico y la epigenética conductual, entre otros. Vamos a explicar brevemente las ideas que subyacen detrás de estas teorías.

#### El holograma:

La teoría del holograma fue postulada por Denis Gabor y por ella recibió el premio Nobel de física. Esta teoría afirma que “el todo se encuentra en la parte y la parte se encuentra en el todo”. Nosotros mismos somos un holograma; cada célula de nuestro cuerpo contiene toda la información de este en el ADN de forma que la parte contiene al todo y el todo contiene a la parte.

Karl Pribram teoriza sobre cómo se almacena la memoria, la información en el cerebro, y afirma que se hace de forma holográfica: la memoria se almacena en forma de ondas de

interferencia que no se alojan en ninguna célula en particular sino en los espacios entre las neuronas, es decir, en la sinapsis. La memoria esta en cada parte del cerebro y en todo él.

David Bohm expone la teoría acerca del universo implicado y del universo explicado. Bohm llama orden implicado a la matriz de todo y orden explicado a la manifestación de una parte de este todo. Nosotros vendríamos a ser una explicación u orden explicado de una infinidad de información u orden implicado. Mi conciencia se mueve en un mar de información, información que se guarda en el universo implicado. Cuando concienso algo, se produce un orden explicado, al que llamo mi realidad.

Esto es fundamental para entender como el árbol genealógico guarda la información. En el estudio del árbol el inconsciente es el todo y nosotros somos la parte. Somos la parte que contiene al todo aunque solo expresamos parte de ello, la parte que vendría a ser nuestra consciencia. Cuando hacemos el estudio del árbol genealógico se pretende que el sujeto tome conciencia de otra información que se halla oculta tras la información que él ve o interpreta.

Al proponer que el universo es un holograma volvemos a la misma cuestión: ¿vivimos en un mundo real o en una ilusión? Quizá seamos una proyección de nosotros mismos en un mundo que experimentamos como real por la simple razón de que hemos olvidado que se trata de una proyección, convirtiendo así nuestro sueño en una realidad.

**Campos morfogenéticos:**

La teoría de los campos morfogenéticos habla del concepto de resonancia mórfica. La resonancia mórfica se produce entre miembros de una misma especie, que tienen una memoria colectiva acumulada que resuena en cada uno de sus ejemplares. Es un nuevo enfoque de la biología propuesto por Rupert Sheldrake que destroza las teorías oficiales de la ciencia mecanicista. Rupert Sheldrake cree que la mayor parte de la herencia depende de la resonancia mórfica, y no de los genes. Esto lo ampliaremos con las teorías de la epigenética conductual.

La resonancia mórfica, el principio de memoria colectiva, se puede aplicar al estudio del árbol genealógico. Cada familia, cada clan, tiene su propia memoria colectiva a la que todos sus miembros están conectados, tienen acceso. Esta memoria resuena de distinta forma en cada individuo y es por ello que se establecen distintos vínculos entre ancestros y descendientes.

La comprensión de la resonancia mórfica y del inconsciente colectivo permite conectar cada inconsciente a ese inconsciente colectivo, resonar con él e interpretarlo. El buen especialista en **BNE** es capaz de resonar con el inconsciente colectivo del sujeto, y acompañarlo por el laberinto de su mente hasta encontrar la salida aplicando un recurso que él ya posee, puesto que tiene acceso a toda la información.

**Entrelazamiento cuántico:**

La teoría del entrelazamiento fue postulada por Niels Bohr (padre de la física cuántica). Una vez que dos partículas subatómicas entran en contacto, siguen influenciándose mutua e instantáneamente a través de cualquier distancia y para siempre. Einstein se oponía a esta idea, la idea de la no localidad, pues nada podía viajar más rápido que la velocidad de la luz.

Más tarde Tom Rosenbaum y Sayantani Ghosh demostraron que el efecto de la no localidad o entrelazamiento cuántico se produce también en las moléculas y no exclusivamente a niveles



subatómicos. Por otro lado, un estudio realizado por la Universidad Hebrea de Jerusalén, demostró que se puede transportar información al pasado. Y esto lo lograron aplicando el entrelazamiento cuántico a través del tiempo. Se puede entrelazar una partícula que está presente con otra que existió en el pasado.

Para nuestro estudio del árbol genealógico, este concepto de no localidad o entrelazamiento cuántico atemporal nos puede ayudar a comprender como se modifica la información. Podemos cambiar la información contenida en una parte del inconsciente. El concepto de pasado, presente y futuro es puramente mental. La información siempre está presente, aquí y ahora. Tenemos que viajar a ese teórico pasado que nos envía constantemente información de nuestros ancestros para destruirla y descargar la nueva. El vehículo adecuado para ello se llama **emoción**. Cuando la información se transmite del inconsciente al consciente, podemos cambiar los programas heredados de los ancestros.

Epigenética conductual:

Hurley hace la siguiente afirmación: “Las experiencias de tu abuela dejan marca en tus genes”. Se ha descubierto que estas marcas o memorias ancestrales quedan sintetizadas biológicamente en forma de grupos metilo ( $-CH_3$ ) que se encuentran enlazados con las proteínas o ácidos nucleídos. Los grupos metilo modifican la forma en que los compuestos actúan en las células o en el cuerpo. Estos grupos se replican junto al ADN a lo largo de un centenar de generaciones. Por otra parte, esos grupos al unirse a un gen alteran significativamente su comportamiento, inhibiendo su transcripción.

Conceptualmente los grupos metilo hacen de interruptor de los genes, permitiendo que se expresen unos y no otros. Entonces nuestra herencia familiar, como postula Rupert Sheldrake, depende más de la resonancia mórfica que no de los genes. Depende más de la información subyacente en el inconsciente colectivo que no de los genes en sí. En este inconsciente colectivo se encuentran los conflictos **emocionales**, los programas tóxicos ancestrales, que se transmiten a través de los grupos metilo. Luego, en última instancia, estos grupos metilo acaban activando nuestros genes.

La **BNE** con el estudio del árbol genealógico propone que el sujeto modifique la información tóxica que ha heredado. Gracias al principio del holograma toda la información del clan está en su inconsciente. Gracias a la ley del entrelazamiento cuántico puede modificar la información y cambiar las **emociones** latentes de eventos pasados.

El sujeto gracias a los campos morfogenéticos y a la epigenética conductual puede comprender que su vida está a merced de esos programas heredados y no condicionada por sus genes. Por último, el efecto observador hace que el consultante despierte del sueño. Al convertirse en un observador consciente sabe que su realidad cotidiana depende de cómo decida observar, con qué conciencia. Entonces el consultante lo tiene todo a su disposición para transformar su vida.



## CAPÍTULO 15. NUEVA MEDICINA GERMÁNICA

### Las 5 leyes ferreas de Hamer.

Para comprender el sentido biológico de cualquier enfermedad, para comprender como esta se somatiza en el cuerpo, y para comprender la relación entre conflicto **emocional** y patología, el doctor Hamer desarrolló 5 leyes biológicas para dar respuesta a estas preguntas. Estas 5 leyes biológicas son la base donde se sustenta la **BNE** para poder realizar un acompañamiento **emocional** adecuado de cualquier persona enferma.

Veamos las 5 leyes ferreas del doctor Hamer que estoy seguro nos harán comprender mejor el origen **emocional** de cualquier enfermedad.



La NUEVA MEDICINA GERMANICA (GNM) está basada en los descubrimientos médicos del Dr. med. Ryke Geerd Hamer. El Dr. Hamer descubrió CINCO LEYES BIOLÓGICAS que explican la causa, el desarrollo y la curación natural de las "enfermedades" con base en principios biológicos universales.

De acuerdo a éstas leyes biológicas, las llamadas "enfermedades" no son, como se asume generalmente, el resultado de un malfuncionamiento ó malignidades del

organismo sino más bien "PROGRAMAS ESPECIALES CON SENTIDO BIOLÓGICO" (SBS), creados para ayudar a un individuo durante un periodo de estrés emocional y psicológico.

Los descubrimientos del Dr. Hamer proveen la evidencia última de que las doctrinas de la medicina moderna están construidas sobre falsas premisas y que por esto mismo son completamente erróneas. Las Cinco Leyes Biológicas revelan que todo en la Naturaleza tiene un sentido biológico y que nada esta "enfermo" o es "maligno". La ciencia médica está negando el hecho de que nosotros los humanos somos uno con la naturaleza y uno con la creación.

### LA PRIMERA LEY BIOLÓGICA

#### El Primer Criterio

*Todo (SBS) (Programa Especial con Sentido Biológico) tiene su origen en un DHS (Síndrome de Dirk Hamer), que es un shock inesperado, muy agudo, vivido en soledad, que ocurre simultáneamente en la **PSIQUE**, el **CEREBRO** y en el **ÓRGANO** correspondiente.*

En la terminología de la GNM, un "choque de conflicto" o DHS se refiere a una situación emocional estresante que no pudimos anticipar y para la cual no estábamos preparados. Tal DHS puede ser disparado, por ejemplo, por una separación inesperada o por la pérdida de un ser querido, un enojo o preocupación inesperados, o por un shock abrupto por un diagnóstico o pronóstico inesperado. Un DHS difiere de un "problema" psicológico o de una situación de

estrés cotidiano en que, el choque del conflicto involucra no solo a la **psique**, sino también al **cerebro** y al **cuerpo**.

Desde un punto de vista biológico, “inesperado” implica que, no habiendo estado preparado, la situación puede ser potencialmente en detrimento de uno que fue tomado por sorpresa. Para ayudar al individuo durante tal tipo de crisis inesperada, se enciende instantáneamente un SBS, creado para esa situación particular.

Debido a que estos programas de supervivencia antiguos son inherentes a todos los organismos, incluyendo a los seres humanos, en la GNM hablamos de conflictos biológicos más que de conflictos psicológicos.

Los animales experimentan estos conflictos biológicos en términos reales, por ejemplo, cuando pierden su nido o su territorio, cuando son separados de una pareja o de una cría, cuando son atacados por un adversario, cuando sufren una amenaza de hambruna o un susto de muerte.

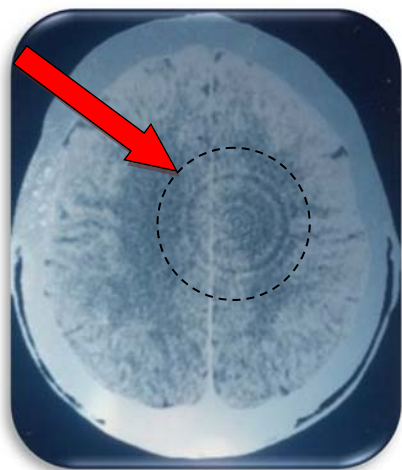
Debido a que los humanos somos capaces de interactuar con este mundo en términos tanto literales como simbólicos, podemos sufrir estos conflictos también en un sentido figurativo. Por ejemplo, un “conflicto de pérdida territorial” puede traducir la pérdida de un hogar o de un trabajo, un “conflicto de ataque” puede ser experimentado a través de un comentario ofensivo, un “conflicto de abandono” puede ser producido por sentirse excluido o ser dejado atrás por el “grupo”, o un conflicto de “susto de muerte” puede ser disparado por un shock por un diagnóstico médico que es percibido como una sentencia de muerte.

He aquí lo que pasa en la **psique**, el **cerebro** y el **órgano** correspondiente en el momento en que ocurre un DHS:

**NIVEL DE LA PSIQUE:** el individuo está emocional y mentalmente en estrés.

**NIVEL CEREBRAL:** en el momento en que ocurre un DHS, el choque del conflicto impacta un área en el cerebro muy específica y predeterminada. El impacto del shock es visible en un escáner de Tomografía Computarizada (TC) como un grupo de finos anillos concéntricos. En la GNM tal configuración en forma de anillos en una TC cerebral es llamada un Foco de Hamer HH (del alemán: Hamerscher Herd). El término fue acuñado originalmente por los opositores del Dr. Hamer, quienes mofándose, llamaron a éstas estructuras, los “dudosos Focos de Hamer”.

Antes de que el Dr. Hamer identificara éstas estructuras en el cerebro, los radiólogos las consideraban artefactos creados por una falla en la máquina. Pero en 1989, Siemens, un fabricante de equipo de tomografías computarizadas, certificó que estos anillos en forma de diana no podían ser artefactos porque aún cuando la tomografía se repetía desde diversos ángulos, la misma configuración aparecía siempre en el mismo lugar.



El mismo tipo de conflicto impacta siempre en el mismo sitio del cerebro.

La LOCALIZACIÓN exacta del HH está determinada por la naturaleza del conflicto. Por ejemplo, un “conflicto motor”, experimentado como “no ser capaz de escapar” ó “sentirse atorado”, impacta en la corteza motora del cerebro que controla los movimientos de los músculos.

El TAMAÑO del HH está determinado por la intensidad del conflicto. Podemos imaginarnos cada sitio cerebral como un grupo de neuronas que funcionan tanto como receptor como transmisor.

**NIVEL DEL ÓRGANO:** En el momento en que las neuronas reciben el DHS, el choque del conflicto es comunicado inmediatamente al órgano correspondiente, y es instantáneamente activado un SBS listo para exactamente ese conflicto. El propósito biológico de cada SBS es mejorar la función del órgano relacionado con el conflicto, de forma tal que el individuo este en mejores condiciones de manejarlo y eventualmente lo pueda resolver.

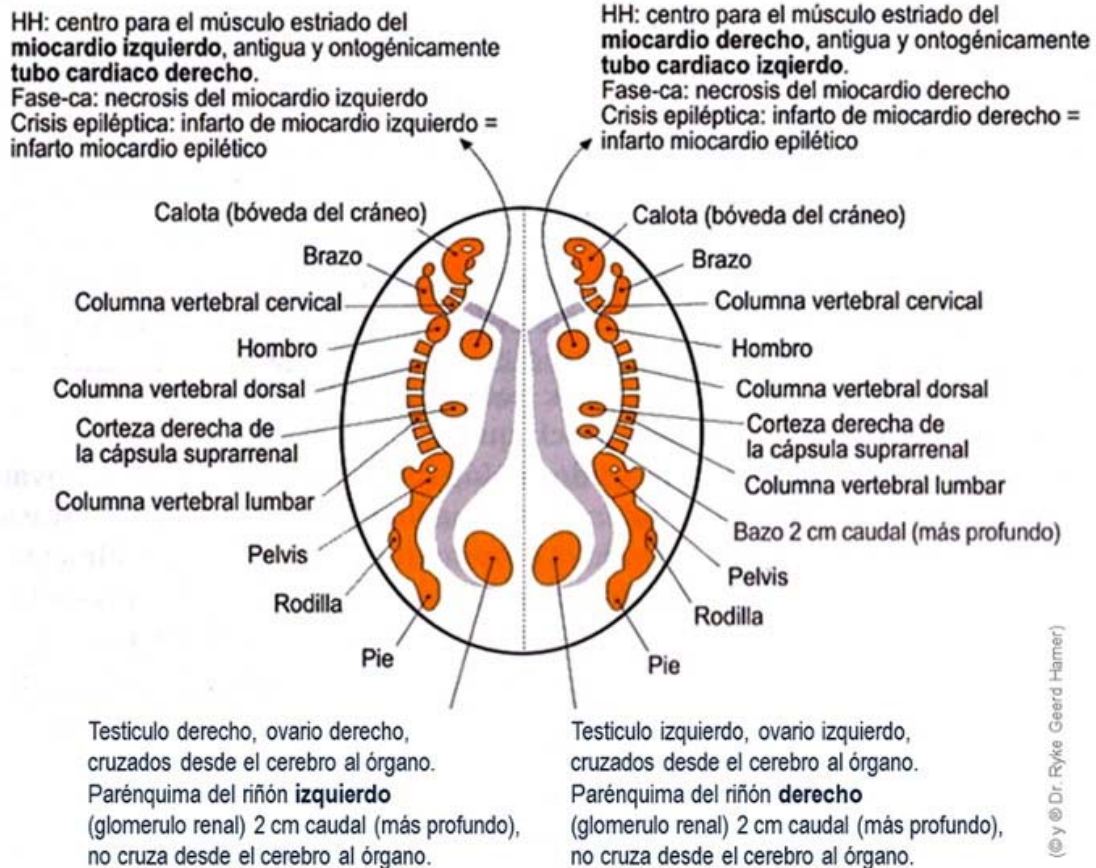
En cada Programa Especial con Sentido Biológico (SBS), tanto el conflicto, como su propósito biológico, siempre están relacionados con la función del órgano o del tejido correspondiente.

Ejemplo: Si un macho sufre un “conflicto de pérdida territorial”, el conflicto impacta en el área del cerebro que controla las arterias coronarias. Es en éste momento cuando la pared interna de las arterias comienza a ulcerarse (produciéndose una angina de pecho). El propósito biológico de la pérdida de tejido (ulceración) es aumentar la luz del vaso coronario para que pueda ser bombeada más sangre por minuto hacia el corazón, lo cual le da al macho más energía y más vigor en su esfuerzo para obtener su territorio (su hogar perdido o su lugar de trabajo) de vuelta o establecer uno nuevo.

Esta interrelación y coordinación entre la psique, el cerebro y el órgano ha sido llevada a cabo por millones de años. Originalmente, éstos programas de respuesta biológica innatos eran dirigidos por el “cerebro del órgano” (incluso cada planta posee todavía tal tipo de cerebro del órgano). Con la creciente complejidad de formas de vida, se desarrolló un “cerebro principal”, a partir del cual es ahora coordinado y controlado cada Programa Especial con Sentido Biológico (SBS). Esta transferencia biológica a la cabeza explica el porqué los centros de control de cada órgano en el cerebro están dispuestos del mismo modo en que lo están los órganos en el cuerpo.

Ejemplo: Los sitios de control (relés) que controlan la estructura del esqueleto y del músculo estriado se encuentran dispuestos de manera distintiva en la **sustancia blanca** cerebral (la parte interior del cerebro por debajo de la corteza). El diagrama muestra que los centros de control de la calota (cráneo), hombros, brazos, vértebras (columna), pelvis, rodillas y pies están todos situados de forma ordenada, virtualmente de la cabeza al dedo gordo del pie (como un embrión en su parte trasera).

## Relés de la “Substancia Blanca” y Órganos a que corresponden:



El tema del conflicto biológico ligado a los huesos y los tejidos musculares son “conflictos de desvalorización” (relacionados a una pérdida de la autoestima, sintiéndose “inútil” o “sin valor”).

Debido a que existe una correlación cruzada desde el cerebro hacia el cuerpo, los sitios de control cerebral (relés) en el hemisferio derecho controlan los huesos y los músculos del lado izquierdo del cuerpo, mientras que los sitios de control cerebral del hemisferio izquierdo controlan los huesos y los músculos del lado derecho del cuerpo.

