

6

Los tres cerebros: de pensar a actuar y a ser

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

Imagínate dos ordenadores con un equipo y un *software* idénticos: uno en manos de un novato y el otro de un informático profesional. El novato apenas conoce las cosas que un ordenador puede llegar a hacer y mucho menos cómo hacerlas.

El objetivo de la segunda parte es, en pocas palabras, darte la información necesaria sobre el cerebro para que tú, quien lo hace funcionar, cuando empieces el proceso meditativo para cambiar tu vida, sepas qué tiene que ocurrir en tu cerebro y en tus meditaciones, y por qué.

Un cambio conlleva nuevas formas de pensar, actuar y ser

Si sabes conducir, seguramente ya has vivido el ejemplo más básico de pensar, actuar y ser. Al principio tenías que *pensar* en cada acción y en el código de circulación. Pero después ya conducías mejor mientras te fijaras en lo que *hacías*. Y al final te convertiste en un *conductor*, tu mente consciente se trasladó al asiento del copiloto y desde entonces el subconsciente es el que seguramente va al volante la mayor parte del tiempo;

conducir se ha vuelto un acto automático que realizas sin darte cuenta. La mayor parte de lo que has aprendido ha seguido el proceso de pasar de pensar a actuar y a ser, y son tres las zonas del cerebro que facilitan este estado de aprendizaje.

Pero ¿sabías que puedes pasar directamente de pensar a ser y que seguramente ya lo has hecho en tu vida? La meditación, la esencia de este libro (este capítulo es una introducción a ella), te permite pasar de pensar en la persona ideal que deseas ser a serlo. Es el secreto de la creación cuántica.

Todo cambio se inicia con un simple pensamiento: podemos crear al instante nuevas conexiones y circuitos neurológicos que reflejan nuestros nuevos pensamientos. Y no hay nada que estimule más al cerebro que el aprendizaje, cuando está adquiriendo conocimientos y experiencias nuevas. Son los afrodisíacos del cerebro; éste «acaricia» cada señal que recibe de los cinco sentidos. Cada segundo está procesando miles de millones de retazos de información. Analiza, examina, identifica, extrapola, clasifica y archiva información, y la recupera cuando la «necesitas». El cerebro humano es el mejor superordenador del mundo.

Como recordarás, el concepto de la configuración del cerebro es básico para entender cómo puedes cambiar tu mente: cómo las neuronas acaban estableciendo relaciones duraderas. He hablado de la regla de Hebb, que afirma: «Las células nerviosas que se activan juntas se conectan juntas». (Los neurocientíficos creían que después de la infancia la estructura del cerebro apenas cambiaba. Pero los nuevos descubrimientos revelan que en la adultez muchos aspectos del cerebro y del sistema nervioso pueden cambiar estructural y funcionalmente, como ocurre en el aprendizaje, la memoria y la recuperación de una lesión cerebral.)

Pero lo contrario también es cierto: «Las células nerviosas que ya no se activan juntas dejan de estar conectadas». Lo que no se usa se pierde. Incluso puedes con el pensamiento, si te concentras en ello, desconectar o eliminar las conexiones no deseadas. Así que puedes desprenderte de «eso» a lo que te has estado aferrando que condiciona tu forma de pensar, actuar y sentir. Tu cerebro renovado ya no seguirá activando los circuitos del pasado.

Las propiedades de la *neuroplasticidad* (la capacidad del cerebro de renovarse y crear nuevos circuitos a cualquier edad mediante los estímulos del entorno y nuestras intenciones conscientes) son tan grandes que nos permiten crear un nuevo nivel de mente. En cierto modo, se da el proceso neurobiológico de «fuera lo viejo, bienvenido lo nuevo» que los neurocientíficos denominan *poda* y *generación*. Es lo que yo llamo desaprender y aprender, y nos permite superar nuestras limitaciones actuales e ir más allá de nuestros condicionamientos o nuestras circunstancias.

Al crear el hábito de una nueva forma de ser, básicamente estamos volviendo a controlar lo que hasta ahora era un proceso inconsciente del ser. En lugar de tener la mente un objetivo (*No voy a seguir enfadándome por todo*) y el cuerpo otro (*Prefiero seguir enfadándome e inundándome con las sustancias químicas a las que estoy acostumbrado*), unimos la intención de la mente con las respuestas del cuerpo. Y para lograrlo debemos crear una nueva forma de pensar, actuar y ser.

