

creando una personalidad nueva, una mente nueva, un estado del ser nuevo.

Bill empezó a poner en práctica lo que había decidido mientras hacía el retiro en la playa de Baja. Al poco tiempo, advirtió que el tumor de la pantorrilla había disminuido. Una semana más tarde, cuando fue al médico, ya no tenía cáncer. Y sigue estando sano hasta el día de hoy.

Al hacer que las neuronas se activaran de otras formas, cambió biológica y químicamente. Con ello envió nuevas señales a nuevos genes, y las células cancerosas no pudieron coexistir con la nueva mente, la nueva química interior y el nuevo yo. Antes estaba atrapado en las emociones del pasado, pero ahora vive en un nuevo futuro.

El estado creativo: vivir como nadie

Al final del capítulo anterior he descrito brevemente qué es vivir en un estado creativo. Son los momentos en que estamos totalmente absortos en algo, en un estado de fluir, cuando nos olvidamos del entorno, el cuerpo y el tiempo y la mente se aquieta.

Vivir en este estado es vivir como nadie. ¿Te has dado cuenta de que cuando estás creando algo te olvidas de ti? Desconectas de tu mundo conocido. Ya no eres alguien que asocia su identidad con los objetos que posees, las personas que conoces, las tareas que realizas y los distintos lugares donde viviste en determinadas épocas. Se podría decir que cuando estás en un estado creativo te olvidas del hábito de ser *tú*. Te despojas de tu ego egoísta y te vuelves altruista.

En esos momentos has ido más allá del tiempo y el espacio y te has convertido en conciencia pura e inmaterial. En cuanto ya no estás conectado al cuerpo, ya no sigues centrándote en las personas, los lugares o las cosas de tu entorno exterior. Vives más allá del tiempo lineal, estás cruzando la puerta del campo cuántico. Como no puedes entrar en él como alguien, debes hacerlo como nadie. Tienes que dejar al ego ególatra afuera y entrar en el reino de la conciencia *como* pura conciencia. Y como he dicho en el capítulo 1, para cambiar tu cuerpo (para estar

más sano), algo en tus circunstancias exteriores (quizás un nuevo trabajo o una nueva relación) o tu línea del tiempo (hacia una posible realidad futura), debes convertirte en sin cuerpo, sin espacio, sin tiempo.

El mejor consejo es: para poder cambiar cualquier aspecto de tu vida (cuerpo, entorno o tiempo), debes trascenderlo. Para poder controlar los Tres Grandes, debes dejarlos atrás.

El lóbulo frontal: sede de la creación y el cambio

Cuando nos encontramos en el estado creativo, estamos activando el centro creativo del cerebro, el lóbulo frontal (se encuentra en la parte anterior del cerebro y comprende la corteza prefrontal). Es la parte más nueva y evolucionada del sistema nervioso humano y la más adaptable del cerebro. Tiende a ser el centro creativo de quien somos y el jefe o el que toma las decisiones. El lóbulo frontal es la sede de la atención, la concentración, la conciencia, la observación y la concienciación. Es donde barajamos distintas posibilidades, demostramos una firme intención, tomamos decisiones, controlamos las conductas impulsivas y emocionales y aprendemos cosas nuevas.

Para que lo entiendas mejor, el lóbulo frontal realiza tres funciones esenciales. Entrarán en juego cuando en la tercera parte del libro conozcas y practiques los pasos para aprender a meditar y suprimir así el hábito de ser el mismo de siempre.

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

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

Como tenemos facultades *metacognitivas* —el poder de observar nuestros pensamientos y nuestro yo—, podemos decidir cómo no queremos seguir *siendo...* para dejar de pensar, actuar y sentir como siempre. Esta capacidad introspectiva nos permite analizarnos y hacer luego un plan para cambiar de conducta a fin de producir resultados más inteligentes o convenientes.²

Allí donde pones la atención, pones la energía. Para usar la atención de forma que enriquezca tu vida, debes analizar lo que ya has creado. En este momento es cuando empiezas a «conocerte». Observas las ideas que tienes sobre la vida, sobre ti mismo y sobre los demás. Eres *lo* que eres, eres *dónde* estás y eres *quien eres* por lo que piensas acerca de ti. Tus ideas son los pensamientos que sigues aceptando de manera consciente o inconsciente como la ley en tu vida. Afectan tu realidad tanto si eres consciente de ellos como si no.