### El Segundo Criterio

*El contenido del conflicto determina la localización de los Focos de Hamer (HH) en el cerebro y también, a nivel del órgano, en donde se llevará a cabo el SBS correspondiente.*

El contenido del conflicto se determina en el momento preciso en que ocurre el DHS. Cuando el conflicto ocurre, nuestro subconsciente asocia en fracciones de segundo el evento a un tema de conflicto biológico muy particular, por ejemplo, “pérdida de un territorio”, “preocupación en el nido”, “abandono por parte del rebaño”, “separación de una pareja”, “pérdida de una cría”, “ataque de un oponente”, “amenaza de inanición”, y así sucesivamente. Por ejemplo, si una mujer es inesperadamente confrontada con una separación de su pareja, esto no significa necesariamente que ella sufra un “conflicto de separación” en términos biológicos. El DHS puede ser experimentado también como un “conflicto de abandono” (afectando los riñones), o como un “conflicto de desvalorización” (afectando los huesos dando

como resultado una osteoporosis), o como un “conflicto de perder a alguien” (afectando los ovarios). También, lo que es experimentado por una persona como “conflicto de desvalorización”, puede ser experimentado de manera muy distinta por otra persona. Para un tercero, el mismo evento puede ser completamente irrelevante.

Es nuestro sentimiento subjetivo detrás del conflicto y nuestra percepción individual del mismo lo que determina que parte del cerebro recibirá el choque y consecuentemente que síntomas físicos se manifestarán como resultado del conflicto.

Un solo DHS puede impactar en más de un área del cerebro dando como resultado múltiples “enfermedades, así como cánceres múltiples, erróneamente llamados metástasis. Por ejemplo, si un hombre pierde su negocio inesperadamente y el banco toma todos sus bienes, él puede desarrollar un cáncer de colon como resultado de un “conflicto de bocado que no puedo eliminar” (“¡Me han hecho una guarrada tal que no la puedo perdonar!”), cáncer de hígado como resultado de un “conflicto de morir de hambre” (“¡no sé cómo voy a mantenerme!”), y cáncer de hueso como resultado de un “conflicto de desvalorización” (una pérdida de la autoestima). Con la solución del conflicto los tres cánceres entrarán en curación al mismo tiempo.

### **El Tercer Criterio**

*Todo Programa Especial con Sentido Biológico (SBS) corre de manera sincrónica en los niveles psíquico, cerebral y del órgano.*

La psique, el cerebro, y el órgano correspondiente son tres niveles de UN organismo unificado que siempre trabaja en sincronidad.

### **LATERALIDAD BIOLÓGICA**

Nuestra lateralidad biológica determina en que parte de los dos hemisferios cerebrales impactará el conflicto y por lo tanto que lado del cuerpo será afectado. Nuestra lateralidad biológica se decide en el momento de la primera división después de la concepción. La proporción de gente diestra y gente zurda es aproximada mente 60:40.

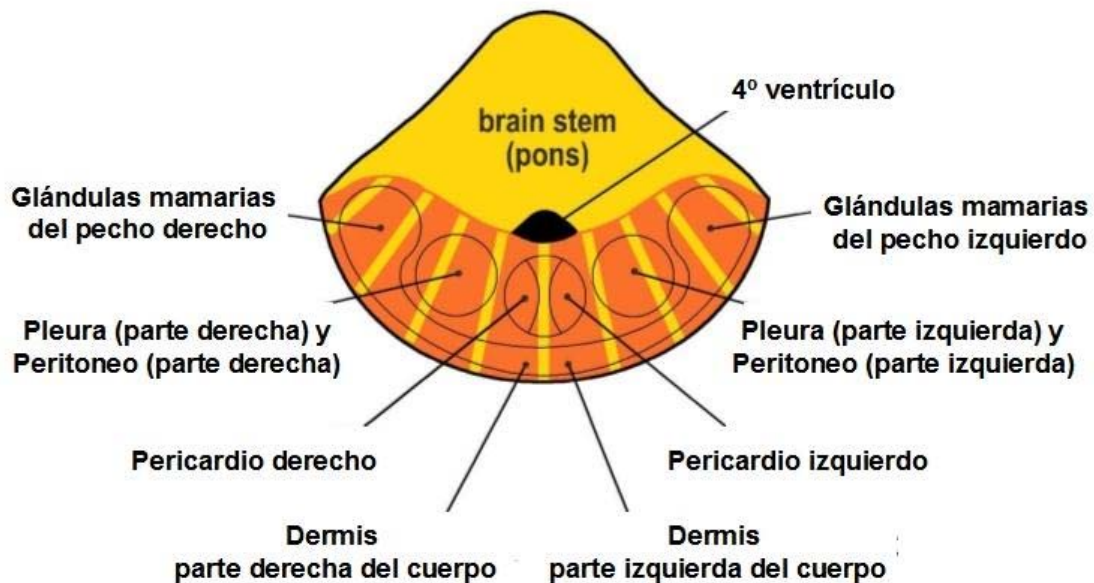
La lateralidad biológica puede ser fácilmente establecida con el test del aplauso. La mano que está arriba es la mano principal y nos señala si la persona es diestra o zurda.



La regla de la lateralidad: Una persona diestra responde a un conflicto en relación a su madre o hijo(a) con el lado izquierdo del cuerpo y a un conflicto con una pareja (cualquiera excepto madre/hijo(a)) con el lado derecho. Con la gente zurda esto es al revés.



Sección esquemática del TAC en Cerebelo  
Relación CEREBELO - ÓRGANO



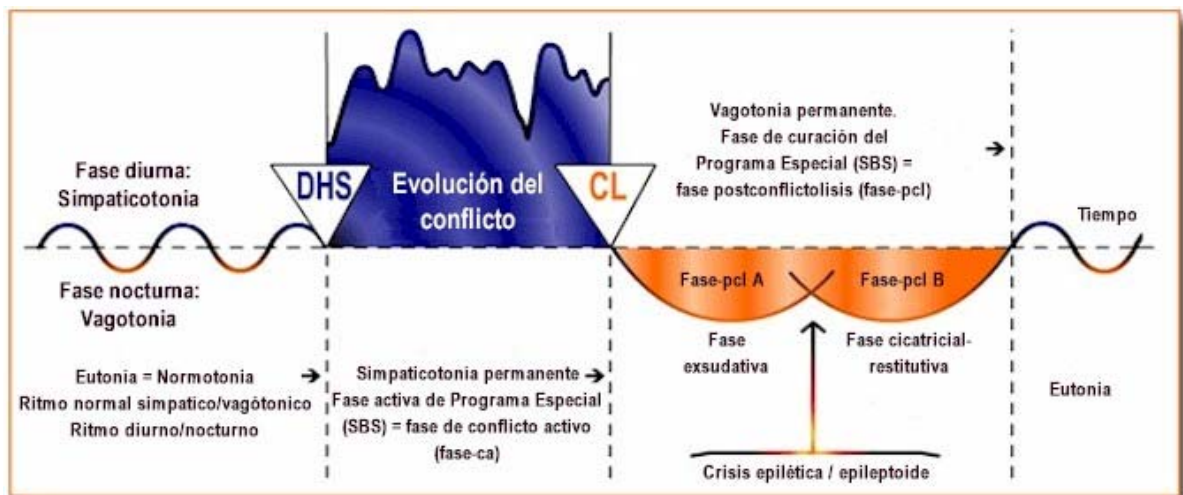
© Dr. med. Mag. theol. Ryke Geerd Hamer

Ejemplo: Si una mujer diestra sufre un “conflicto de preocupación” por el estado de salud de su hijo, ella desarrollará un cáncer glandular de mama en su seno izquierdo. Debido a que existe una correlación cruzada desde el cerebro hacia el órgano, en un escáner cerebral el HH correspondiente se encontrará en el hemisferio derecho en la parte del cerebro que controla al tejido glandular de la mama izquierda. Si la mujer fuese zurda, el “conflicto de preocupación” sobre su hijo se manifestaría como cáncer en la mama derecha, mostrando el impacto en una tomografía cerebral en el hemisferio izquierdo en el **cerebelo**. Establecer la lateralidad biológica es de la mayor importancia para identificar el DHS original.

## LA SEGUNDA LEY BIOLÓGICA

***Todo Programa Biológico Especial (SBS) se desarrolla en dos fases siempre que exista solución del conflicto.***

Esquema de las fases de la enfermedad:



NORMOTONÍA se refiere al estado de nuestro ritmo normal del día y la noche. Como se muestra en el diagrama de arriba la "simpaticotonía" se alterna con la "vagotonía". Estos términos se relacionan con nuestro sistema nervioso autónomo (SNA) que controla las funciones vegetativas como el latido del corazón o la digestión. Durante el día el organismo está en un estado de tensión de simpaticotonía normal ("lucha o huida"), durante el sueño entra en un estado de descanso vagotónico normal ("descanso y digestión").

#### FASE DE CONFLICTO ACTIVO (fase-ca; simpaticotonía)

En cuanto ocurre un conflicto, (el impacto DHS), el ritmo normal del día y la noche es interrumpido instantáneamente y el organismo entero entra en la fase de conflicto activo (**fase-ca**). Al mismo tiempo, el SBS (Programa Biológico Especial) que se correlaciona con el conflicto es activado, permitiendo al organismo suspender el funcionamiento normal diario para poder asistir al individuo – en los tres niveles – (en la **psique**, el **cerebro** y el **órgano**) durante esta crisis particular.

**NIVEL DE LA PSIQUE:** La actividad de conflicto se manifiesta como una preocupación constante acerca del conflicto. El sistema nervioso autónomo entra en simpaticotonía de larga duración. Los síntomas típicos son insomnio, falta de apetito, latido rápido del corazón, presión arterial elevada, bajo nivel de azúcar en la sangre y náusea. La fase de conflicto activo también se llama fase FRIA, porque en tensión los vasos sanguíneos se contraen lo que resulta en manos y pies fríos, piel pálida y fría, disminución de la temperatura, escalofríos o sudores fríos. Desde un punto de vista biológico, sin embargo, este estado de tensión, y particularmente las horas extra de vigilia con la preocupación total sobre el conflicto, ponen al individuo en una posición más favorable para encontrar una solución al conflicto.

**NIVEL DE CEREBRO:** La ubicación donde el conflicto impacta en el cerebro está determinada por la naturaleza exacta del conflicto. El tamaño del foco de Hamer es siempre proporcional a la intensidad y duración del conflicto (masa del conflicto).

Durante la **fase-ca**, el foco de Hamer aparece en una tomografía de cerebro como nítidos anillos concéntricos.

La foto de tomografía computarizada de cerebro muestra el foco de Hamer en el hemisferio derecho de la corteza motora, indicando que el conflicto motor relacionado ("no ser capaz de escapar") con parálisis de la pierna izquierda sigue activo. En una persona zurda, el conflicto motor en el hemisferio derecho estaría asociado con una situación de conflicto relacionado con una pareja o compañero.



El significado biológico de la parálisis es un reflejo de "hacerse pasar por muerto", porque en la naturaleza un depredador a menudo ataca a la presa solo cuando ésta trata de escapar. Entonces, la respuesta inherente es: "Como no puedo escapar, me hago el muerto", causando parálisis hasta que el peligro haya pasado. Nosotros los humanos compartimos esta respuesta con todas las especies.

**NIVEL DE ÓRGANO:** Si más tejido es requerido para facilitar la solución del conflicto, el órgano o tejido relacionado con el conflicto responde con proliferación celular.

Por ejemplo: en el caso de un "conflicto de miedo a la muerte", muy a menudo ocasionado por un choque por diagnóstico o pronóstico, el choque

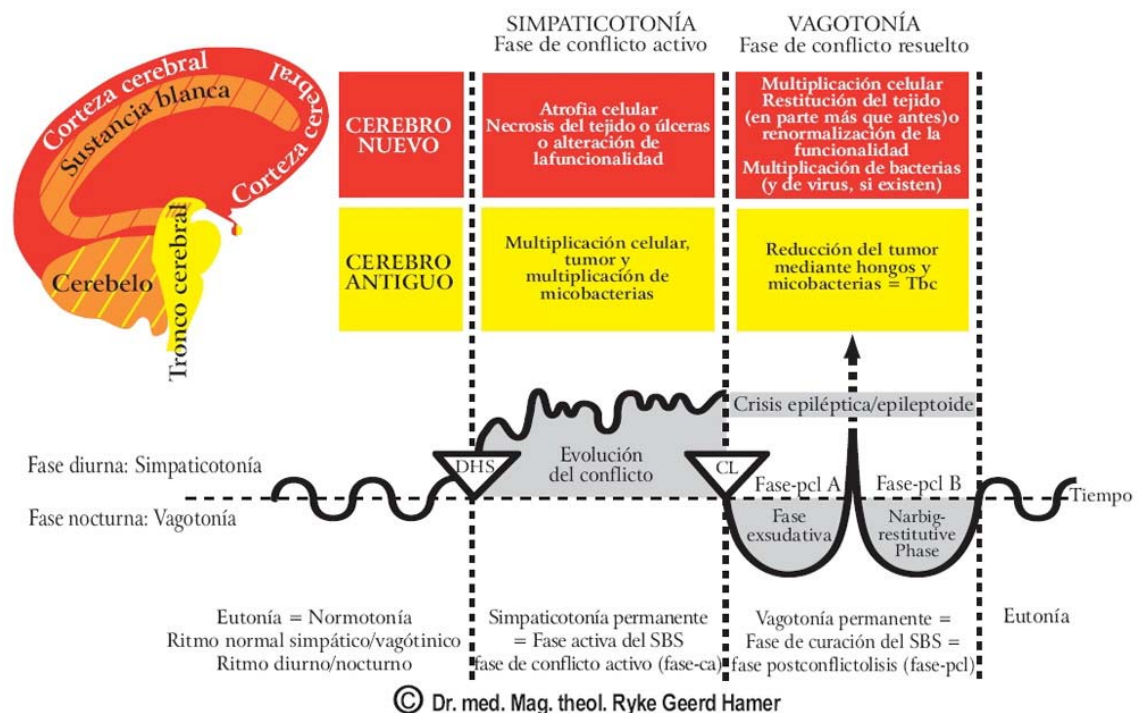
impacta en un área del cerebro que controla las células de los alvéolos pulmonares que se encargan de procesar el oxígeno. Como el pánico a la muerte es igualado en términos biológicos a no ser capaz de respirar, las células de los alvéolos pulmonares inmediatamente comienzan a multiplicarse. El propósito biológico de los nódulos pulmonares (el cáncer de pulmón) es incrementar la capacidad de los pulmones para que el individuo esté en una mejor posición para sobrellevar el miedo a la muerte.

Si se requiere menos tejido para asistir a la solución del conflicto, el órgano o el tejido responde al conflicto relacionado con degradación o disminución celular.

Por ejemplo: si, en la naturaleza, una hembra tiene un conflicto sexual de no ser capaz de aparearse, la capa de tejido que recubre el cuello del útero (el pasaje hacia el útero) se ulcera. El significado biológico de la pérdida de tejido es ensanchar el cuello del útero de manera que cuando el apareamiento finalmente sucede, más esperma pueda llegar al útero lo que aumenta la probabilidad de la concepción. Para hembras humanas este conflicto de apareamiento puede ser experimentado como rechazo sexual, frustración sexual, y así sucesivamente.

El órgano o el tejido responderán al conflicto relacionado con proliferación celular o con pérdida de tejido siguiendo un patrón biológico que se correlaciona con el desarrollo evolutivo del cerebro humano.





La BRÚJULA DE LA GNM muestra que todos los órganos y tejidos controlados desde el CEREbro ANTIGUO (tronco cerebral y cerebelo), tales como el colon, los pulmones, el hígado, los riñones, o las glándulas mamarias, siempre generan proliferación celular (crecimiento tumoral) durante la fase de conflicto activo.

Todos los órganos y tejidos controlados desde el CEREbro NUEVO (sustancia blanca y corteza cerebral), como lo son los huesos, los nódulos linfáticos, el cuello uterino, los ovarios, testículos, o la epidermis de la piel, generan siempre pérdida de tejido.

A medida que la fase de conflicto activo avanza, también los hacen los síntomas en los órganos relacionados. Lo mismo aplica, viceversa, cuando la actividad de conflicto se hace lenta.

**CL-CONFLICTOLISIS** (seguimos el dibujo con el esquema de las fases de la enfermedad)

La solución del conflicto es el momento decisivo que inicia la Segunda fase del SBS. Al igual que en la fase de conflicto activo, la fase de curación corre en paralelo en todos los tres niveles.

LA FASE DE CURACIÓN (fase-pcl; pcl=post-conflictolisis; vagotonía)

**NIVEL DE LA PSIQUE:** La solución del conflicto llega con la sensación de un gran alivio. El sistema nervioso autónomo cambia instantáneamente a vagotonía de larga duración con fatiga pero con buen apetito. Descanso y una dieta sana sirven al propósito de sostener al organismo durante la curación y el proceso de reparación. La fase de curación también se llama fase TIBIA, porque durante la vagotonía los vasos sanguíneos se ensanchan, resultando en manos calientes, piel caliente y posiblemente fiebre.

**NIVEL DE CEREBRO:** paralelo a la curación de la psique y del órgano relacionado, las células del cerebro que recibieron el impacto del DHS también empiezan a curar.

Primera parte de la fase de curación (**fase-pcl A**) a **nivel del cerebro**: Comenzando con la solución del conflicto, agua y fluido seroso son atraídos al área relacionada del cerebro, creando un edema cerebral que protege al tejido del cerebro durante la fase de reparación. Es la hinchazón del edema cerebral la que causa los típicos síntomas de curación como son dolores de cabeza, mareos o visión borrosa.



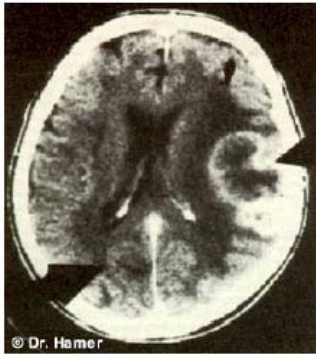
Durante la primera etapa de la fase de curación, el foco de Hamer aparece en una tomografía de cerebro como anillos concéntricos ensanchados (indicando el edema en el cerebro) Ejemplo: la tomografía computada de cerebro muestra un foco de Hamer en **fase-pcl A** de un tumor de pulmón en curación como una indicación de que el "conflicto de miedo a la muerte" relacionado ha sido resuelto. La mayoría de los "conflictos de miedo a la muerte" y por ende los cánceres de pulmón son causados por un choque de diagnóstico o pronóstico.