Para que nuestra vida cambie, primero debemos cambiar nuestros pensamientos y sentimientos, después *hacer* algo (cambiar nuestras acciones o conducta) para tener una nueva experiencia, la cual nos producirá un nuevo sentimiento, y luego memorizar ese sentimiento hasta que se convierta en un estado del ser (cuando mente y cuerpo son uno), pero al menos contamos con algunas ventajas. Aparte de la neuroplasticidad del cerebro, se podría decir que disponemos de más de un cerebro con los que trabajar. En realidad, tenemos tres.

(Para ir al grano, en este capítulo describiré sólo las funciones de los «tres cerebros» porque son los que nos permiten cambiar el hábito de ser el mismo de siempre. Aunque estudiar lo que el cerebro y otros componentes del sistema nervioso hacen por nosotros es de lo más fascinante. En mi primer libro, *Desarrolla tu cerebro*, trato este tema con mayor detalle. En mi página web [www.drjoedispenza.com] encontrarás más material de estudio, la bibliografía de muchas otras publicaciones excelentes, y páginas web para ampliar tus conocimientos sobre el cerebro, la mente y el cuerpo.)

LOS TRES CEREBROS

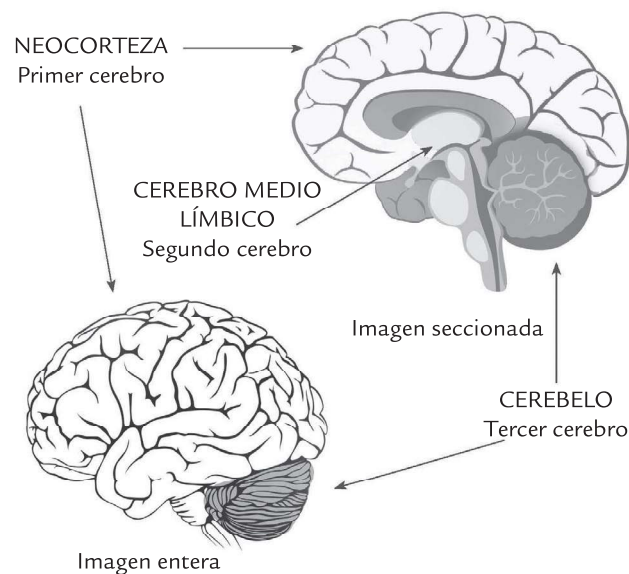


Figura 6A. El «primer cerebro» es la neocorteza o el cerebro pensante (en blanco). El «segundo cerebro» es el cerebro límbico o emocional, responsable de crear, mantener y organizar las sustancias químicas en el cuerpo (en gris claro). El «tercer cerebro», el cerebelo, es la sede de la mente subconsciente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

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

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

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

La neocorteza procesa en general los conocimientos y las experiencias. Primero reúne conocimientos en forma de hechos o de información *semántica* (conceptos o ideas filosóficas o teóricas aprendidas intelectualmente), con lo que la neocorteza incorpora nuevas conexiones sinápticas y circuitos.

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

Si la neocorteza tuviera un lema, sería: *Los conocimientos son para la mente*.

En pocas palabras, los conocimientos son los *precursores* de las experiencias: la neocorteza se ocupa de procesar las ideas que aún no has experimentado, que existen como potencial para que las apliques en el futuro. Cuando tienes nuevos pensamientos, empiezas a pensar en cambiar de conducta para poder hacer algo distinto cuando se presente la ocasión y obtener así nuevos resultados. Al alterar tus actos rutinarios y tus conductas típicas, ocurrirá algo distinto de lo habitual y ello producirá una nueva situación y experiencia en tu vida.

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

El *cerebro límbico* (conocido también como el *cerebro de los mamíferos*), situado debajo de la neocorteza, es la región más desarrollada y especializada del cerebro en los mamíferos no humanos, los delfines y los

primates superiores. Considera el cerebro límbico como el «cerebro químico» o el «cerebro emocional».

Cuando estás viviendo una experiencia nueva y los sentidos le envían a la neocorteza un torrente de información del mundo exterior, sus redes neurales se organizan para reflejar este acontecimiento. La experiencia enriquece incluso más al cerebro que el nuevo conocimiento adquirido.

En cuanto estas redes de neuronas se activan con una determinada estructura en respuesta a la experiencia nueva, el cerebro emocional produce y secreta sustancias químicas en forma de péptidos. Este cóctel químico tiene una particular huella que refleja las emociones que sientes en el momento. Como ya sabes, las emociones son producto de las experiencias; una experiencia nueva crea una emoción nueva (que envía señales a nuevos genes de nuevas formas). Así pues, las emociones le señalan al cuerpo que almacene el episodio químicamente y empiezas a *encarnar* lo que estás aprendiendo.