Si deseas una nueva realidad personal en tu vida, empieza a observar todos los aspectos de tu personalidad actual. Como los elementos que la componen actúan sobre todo a nivel inconsciente, como programas automáticos, debes mirar en tu interior y observar esos elementos de los que seguramente no eres consciente. Dado que tu personalidad se compone de cómo piensas, actúas y sientes, observa tus pensamientos inconscientes, tu conducta refleja y tus reacciones emocionales automáticas para ver si son verdaderos y si quieres seguir invirtiendo tu energía en ellos.

Ser consciente de los estados mentales y físicos inconscientes exige fuerza de voluntad, un propósito y una gran atención. Si te vuelves más consciente, estarás más atento. Y si estás más atento, serás más consciente. Si te vuelves más consciente, advertirás más cosas. Y si adviertes más cosas, aumentará tu capacidad de observarte a ti mismo y a los demás, de observar tanto los elementos internos como externos de tu realidad. Y cuanto más observas, más consciente te vuelves de tu mente inconsciente.

El objetivo de la autoconciencia es evitar que se dé de manera automática cualquier pensamiento, acto o emoción que ya no desees experimentar. Y con el tiempo, tu capacidad para evitar estos estados del ser

hará 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 les sigues señalando lo mismo a los genes. Impides que tu cuerpo continúe reafirmandose como la misma mente. Este proceso te permite empezar a «desprenderte de tu mente».

A medida que aprendes a conocer los aspectos de tu antiguo yo, te vuelves más consciente. Tu objetivo es desaprender lo que estabas acostumbrado a ser y usar la energía liberada para crear una vida nueva, una personalidad nueva. *Porque si sigues con la misma personalidad, no podrás crear una nueva realidad personal.* Debes convertirte en otra persona. La metacognición es tu primera tarea para dejar atrás el pasado y crear un nuevo futuro.

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

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

Al reservarnos un tiempo y un espacio para pensar en una nueva forma de ser, es cuando el lóbulo frontal se dedica a crearla. En esos momentos nos imaginamos nuevas posibilidades y nos hacemos preguntas importantes sobre lo que de verdad queremos, cómo y quién deseamos ser, y qué es lo que queremos cambiar de nosotros mismos y de nuestras circunstancias.

Como el lóbulo frontal tiene conexiones con otras partes del cerebro, puede escanear todos los circuitos neurales para unir a la perfección los retazos de información almacenados en forma de circuitos de conocimientos y experiencias. Y luego selecciona y elige los circuitos neurales que desea y los combina en una diversidad de formas para crear

una mente nueva. Crea un modelo o una representación interior que vemos como la imagen del resultado que deseamos. Por eso es lógico que cuantos más conocimientos adquiramos, más variadas serán las redes neurales creadas y más podremos soñar con modelos más complejos y detallados.

Para empezar a dar este paso de la creación, es bueno entrar en un estado de curiosidad, contemplación, búsqueda de posibilidades, reflexión o especulación haciéndote algunas preguntas importantes. Las preguntas abiertas son el método más estimulante para que la mente fluya:

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

Las respuestas crearán una mente nueva, porque mientras las respondes con sinceridad tu cerebro empieza a funcionar de distinta manera. Y al comenzar a repasar mentalmente nuevas formas de ser, vas renovando los circuitos neurológicos hasta crear una mente nueva, y cuanto más «renueves tu mente» más cambiará tu cerebro y tu vida.

Tanto si deseas ser rico como un mejor progenitor —o un gran mago, lo mismo da en este caso—, te aconsejo que te llenes el cerebro de conocimientos sobre el tema que te interesa porque así dispondrás de más componentes básicos para crear un nuevo modelo de la realidad que deseas vivir. Cada vez que adquieres información, añades nuevas conexiones sinápticas que te sirven como materia prima para cambiar el hábito del cerebro de activarse igual que siempre. Cuantas más cosas aprendes, más municiones tienes para destruir tu antigua personalidad.