### LA CRISIS EPILEPTICA O EPILEPTOIDE (EPI-CRISIS)

Es iniciada en el punto máximo de la fase de curación y ocurre simultáneamente en los tres niveles.

Con el comienzo de la crisis epileptoide, en un instante, el individuo es llevado hacia atrás a un estado de actividad de conflicto. A nivel fisiológico y vegetativo, esto reactiva los típicos síntomas simpaticotónicos como son nerviosismo, sudores fríos, estremecimientos y náusea. ¿Cuál es el propósito biológico de esta involuntaria recaída del conflicto? En el pico de la fase de curación (que es el punto más profundo de vagotonía) la inflamación edematosa de ambos, el órgano en curación y el área relacionada en el cerebro (edema cerebral) ha alcanzado su tamaño máximo. Exactamente en este punto, el cerebro provoca un empujón de tensión simpaticotónico, dirigido a expulsar el edema. Esta vital contra-regulación biológica es seguida de una fase urinaria, durante la cual el cuerpo elimina todo el exceso de fluido retenido durante la primera parte de la fase de curación (**fase-pcl A**).

Los síntomas específicos de la crisis epileptoide están determinados por el tipo de conflicto y el órgano involucrado. Ataques al corazón, derrames cerebrales, ataques de asma, ataques de migraña, o ataques epilépticos, son solo algunos ejemplos de tal crisis de curación. La segunda parte de la fase de curación (**fase-pcl B**) a nivel del cerebro: Después que un edema cerebral ha sido expulsado, neuroglia, que es tejido conectivo cerebral que está siempre presente en el cerebro, se junta en el sitio para completar el proceso de reparación a nivel del cerebro. La cantidad de glía que se acumula depende del tamaño del edema precedente (**fase-pcl A**). Es la acumulación natural de neuroglia ("glioblastoma" - literalmente: brotes de células de glia) lo que es erróneamente interpretada como "tumor cerebral".



Durante la Segunda parte de la fase de curación, el foco de Hamer aparece en una tomografía cerebral como una configuración blanca en forma de anillo.

La foto de la tomografía computarizada muestra un foco de Hamer en el centro de control de las arterias coronarias, arriba del oído derecho, indicando que el "conflicto de pérdida de territorio" relacionado ha sido resuelto.

Durante la crisis epiléptica el paciente experimentó – con éxito – el esperado ataque al corazón (con angina de pecho durante la fase de conflicto activo). Si la fase precedente de conflicto activo hubiese durado más de 9 meses, el ataque al corazón hubiese sido fatal. ¡Sabiendo GNM de antemano, una situación tan seria puede ser prevenida!

**NIVEL DEL ÓRGANO:** Después que el conflicto relacionado ha sido resuelto, los tumores controlados por el CEREBRO ANTIGUO que se desarrollaron durante la fase de conflicto activo y no son más necesarios (esto es, tumores de pulmón, tumores de colon, tumores de próstata), son ahora degradados con la ayuda de hongos ó mico bacterias como la tuberculosis. Si los microbios no están disponibles, el tumor permanece en el lugar y se encapsula sin posterior división celular. En cambio, la pérdida de tejido controlada por el CEREBRO NUEVO, que ocurrió durante la **fase-ca**, es ahora reemplazada y rellena con células nuevas. Este proceso de reparación toma lugar durante la primera parte de la fase de curación (**fase-pcl A**). Aquí encontramos cáncer cervical (degradación celular durante la **fase-ca**), cáncer de ovario, cáncer testicular, cáncer de mama intraductal, cáncer de bronquios o linfoma. Durante la segunda parte de la fase de curación (**fase-pcl B**), los tumores se degradan lentamente. La medicina convencional malinterpreta estos verdaderos tumores curativos como crecimientos cancerosos malignos.

Síntomas de la **fase PCL**, como hinchazón (edema), inflamación, pus, secreción (potencialmente mezclada con sangre), "infecciones", fiebre, y dolor, son una indicación que un PROCESO NATURAL DE CURACION se está llevando a cabo.

La duración y la severidad de los síntomas de curación están determinadas por la intensidad y la duración de la fase de conflicto activo precedente. Las recaídas de conflicto que continuamente interrumpen la fase de curación, prolongan el proceso de curación.

Los Tratamientos con quimio o radiación interrumpen brutalmente la curación natural de los cánceres. Como nuestro organismo está inherentemente programado para curar, el cuerpo continuará intentando terminar el proceso de reparación tan pronto como el tratamiento haya finalizado. ¡Es por eso que la "reaparición de cáncer " normalmente sigue a los protocolos de tratamiento más agresivos!

Como la "Medicina Oficial" falla en reconocer el patrón bifásico de toda "enfermedad", los doctores o bien ven a un paciente en tensión con un tumor que crece (**fase-ca**), perdiendo de vista que más adelante viene la fase de curación, o bien ven a un paciente con fiebre,

"infección", inflamación, secreción, dolores de cabeza u otro dolor (**fase-pcl**), sin darse cuenta que éstos son en realidad síntomas de curación de una fase de conflicto activo precedente.

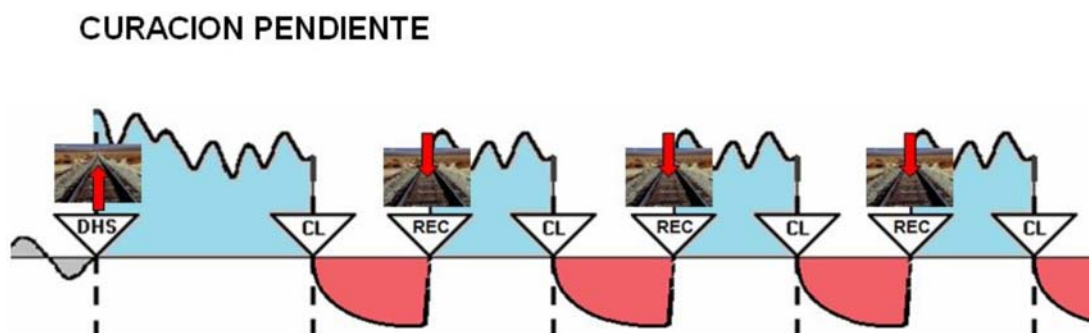
Al pasar por alto una de las dos fases, los síntomas que pertenecen solo a una fase son vistos como una enfermedad en sí misma, por ejemplo, la osteoporosis, que ocurre en la fase de conflicto activo de un "conflicto de desvalorización", y la artritis, que es un síntoma de la fase de curación del mismo tipo de conflicto.

No ser consciente de esto es particularmente trágico, si un paciente es diagnosticado con un cáncer "maligno" o más aún, un "cáncer metastático", a pesar que el cáncer está ya atravesando un proceso natural de curación.

Si los doctores reconocieran la correlación biológica psique-cerebro-órgano, también reconocerían que las dos fases son en realidad dos partes de un SBS, verificable con una tomografía computarizada de cerebro, en la que el foco de Hamer se localizaría en ambas fases en la misma ubicación. La aparición exacta del foco de Hamer indica si el paciente está aún en la fase de conflicto activo (foco de Hamer con anillos concéntricos bien definidos o ya se está curando, y aún más, si se encuentra en fase **pcl-A** (foco de Hamer con anillos edematosos) o en fase **pcl-B** (foco de Hamer con acumulación (de glia) blanca indicando que el punto crucial de la crisis epileptoide ha pasado.

Al completarse la fase de curación, la normotonía y el ritmo normal del día y la noche se reestablecen en los tres niveles.

CURACION PENDIENTE - RECAÍDAS DE CONFLICTO O "PISTAS"



El término "curación pendiente" se refiere a la situación en la que la fase de curación no puede completarse por recaídas repetitivas del conflicto.

Cuando experimentamos un choque de conflicto (DHS), nuestra mente está en un estado de conciencia aguda. Muy alerta, nuestro subconsciente recoge todos los componentes asociados con la situación particular del conflicto, por ejemplo, la ubicación, las condiciones del tiempo, la gente involucrada, sonidos, olores y así sucesivamente. En la GNM, le llamamos PISTAS a las huellas que quedan como secuela de un DHS.

El SBS corre sobre pistas, establecidas en el momento del DHS.

Si estamos en la fase de curación y nos largamos sobre una de las pistas, ya sea por contacto directo o por asociación, el conflicto es instantáneamente reactivado, y luego de una rápida “repetición” del conflicto, por así decirlo, se suceden los síntomas de curación del órgano relacionado con el conflicto, por ejemplo, un sarpullido en la piel luego de una recaída del "conflicto de separación"-, síntomas de un resfrío común si nos vamos por la pista de un "conflicto de asco", dificultades para respirar y a un ataque de asma asociados con "miedo en el territorio", o diarrea con una recaída de un "conflicto de bocado indigesto". La "reacción alérgica" puede ser provocada por cualquier cosa o persona que esté asociada con el DHS original – una sustancia alimenticia, cierto polen, pelo animal, cierto perfume, pero también una persona. En medicina convencional (tanto alopática como naturópata), se cree que la principal causa de las alergias es por un sistema inmunológico “débil”, cuando en realidad se trata de la activación de una PISTA asociada al momento de estrés o conflicto vivido con anterioridad.

El significado biológico de la pista es funcionar como una señal de advertencia para evitar experimentar el mismo "peligro" (DHS) una segunda vez. En la naturaleza, estas señales de alarma son vitales para sobrevivir.

Las pistas siempre deben ser tomadas en consideración cuando estamos tratando con condiciones recurrentes como son resfríos recurrentes, ataques de asma, migrañas, sarpullidos de piel, ataques epilépticos, hemorroides, infecciones de vejiga, y demás. Por supuesto que, cualquier recaída de cáncer también debe ser entendida desde esta perspectiva.

Las pistas también juegan un rol en “condiciones crónicas” como la arteriosclerosis, la artritis, el Parkinson o la esclerosis múltiple.

En la terapia de la GNM, reconstruir el evento del DHS junto con las pistas que lo acompañan es una medida significativa para completar el proceso de curación.

### **LA TERCERA LEY BIOLÓGICA**

#### **EL SISTEMA ONTOGENÉTICO DEL CÁNCER Y EQUIVALENTES AL CÁNCER**

***"La ciencia de la Embriología y nuestro conocimiento de la evolución del hombre son el fundamento de la medicina. Son dos fuentes que nos revelan la naturaleza del cáncer y de todas las llamadas "enfermedades".***

Ryke Geerd Hamer

La Tercera Ley Biológica explica la correlación entre la **psique** el **cerebro** y el **órgano** dentro del contexto del desarrollo embrionario (ontogenético) y evolutivo (filogenético) del organismo humano. Muestra que ni la localización de los HH en el cerebro ni la proliferación celular (tumor) o la pérdida de tejido que siguen a un DHS son accidentales, sino que son parte de un sistema biológico inherente a toda especie.

## LAS HOJAS EMBRIONARIAS GERMINALES

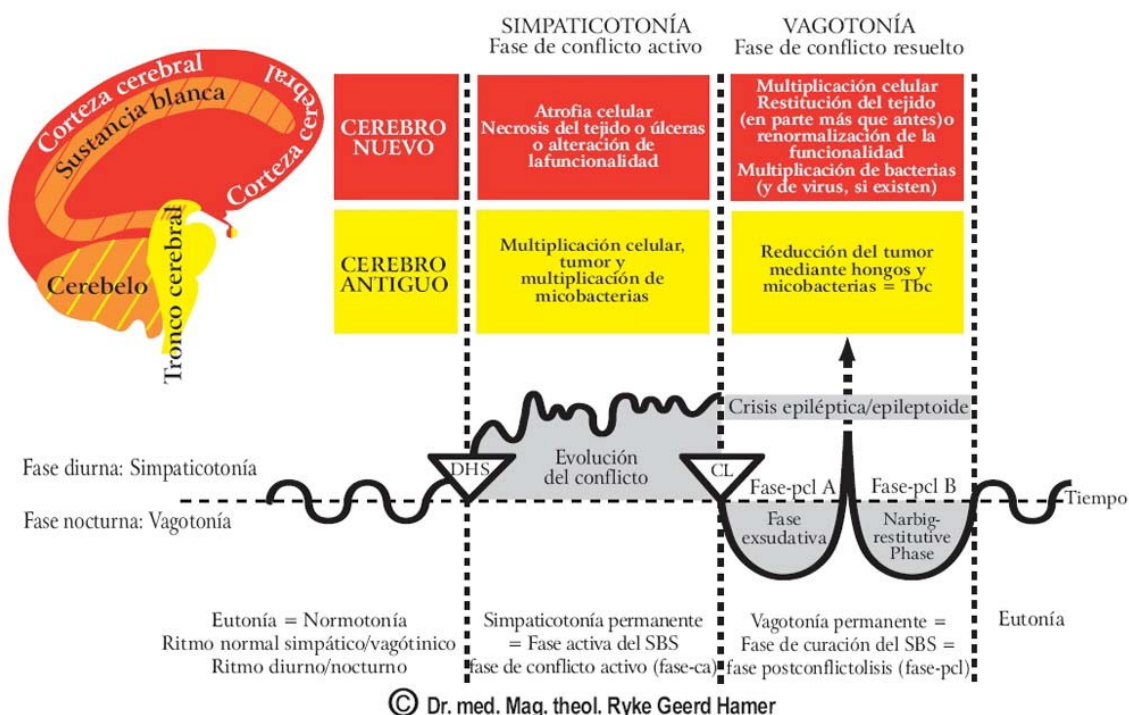
Por la ciencia de la Embriología sabemos que dentro de los primeros 17 días del periodo embrionario, se desarrollan tres capas germinales a partir de las cuales se originan todos los órganos y tejidos del cuerpo.

Las tres capas germinales son **endodermo**, **mesodermo**, y **ectodermo**.

**Endodermo (sección amarilla)**

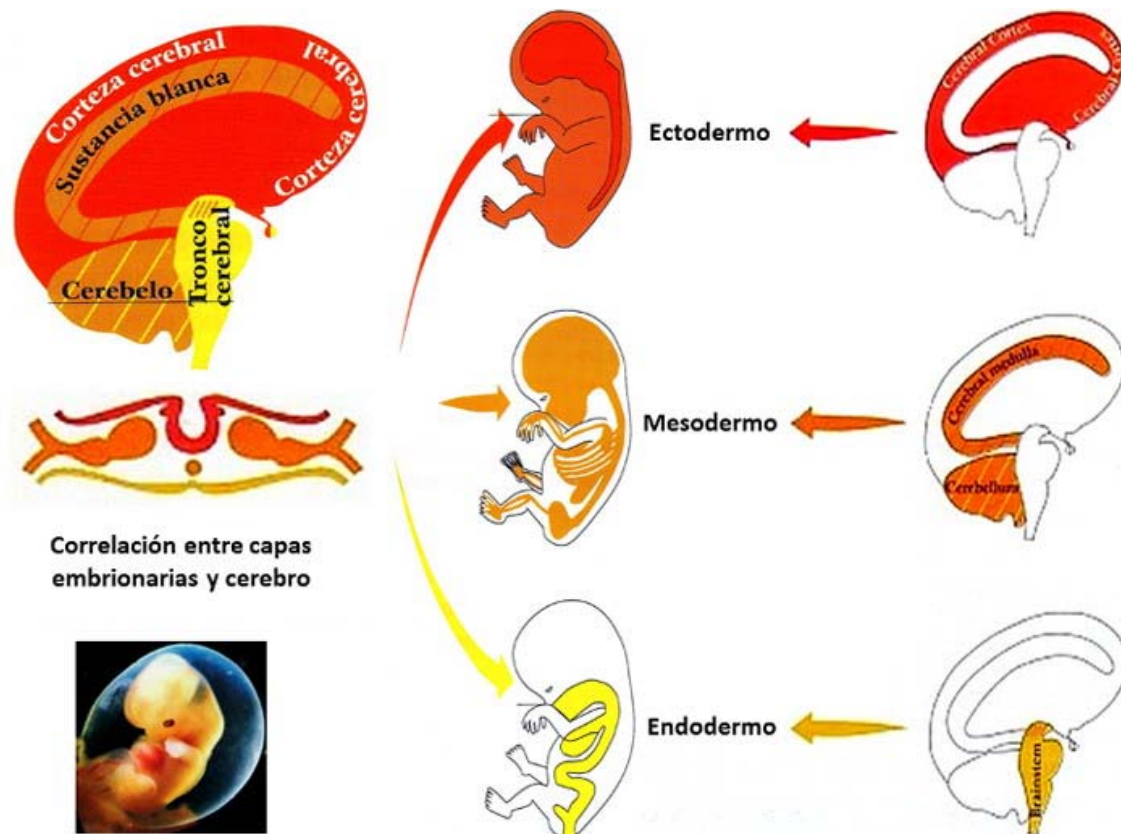
**Mesodermo (sección naranja)**

**Ectodermo (sección roja)**



Durante el desarrollo embrionario, el feto que está creciendo pasa a una velocidad muy acelerada por todas las etapas de la evolución desde un organismo unicelular hasta un ser humano completo. El desarrollo ontogenético (desarrollo del feto en vientre materno) reproduce el desarrollo filogenético (evolución de la vida en la tierra; se ha descrito en el capítulo 9).





*El diagrama de arriba muestra que todos los tejidos que derivan de la misma hoja germinal son controlados desde la misma parte del cerebro.*

**"El andamiaje de nuestro cuerpo entero se originó en un sorprendente lugar antiguo: animales unicelulares."**

(Neil Shubin, Your Inner Fish, 2008)

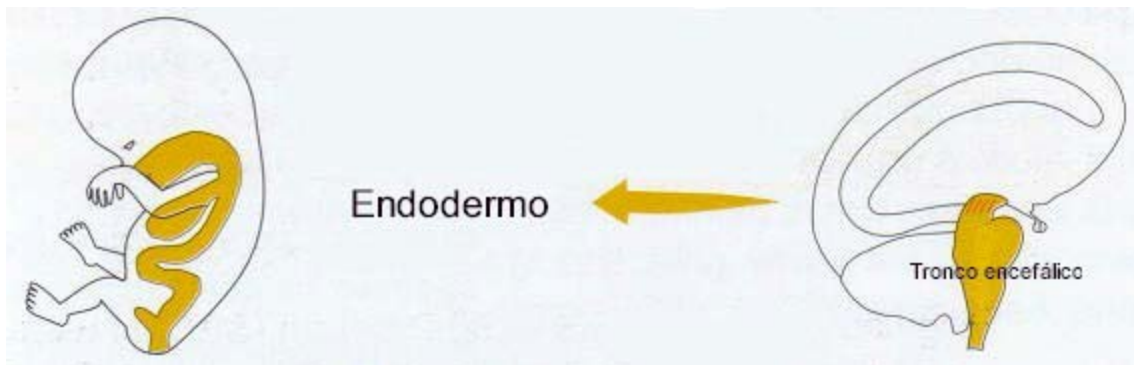
La mayoría de nuestros órganos, particularmente el colon, son derivados a partir de una de las tres hojas germinales. Otros como el corazón, el hígado, el páncreas o la vejiga, están formados de diferentes tejidos que son derivados de diferentes hojas germinales. Éstos tejidos, los cuales emergieron en el tiempo por razones funcionales y adaptativas, son considerados como un solo órgano, aún cuando a menudo tienen sus centros de control en áreas muy diferentes y distantes del cerebro. Por otro lado, existen órganos que se encuentran distantes y separados en el cuerpo, como por ejemplo el recto, la laringe y las venas coronarias que sin embargo están controlados por áreas cerebrales que se encuentran muy cerca entre sí.