En el proceso, el cerebro límbico ayuda a formar recuerdos a largo plazo: puedes recordar cualquier experiencia mejor porque te acuerdas de cómo te sentiste emocionalmente cuando ocurrió. (La neocorteza y el cerebro límbico, al interactuar, nos permiten formar *recuerdos declarativos*, significa que podemos declarar lo que hemos aprendido o experimentado.¹ Para obtener más información sobre la memoria declarativa o la memoria no declarativa véase la figura 6B[1].)

Como puedes ver, estamos marcados emocionalmente por experiencias con una gran carga emocional. Todas las personas casadas te dirán dónde se encontraban y qué hacían cuando su pareja les propuso matrimonio. Tal vez mientras tomaban una deliciosa cena en la terraza de su restaurante favorito, sintiendo la agradable brisa de aquella noche de verano y disfrutando de la puesta del sol con una pieza de Mozart como música de fondo, de pronto su pareja hincando una rodilla en el suelo les ofreció un estuchecito forrado de terciopelo negro.

La combinación de todo lo que estaban experimentando en aquel momento les hizo sentirse muy distintos de lo habitual. El equilibrio químico interior usual que su yo identitario había memorizado se alteró por lo que vieron, oyeron y sintieron. En cierto sentido, despertaron

de su rutina habitual: de los estímulos del entorno que bombardean al cerebro como de costumbre y nos hacen pensar y sentir de manera previsible. La situación novedosa nos sorprende hasta el punto de volvernos más conscientes del momento presente.

Si el cerebro límbico tuviera un lema, sería: *Las experiencias son para el cuerpo.*

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

Si has leído la parte en la que describo cómo puedes cambiar tu vida, has aprendido que es importante adquirir conocimientos y aplicarlos para vivir una experiencia nueva, que a su vez produce un sentimiento nuevo. Después debes memorizar este sentimiento y trasladar lo aprendido de la mente consciente al subconsciente. Ya dispones del equipo necesario para llevarlo a cabo en la tercera región del cerebro de la que hablaré.

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

¿Recuerdas la experiencia tan común que he citado de que a veces no nos acordamos de un número de teléfono, de un PIN o de la combinación de un candado, pero sin embargo podemos marcarlo con los dedos de una forma automática porque el cuerpo lo recuerda más que el cerebro? Aunque parezca algo banal, cuando el cuerpo conoce una experiencia igual o más que la mente consciente, cuando puedes repetirla a tu antojo de manera automática, es que has memorizado el acto, la conducta, la actitud o la reacción emocional hasta que se ha convertido en una habilidad o en un hábito.

Al alcanzar este nivel de destreza has pasado a un estado del ser. Has activado la tercera región del cerebro que desempeña un papel muy importante en cambiar tu vida: el *cerebelo*, la sede del subconsciente.

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

Cuando te encuentras en un estado del ser, empiezas a memorizar un nuevo yo neuroquímico. Es cuando el cerebelo entra en juego, convirtiendo este nuevo estado en parte implícita de tu programación subconsciente. El cerebelo es la sede de los *recuerdos no declarativos*, significa que has hecho o practicado algo tantas veces que lo haces sin darte cuenta y ya no tienes que pensar en ello; es un acto tan automático que te cuesta declarar o describir cómo lo realizas. En este punto, la felicidad (o sea cual sea la actitud, conducta, habilidad o rasgo en el que te has estado centrando y repitiendo mental o físicamente) se convierte en un programa memorizado de manera innata del nuevo yo.

Pondré un ejemplo de la vida real para que veas en la práctica cómo estos tres cerebros nos hacen pasar de pensar a actuar y a ser. En primer lugar, veremos cómo a través del repaso mental consciente el cerebro pensante (neocorteza) usa los conocimientos adquiridos para activar nuevos circuitos de nuevas formas y crear así una mente nueva. El pensamiento crea a su vez una experiencia y ésta, por medio del cerebro emocional (límbico), produce una nueva emoción. El cerebro pensante y el cerebro emocional hacen entonces que el cuerpo cree una mente

nueva. Y en último lugar, si llegamos al punto en que mente y cuerpo funcionan como una unidad, el cerebelo nos permite memorizar un nuevo yo neuroquímico, y ahora nuestro nuevo estado del ser ya es un programa innato en nuestro subconsciente.

Ejemplo de la vida real de los tres cerebros en acción

Para ver estas ideas en la práctica, supón que hace poco leíste varios libros que contenían pensamientos sugerentes sobre la compasión: una obra del Dalái Lama, una biografía de la Madre Teresa y un relato sobre la labor de san Francisco de Asís.