EL LÓBULO FRONTAL como CREADOR

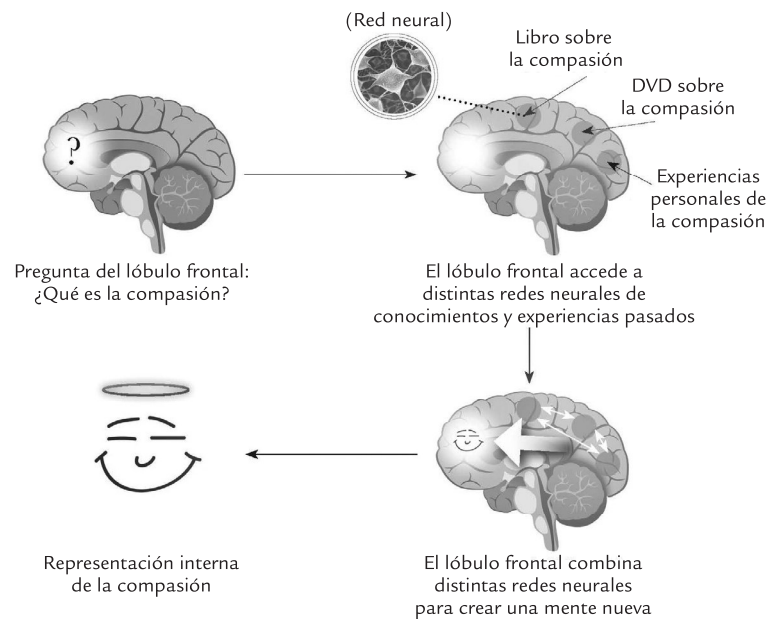


Figura 5B. Cuando el lóbulo frontal funciona en estado creativo, le echa una mirada al cerebro y reúne toda la información que hay en él para crear una mente nueva. Si la compasión es el nuevo estado del ser que deseas crear, en cuanto te preguntas en qué consiste ser compasivo, el lóbulo frontal combina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

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

Durante el proceso creativo, el tercer papel más importante del lóbulo frontal es hacer que el pensamiento sea más real que ninguna otra cosa. (En la tercera parte del libro describo cómo llevarlo a cabo.)

Cuando nos encontramos en estado creativo, el lóbulo frontal se activa tanto que baja el volumen de los circuitos de las otras regiones del cerebro para dedicarse a procesar un único pensamiento.³ Como el lóbulo frontal es el jefe que actúa de mediador con el resto del cerebro, puede observar toda la «geografía». Así que baja el volumen de los centros sensoriales (responsables de las «sensaciones» del cuerpo), de los centros motrices (responsables de los movimientos físicos), de los centros asociativos (donde existe nuestra identidad), y de los circuitos que procesan el tiempo... para silenciarlos. Al haber tan poca actividad neural, se podría decir que en esos momentos no hay una mente para procesar los estímulos sensoriales (recuerda que *mente* es el cerebro en acción), ni para activar los movimientos del cuerpo en el entorno, ni para asociar las actividades con el tiempo. En esos momentos no somos nadie, nos hemos convertido en «nada», vivimos en el sin tiempo. Somos pura conciencia. Cuando se activa el estado creativo en el que no se manifiesta el ego o el yo tal como lo conocemos, estas regiones del cerebro se silencian.

Cuando estás en estado creativo, el lóbulo frontal es el que manda. Se involucra tanto que tus pensamientos se convierten en tu realidad y tu experiencia. El lóbulo frontal se dedica de lleno a procesar lo que estás pensando en esos momentos. Cuando «baja el volumen» de las otras regiones del cerebro, nos desconecta de las distracciones. El mundo interior de los pensamientos se vuelve tan real como la realidad del mundo exterior. Tus pensamientos se registran neurológicamente y se almacenan en la arquitectura del cerebro como una experiencia.

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

EL LÓBULO FRONTAL como CONTROLADOR del VOLUMEN

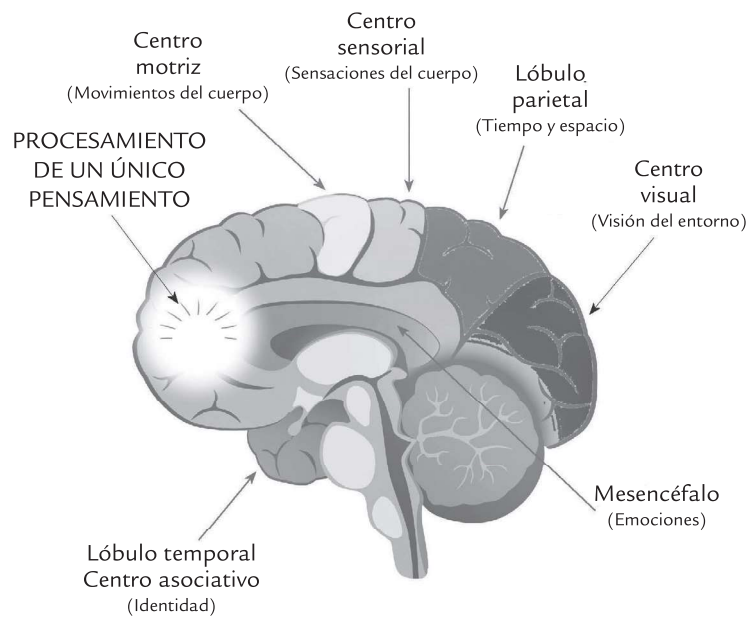


Figura 5C. Cuando el pensamiento en el que estás abstraído se convierte en la experiencia, el lóbulo frontal silencia las otras regiones del cerebro para procesar solamente este pensamiento. Tu mente se aquieta, ya no sientes el cuerpo, pierdes la noción del tiempo y el espacio, y te olvidas de ti.