#### **EL ENDODERMO (Hoja Germinal Interna)**

El **endodermo** es la hoja germinal que se desarrolló primero durante el curso de la evolución. Es por esto que es la hoja germinal que forma los órganos "más antiguos" durante la primera y más temprana parte del periodo embrionario.

Órganos y tejidos que derivan del **endodermo** son:

- Boca y Faringe (submucosa)
- Glándula Hipófisis (Pituitaria)
- Glándulas Lacrimales
- Iris y Coroides
- Oído Medio
- Tubas Auditivas (de Eustaquio)
- Glándulas Tiroides y Paratiroides
- Alveolos Pulmonares y Células en Cálice
- Esófagos (tercio inferior)
- Estómago y Duodeno
- Parénquima del Hígado
- Páncreas
- Intestino Delgado
- Colon
- Recto (submucosa)
- Vejiga (submucosa)
- Próstata
- Útero y Tubas Uterinas (de Falopio)
- Túbulo Colector del Riñón



Todos los órganos y tejidos que se originan del **endodermo** están formados por células adeno, por lo cual los cánceres de estos órganos son llamados "adeno carcinomas".

Los órganos y tejidos derivados de la hoja germinal más antigua son controlados desde la parte más antigua del cerebro, que es el **TRONCO CEREBRAL**, y consecuentemente se correlacionan con los conflictos biológicos más antiguos, denominados de supervivencia: respirar, beber, comer y reproducirse



## Sección esquemática de un TAC cerebral del Tronco Cerebral

### Relés del Tronco cerebral y Órganos a que corresponden



(© y © Dr. Ryke Geerd Hamer)

#### CONFLICTOS BIOLÓGICOS:

Los conflictos biológicos ligados a los tejidos endodérmicos se relacionan con la respiración (pulmones), el agua (riñones), la alimentación (órganos del canal alimentario), y la reproducción (próstata y útero).

Los órganos y tejidos del canal alimentario – desde la boca hasta el recto – están ligados biológicamente a "CONFLICTOS DE BOCADO" (haciendo alusión al verdadero bocado de comida). La "inhabilidad de atrapar un bocado" se correlaciona a la boca y la faringe (incluyendo el paladar, amígdalas, glándulas salivales, naso faringe y glándulas tiroideas); el "conflicto de no ser capaz de tragar un bocado" se relaciona al esófago (tercio inferior); los conflictos de "no ser capaz de digerir un bocado" están ligados a los órganos digestivos, como el estómago (excepto la curvatura menor) así como el hígado y el páncreas; los conflictos de "no ser capaz de asimilar un bocado", están ligados a los órganos digestivos, como el intestino delgado; los conflictos de "no ser capaz de eliminar un bocado" están ligados a los órganos digestivos, como, el colon y el recto.

Los animales experimentan estos "conflictos de bocado" en términos reales, por ejemplo, cuando no pueden encontrar comida, o cuando se bloquea un pedazo de comida o hueso en el intestino.

Debido a que nosotros, los seres humanos, somos capaces de interactuar con el mundo de forma figurativa a través del lenguaje y los símbolos, o de arquetipos, podemos experimentar también tales "conflictos de bocado" en un sentido figurado. Un bocado figurativo puede

traducirse en un contrato o una persona que no podemos “atrapar”, una crítica ofensiva que no podemos “digerir”, “mimos” que queremos poseer, “atenciones afectivas” que fueron arrebatadas de nosotros, “situaciones familiares” que no podemos asimilar o “guarradas” de las cuales no nos podemos deshacer (no podemos perdonar).

Los pulmones, más específicamente los alvéolos pulmonares que procesan el oxígeno, están ligados a un "conflicto de miedo a morir", disparado por una situación que amenaza la vida. Las células en cáliz en los bronquios se correlacionan con un “miedo a sofocarse”.

El oído medio se relaciona a conflictos auditivos (el "bocado de sonido"). El conflicto de “no ser capaz de atrapar un bocado auditivo”, por ejemplo, no escuchar la voz de mamá, afecta el oído derecho, mientras que el conflicto de “no ser capaz de deshacerse de un bocado auditivo” en el caso de un inesperado, intenso y molesto ruido, afecta el oído izquierdo. Una actividad de conflicto intensa da como resultado una "infección" del oído medio durante la fase de curación.

Los túbulos colectores del riñón, que forman el tejido más antiguo de los riñones corresponden a conflictos biológicos que se relacionan atrás con la época en que nuestros ancestros distantes (los peces) todavía vivían en el océano y que al ser lanzados a la orilla representaba una grave situación que amenazaba su vida. Nosotros los humanos podemos sufrir tal DHS de "pez fuera del agua" como un "conflicto de quedar abandonado" (sentirse aislado, excluido y dejado atrás), como un "conflicto de refugiado" (teniendo que dejar nuestra casa), como un "conflicto de existencia" (nuestra vida está en juego), o como un "conflicto de hospitalización".

El útero y las tubas uterinas así también como la glándula prostática, están ligados a "conflictos de procreación" y "conflictos feos con el sexo opuesto".

Respecto a los tejidos controlados por el **tronco cerebral**, ¡la lateralidad no es importante! Por lo que por ejemplo, si una mujer diestra sufre un “conflicto de abandono”, el conflicto impacta arbitrariamente en el sitio de relé de los túbulos colectores del riñón derecho o del izquierdo (independientemente de si el conflicto fue en relación a un hijo o a una pareja).

#### RELACIÓN CEREBRO-ÓRGANO-HOJA GERMINAL:

Todos los órganos y tejidos que derivan del **endodermo** generan proliferación celular durante la fase de conflicto activo. Por lo tanto, los cánceres de la boca así como también los de esófago, el estómago, duodeno, hígado, páncreas, colon y recto, vejiga, riñón, pulmón, útero, o próstata, son todos controlados desde el **tronco cerebral** y son producidos por sus correspondientes conflictos biológicos. Con la solución del conflicto, dichos tumores dejan de crecer inmediatamente.

En la fase de curación, las células adicionales (el "tumor") que sirvieron a un propósito biológico durante la fase de conflicto activo, son degradadas con la ayuda de microbios especializados (hongos y mico-bacterias). Si los microbios relacionados con el tejido no se encuentran disponibles posiblemente por un uso excesivo de antibióticos, el tumor permanece en su lugar y se encapsula sin presentar mayor división celular.

El proceso natural de curación típicamente se presenta con aumento de volumen (edema), inflamación, producción de pus o descarga tuberculosa (potencialmente mezclada con sangre), sudores nocturnos, fiebre y dolor. Aquí también encontramos condiciones como la enfermedad de Crohn y la Colitis Ulcerativa así también como "infecciones" por hongos, como la candidiasis. La condición solo se vuelve "crónica", si el proceso de curación es interrumpido continuamente por recaídas de conflicto.

EL **MESODERMO** (Hoja Germinal Intermedia) se divide en un grupo antiguo y uno más joven.



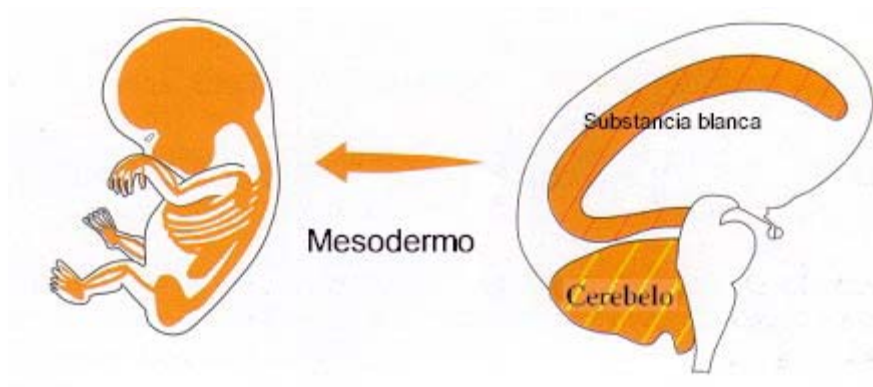
El **mesodermo** del cerebro antiguo se controla desde el **cerebelo**, que es parte del CEREBRO ANTIGUO (**tronco cerebral** y **cerebelo**).

El **mesodermo** del cerebro nuevo se controla desde la **sustancia blanca**, la cual pertenece ya al CEREBRO NUEVO.

#### **MESODERMO ANTIGUO**

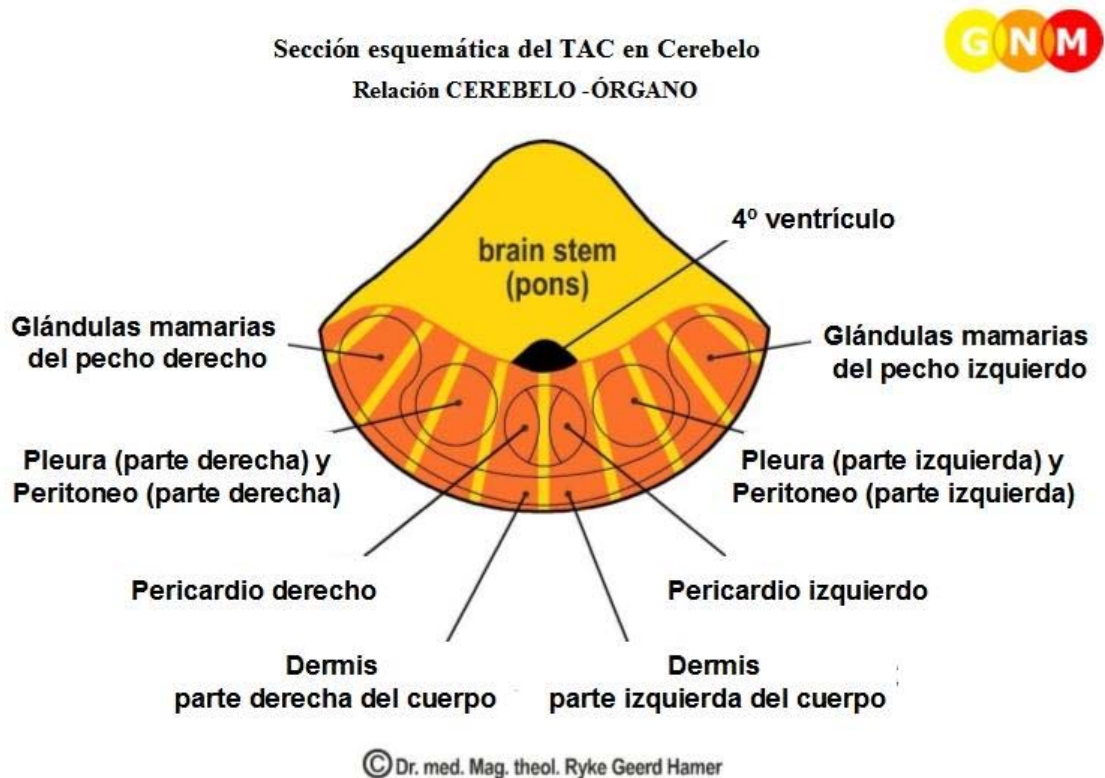
Los órganos y tejidos que derivan del **mesodermo** del cerebro antiguo son:

- Corium de la piel (piel profunda)
- Pleura (cubierta de los pulmones)
- Peritoneo (cubierta de la cavidad abdominal y de los órganos abdominales)
- Pericardio (piel que cubre al corazón)
- Glándulas mamarias (glándulas productoras de leche)



Todos los órganos y tejidos que se originan a partir del **mesodermo** del cerebro antiguo están formados de células tipo adeno, razón por la cual los cánceres de éstos órganos son llamados también "adeno carcinomas".

Los órganos y tejidos derivados del **mesodermo** del cerebro antiguo son controlados desde el **CEREBELO** (parte del Cerebro Antiguo). Los conflictos biológicos se relacionan con el hecho que la vida fuera del mar implicaba un entorno muy distinto, un entorno del cual las nuevas especies debían protegerse, tanto del duro terreno (piedras, ramas, etc.), como de los cambios de temperatura, radiación solar, retención de agua en el cuerpo, etc.



#### CONFLICTOS BIOLÓGICOS:

Los conflictos biológicos ligados a los tejidos del **mesodermo** del cerebro antiguo se relacionan con "conflictos de protección o ataque" (primeras pieles) y con "conflictos de preocupación por la protección en el nido" (glándulas mamarias).

Los "Conflictos de ataque o falta de protección" pueden ser experimentados de forma literal o de forma figurativa. Por ejemplo, un "ataque contra la piel" (corium de la piel o dermis) puede ser disparado por un ataque físico, un ataque verbal o un ataque contra nuestra integridad. El corium ó dermis también responde al conflicto biológico de "sentirse manchado" por entrar en contacto con algo sucio, repelente o desagradable. Aquí vemos, por ejemplo, "infecciones" por hongos durante la fase de curación involucrando a los dedos del pie (pie de atleta o tiña podal).

Las glándulas mamarias, sinónimo de cuidado y nutrición responden a un "conflicto de preocupación en el nido, por falta de protección". Con el desarrollo de los mamíferos, las glándulas mamarias se desarrollaron a partir del corium de la piel, razón por la cual su centro de control cerebral (relé) se encuentra en la misma parte del cerebro, a saber, el **cerebelo**.

Respecto a los órganos y tejidos controlados por el **cerebelo**, existe una correlación cruzada desde el cerebro hacia el órgano. La regla de la lateralidad tiene que ser tomada en cuenta. Si, por ejemplo, una mujer diestra sufre un "conflicto de preocupación en el nido" en relación a su hijo(a) el conflicto impacta en el hemisferio derecho del **cerebelo**, produciendo el desarrollo de un cáncer glandular mamario en su mama izquierda durante la fase de conflicto.

#### RELACIÓN CEREBRO-ÓRGANO-HOJA GERMINAL:

Todos los órganos y tejidos que derivan del **mesodermo** del cerebro antiguo generan proliferación celular durante la fase de conflicto activo. Por lo tanto, los cánceres del corium de la piel (melanoma), el cáncer glandular de mama, o los tumores del peritoneo, pleura y pericardio (los llamados mesoteliomas), son controlados desde el **cerebelo** y son producidos por sus correspondientes conflictos biológicos. Con la solución del conflicto, los tumores dejan de crecer inmediatamente.

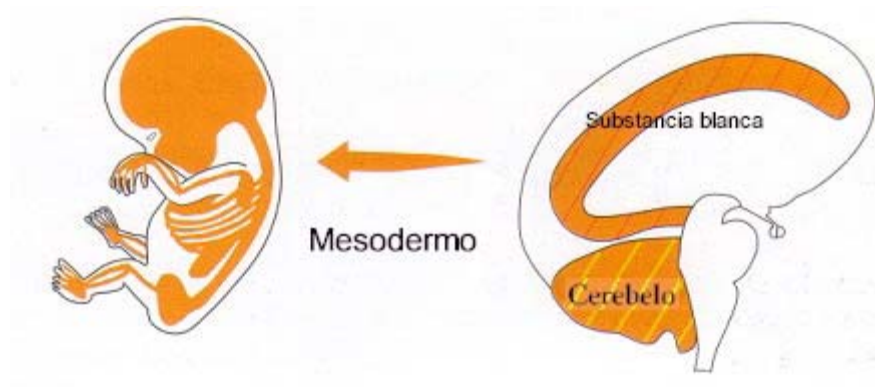
En la fase de curación, las células adicionales (el "tumor") que sirvió a un propósito biológico durante la fase activa del conflicto, son degradadas con la ayuda de microbios especializados (hongos y micobacterias).

El proceso natural de curación está típicamente acompañado de aumento de volumen (edema), inflamación, producción de pus o descarga tuberculosa (potencialmente mezclada con sangre), sudores nocturnos, fiebre y dolor ("infecciones"). Si los microbios relacionados con el tejido no se encuentran disponibles posiblemente por un uso excesivo de antibióticos, el tumor permanece en su lugar y se encapsula sin presentar mayor división celular.

#### MESODERMO DEL CEREBRO NUEVO

Los órganos y tejidos derivados del **mesodermo** del cerebro nuevo son:

- Huesos (incluye dentina del diente)
- Cartílago
- Tendones y Ligamentos
- Tejido conectivo
- Tejido graso
- Sistema linfático (vasos y ganglios linfáticos)
- Vasos sanguíneos (excepto vasos coronarios)
- Músculos (musculatura estriada)
- Miocardio (80% de la musculatura cardíaca)
- Parénquima renal
- Corteza adrenal
- Bazo
- Ovarios
- Testículos



Todos los órganos y tejidos derivados del **mesodermo** del cerebro nuevo están controlados desde la **SUSTANCIA BLANCA**, que es la parte que está debajo de la **corteza cerebral**, y es la parte interior del cerebro.

NOTA: El tejido muscular está controlado desde la **sustancia blanca**, mientras que el movimiento muscular está dirigido desde la corteza motora. La musculatura lisa del miocardio (un 20%) así como también la del colon y el útero son controladas desde el mesencéfalo, que es parte del **tronco cerebral**.

Los conflictos biológicos se relacionan con el hecho que en un entorno con distintas especies animales, era vital para la supervivencia del individuo determinar quien era la presa y quien el depredador. Esto activaba distintos mecanismos de supervivencia: de huida, de ataque o de hacerse el muerto. Los conflictos tendrán que ver con la comparación entre individuos: me valoro o me desvaloro. Tendrán que ver con el movimiento: ataco o huyo. Tendrán que ver con las capacidades para realizar cualquier tarea: soy capaz o soy incapaz. Y estarán muy relacionados con valores y creencias.



## Relés de la “Substancia Blanca” y Órganos a que corresponden:



### CONFLICTOS BIOLÓGICOS:

Los conflictos biológicos ligados a los tejidos del **mesodermo** del cerebro nuevo están relacionados predominantemente con "conflictos de desvalorización". Un "conflicto de desvalorización" se refiere a una pérdida de la autoestima o de la valía por uno mismo.