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

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

Sentado en el coche, recuerdas los libros que leíste sobre la filosofía de la compasión y cavilas en lo que has aprendido teóricamente. De pronto te dices: *Igual si intento aplicar lo que he leído en esos libros, po-*

dré tener una nueva experiencia con mi suegra. ¿Qué he aprendido en ellos que pueda poner en práctica para cambiar el resultado de esta cena?

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

Después repasas lo aprendido en los libros para planear cómo quieres pensar, sentir y actuar con tu suegra. Te preguntas: *¿Cómo puedo cambiar mi conducta —mis acciones— y mis reacciones para que mi nueva experiencia me produzca nuevos sentimientos?* Te imaginas saludando y abrazando a tu suegra, preguntándole sobre los temas que más le interesan y diciéndole lo bien que le sienta el nuevo peinado o las gafas que se ha comprado. Durante los siguientes días, mientras repasas mentalmente tu nuevo yo ideal, sigues instalando más *hardware* neurológico para tener los circuitos adecuados (un programa nuevo de *software*) cuando te relaciones con tu suegra.

Para la mayoría de las personas, pasar de pensar a actuar es como estimular a los caracoles a acelerar el paso. Nos gusta vivir en el reino intelectual y filosófico de nuestra realidad, identificarnos con los sentimientos reconocibles y memorizados del yo al que nos hemos acostumbrado.

Pero al abandonar viejos hábitos mentales, interrumpir las reacciones emocionales habituales, eliminar los actos reflejos y planear y repasar mentalmente una nueva forma de ser, estás *aplicando* lo aprendido y creando una mente nueva; estás recordándote a ti mismo quién quieres ser.

Pero existe otro paso más del que ahora te hablaré.

¿Qué sucede cuando empiezas a observar la «personalidad de tu antiguo yo» relacionado con los pensamientos, las conductas y las emociones que te despierta tu suegra? En cierto modo, te has metido en el

sistema operativo del subconsciente, donde residen esos programas, y los has *observado*. Cuando eres consciente de cómo te estás comportando o te das cuenta de ello, eres consciente de tu yo inconsciente.

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

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

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

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

Aquel día te sentiste tan bien que ese estado aún te dura. Ahora, inspirado y sin prejuicios, descubres que quieres de verdad a tu suegra.

Mientras asocias este nuevo sentimiento interior de buena voluntad y amor con esta persona de tu realidad exterior, vinculas el sentimiento de compasión con tu suegra. Formas un *recuerdo asociativo*.

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

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

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

¡Pero todavía no eres un santo! No basta con que la mente y el cuerpo trabajen juntos *una* vez. Esto te ha hecho pasar de pensar a actuar, pero ¿puedes volver a sentir compasión cuando quieras? ¿Puedes ser compasivo una y otra vez al margen de las circunstancias de tu entorno para que nadie ni nada vuelva a crearte nunca más aquel antiguo estado del ser?

Si no es así, aún no dominas la compasión. *Para mí dominar algo significa que el estado químico interior de uno prevalece por encima de*

cualquier cosa del mundo exterior. Eres un experto en ello cuando cuentas con los pensamientos y sentimientos elegidos, cuando has memorizado los estados emocionales/químicos deseados y en tu vida no hay nada que te aparte de tus objetivos. Ninguna persona, cosa, ni experiencia deben alterar en ningún momento ni lugar tu coherencia química interior. Puedes pensar, actuar y sentir de distinta manera siempre que lo desees.

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

Como lo más probable es que conozcas a alguien que sea todo un experto en sufrir, puedes llamar a esta persona y preguntarle:

—¿Cómo estás?

—Así, así.

—Escucha, hoy voy con unos amigos a ver una galería de arte que acaban de inaugurar, y luego comeremos en un restaurante donde sirven unos postres muy sanos. Después iremos a un concierto de música en vivo. ¿Quieres venir con nosotros?

—No, no me apetece.

Pero si esta persona expresara lo que le pasa de verdad, te habría dicho: *He memorizado este estado emocional y en mi entorno no hay nada —ninguna persona, experiencia, condición o cosa— que vaya a cambiar mi estado químico interior de sufrimiento. Prefiero sufrir a relajarme y ser feliz. Ahora ya me he acostumbrado a este estado, y todas esas cosas que quieres hacer podrían distraerme de mi dependencia emocional.*

Pero ¿sabes qué? También podemos con la misma facilidad ser unos expertos en un estado químico interior como el de la felicidad o la compasión.