Despréndete de tu mente, libera tu energía

En el acto de creación, cuando nos convertimos en sin cuerpo, sin espacio y sin tiempo, ya no seguimos creando nuestra huella química habitual porque cambiamos de identidad; ya no pensamos ni sentimos de la misma forma. 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 supervivencia deja de funcionar. En cuanto esto ocurre, desaparece nuestra identidad de antes, el «estado del ser» relacionado con los pensamientos y sentimientos basados en la supervivencia. Como ya no «somos» la misma persona de siempre, la energía estancada en el cuerpo se libera.

¿Adónde va a parar esta energía que alimentaba al yo emocional? Como tiene que ir a alguna parte, se traslada a otro lugar. Esta energía en forma de emoción sube de los centros hormonales a la región del corazón (de camino al cerebro)... y de pronto nos sentimos de maravilla, felices, expandidos. Nos enamoramos de lo que hemos creado. Es cuando experimentamos nuestro estado natural del ser. Tan pronto como dejamos de invertir la energía en ese yo emocional estimulado por la respuesta de estrés, pasamos del egoísmo al altruismo.⁴

Al haber transmutado esta antigua energía en una emoción de frecuencia más alta, el cuerpo se libera de su atadura emocional. Nos elevamos por encima del horizonte para contemplar un nuevo paisaje. Ya no vemos la realidad condicionados por las emociones de supervivencia del pasado, ahora vemos nuevas posibilidades. Somos observadores cuánticos de un nuevo destino. Y esta liberación cura el cuerpo y libera la mente.

Repasemos ahora la tabla de la energía y las frecuencias que abarca, desde las emociones de supervivencia hasta las emociones elevadas (véase la figura 5A). Cuando desaparece la ira, la vergüenza o la lujuria, la energía liberada del cuerpo se transmuta en dicha, amor o gratitud. En este viaje para transmitir una energía más elevada, el cuerpo (que habíamos preparado para ser la mente) se vuelve menos «mente» y se transforma en una energía más coherente. La materia de la que está hecho el cuerpo vibra ahora a una frecuencia más alta y nos sentimos más conectados a algo superior. En pocas palabras, manifestamos más nuestra naturaleza divina.

Cuando vives en el estado de supervivencia, estás intentando controlar o forzar un resultado; eso es lo que el ego hace. Pero cuando vives

LOS DOS ESTADOS del CUERPO y la MENTE



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

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. Sabes que se hará realidad porque te sientes conectado a algo superior. Estás en un estado de gratitud porque te sientes como si la situación ya hubiera sucedido.

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

Anticipar o analizar cuándo, dónde o cómo sucederá la situación deseada sólo te haría volver a tu identidad de antes. Eres tan feliz que no intentas descubrirlo; los humanos sólo tratamos de saber tales cosas cuando vivimos en el estado limitado de supervivencia.

Al conservar este estado creativo en el que te has desprendido de tu antigua identidad, dejan de activarse juntas las células nerviosas que antes se conectaban juntas para crear tu antiguo yo. Es cuando tu antigua personalidad desaparece biológicamente. Los sentimientos vinculados a esa identidad, que hacían que tu cuerpo manifestara la misma mente de siempre, ya no envían las mismas señales a los mismos genes. Y cuanto más trasciendes tu ego, más cambia la evidencia física de tu antigua personalidad. Dejas de ser la persona que eras.

Al terminar de leer la primera parte del libro has adquirido los conocimientos básicos para crear un nuevo yo. Sigamos adelante a partir de esta base.

He descrito un sinnúmero de posibilidades: el concepto de que la mente subjetiva afecta tu mundo objetivo; tu potencial para cambiar el cerebro y el cuerpo al ir más allá del entorno, el cuerpo y el tiempo; y la perspectiva de pasar del estado de supervivencia reactivo y estresante en el que vives, como si sólo el mundo exterior fuera real, al mundo interior del creador. Espero que ahora veas estas posibilidades como posibles *realidades*.

Si es así, te invito a seguir leyendo la segunda parte, donde conocerás el papel del cerebro y el proceso meditativo que te preparará para crear un cambio real y duradero en tu vida.