Que el conflicto de desvalorización (CD) involucre a los huesos, a los músculos, al cartílago, a los tendones, a los ligamentos, al tejido conectivo, al tejido graso, a los vasos sanguíneos, o a los nódulos linfáticos, está determinado por la intensidad del conflicto (un CD severo afecta huesos o articulaciones; un CD menos intenso afecta los nódulos linfáticos o los músculos; un CD menor afecta a los tendones).

La localización exacta de los síntomas (artritis, atrofia muscular, o tendinitis) está determinada por la naturaleza exacta del conflicto de desvalorización. Un "conflicto de destreza", experimentado por ejemplo, con la falla al realizar una tarea manual tal como escribir a máquina o un trabajo manual de precisión, afecta la mano y los dedos; por ejemplo, un "conflicto de desvalorización intelectual", disparado por haber fallado en un examen, o por haber sido criticado por alguien involucran al cuello.

Los ovarios y testículos son ligados biológicamente a un "conflicto de pérdida profunda" – la pérdida inesperada de un ser amado, incluyendo a una mascota. Incluso un miedo a tal tipo de pérdida puede disparar el inicio del SBS.

El parénquima renal está asociado a un “conflicto de agua o de fluido” (por ejemplo, una experiencia por haber estado cerca de ahogarse); la corteza adrenal está ligada al conflicto de "haber ido en la dirección equivocada", por ejemplo al haber tomado una mala decisión.

El bazo se relaciona con un “conflicto de sangrado o de herida (un sangrado intenso ó en un sentido transpuesto, un resultado inesperado de un examen de sangre).

El miocardio (músculo cardíaco) se relaciona con el "conflicto de ser completamente rebasado por una situación" (abrumado).

En lo que respecta a los órganos y tejidos controlados desde la **sustancia blanca**, existe una correlación cruzada desde el cerebro hacia el órgano. La regla de lateralidad tiene que ser tomada en cuenta. Si por ejemplo, una mujer diestra sufre un “conflicto de pérdida” por su pareja, el conflicto impacta en el hemisferio izquierdo de la **sustancia blanca**, produciendo el desarrollo de una necrosis del ovario derecho durante la fase activa de conflicto. Si ella fuera zurda, esto sería al revés.

#### RELACIÓN CEREBRO-ÓRGANO-HOJA GERMINAL:

En el cerebro Nuevo tenemos una nueva situación. Todos los órganos y tejidos que se originan desde el **mesodermo** del cerebro nuevo, durante la fase de conflicto activo producen pérdida de tejido como vemos por ejemplo en la osteoporosis, el cáncer de hueso, la atrofia muscular, o la necrosis del bazo, ovarios, testículos, o tejido del parénquima renal, causado por sus correspondientes conflictos biológicos. Con la resolución del conflicto, el proceso de degradación del tejido desaparece inmediatamente.

Durante la fase de curación, el tejido perdido es reparado a través de la proliferación celular, idealmente con la ayuda de bacterias relacionadas con el tejido.

El proceso natural de curación es acompañado típicamente de aumento de volumen (edema), inflamación, fiebre, "infección" y dolor. Si los microbios necesarios no están disponibles, la curación ocurre de todas maneras, pero no en un grado biológicamente óptimo. Los cánceres como el linfoma (Enfermedad de Hodgkin), cáncer adrenal, tumor de Wilms, osteosarcoma, cáncer de ovario, cáncer testicular, o leucemia son todos de naturaleza curativa e indican que el conflicto ya se ha resuelto. Aquí encontramos también condiciones como las venas varicosas, la artritis, o el crecimiento del bazo. Cualquier condición de curación se vuelve “crónica” si el proceso es interrumpido repetidamente por recaídas del conflicto.

NOTA: El propósito biológico de TODOS los SBS controlados desde la **sustancia blanca** lo encontramos al final de la fase de curación. Después de completar la fase de reparación, los tejidos (huesos o músculos) y órganos (ovarios, testículos y así sucesivamente) son mucho más fuertes que antes, y por lo tanto, están mejor preparados en caso de sufrir un DHS de la misma naturaleza.



**EL ECTODERMO (Hoja Germinal Externa)** es la hoja germinal más joven.

Los órganos y tejidos que derivan del **ectodermo** son:

- Boca (mucosa de la superficie)
- Faringe y garganta (mucosa de la superficie)
- Conductos de Glándulas Salivales y Conductos de la Glándula Paratiroides
- Conductos de Glándulas Lacrimales
- Párpado
- Conjuntiva
- Lente o Cristalino
- Córnea
- Retina
- Cuerpo Vítreo
- Oído Externo y Canal Auditivo Externo
- Oído Interno
- Mucosa Nasal
- Senos Paranasales
- Esmalte Dental y Periodonto
- Conductos Tiroideos
- Conductos Faríngeos
- Tráquea
- Laringe y Cuerdas Vocales
- Tubos Bronquiales
- Ductos Mamarios
- Esófago (dos tercios superiores)
- Estómago (curvatura menor – Píloro – Bulbo Duodenal)
- Conductos Biliares y Vesícula Biliar
- Conductos Pancreáticos
- Células de los Islotes del Páncreas
- Recto (Mucosa de la superficie) y Ductos Para-anales
- Pelvis Renal – Uréter – Uretra – Vejiga (Mucosa de la superficie)
- Cuello Uterino y Vagina
- Glande del Pene y Clítoris
- Piel (Epidermis)
- Periostio
- Arterias Coronarias
- Venas Coronarias
- Aorta and Arco de la Aorta – Arteria Carótida – Arteria Subclavia

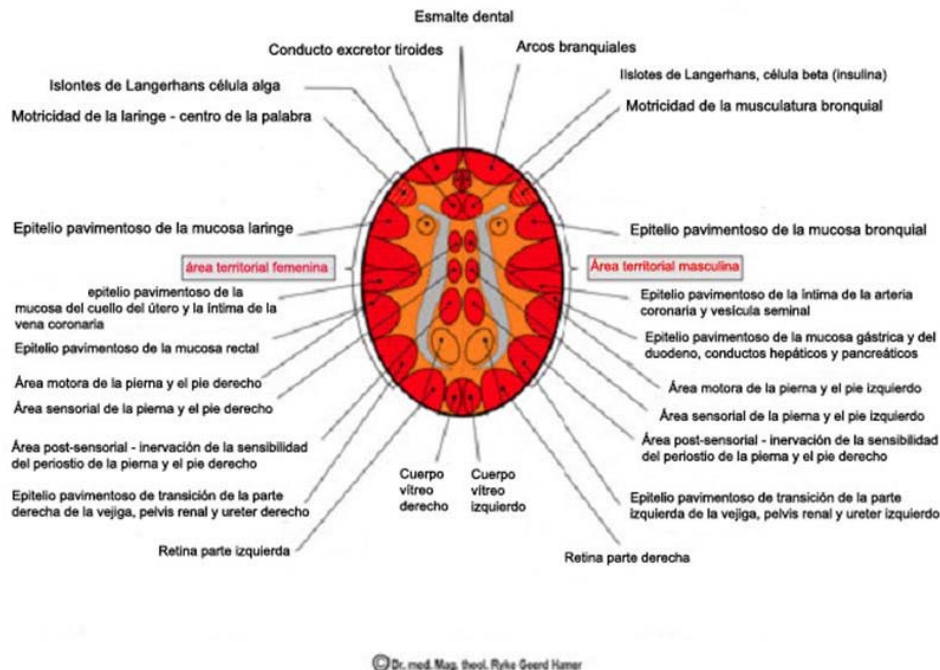


Todos los órganos y tejidos que se originan a partir del **ectodermo** están formados por células epiteliales escamosas o planas. Es por eso que los cánceres de estos órganos son llamados “carcinomas epiteliales escamosos”.

Todos los órganos y tejidos que se originan a partir del **ectodermo** (la hoja germinal más joven) están controlados desde la parte del cerebro más nueva del cerebro, la **CORTEZA CEREBRAL**, y por lo tanto se relacionan con conflictos biológicos más avanzados.

Al establecerse lazos emocionales entre semejantes, aparecen las formas de vida grupales entre semejantes. Más tarde los humanos lo llamaremos vivir en sociedad y a su vez dentro de una familia. Por tanto los conflictos de esta hoja germinal tendrán que ver con las relaciones entre individuos de una misma especie.

### RELÉS CEREBRALES EN CORTEZA CEREBRAL (ECTODERMO)



#### CONFLICTOS BIOLÓGICOS:

De acuerdo con el desarrollo evolutivo del organismo humano, los conflictos biológicos ligados a los tejidos **ectodérmicos** son de una naturaleza más avanzada: las relaciones entre semejantes.

Los tejidos controlados por la **corteza cerebral** se relacionan con "conflictos sexuales" (rechazo o frustración sexual), "conflictos de identidad" (no saber a dónde se pertenece), o a "CONFLICTOS TERRITORIALES", por ejemplo, conflictos de miedo territorial (pánico o susto dentro del territorio) ligados a la laringe y bronquios, conflictos de pérdida de territorio (un miedo a perder el territorio o la actual pérdida del mismo) ligado a los vasos coronarios; conflictos de enojo territorial – ligados al recubrimiento del estómago, conductos biliares y pancreáticos; la inhabilidad de marcar el territorio (ligado a la pelvis renal, la vejiga, el uréter y la uretra).

Los "conflictos de separación" se correlacionan con la piel y el recubrimiento de los conductos mamarios y "conflictos de audición" (como el de "¡No quiero escuchar esto!").

Los SBS de todos estos conflictos están controlados exclusivamente desde áreas específicas del cerebro en la CORTEZA SENSORIAL (ver diagrama más abajo).

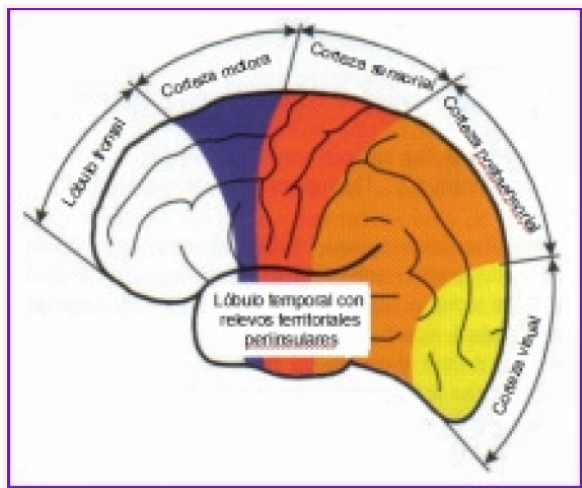
La CORTEZA POSTSENSORIAL controla el periostio (piel que delinea los huesos) que se relaciona con "conflictos de separación", experimentados como particularmente severos o "brutales".

La CORTEZA MOTORA, que controla los movimientos musculares está programada con respuestas biológicas a "conflictos motores", como el de "no ser capaz de escapar" o "sentirse atrapado".

El LÓBULO FRONTAL recibe "conflictos de miedo frontal" (miedo a dirigirse a una situación peligrosa) o "conflictos de sentirse impotente", ligados al recubrimiento de los conductos tiroideos y faríngeos.

La CORTEZA VISUAL se relaciona con "peligros o miedos que amenazan desde atrás", ligados a la retina y al cuerpo vítreo de los ojos.

Otros conflictos que se relacionan a la **corteza cerebral** son "conflictos de mal olor" (membrana nasal), "conflictos de morder" (esmalte dental), "conflictos orales" (boca, incluyendo las encías), "conflictos de audición" (oído interno), y "conflictos de disgusto y repulsión" o de "miedo y resistencia" (células de los islotes del páncreas).



Con órganos que son controlados desde la corteza motora, corteza (post) sensorial, y corteza visual, las reglas de la lateralidad tienen que ser tomadas en cuenta. Si por ejemplo, un hombre zurdo sufre un "conflicto de separación" en relación a su

madre, el conflicto impacta en el hemisferio izquierdo de la corteza sensorial, causando un rash cutáneo en el lado derecho del cuerpo durante la fase de curación.

En el LÓBULO TEMPORAL, además de la lateralidad y el género (masculino o femenino), el estado hormonal, explícitamente el estado del estrógeno y la testosterona tiene que ser tomados en cuenta. El estado hormonal determina si el conflicto es experimentado de una forma masculina o femenina, lo que determina si el conflicto impactará el lóbulo temporal del hemisferio derecho o del izquierdo. El lóbulo temporal derecho es el "lado de la testosterona o lado masculino", mientras que el lado izquierdo es el "lado del estrógeno o lado femenino". Si el estado hormonal cambia, como lo hace después de la menopausia, o si el nivel de estrógeno o de testosterona es suprimido a través de medicamentos (anticonceptivos fármacos que disminuyan el estrógeno y la testosterona o quimio), la identidad biológica también cambia. Por lo tanto, después de la menopausia, una mujer puede sufrir "conflictos masculinos", que se registran en el hemisferio derecho o "lado masculino" del cerebro, dando como resultado síntomas físicos distintos a los que se presentan antes de la menopausia.

#### RELACIÓN CEREBRO-ÓRGANO-HOJA GERMINAL:

Todos los órganos y tejidos derivados del **ectodermo** generan pérdida de tejido (ulceración) durante la fase de conflicto activo. Con la solución del conflicto el proceso de ulceración se detiene inmediatamente.

En la fase de curación, la pérdida de tejido que sirvió a un propósito biológico durante la fase de conflicto activo, es rellenada y reparada a través de proliferación celular (el que los virus ayuden a la reparación del tejido es una situación altamente cuestionable).

El proceso natural de curación es típicamente acompañado por aumento de volumen (edema), inflamación, fiebre, y dolor. Las bacterias (si están disponibles) ayudan a la formación de tejido cicatrizal dando como resultado síntomas de una "infección bacteriana", por ejemplo una infección de vejiga.

Los cánceres como el intraductal de mama, el carcinoma bronquial, el cáncer de la laringe, el linfoma no-Hodgkin, o el cáncer del cuello uterino, son todos de una naturaleza curativa y una indicación de que el conflicto relacionado ha sido resuelto. Aquí también encontramos condiciones como rashes cutáneos, hemorroides, el resfriado común, bronquitis, laringitis, ictericia, hepatitis, catarata, o gota.

#### PÉRDIDA FUNCIONAL

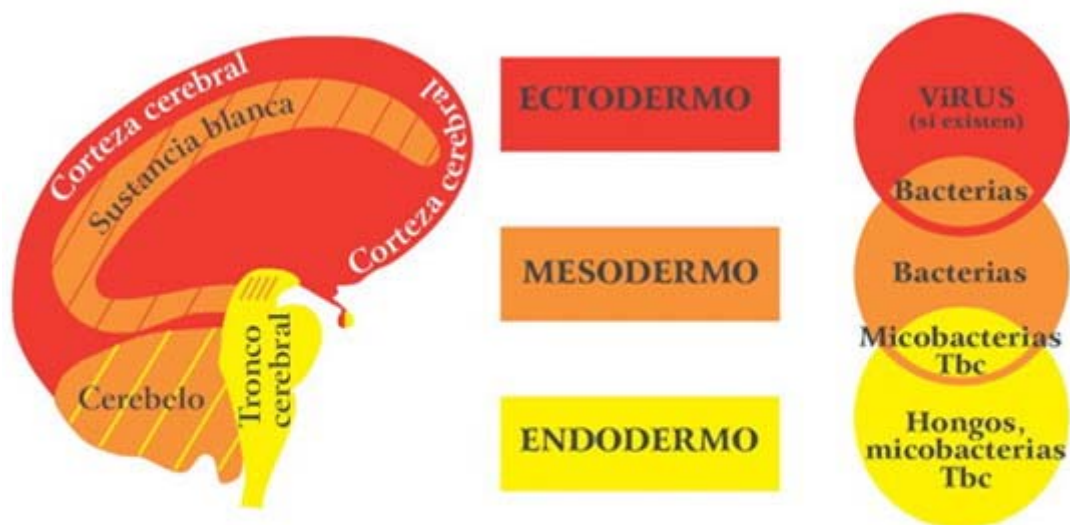
En lugar de ulceración, algunos órganos derivados del **ectodermo** y controlados por tanto por la **corteza cerebral**, a saber, los músculos estriados, el periostio (que cubre los huesos), el oído interno, la retina de los ojos, y las células de los islotes del páncreas, pueden exhibir pérdida funcional que cae sobre la fase activa del conflicto, como se ve, por ejemplo, en la hipoglucemia, diabetes, deficiencias visuales y auditivas o parálisis sensoriales o motoras. Durante la fase de curación, el órgano recupera la función normal, siempre que la curación no es interrumpido por recaídas de conflicto.

La Tabla científica de la GNM muestra de un solo vistazo ...

- La correlación entre **psique** - **cerebro** - **órgano** basada en las Cinco Leyes Biológicas tomando en cuenta las tres hojas germinales embrionarias (**endodermo**, **mesodermo**, **ectodermo**).
- El tipo de conflicto biológico (DHS) que se correlaciona a un síntoma particular, tales como un tipo de cáncer.
- La localización del correspondiente HH (Foco de Hamer) en el cerebro.
- Síntomas que indican actividad de conflicto – **fase-ca**.
- Síntomas que indican curación - **fase-pcl**.
- El significado biológico de cada SBS.

#### LA CUARTA LEY BIOLÓGICA

***La Cuarta Ley Biológica explica el rol beneficioso de los microbios al correlacionarse con las tres capas embrionarias durante la fase de curación de cualquier SBS.***



### Relación entre CEREBRO - HOJA EMBRIONARIA - MICROBIOS

© Dr. med. Mag. theol. Ryke Geerd Hamer

Durante los primeros 2,500 millones de años, los microbios eran los únicos organismos que habitaban la Tierra. Eventualmente, los microbios habitaron gradualmente al organismo humano en desarrollo. La función biológica de los microbios era mantener los órganos y tejidos en un estado saludable. Durante todas las épocas, microbios como bacterias y hongos, han sido indispensables para nuestra supervivencia.

¡Los microbios están solamente activos en la fase de curación!