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

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

Ahora los tres cerebros están trabajando juntos y te encuentras a nivel biológico, neuroquímico y genético en un estado de compasión. Cuando la compasión se vuelve para ti algo tan corriente y conocido, es que has pasado de conocer la sabiduría a experimentarla.



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

Tenemos tres cerebros que nos permiten pasar de pensar a actuar y a ser. Échale un vistazo a la figura 6B(1).

En el cerebro hay dos sistemas de memorización:

- El primero es la llamada **memoria declarativa** o **explícita**. Nos permite recordar y declarar lo que hemos aprendido o vivido. Existen dos clases de memoria declarativa: la conceptual (la memoria semántica que almacena conocimientos fi-

SISTEMAS DE MEMORIZACIÓN del CEREBRO

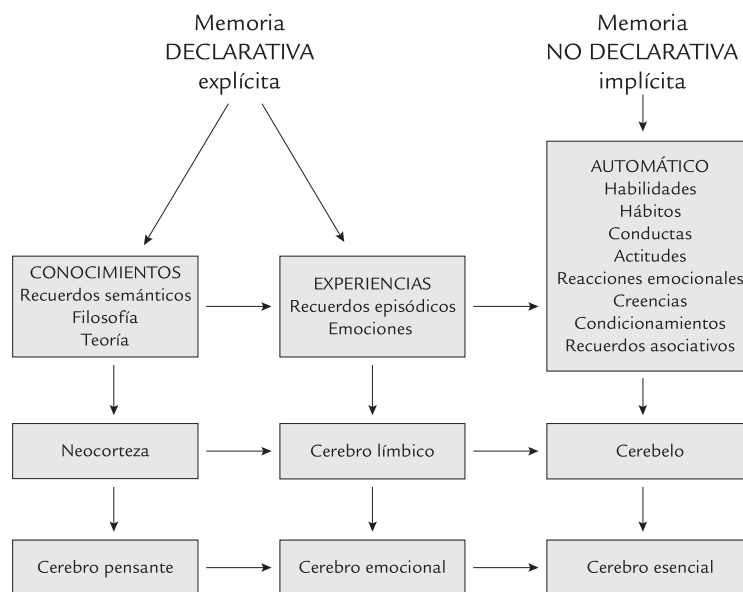


Figura 6B(1). Memoria declarativa y memoria no declarativa.

losóficos) y la experiencial (la memoria episódica que almacena experiencias sensoriales, hechos de nuestra vida vividos con determinadas personas, animales u objetos, mientras estamos haciendo o presenciando algo especial en un momento o lugar determinados). Los recuerdos episódicos se quedan grabados en el cerebro y el cuerpo durante más tiempo que los recuerdos semánticos.

- La segunda clase de memoria se denomina **memoria no declarativa** o **implícita**. Es cuando practicamos algo lo bastante como para ejecutarlo de manera automática, sin tener que pensar en ello; es casi como si no pudiéramos declarar

cómo lo hacemos: el cuerpo y la mente son uno. Constituye la sede de nuestras habilidades, hábitos, conductas automáticas, recuerdos asociativos, actitudes inconscientes y reacciones emocionales.

CONOCIMIENTOS + EXPERIENCIA = SABIDURÍA

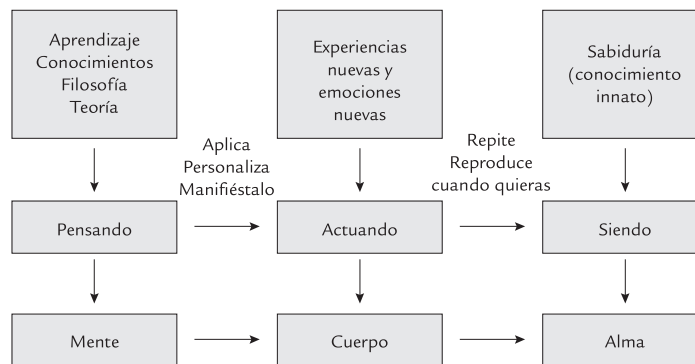


Figura 6B(2). Los tres cerebros: de pensar a actuar y a ser

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



La sabiduría es la acumulación de conocimientos procedentes de experiencias que se repiten. Y cuando «ser» compasivos es algo tan na-

tural en nosotros como sufrir, juzgar, acusar o sentirnos frustrados, negativos o inseguros, estamos siendo sabios. Al habernos liberado, podemos aprovechar nuevas oportunidades, porque de algún modo la vida parece organizarse según cómo o quién estemos siendo.