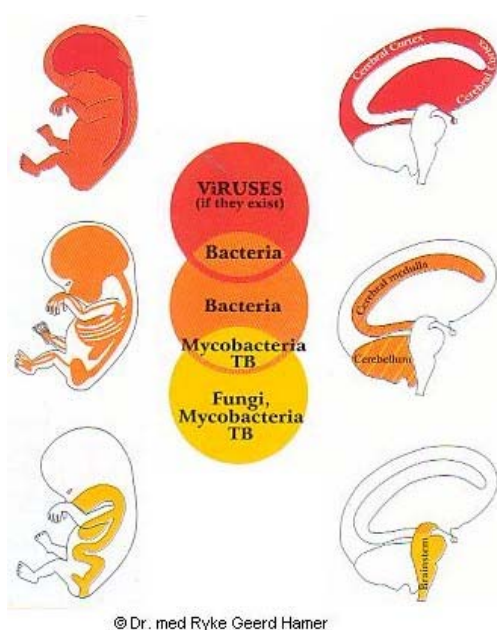
En "Normotonía" (antes de un SBS) así como durante la fase de conflicto activo, los microbios están latentes. Sin embargo, en el momento que el conflicto se resuelve, los microbios que



residen en el órgano relacionado con el conflicto, reciben un impulso del cerebro para asistir al proceso de curación que ha sido puesto en movimiento.

Los microbios son endémicos; viven en simbiosis con todos los organismos del entorno ecológico, en el que se han desarrollado por millones de años. El contacto con microbios que son externos al organismo humano, por ejemplo a través de viajes al extranjero, no causa por si solo una “enfermedad”. Sin embargo, digamos, si un europeo resuelve un conflicto en los trópicos y está en contacto con microbios locales, el órgano relacionado con el conflicto utilizará las bacterias u hongos durante la fase de curación. Como el cuerpo no está acostumbrado a estos ayudantes exóticos, el proceso de curación puede ser bastante severo.

¡Los microbios no cruzan el umbral del tejido!



Correlación entre microbios, capas embrionarias y el cerebro:

El diagrama muestra la clasificación de los microbios en relación con las tres capas embrionarias y las áreas del cerebro desde donde las actividades de los microbios son controladas y coordinadas.

Micobacterias y hongos solo operan en tejidos que se originan a partir del **endodermo** y el **mesodermo** del cerebro antiguo, mientras que las bacterias que no son micobacterias, solamente participan en la curación de tejidos que derivan del **mesodermo** del cerebro nuevo.

Este sistema biológico es inherente en todas las

especies.

La forma en que los microbios ayudan al proceso de curación está en completa concordancia con la lógica de la evolución.

HONGOS Y MICOBACTERIAS (Bacterias de Tuberculosis o TB) son los microbios más antiguos. Ellos operan exclusivamente en órganos y tejidos controlados desde el CEREBRO ANTIGUO (**tronco cerebral** y cerebelo), que son de origen **endodérmico** o del antiguo cerebro mesodérmico.

**Durante** la fase de curación, hongos como *Candida albicans*, o mico bacterias, como el bacilo tuberculoso (TB), descomponen las células que sirvieron un propósito biológico durante la **etapa de conflicto** activo.

Como "micro-cirujanos" naturales, los hongos y las mico bacterias remueven, por ejemplo, tumores de colon, tumores de pulmón, tumores de riñones, tumores de hígado, tumores de próstata, tumores glandulares de mama, o melanomas que ya no se necesitan más.

Lo que hace a las micobacterias tan extraordinarias es que comienzan a multiplicarse de forma inmediata al momento del DHS. Se multiplican a una velocidad paralela a la del tumor que crece, de manera que en el momento en que se resuelve el conflicto, la cantidad exacta de bacterias tuberculares estará disponible para descomponer y remover al cáncer.

Síntomas: Durante el proceso de descomposición, los restos del proceso de curación son eliminados a través de la deposición (SBS de colon), la orina (SBS de riñón, SBS de próstata), o la secreción respiratoria de los pulmones (SBS de pulmón), típicamente acompañados con sudores nocturnos, secreción (potencialmente mezclada con sangre) hinchazón, inflamación, fiebre y dolor. Este proceso microbio natural es erróneamente llamado "infección".

Si los microbios que son necesarios han sido erradicados, por ejemplo a través del uso excesivo de antibióticos o "Quimio", el tumor se encapsula y permanece en el lugar sin posterior división celular.

Los HONGOS, MICOBACTERIAS, y las BACTERIAS que no son micobacterias operan en órganos y tejidos que se originan en el **mesodermo** antiguo, controlado desde el **CEREBELO**; las bacterias que no son micobacterias ayudan también a la reparación de órganos y tejidos que derivan del **mesodermo** nuevo, controlado desde la **SUSTANCIA BLANCA**.

Durante la fase de curación, estas bacterias remueven células o tumores que ya no son requeridas (controladas desde el **cerebelo**) o ayudan a reparar la pérdida de tejido que se llevó a cabo durante la fase activa del conflicto (controlada desde la **sustancia blanca** cerebral). Bacterias estafilocócicas y estreptocócicas, por ejemplo, ayudan a la reconstrucción del tejido óseo y ayudan a reparar la pérdida de células (necrosis) del tejido del ovario y del testículo.

También juegan un papel en la formación de tejido cicatrizal, ya que el tejido conectivo está controlado desde la **sustancia blanca**. Si estas bacterias estuvieran ausentes, la reparación se lleva a cabo de todas formas, pero no de una manera biológicamente óptima.

Síntomas: secreción, aumento de volumen, inflamación, fiebre y dolor. Este proceso de reparación microbio y de curación natural es erróneamente llamado "infección".

En lo que a "virus" se refiere, en GNM preferimos hablar de "virus hipotéticos", ya que últimamente la existencia de los virus ha sido puesta en tela de juicio. La falta de prueba científica frente a la afirmación que virus específicos causan "infecciones" específicas está acorde con los anteriores hallazgos del Dr. Hamer, a saber, que el proceso de reconstrucción de tejido controlado por la **corteza cerebral** de origen **ectodermico**, por ejemplo de la epidermis de la piel, el cuello del útero, el recubrimiento de los ductos biliares del hígado, el recubrimiento del estómago, el recubrimiento de la mucosa bronquial o la membrana nasal, ocurre aun en la ausencia de virus. Esto quiere decir que la piel se cura sin el "virus" del herpes, el hígado sin el "virus" de hepatitis, la membrana nasal sin "la gripe", y así sucesivamente.

Síntomas: El proceso de restitución es típicamente acompañado por hinchazón, inflamación, fiebre y dolor. Este proceso microbial natural es erróneamente llamado "infección".

¡Aún si los virus en realidad existiesen, asistirían, en línea con la lógica de la evolución, a la reconstrucción de los tejidos **ectodérmicos**! ¡Basándose en el rol beneficioso de los microbios, los virus no serían la causa de "enfermedades", sino que en vez, jugarían un rol vital en el proceso de curación de los tejidos controlados por la **corteza cerebral**!

En vista de la Cuarta Ley Biológica, los microbios no pueden ser más considerados la causa de las "enfermedades infecciosas". Con el entendimiento que los microbios no causan enfermedades pero en su lugar juegan un rol beneficioso en la fase de curación, el concepto de un sistema inmunológico, visto como un sistema de defensa contra los "microbios patógenos" se torna sin sentido.

## LA QUINTA LEY BIOLOGICA

### La Quintaesencia

***Toda enfermedad es parte de un SBS (Programa Biológico Especial) creado para asistir a un organismo (humanos y animales) a resolver un conflicto biológico.***

"Todas las llamadas enfermedades tienen un significado biológico especial. Mientras tendíamos a considerar a la Madre Naturaleza como falible y teníamos la audacia de creer que Ella comete errores constantemente y produce descomposturas (crecimientos cancerosos malignos, sin sentido, degenerativos, etc.) podemos ahora ver, mientras las vendas caen de nuestros ojos, que solo eran nuestra ignorancia y orgullo la única estupidez en nuestro cosmos.

Cegados, trajimos frente a nosotros ésta medicina sin sentido, falta de alma y brutal. Llenos de asombro, podemos ahora entender por primera vez, que la Naturaleza tiene un orden (eso ya lo sabíamos), y que cada cosa que ocurre en la naturaleza tiene un propósito en el marco del todo, y que los eventos que llamábamos enfermedades no son alteraciones sin sentido que tienen que ser reparadas por aprendices de hechicero. Podemos ver que nada carece de significado, nada es maligno ni está enfermo."

Ryke Geerd Hamer

Escrito por: Caroline Markolin, Ph.D.

Extracto de: [www.LearningGNM.com](http://www.LearningGNM.com)

Renuncia de Responsabilidad:

La información contenida en este documento no sustituir el asesoramiento médico profesional.



## **CAPÍTULO 16. NACIMIENTO DE SENSUS VITAE**

Fue en la primavera de 2014 cuando tuve una serie de experiencias personales que me llevaron a escribir este libro, ensayo, documento, texto... síntesis de ideas.

Estas experiencias personales luego comprendí que no eran más que lo que se denomina "estado alterado de consciencia". Durante una semana viví conectado a otra realidad distinta a la que estaba acostumbrado a percibir. En este nuevo paradigma tuve experiencias que trascienden a lo tangible, a lo material.

Tuve la comprensión que esta realidad material no es más que otro de los infinitos sueños que procesamos durante la noche. Una posibilidad hecha materia desde la sincronización de todos los inconscientes individuales junto a la consciencia universal.

En esta realidad material todas las emociones humanas (básicamente de supervivencia) junto a la universal (básicamente el amor) se sincronizan produciendo el colapso de la función de onda, el colapso del campo cuántico en una de las infinitas posibilidades. Como todos estamos conectados a esta posibilidad a través de nuestras emociones, por resonancia, lo llamamos realidad percibida. Yo prefiero llamarlo sueño compartido o ilusión compartida.

Cuando uno tiene este tipo de experiencias en su vida, experiencias más cercanas a lo espiritual que no a lo material, se empieza a hacer preguntas y cuestionamientos acerca de qué es la vida y cuál es su sentido o propósito. Uno empieza a buscar respuestas a las preguntas, y de ahí surgen nuevas preguntas que buscan más respuestas...

Entonces me lancé a una alocada lectura de libros para elevar mi nivel de consciencia, para poder encajar de una forma razonable que la vida no es más que un sueño y el universo material el teatro donde se escenifica la experiencia.

Sí, ahora puedo afirmar que el mundo tan sólido que percibimos no es más que una ilusión, y esto es así porque en ese estado alterado de consciencia, me podía tragar la materia: esta se vaporizaba como si nunca hubiese existido. Me estaba comiendo el sueño, mi sueño, nuestro sueño, me estaba comiendo la realidad tan sólida en apariencia... Mi realidad material no era otra cosa que humo, más nada.

Al terminar con la lectura de todos esos libros, mi mente se quedó más tranquila, más relajada. Ya tenía las respuestas y también un montón de ideas nuevas hirviendo en mi cabeza. Fue "mi despertar". Ahora seguía soñando, pero despierto, consciente que la realidad material no era más que un sueño más.

Cuando uno despierta, ya no puede volver atrás. Ya nada vuelve a ser como antes. Vive en un nuevo paradigma y se siente más raro que un perro verde. Se siente incomprendido, se siente solo. Pero tiene en su interior un poder que lo impulsa a moverse, a seguir adelante. Vive conectado a algo superior, algo do lo que antes no se había percatado pero que siempre había estado ahí. Vive conectado a lo que sustenta a la vida y a la misma existencia de todo.

Empieza a ser más un canal de consciencia, un canal de consciencia desde el cielo hacia la tierra, desde lo intangible hacia lo tangible, desde lo sutil hacia lo material. Un canal de nuevas posibilidades, de nuevas experiencias. Un canal tosco al principio, con falta de práctica y poco convencimiento. Un canal que aún está por pulir, muy influenciado por emociones de supervivencia, emociones de baja vibración. Pero poco a poco, se va convirtiendo en un instrumento al servicio de una consciencia que lo envuelve todo, lo contiene todo y lo posibilita todo.

Al principio de mi despertar andaba un poco desorientado, un poco perdido. Pero rápidamente comprendí que todas esas nuevas ideas surgidas a partir de la lectura de esos libros, las tenía que ordenar de alguna forma, y así surgió la intención de escribir este ensayo: para darles una estructura.

Ya comenté en el prefacio la naturaleza del contenido de esta obra. Consiste en ideas extraídas de muchos libros, ordenadas y conectadas de tal forma que permiten llevar el pensamiento un poco más lejos. Sin embargo, este capítulo solo contiene mis propias ideas, ideas que he ido madurando durante estos 3 años de gestación del libro a través de mi experimentación con el campo cuántico de posibilidades.

La gestación del libro ha sido lenta, llena de contratiempos y dificultades. Pero entiendo que tenía que ser así, ya que la propia escritura del libro me llevaba a madurar muchos conceptos que hacían que me volviera a replantear cada capítulo de nuevo, una y otra vez. Hasta que dije basta. Basta de modificaciones, basta de dar marcha atrás para volver a reescribirlo todo. El libro plasma un estado de consciencia, un estado de conocimiento, que si bien hoy es mi verdad, mañana ya estará obsoleto. Así es: todo cambia, nada permanece.

Cuando empecé a escribir el libro no tenía demasiado claro lo que iba a significar en mi vida, de qué forma iba a impactar en mi propio crecimiento personal. Es ahora que puedo decir que el conocimiento, si no se transforma en pensamiento, no sirve de nada. Y si el pensamiento no se transforma en experiencia, queda en una mera teoría o entelequia. Este libro pretende ser el primer paso, el paso de un conocimiento adquirido a través de muchos libros hacia una nueva forma personal de pensamiento, una nueva manera de entender la vida que incluya la física cuántica. Con el nacimiento de Sensus Vitae, solo pretendo dar el segundo paso, pasar de la teoría a la experiencia práctica y ser capaz de manifestar nuevas posibilidades en mi vida y que ya existen latentes en el campo.

Inicialmente el libro tenía el siguiente título: "El Quinto Cerebro. Desarrolla tu Mente Cuántica". Luego lo cambié por "Introducción al Pensamiento Cuántico". Más adelante surgió el título "Nacimiento de Sensus Vitae". Está claro que en la medida que iba madurando e integrando las ideas propuestas en el libro, los títulos del mismo también iban mutando. Por consiguiente yo mismo a lo largo de estos tres años he ido desarrollando mi mente cuántica, mi forma de pensar cuántica, y así lo puedo experimentar ahora en mi vida diaria. Llega el momento de compartir esta experiencia personal con el resto de semejantes, con mis lectores. Para ello se hace imprescindible Sensus Vitae.

Y es ahora que escribo este último capítulo cuando veo que de nuevo el título del libro no encaja con la idea básica que pretendo transmitir, por lo menos la idea a día de hoy, que no de ayer ni de mañana. Y con todo, aquí y ahora, decido que el título definitivo sea "Jardín de Consciencia".

"Jardín de Consciencia" significa que todos los días están naciendo flores, que todos los días está surgiendo una nueva consciencia en algún recóndito lugar del planeta, del universo. Significa que todos somos flores, flores encapsuladas en capullos que están esperando abrirse para posibilitar la mejor experiencia contenida dentro de ellos, dentro de nosotros.

Cuando miro a una flor, me emociona ver tanta belleza en tan poco espacio. Y tomo consciencia de cuan frágil es esa flor, en medio de este mundo aparentemente tan hostil. Y sin embargo todos los días florecen flores nuevas, todos los días ocurren milagros por doquier, aquí y allí, a pesar de que nos empeñemos en convertir este paraíso que es la Tierra en una especie de bunker de supervivencia.

"Jardín de Consciencia" significa que a pesar de los múltiples impedimentos que condicionan nuestra existencia, siempre tenemos la oportunidad de dejar de ser meros capullos para abrirnos a la vida y convertirnos en flores. Significa que en medio de esta batalla campal que es la sociedad, tan competitiva, tan deshumanizada, tan falta de espiritualidad y propósito, siempre podemos dar y mostrar lo mejor de nosotros, libremente, sin dudarlo, sin desconfiar, sin regateos, sin pedir nada a cambio, libres de apego, de manipulación, y en definitiva, libres de miedo.

"Jardín de Consciencia" pretende que más personas puedan experimentar su despertar. Que se den cuenta que todo es posible en un campo cuántico de infinitas posibilidades, y que lo único que les limita son sus propias creencias aprendidas en el seno familiar, aprendidas de su cultura social, aprendidas por herencia, aprendidas tras años y años de repetir siempre las mismas experiencias, de colapsar la misma ventana estrecha de posibilidades en sus vidas.

"Jardín de Consciencia" nos propone trascender nuestras creencias más arraigadas, más profundas, más limitantes. Nos propone romper con el paradigma en el que vivimos atrapados, pero de forma controlada, talmente como una demolición controlada de nuestra realidad, pero pacíficamente, sin hacer ruido, sin llamar la atención, desde la dulzura y la inocencia de un niño pequeño que juega a imaginar que otra manera de vivir la existencia en el plano terrenal es posible.

"Jardín de Consciencia" propone un trabajo emocional profundo de desprogramación. Propone que hasta ahora no hemos hecho más que vivir una vida programada, talmente como autómatas, talmente como una especie de sujetos pasivos hipnotizados por nuestros padres, hipnotizados por la sociedad y por la "matrix" material.

"Jardín de Consciencia" propone quitar ese tupido velo que son las emociones de supervivencia y empezar a reconocernos a nosotros mismos como algo más que supervivientes, como algo más que víctimas de una realidad desconcertante, como algo más que inocentes en un mundo injusto y cruel... Cuando nos reconocemos como los creadores y hacedores de

nuestra realidad, cuando ya no culpabilizamos más a los otros y tomamos la responsabilidad de nuestras vidas, ya estamos trascendiendo el estado emocional de supervivencia y proponiendo en su lugar empezar a vivir la vida desde la madurez emocional.

"Jardín de Consciencia" propone en última instancia trascender las emociones limitantes de supervivencia para empezar a vivir y vibrar en las emociones elevadas del amor. Pero no del amor basado en apegos, basado en querer que algo o alguien de ahí fuera me haga feliz o en querer encontrar y controlar al príncipe azul o a la princesa prometida. Hablo de un amor universal al que solo se puede acceder a través de uno mismo, desde el corazón.

Al término de esta obra Sensus Vitae es ya una realidad. Es la manifestación del pensamiento convertido en algo real, tangible. Se cierra así el círculo:

**Del conocimiento al pensamiento y del pensamiento a la realidad, a la experiencia.**

Y vuelta a empezar, ya que con la nueva experiencia viene el nuevo conocimiento... y así avanza la vida, así se extiende la consciencia desde el cielo a la Tierra: a través de la experiencia.

Sensus Vitae toma todas las propuestas planteadas en esta obra para convertirse en un centro o espacio que posibilita conectar con las emociones, fomentar la salud y expandir la consciencia a través de la humanidad. Es por tanto un lugar pensado y creado para fomentar personas al servicio de personas, para fomentar la fraternidad universal. Las cosas son importantes pero la gente lo es más.

Sensus Vitae devuelve al hombre al lugar que nunca debió abandonar, en el centro de su universo, en el centro de su cosmovisión, para que asuma el rol de protagonista consciente de su vida y no un rol de mero espectador, de mero sufridor o de mera víctima.

Sensus Vitae posibilita el crecimiento personal de cualquier ser humano a través de un viaje hacia su inconsciente, para poner luz en aquellas partes oscuras de su consciencia. Posibilita el desarrollo de consciencias individuales **completas** y no medias naranjas. No se trata de cambiar a nadie, simplemente de completarlo.

Sensus Vitae nació el pasado enero del 2016 adoptando la forma de asociación. Integrada por tres socios fundadores. En sus bases estatutarias figuran los siguientes objetivos:

*Acompañar a las personas que deseen iniciar un proceso de crecimiento personal, en la toma de consciencia, especialmente de las emociones que han quedado bloqueadas en su interior a lo largo de su experiencia de vida.*

*Mejorar el estado de salud física, mental y social de las personas mediante la gestión coherente de las emociones, para dar un nuevo sentido a su vida.*

Para conseguir sus finalidades, la asociación realiza las actividades siguientes:

*Cursos formativos relacionados con la educación emocional, especialmente aquellos temas vinculados con la maternidad y la relación tan especial que se establece entre mamá y bebé.*

*Prácticas de relajación emocional que se realizan en sesiones grupales y que sirven como base del crecimiento personal de los participantes.*

*Conferencias y charlas para difundir la ecología mental de las personas y el bienestar social en general.*

*Talleres específicos para desarrollar temáticas de interés general, para formar a las personas en la coherencia emocional.*

Pero también nace Sensus Vitae como una *Clínica Emocional* gracias a todo el conocimiento aportado por el doctor Ryke Geerd Hamer (en paz descanse). ¿Qué mejor manera de experimentar que primero es la consciencia y después es la materia, que a través de los síntomas y enfermedades del cuerpo físico? Si es la consciencia la que da forma material al campo cuántico al colapsar la función de onda, ¿quién está colapsando la enfermedad en el cuerpo? Debe ser la consciencia que habita en ese cuerpo, ¿verdad? O más bien la inconsciencia que habita en él... ¿Puede la toma de consciencia del paciente liberarlo de sus males, de sus enfermedades?

Sensus Vitae nació con esta idea en mente, posibilitar la sanación del cuerpo a través de la toma de consciencia. La toma de consciencia de los conflictos biológicos descritos por Hamer, y que en Sensus Vitae se interpretan como conflictos emocionales programados en el inconsciente de cualquier ser humano.

Sensus Vitae como *Clínica Emocional* decidió centrarse en la desprogramación de las emociones inconscientes que se transmiten desde cualquier madre a su bebé durante la gestación y los primeros años de su vida. Estas emociones son las que vive mamá fruto de la percepción que tiene de su entorno familiar. Estas emociones quedan latentes en el inconsciente del bebé y más adelante serán los detonantes de las futuras enfermedades, en un mar de posibilidades donde no siempre tiene porque ser así.

Lo que sí tiene claro Sensus Vitae es que si hay enfermedad, hay programación emocional previa. La causa es la emoción inconsciente y su efecto es la patología física en el cuerpo.

Sensus Vitae ha venido comprobando día tras día como al desprogramar la **causa** (emocional inconsciente), desaparece el **efecto** (enfermedad en el cuerpo), y esto depende tan solo de la calidad del acompañamiento que se haga para que la toma de consciencia sea plena. Por lo tanto se ha verificado que **causa y efecto** están estrechamente unidos por una emoción, que hace de puente entre la posibilidad y la realidad. Al trascender esta mediante la toma de consciencia, el mundo físico cambia, la enfermedad ya no tiene nada que la sustente, que la colapse, y se difumina.

Sensus Vitae ha verificado de esta forma, que el lenguaje que entiende el campo cuántico es por tanto la emoción. La emoción es la vibración que está constantemente resonando en el campo cuántico para que este se manifieste en algo concreto. Y la emoción define también

nuestro estado de consciencia, que puede ser de supervivencia o de libre albedrío. Es por tanto básico trascender emociones como el miedo, la tristeza o la rabia si queremos que la experiencia de vida sea más cercana a esa consciencia divina, a la que estamos siempre conectados a través del corazón.

Es nuestra mente, condicionada por los programas de supervivencia la que debe ser sanada a través de la toma de consciencia. Luego el corazón, siempre conectado a la emoción elevada del amor universal, se encargará de manifestarlo aquí y ahora, al no vibrar más en esas cansinas emociones de supervivencia. Lo que pase a partir de aquí es una experiencia personal intranferible que no se puede explicar en palabras, y que solo puede definirse como espiritualidad o experiencia mística.

Actualmente Sensus Vitae quiere ser ese lugar donde todos los días ocurren "milagros". Quiere ser ese lugar que posibilita nuevas experiencias en este nuestro amado planeta Tierra. Nuevas experiencias que parecen a priori imposibles, como por ejemplo la sanación instantánea de un hueso fracturado, la remisión espontánea de un tumor o el fin de una enfermedad crónica como es el hipotiroidismo.

Tengo claro que todo es posible en el mundo de la salud, y que por tanto otra medicina tiene que empezar a aflorar en nuestra sociedad:

**"La medicina de la toma de consciencia emocional".**

Cuando esta medicina se hace posible, estamos ya en un nuevo paradigma, estamos aceptando que somos consciencia y no un cuerpo material con un cerebro condicionado por programas e hipnotizado por las fidelidades familiares.

Somos consciencia y disponemos de todas las herramientas para transformarnos a nosotros mismos y trascender al EGO o personaje que nos mantiene cautivos. Somos consciencia y disponemos de la plasticidad neural para crear rutas de pensamiento nuevas, que modificarán la percepción que tenemos del entorno.

Es la percepción que tenemos del entorno lo que condiciona a su vez el comportamiento de nuestras células, que reflejarán esa nueva percepción mental a través de la activación y/o desactivación de los genes, quedando así modificada nuestra expresión genética.

El logo de Sensus Vitae es un desafío a las reglas y normas establecidas:

Un bebé conectado a través de su cordón umbilical al amor universal.



¿Cómo? ¿No debería estar conectado con mamá? Hemos sustituido a la madre, por el amor universal. Para mí esto es fundamental. Mientras sigamos conectados a ese amor materno de cuando estábamos gestándonos en el vientre de mamá, difícilmente podremos conectarnos con un amor universal. El amor universal incluye al maternal, que tan solo es una parte del primero, tan fundamental cuando somos bebés, como perjudicial cuando somos adultos.

Vivimos fieles al amor materno, pensando que es lo más

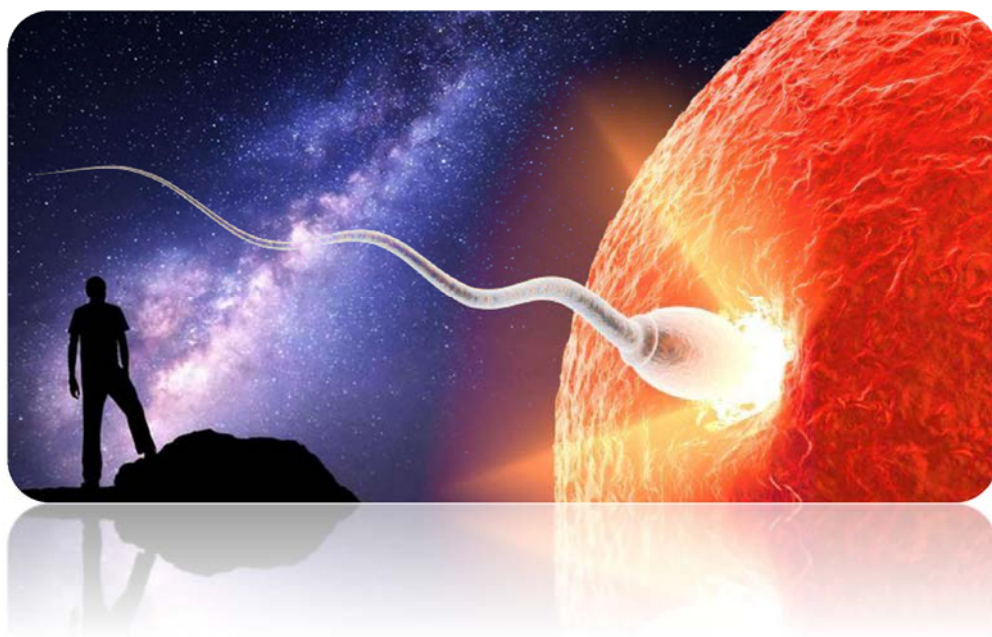
elevado a lo que podemos aspirar o conectarnos. Bien, es una opción. Luego ¿qué pasa si mamá no me quiere como yo quiero que me quieran? ¿Qué pasa si tuve una infancia con una mamá ausente, una infancia desconectado del amor materno? ¿Qué pasa si tuve una infancia con una mamá tan sobreprotectora que ahora no se vivir mi vida sin ella?

Cuanto más fuerte es el apego a mamá, más vacíos emocionalmente estamos y más adictos nos volvemos al mundo material y a otras personas. Y cuanto más carencia de mamá hemos sufrido en la infancia, más necesidad de ella tendremos como adultos. ¿Qué tal si dejamos tranquilita a mamá y empezamos a conectar con un amor universal, un amor completo el cual está esperándonos para posibilitar que nuestra experiencia terrenal se acerque a lo divino?

Esto es lo que simboliza el logo de Sensus Vitae. Como ves, se trata de un viaje al inconsciente de ese bebé que hemos sido todos, para vincularnos a algo más elevado, algo más universal y que dejemos de buscar ahí fuera todo aquello que no obtuvimos a través de nuestra mamá. Que dejemos de culparla o idealizarla, de juzgarla o venerarla, de castigarla o adorarla. Que no se trata de nuestra diosa, pero sí el canal que ha posibilitado nuestra llegada a la Tierra, y se merece toda nuestra gratitud.

Al logo de Sensus Vitae y más recientemente he añadido una imagen que simboliza el propósito de la vida. Toda vida empieza con el colapso de información entre un óvulo y un espermatozoide, esto es, nace de la combinación de lo femenino y lo masculino. Fruto de esta combinación nace un nuevo ser humano, un nuevo universo de percepción y posibilidades, un nuevo *observador*. El *observador* se puede definir como un estado de consciencia. Y este estado de consciencia está determinado por unas coordenadas espacio-temporales: *aquí y ahora*; y por una determinada frecuencia de vibración mental-emocional: *la frecuencia natural de vibración* que es única para cada *observador*.

El *observador*, tú y yo, le dará una interpretación al universo manifestado a partir de la calidad en que se haya integrado lo femenino con lo masculino.



Cuando la información femenina del óvulo y la masculina del espermatozoide se integra de forma óptima, se obtiene un *observador* equilibrado, no dual, un *observador* completo, no una media naranja. Un *observador* no dual es en última instancia a lo que todos deberíamos aspirar y no a medias naranjas en busca de medias naranjas.

Pero no menospreciemos a la media naranja, usémosla para nuestro crecimiento personal. De esa media naranja tan anhelada es de donde podemos obtener el oro de nuestra sombra, es la que nos va a permitir tomar consciencia de nuestras facetas oscuras que deben ser iluminadas si queremos ser una naranja completa. Démosle el nombre que le corresponde a esa media naranja: el espejo de nuestra sombra.

¿De qué depende que lo femenino y lo masculino se fundan en un todo? ¿De qué depende que el *observador* esté libre de dualidad? Depende de cómo ha sido la relación amorosa entre nuestros padres. La ecuación es muy sencilla, yo la llamo la *ecuación emocional*:

$$\text{MAMÁ} + \text{PAPÁ} = \text{YO}$$

Esta es la ecuación fundamental de este nuevo '*producto emocional*' que soy YO. Yo soy un producto emocional fruto del amor entre mamá y papá, y reflejaré en mi universo, en mi cosmovisión de la vida, ese amor. Y ese amor no es otro que el resultado de las relaciones entre mis padres, sobretodo de cuando yo era pequeño.

En la ecuación no puede faltar ni mamá ni papá. Tenemos un hemisferio femenino que se estructura a partir de la referente mamá, y un hemisferio masculino que se estructura a partir del referente papá. Hablo de referentes, de roles. Cualquier persona puede haber sido mi referente materno o mi referente paterno, no tienen por qué haber sido mis padres biológicos aunque claro está, sería lo óptimo y deseable.

Si queremos tener una visión no dual del mundo, una visión equilibrada, una visión de 360 grados, necesitamos sí o sí que los dos hemisferios de nuestro cerebro trabajen en perfecta armonía, perfectamente alineados. Esto sucede cuando la relación entre nuestros padres ha sido amorosa (o la relación entre los referentes que asumimos como padres). Y una relación amorosa implica que mamá ha aceptado a papá como padre de sus hijos. Más claro y directo no puedo ser.

El gran drama emocional que vivimos hoy en día proviene del hecho que lo femenino y lo masculino están en constante lucha, en constante enfrentamiento. Lo femenino y lo masculino están separados, y así es como nos experimentamos, separados, separados del amor universal.

El proceso de integración de lo femenino y lo masculino queda metafóricamente revelado si consideramos como se fusionan un óvulo y un espermatozoide. El óvulo representa lo femenino y claro está, el espermatozoide lo masculino. El óvulo tiene un tamaño mucho más grande que el espermatozoide, tiene mucho más peso y relevancia. El espermatozoide, es esa chispa de información que viene a poner luz en la sombra de ese óvulo.

Cuando uno de los millones de espermatozoides que intenta fecundar al óvulo contiene la información complementaria a la de este, entra en resonancia con su corteza y penetra en él para fecundarlo. Se puede considerar a esa resonancia como una energía emocional que busca



su complementario. Sin esa resonancia emocional el espermatozoide no podría nunca penetrar en el óvulo para fecundarlo y fusionarse en un todo.

Ya el universo se encarga de equilibrar la información femenina del óvulo con la masculina del espermatozoide, y ese equilibrio sucede por resonancia. Al final es el óvulo quien se “deja” fecundar por el espermatozoide adecuado, el que más y mejor resuena emocionalmente para que la sincronización de información sea óptima.

Entonces, si ese óvulo simboliza a mamá, lo femenino, y ese espermatozoide simboliza a papá, lo masculino, ¿quién tiene que permitir la integración de ambas energías, de ambas informaciones? ¿Quién integra a quien? ¿El óvulo integra al espermatozoide o el espermatozoide integra al óvulo? ¿Mamá integra a papá o papá integra a mamá?

Vista la metáfora y el simbolismo, para mí no cabe ninguna duda que la integración de información es responsabilidad de mamá. Mamá debe comprender que el universo le ha puesto a su lado al mejor padre para sus hijos. No a un enemigo, no a un indeseable, le ha puesto la información masculina que se debe integrar en la femenina para que nazcan personas con una consciencia equilibrada con una consciencia plena, completa, no dual.

Si mamá se deja llevar por su soberbia, si se cree que está por encima de la inteligencia universal, entonces difícilmente comprende porque el universo le ha puesto a ese hombre a su lado, a ese futuro papá diseñado por la consciencia para el mejor bien de sus hijos.

Cuando esto sucede, cuando mamá no acepta al "macho", a su hombre, les está castrando posibilidades a sus hijos, les está limitando sus experiencias, y en definitiva los está convirtiendo en unos inmaduros emocionales. Es muy importante que las mamás tomen nota de este aspecto y se pregunten si lo que sienten por sus parejas es amor, o simplemente apego, o simplemente odio.

Esto no es tan evidente ni trivial de responder. La pregunta debería ser ¿Me gustaría que mi hijo/a fuera como su padre? En el momento que aparece un *sí pero*, ya están rompiendo con la magia de la ecuación, están creando desequilibrio y por tanto violencia sutil, silenciosa. Por su puesto todo esto ocurre de forma inconsciente.

Una manera de ver las consecuencias de ese desequilibrio que introducen las madres en la ecuación es comparando sus hijos con los pájaros. Un pájaro para volar del nido y hacer su vida necesita de sus dos alas. Si imaginamos que una de las alas es mamá, y la otra es papá, cuando las madres no permiten que lo masculino se integre en lo femenino, están criando hijos con una de sus alas lastimada. Cuando sean mayores, esos pájaros o hijos adultos, podrán volar, podrán hacer su vida pero con mucho esfuerzo y sacrificio. Para mitigar este dolor subyacente, esta impotencia, serán caldo de cultivo de todo tipo de adicciones y apegos.

Evidentemente esta ecuación puede tener resultados más desastrosos:

### **MAMÁ + ¿? = YO**

Planteada así, la ecuación se correspondería con un papá ausente, bien porque no está, o bien porque está pero como si no. El producto emocional resultante será un individuo desequilibrado emocionalmente: un pájaro con un ala rota, muy mermado y discapacitado en

su potencial como adulto. Intentará volar, pero pronto caerá al suelo. En consecuencia colapsará una realidad que será el reflejo de ese desequilibrio y también de esa limitación.

Planteemos ahora la ecuación en sentido inverso:

$$\text{¿?} + \text{PAPÁ} = \text{YO}$$

Si mamá no está presente en la ecuación, porque falleció o porque abandonó sus crías, o porque solo piensa en su carrera profesional, el producto emocional resultante será peor que tener un papá ausente. Mamá tiene mayor peso en la ecuación y esto es muy comprensible. El bebé ha vivido en el vientre materno durante 9 meses, conectado físicamente a mamá por el cordón umbilical. Además, durante los primeros años de vida, el bebé establece con mamá un vínculo especial que le permite funcionar como un ser fusionado emocionalmente con ella, establece una especie de cordón emocional. Su desarrollo neurológico inicial está condicionado totalmente por todos estos hechos.

**Mamá eres la base emocional de todo el desarrollo cerebral posterior de tu bebé.**

Esto no es posible con papá. No existe el vientre paterno ni el cordón umbilical paterno. Por consiguiente no hay posterior cordón emocional con papá. En los primeros años de vida del bebé, papá no aparece aún en la ecuación, papá no puede tener la misma responsabilidad que mamá. Tendrá otras, como protegerla, proveer sustento y hacer de respaldo, de bastón, para que ella pueda atender a su cría sin tener que cargar con esas otras tareas que asume él.

El rol de mamá es insustituible, irremplazable en los primeros años de vida de cualquier bebé. El amor de madre es el primero que conocemos, es el primero del que bebemos para poder crecer emocionalmente. Si esta etapa yo no se completó en nuestra infancia, de mayores tendremos dificultades para tener abundancia en la vida. Seremos pájaros con las dos alas mermadas, rotas. Seremos discapacitados y no podremos volar.