LA EVOLUCIÓN PERSONAL

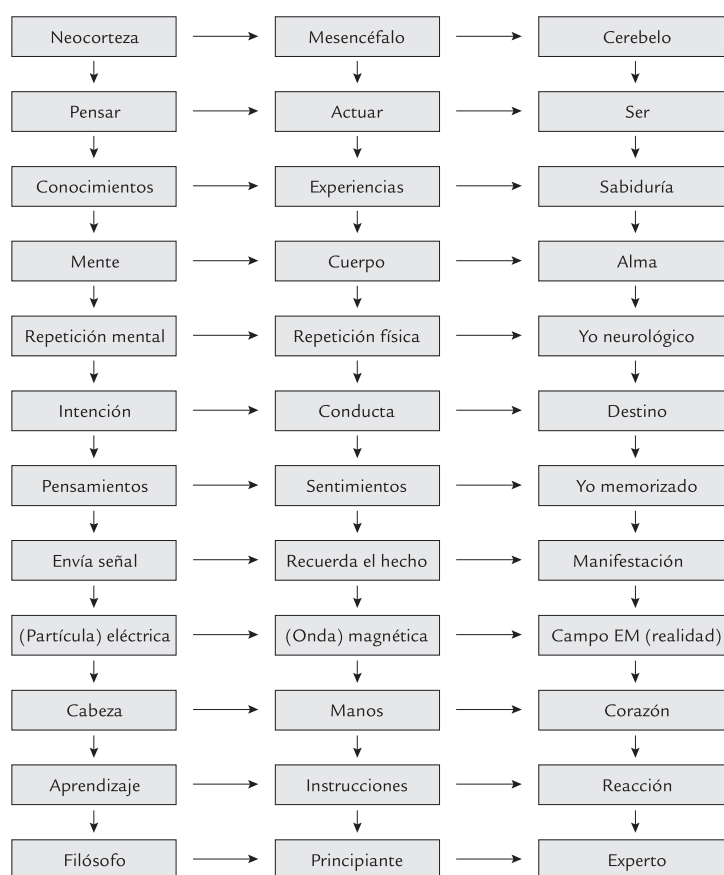


Figura 6C. Esta tabla muestra la progresión de cómo los tres cerebros se alinean para establecer una relación entre las distintas vías de la evolución personal.

Pasar directamente de pensar a ser: introducción a la meditación

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

Ahora hablaré de uno de los mayores dones que la evolución nos ha dado a los seres humanos: la capacidad de pasar directamente de pensar a ser sin tener que actuar físicamente. En otras palabras, podemos crear un nuevo estado del ser antes de haber vivido la experiencia física.

Lo estamos haciendo todo el tiempo y no me estoy refiriendo a «Fíngelo hasta que suceda». Por ejemplo, te entregas a una fantasía sexual en la que experimentas todos los pensamientos, sensaciones y actos que estás deseando vivir cuando tu pareja vuelva del viaje que está realizando. Mientras tienes esta experiencia interior estás tan presente que tu cuerpo cambia químicamente y responde como si la situación ya estuviera sucediendo. Te encuentras en un nuevo estado del ser. De igual modo, tanto si repasas mentalmente lo que dirás, preparándote para la confrontación que debes tener con tu compañero de trabajo, como si te imaginas lo que vas a comer cuando tengas hambre mientras estás en un atasco —y en ambos casos no piensas más que en ello—, el estado del ser de tu cuerpo cambiará con este simple pensamiento.

De acuerdo, pero ¿hasta dónde te puede llevar? ¿Puedes llegar a ser la persona que quieres ser por el mero hecho de pensarlo y sentirlo? ¿Puedes crear y vivir una realidad elegida como hizo mi hija al experimentar el trabajo de verano con el que soñaba?

Aquí es donde entra en juego la meditación. Como ya sabes, las técnicas meditativas se pueden usar por un montón de razones. En este libro aprenderás una meditación especial concebida para ayudarte a cambiar el hábito de ser el mismo de siempre y convertirte en la persona ideal que deseas ser. A lo largo del resto del capítulo relacionaré parte de la información que te he ofrecido con la meditación que aprenderás dentro de poco. (Siempre que hable de la meditación o del proceso meditativo me estaré refiriendo al proceso descrito en la tercera parte del libro.)

La meditación nos permite cambiar el cerebro, el cuerpo y nuestro estado del ser. Y lo más importante es que podemos hacer estos cambios sin necesidad de actuar físicamente ni interactuar con el entorno exterior. Por medio de la meditación podemos instalar el *hardware* neurológico necesario, al igual que aquellas personas que cambiaron al tocar el piano o ejercitar los dedos mentalmente. (Aquellos sujetos del estudio solamente utilizaron la repetición mental, pero en el tema que nos ocupa es un componente muy importante del proceso meditativo.)