No pretendo hacer sentir a las mamás culpables por haber criado a hijos e hijas emocionalmente inmaduros o inmaduras. Pretendo que tomen consciencia de su responsabilidad en la ecuación y de su poder a la hora de *castrar* a sus descendientes. Bien sea por omisión de sus responsabilidades (mamá ausente), por exceso de función materna (mamá sobreprotectora) o por castrar a la figura paterna (no quiero que mis hijos se asemejen a su padre). En última instancia, mamá siempre será el *filtro* de toda nuestra programación emocional, este es su verdadero poder.

Pero existe una situación aún más crítica:

$$\text{¿?} + \text{¿?} = \text{¿YO?}$$

No hace falta que explique demasiado el resultado de la ecuación formulada de esta manera, ¿verdad? En estas situaciones el bebé deberá tomar otros referentes en su desarrollo emocional, otras personas que hagan el rol de papá y mamá. Al final es una ecuación donde lo importante es el equilibrio entre lo femenino y lo masculino, el equilibrio y la integración de esos roles. Esta estrategia o recurso de vida puede también aplicarse en las anteriores

formulaciones de la *ecuación emocional* con lo cual el resultado nunca será tan catastrófico como se ha planteado aquí. Así que respiremos todos y todas tranquilos: el bebé dispone de sus propios recursos y estrategias para madurar emocionalmente y compensar estos desequilibrios.

En Sensus Vitae tenemos claro que esta *ecuación emocional* es la que hay que resolver en consulta. Esta ecuación es inherente a cualquier persona de este planeta. Y todos debemos pasar por ella si queremos entendernos y comprendernos mejor a nosotros mismos. Me refiero a que todos debemos revisar cómo de condicionados estamos por esta herencia materna y paterna. Cómo de condicionados estamos por nuestro vientre materno y por nuestra infancia en el nido familiar. Cómo de cargados o *programados emocionalmente* estamos en nuestra vida presente.

Estos programa familiares heredados van a condicionar nuestras experiencias de vida. Siempre estamos proyectándonos a través de las relaciones que atraemos, y estas relaciones siempre van a reflejar los conflictos familiares no resueltos. Siempre estamos delante de la familia. Trascender los conflictos emocionales familiares es el camino más rápido para sintonizar con el amor y la paz interior.

¿Cómo abordamos esta ecuación desde Sensus Vitae? Muy sencillo, talmente como si se tratara del software de un ordenador. En el ordenador hay unos programas, y por debajo de estos está el programa principal, el sistema operativo. Más por debajo aún está la *bios*.

La *bios* representa a los programas que nos permiten mantenernos vivos. Son programas inconscientes que regulan todas las funciones de nuestra biología. Estos programas se han conformado durante 3.500 millones de años de evolución biológica en la Tierra. Nuestras inteligentes y obedientes células los ejecutan incansablemente para mantenernos vivos. No somos nadie para modificarlos.

El sistema operativo y el resto de programas si va a ser objeto de nuestra atención. ¿Verdad que tu ordenador se va actualizando de manera sistemática de vez en cuando? Tanto el sistema operativo como las aplicaciones instaladas necesitan de un mantenimiento, de una puesta a punto: una actualización. Y si tú eres un programa emocional, ¿no deberías actualizarte también de vez en cuando?

En Sensus Vitae, cuando atendemos una consulta nos damos cuenta que las personas por lo general tiene tantas actualizaciones pendientes que al principio asusta un poco: ¿por dónde empezar?

Podemos empezar por cualquier sitio, por cualquier programa que necesite ser revisado o actualizado. Eso sí, de un en uno ya que al final el objetivo es llegar a la base emocional de ese software. Lo maravilloso de todo es que al modificar la base emocional inconsciente, ¡se modifican muchos programas a la vez! Se produce un *salto cuántico* a nivel mental y emocional.

Es por ello que tratamos principalmente con enfermedades, porque esos programas que activa nuestra biología nos permiten llegar al conflicto emocional inconsciente, sin resolver, y de ahí llegar a la emoción oculta o resentir. Si luego conseguimos que ese resentir se vincule con la

situación de nuestra infancia que lo programó, ya nos podemos dar por satisfechos, la desprogramación es total porque la toma de consciencia es total.

Cuando uno empieza a desprogramarse es como que empieza a deshacerse de esas emociones de supervivencia latentes en su inconsciente, con lo cual cambia su frecuencia natural de vibración. Al cambiar su frecuencia comprende que otro mundo es posible, que otra realidad distinta es posible y que en definitiva vibrar en el amor universal es posible. Se trasciende el inmaduro emocional y nace el adulto de Dios: la media naranja es ahora una naranja completa.

Y así deja de ser un agujero negro para convertirse en un ser radiante, radiante de amor, de inteligencia. Un ser radiante como el sol, para iluminar a sus semejantes, libre de juicios más lleno de bendiciones.

Ahora que ya sabemos que somos un producto emocional fruto de la relación más o menos equilibrada entre mamá y papá; ahora que sabemos que ese coctel emocional determinará nuestra frecuencia natural de vibración, el dialogo que mantenemos con el campo cuántico de posibilidades, la *ecuación emocional* se va haciendo cada vez más importante de lo que al principio se podría pensar, vamos tomando consciencia de su trascendencia. Permítanme seguir desarrollándola.

Mi frecuencia natural de vibración está condicionada por todas las emociones transmitidas por mi madre durante mi gestación, y también está condicionada por como mi madre se relacionó con mi padre. Esta segunda condición determina el equilibrio ente mis dos hemisferios cerebrales.

Entonces yo soy un producto emocional en constante vibración, en constante dialogo con el campo cuántico, que se manifiesta en forma de partículas que tienen dos propiedades intrínsecas: La electricidad y el magnetismo: esta sería la dualidad básica de las partículas que dan forma a la materia.

Sabemos que todo campo eléctrico induce un campo magnético y viceversa. Electricidad y magnetismo siempre van unidos. El universo se manifiesta dual desde sus partículas elementales, a través de la perfecta combinación entre magnetismo y electricidad, una perfecta combinación de dos fuerzas complementarias que siempre están en equilibrio. Nosotros somos el producto emocional de dos partículas elementales, un óvulo y un espermatozoide, una combinación de la fuerza o energía femenina con la masculina.

Tiene que haber una relación directa entre las fuerzas duales de las partículas (magnetismo-electricidad) y las fuerzas duales de la humanidad (femenino-masculino). Al fin y al cabo si el universo es por definición dual, esa dualidad se tiene que expresar tanto a escala cuántica como a escala humana, ya que todo es el reflejo de la naturaleza de una consciencia más intrínseca, más original.

Mi propuesta es que la electricidad se corresponde con la energía masculina del universo mientras que el magnetismo se corresponde con la energía femenina. Al asumir este hecho, hemos incrementado nuestro nivel de comprensión de la naturaleza de la consciencia que lo hace todo posible, al vincular energías físicas a energías emocionales, al vincular las propiedades de las partículas cuánticas con propiedades de nuestra propia personalidad.

Por lo tanto, el magnetismo es la fuerza femenina fundamental así como la electricidad es la fuerza masculina fundamental. Todo ello define la naturaleza de una consciencia dual en perfecto equilibrio.

¿A dónde me lleva esta afirmación? Si es en mi corazón donde se detecta el campo magnético más intenso del cuerpo humano, y es en mi cerebro donde se localiza el campo eléctrico más activo... entonces, si es mi corazón un amplificador de mis emociones y mi cerebro un amplificador de mis pensamientos... entonces puedo afirmar que las emociones son femeninas así como los pensamientos masculinos.

Entonces yo soy un ser dual donde existen dos fuerzas fundamentales en constante lucha por equilibrarse, la fuerza masculina de mis pensamientos y la fuerza femenina de mis emociones. Entonces la consciencia es inteligencia universal por un lado más amor universal por el otro. Entonces...

**Yo soy inteligencia amorosa a la vez que amor inteligente.**

**Yo soy amor inteligente a la vez que inteligencia amorosa.**

Esta es la naturaleza de mi consciencia cuando la elevo de escala cuántica a escala humana, y traduzco la dualidad subyacente en el campo cuántico en dualidad terrenal.

Ahora entendemos porque la media naranja se siente tan atraída por la otra media... el universo siempre busca el equilibrio, en cualquiera de sus escalas manifestadas. A escala cuántica se equilibra a través del entrelazamiento cuántico entre partículas. A escala atómica es la formulación química, la atracción de iones de carga contraria. A escala humana ese equilibrio lo consigue cuando se juntan las dos medias naranjas... luego los humanos lo llamamos enamoramiento pero en realidad es apego. De ahí la necesidad de completarnos como seres equilibrados, más no apegados.

El corazón simboliza la integración así como el cerebro simboliza la comprensión. El corazón es el integrador de emociones. Por un lado está conectado al cerebro, a esas emociones programadas de supervivencia, y por el otro lado está conectado a emociones universales como el amor. El corazón al latir vibra y amplifica ese coctel de energías emocionales y el campo cuántico responde colapsando una realidad material afín a esa vibración. Luego el cerebro, conectado a los cinco sentidos, interpreta esa realidad física, la amplifica con razonamientos pero no comprende nada: se rebela contra ella y no se hace cargo que son sus emociones la causa de todo el pesar de su instante presente. Sin embargo, cuando la mente se aquieta, cuando se hace el silencio, la verdad aflora: la mente escucha al corazón y la figura del *observador* cobra todo su sentido. El observador comprende por fin las causas emocionales de su experiencia de vida.

El rol del *observador* es fundamental en nuestro proceso de toma de consciencia. Significa que observo mi realidad sin juicios, sin dualidad, sin posicionarme a favor o en contra. Significa que asumo la responsabilidad de esa parte de consciencia que me corresponde por el simple hecho

de existir y me ocupo de pulirla. Al pulir el órgano de percepción, la mente o lente por la que observo y se filtra mi realidad, voy puliendo la arquitectura neural de mi cerebro, hasta que la piedra se convierte en diamante.

Sensus Vitae asume esta realidad y es por ello que ya no solo se plantea como objetivo desarrollar la toma de consciencia para la sanación del cuerpo, sino trabajar estos conceptos en un sentido más amplio de la vida, trabajar las emociones, la salud y la consciencia para el desarrollo del ser humano en todo su potencial de inteligencia y de amor, de amor y de inteligencia.

En nuestra vida todo está ocurriendo de forma simultánea, tan simultánea que nos parece increíble que seamos los hacedores de nuestra realidad. Cambia nuestra estructura neural y cambia al instante nuestra percepción de la realidad, de forma que pensamos que ha cambiado el mundo exterior, cuando en realidad quien ha cambiado es nuestro órgano de percepción, nuestro mundo interior.

Cuando comprendemos esta idea tan básica, que todo se crea dos veces, primero en un nivel sutil, en el mundo de lo mental (como las ideas o los sueños), y más tarde colapsa en la materia gracias al campo cuántico de posibilidades que lo sustenta todo, nos damos cuenta de nuestro verdadero poder. Y nos preguntamos ¿qué universo quiero sincronizar? ¿Con qué consciencia quiero observar al mundo? ¿Qué emociones quiero sembrar y cultivar en mi jardín personal de consciencia?

Cuando uno se empieza a formular este tipo de preguntas empieza una mutación en su ser: una inversión de pensamiento. Se da cuenta de cómo las emociones de supervivencia habían sido la energía que alimentaba la experiencia de su vida, talmente como un motor consumiendo energía y se convierte en un sintonizador de emociones elevadas, se convierte en el hacedor de su vida, talmente como un generador produciendo energía. Ya no consume más su vida, la genera.

Cuando uno empieza a comprender la vida desde este nuevo paradigma, cuando uno asume la responsabilidad como causante de todos los efectos que se manifiestan en su experiencia de vida, entonces se empiezan a producir saltos cuánticos de consciencia. Estos saltos cuánticos son experiencias más cercanas a lo espiritual, a lo divino, experiencias que trascienden lo material. Entonces uno empieza a vivir conectado al amor y a la inteligencia universal. Empieza a ser instrumento o canal desde donde se expanden las posibilidades, desde el campo cuántico hasta la tierra. Entonces ya está viviendo al servicio de la consciencia universal porque su voluntad coincide plenamente con esta. Entonces se empieza a experimentar como un todo más que como un ser separado, comprende que significa la conciencia de unidad: todos somos uno.

Hasta hoy me ha experimentado como un ser único e irrepetible. Esta ha sido mi fuerza, la fuerza de mi ego, la fuerza de la supervivencia. Hoy siento que todos somos uno, este es el verdadero poder, el poder subyacente de la creación.

Sensus Vitae sabe que el camino es acompañar a las personas para que puedan reprogramar el órgano de percepción, su mente o cerebro. Iluminar esa parte oscura de la mente, esas emociones de supervivencia que no dejan al corazón sintonizar plenamente con el amor

universal. De esta manera accedemos al salto cuántico, cuando liberamos emociones que estaban ya programadas y estructuradas en el cerebro desde ese vientre materno. Experimentamos el fenómeno de la plasticidad neural a unos niveles tan sorprendentes que lo llamamos toma de consciencia.

Entonces sucede algo completamente distinto: al ser este fenómeno un salto tan brutal en nuestro nivel de consciencia, en nuestro órgano de percepción, el mundo que vemos en un primer instante nos resulta extraño e irreal. Es como que no reconocemos el escenario o pantalla donde se proyecta nuestra consciencia. Estamos ante una especie de vacío cuántico donde todo es posible, donde la materia aún no ha tomado la forma que refleja la nueva vibración emocional de nuestra consciencia. Entonces es como si nos viéramos al espejo y hubiesen pasado 40 años de golpe... ¿quién es ese del espejo? No nos reconocemos y seguramente no nos reconocen.

El salto cuántico es la experiencia que por fin nos libera del sueño y nos permite sintonizar con uno nuevo. Es la experiencia que nos despierta de la hipnosis en la que las fidelidades familiares nos tenían prisioneros y nos muestra la grandeza del campo de posibilidades en el que estamos viajando y prosperando, tomando consciencia de quienes somos, de nuestro origen divino.

Cuando la inteligencia está al servicio del amor, las emociones de supervivencia se desprograman. Cuando el amor está al servicio de la inteligencia, la realidad manifestada y colapsada en el campo cuántico es un reflejo de ese amor y así lo percibimos. Entonces mente y corazón se funden en uno, inteligencia y amor se abrazan. Entonces ya estamos viviendo en el paraíso, entonces el Cielo a bajado a la Tierra, o más bien la Tierra se ha convertido en el Cielo.

\*\*\*      \*\*\*      \*\*\*

Para terminar quisiera hacer un homenaje a una persona muy especial de mi vida. Ella era una mujer afectada por un severo cáncer con metástasis. Ella vino a mi consulta cuando yo aún estaba empezando a experimentar con las emociones, estaba empezando a realizar mis acompañamientos al inconsciente. Hicimos varias sesiones con resultados muy positivos. Una de las metástasis remitió. Además, el cáncer primario siguió su curso natural: al pasar a fase de resolución del conflicto provocó un tumor o edema cerebral, como diría el Dr. Hamer. Se sometió a tratamientos médicos más severos, y al cabo de dos años de intensa lucha contra su enfermedad, los médicos la dieron por un caso perdido.

Me enteré que estaba ingresada en un hospital, en la unidad de cuidados paliativos y sentí que tenía que ir a verla, que de alguna manera mi corazón y el suyo estaban unidos por algo más que la vida en el plano terrenal. Acudí a su habitación y estuvimos conversando una hora. Fue una hora mágica. No encontré a una mujer desolada, a una mujer maldiciendo la vida, maldiciendo su mala suerte. En sus ojos había tanta luz y su mirada era tan tranquila..., era la expresión de la paz interior. No había lucha, no había resentimiento contra nada ni nadie, ni tan siquiera contra la vida que tanto la había hecho sufrir. Ella estaba en estado de gracia, serena y tranquila, esperando el momento para trascender. En ese estado de consciencia nos regalamos un último abrazo: su corazón y mi corazón palpitando juntos. Entonces comprendí

que esa mujer finalmente había entendido el propósito de la vida y lo podía experimentar en sus carnes. Estaba ya conectada al amor y a la inteligencia universal que venían a retomarla, y me vino de repente la imagen de una flor de mi jardín: por fin había dejado de ser un capullo y se había abierto a ser una flor.

La portada del libro está dedicada a ella (M.M.C),  
a esa flor que finalmente vio la luz.



Ella se hizo finalmente flor en ese mi "Jardín de Consciencia", en ese nuestro "Jardín de Consciencia". Ella estuvo entre nosotros unos días más. Sin embargo seguirá en mi corazón para siempre.

Y quién sabe, quizás yo sea la segunda flor, o quizás seas tú... quién sabe... todos los días florecen flores, ¿quién sabe dónde florecerá la siguiente? Quién sabe...

*Solo sé que no sé nada en medio de este Jardín de Consciencia.*



# ÍNDICE

<b><u>PREFACIO</u></b>	<b><u>2</u></b>
<b><u>1. EQUILIBRIO EMOCIONAL</u></b>	<b><u>4</u></b>
<b><u>2. EL ENTORNO: FÍSICA DEL UNIVERSO</u></b>	<b><u>14</u></b>
<b><u>3. PERCEPCIÓN: LA MENTE</u></b>	<b><u>29</u></b>
<b><u>4. TU HUELLA ELECTROMAGNÉTICA</u></b>	<b><u>46</u></b>
<b><u>5. EL ENTORNO: EL CUERPO</u></b>	<b><u>56</u></b>
<b><u>6. LA MENTE: CONSCIENTE VS INCONSCIENTE</u></b>	<b><u>78</u></b>
<b><u>7. PROGRAMACIÓN DEL INCONSCIENTE</u></b>	<b><u>90</u></b>
<b><u>8. LAS CADENAS DEL INCONSCIENTE</u></b>	<b><u>105</u></b>
<b><u>9. EVOLUCIÓN BIOLÓGICA</u></b>	<b><u>119</u></b>
<b><u>10. ATRÉVETE A SOÑAR DESPIERTO</u></b>	<b><u>125</u></b>
<b><u>11. LA OBSERVACIÓN. LA VIDA ES UN ESPEJO</u></b>	<b><u>133</u></b>
<b><u>12. LA MEDITACIÓN</u></b>	<b><u>143</u></b>
<b><u>13. LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)</u></b>	<b><u>160</u></b>
<b><u>14. LA BIONEUROEMOCIÓN</u></b>	<b><u>177</u></b>
<b><u>15. NUEVA MEDICINA GERMÁNICA</u></b>	<b><u>189</u></b>
<b><u>16. NACIMIENTO DE SENSUS VITAE</u></b>	<b><u>221</u></b>