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

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

He hablado de cómo activas a través del lóbulo frontal nuevos circuitos de una nueva forma para crear una mente nueva. En cuanto experimentas esta mente nueva, el cerebro crea una especie de imagen holográfica que te da un modelo para crear tu realidad futura. Como has instalado nuevos circuitos neurales antes de que la experiencia suceda en el mundo físico, no tienes que llevar a cabo una revolución no violenta como Gandhi, ni convertirte en un líder y ser quemado en la hoguera como le ocurrió a Juana de Arco. Sólo necesitas usar los conocimientos y las experiencias que tienes sobre aquellas cualidades de la

valentía y la convicción para producir un efecto emocional en ti. El resultado será un estado mental. Al producir una y otra vez ese estado mental, se volverá habitual en ti y estarás creando nuevos circuitos. Cuanto más a menudo produzcas este estado mental, más se convertirán estos pensamientos en la experiencia.

En cuanto el pensamiento se transforme en una experiencia, ésta generará un sentimiento, una emoción. Cuando esto ocurra, tu cuerpo (como mente inconsciente) no sabrá distinguir una situación que sucede en la realidad física de las emociones que creas con tus pensamientos.

Al acondicionar tu cuerpo para una nueva mente, descubrirás que tu cerebro pensante y tu cerebro emocional están trabajando juntos. Recuerda que los pensamientos están relacionados con el cerebro y los sentimientos con el cuerpo. Cuando piensas y sientes de una determinada manera como parte del proceso meditativo, ya no eres la misma persona que cuando empezaste dicho proceso. Los circuitos que acabas de instalar y los cambios neurológicos y químicos producidos por esos pensamientos y emociones te han cambiado hasta tal extremo que esos cambios se reflejan físicamente en el cerebro y el cuerpo.

En este punto, tu estado del ser ha cambiado. Ya no te limitas a *practicar* la felicidad, el agradecimiento o sea lo que sea, sino que estás *siendo* feliz o agradecido. Puedes crear este estado mental y físico cada día, puedes reexperimentar continuamente la experiencia y producir la respuesta emocional de estar siendo la persona ideal que desees ser.

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

Ten en cuenta que cuando te encuentras en un nuevo estado del ser —una nueva personalidad—, también creas una nueva realidad personal. Te lo repetiré. *Un nuevo estado del ser crea una nueva personalidad, y una nueva personalidad produce una nueva realidad personal.*

¿Cómo sabrás si esta práctica meditativa ha activado los tres cere-

DE PENSAR A SER

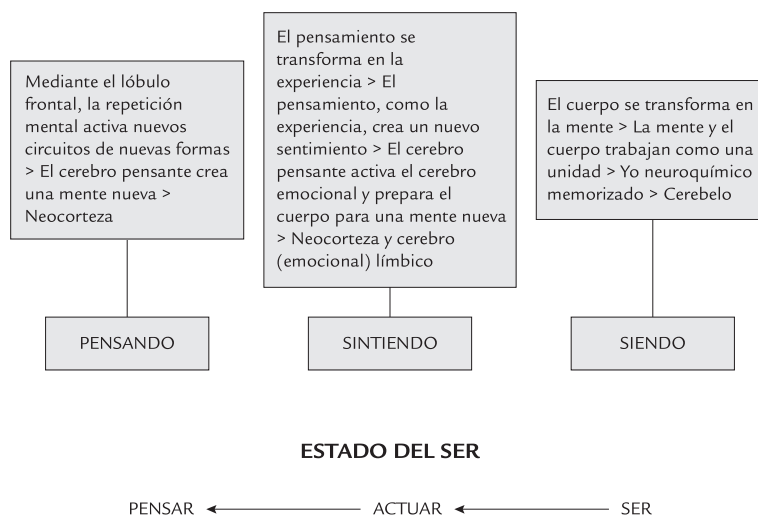


Figura 6D. Puedes pasar de pensar a ser sin necesidad de actuar en el mundo físico. Si repites mentalmente una mente nueva, llega un momento en que el pensamiento que estás teniendo se convierte en la experiencia. Esta experiencia interior produce a su vez una emoción o un sentimiento. En cuanto puedes sentir lo que sería ser esta persona, tu cuerpo (como mente inconsciente) empieza a creer que ya ha sucedido. Ahora la mente y el cuerpo trabajan como una unidad y estás «siendo» esta persona sin haber actuado aún en el mundo físico. Al encontrarte en el nuevo estado del ser producido por un simple pensamiento, tiendes más a actuar y a pensar de acuerdo con quien estás siendo.

bro para producir el efecto deseado? Es muy sencillo: notarás la diferencia al invertir tu energía en el proceso. Si te sientes igual que antes, si los mismos catalizadores te producen las mismas reacciones, es que no ha ocurrido nada en el campo cuántico. Los mismos pensamientos y sentimientos de siempre están reproduciendo la misma señal electromagnética en el campo. No has cambiado química, neuroló-

gica, genéticamente ni de ningún otro modo. Pero si al levantarte al final de las sesiones de meditación te sientes distinto de cuando las empezaste y puedes conservar este nuevo estado mental y físico, es que *has* cambiado.

Aquello que has cambiado en tu interior —el nuevo estado del ser que has creado— también debería producir un efecto en el exterior. Has ido más allá del modelo de causa y efecto del universo, del antiguo concepto newtoniano de algo exterior que condiciona tus pensamientos, actos y emociones. Volveré a tratar este punto más adelante.

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

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

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

En su lugar, te estoy pidiendo que seas tú el que manda y que inviertas el proceso. En vez de esperar una ocasión que te haga sentir de una forma en particular, crea el sentimiento antes de que la experiencia se

dé en el reino físico; convence a tu cuerpo emocionalmente de que la experiencia que «te hace sentir agradecido» ya ha sucedido.

Para llevar esto a cabo, puedes elegir una posibilidad en el campo cuántico e imaginarte cómo te sentirías si ya estuvieras viviendo esa experiencia. Te estoy pidiendo que uses los pensamientos y los sentimientos para ponerte en el lugar de este yo futuro, de este posible tú, con tanta viveza que condiciones emocionalmente al cuerpo a creer que *ahora* ya eres esta persona. Cuando abras los ojos al terminar la sesión de meditación, ¿quién quieres ser? ¿Cómo te sentirías si fueras este yo ideal o si vivieras la experiencia que deseas?

Para cambiar el hábito de ser el mismo de siempre, despídete de la causa y el efecto y acepta el modelo cuántico de la realidad. Elige una posible realidad deseada, vívela con tus pensamientos y sentimientos, y siéntete agradecido por ella antes de que se materialice. ¿Puedes aceptar la idea de que en cuanto cambias tu estado interior no necesitas que el mundo exterior te dé una razón para sentir alegría, gratitud, aprecio o cualquier otra emoción elevada?

Cuando al concentrarte mentalmente en una situación y sentirla emocionalmente, el cuerpo siente que está ocurriendo y a ti te parece real, en ese momento estás viviendo el futuro. 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. Recuerda que si vives en el pasado o en el futuro, basándote en tus emociones habituales anticipando algún efecto, no podrás acceder a todas las posibilidades del campo cuántico. La única forma de acceder a él es viviendo en el ahora.

Ten en cuenta que no es solamente un proceso intelectual. Los pensamientos deben estar en armonía con los sentimientos. Es decir, esta meditación vincula la cabeza con el corazón. Abre tu corazón y piensa en cómo te sentirías si encarnaras una combinación de todos los rasgos de personalidad que admiras y que tu yo ideal posee.

Tal vez objetes que no puedes saber cómo te sentirías porque nunca has experimentado estos rasgos ni el yo ideal que deseas ser. Mi respuesta es que el cuerpo puede sentirlos antes de tener ninguna eviden-

cia física, adelantándose a los sentidos: no me puedes negar que si en tu vida se hiciera realidad un deseo que nunca se hubiera cumplido, sentirías una emoción tan elevada como alegría, entusiasmo o gratitud..., o sea, que puedes centrarte en esas emociones. En lugar de estar esclavizado por emociones que no son más que un vestigio del pasado, ahora estás usando emociones elevadas para crear el futuro.

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

Tal vez te hayas preguntado por qué te cuesta tanto sentirte agradecido o dar las gracias antes de que la situación deseada haya ocurrido. ¿Es posible que estés viviendo con una emoción memorizada que se ha convertido hasta tal punto en parte de tu identidad, a nivel subconsciente, que ahora sólo te puedas sentir de la forma a la que estás habituado? Si es así, quizá tu identidad dependa de la imagen que das al exterior para distraerte y cambiar lo que en realidad sientes en tu interior.

En el siguiente capítulo hablaré de cómo cerrar este vacío y liberarte de verdad. Cuando puedes sentirte agradecido o feliz fácilmente o enamorarte del futuro —sin necesidad de que nadie, nada o ninguna experiencia te hagan sentir así—, estas emociones elevadas serán el combustible para tus creaciones.