

JOE DISPENZA es bioquímico y doctor en Neurociencia.

"Si una persona se imagina escogiendo nuevas opciones, está preparando a su cerebro para que la experiencia parezca real"

"Las emociones centrales, del corazón, están relacionadas con la creación. Y si vives desde allí, te enfocas en nuevas posibilidades"



GASPAR HERNÁNDEZ  
ENTREVISTA A JOE DISPENZA

# “PODEMOS CREAR OTRA REALIDAD”

## ¿Qué relación hay entre nuestros pensamientos y nuestro destino?

Nuestro destino empieza en los pensamientos. Porque nuestros pensamientos nos conducen a opciones que escogemos. Lo que escogemos da como resultado comportamientos. Comportamientos dan lugar a experiencias, y las experiencias crean emociones. Si cambias tus pensamientos, automáticamente cambia lo que escoges. También cambia tu comportamiento, tus experiencias, y entonces va a cambiar tu estado emocional. Y todo ello dará lugar a importantes cambios biológicos y fisiológicos en el cuerpo y el cerebro. En cierto modo seremos otros.

**De acuerdo. Cambiamos los pensamientos. No parece difícil. Pero otra cosa son las creencias más arraigadas, las creencias inconscientes.** Mi pasión es desmitificar lo místico y dar a las personas la comprensión de cómo producir cambios por sí mismas. Y le aseguro que he


visto ya muchos cambios de creencias inconscientes.

## ¿Hasta qué punto somos robots dependiendo de estas creencias y programas del pasado?

En un 95%. La cifra pone los pelos de punta. Sin embargo, no me lo invento. La ciencia nos dice que el 95% de lo que somos a los 35 años es un patrón de hábitos automáticos, reacciones emocionales y actitudes, que funcionan como un programa de ordenador subconsciente. ¿Y cómo funciona un programa de ordenador? Le das a un botón y funciona él solito. En nuestra biología, a raíz de un pensamiento, el comportamiento toma el mando.

## En sus libros da mucha importancia a la meditación, la visualización, la imaginación...

Albert Einstein decía que la imaginación es más poderosa que el conocimiento. Pero quiero redefinir la imaginación, porque muchas veces se asocia a cuentos de hadas, fantasías... El tipo de imaginación

A woman with long dark hair, wearing a white top, is lying on her back on a thick layer of brown autumn leaves. She is smiling and looking towards the camera. The background is a dense carpet of fallen leaves in various shades of brown and orange.

al que me refiero sirve para que las personas creen un ideal, o una visión, que les ayudará a llegar a un determinado destino. Se trata de preguntarles qué es lo que quieren en su vida. En el momento en que empiezan a pensar en eso —una nueva posibilidad, una nueva realidad— el lóbulo frontal de su cerebro selecciona diferentes redes neuronales, cosas aprendidas o experimentadas en sus vidas. Y de alguna forma las conjuga en nuevo tapiz y crea algo nuevo.

#### **Es el poder de la intención.**

En efecto. Si la persona puede empezar a imaginarse escogiendo nuevas opciones en su vida, llegando a unas nuevas metas y experiencias, lo que nos enseña la investigación es que, al recrearlo mentalmente, están preparando su cerebro para que parezca como si la experiencia ya hubiera tenido lugar. Y si puede conjugar su intención con una emoción elevada como la alegría, la gratitud, el aprecio o la inspiración, su cuerpo empieza a creer que está viviendo esa realidad futura. Está señalando nuevos genes para adaptarse a la experiencia que aún no ha ocurrido.

#### **Por lo tanto, podemos cambiar nuestra biología con el pensamiento...**

Aunque quizá tendremos que practicar muchos días hasta que empecemos a crear circuitos en el cerebro y programar nuevos genes. Nuestros estudiantes, que llevan a cabo esta práctica regularmente, están logrando cambios significativos en su salud y en su vida.

#### **Aparte de su efecto beneficioso en el ánimo, ¿por qué da tanta importancia a emociones elevadas como el amor o el agradecimiento?**

Para no vivir desde el estrés. La mayor parte del tiempo nuestras emociones están conducidas por las hormonas del estrés. Las hormonas que existen debajo del corazón, las glándulas digestivas, las glándulas sexuales, todas son centros importantes que guardan relación con la supervivencia. Las emociones centrales, del corazón, están relacionadas con la creación. Cuando estás viviendo solo para sobrevivir, tiendes a centrarte en lo que te es conocido. Cuando vives en la creación, sin estrés, te centras en nuevas posibilidades.

#### **Algunas personas pensarán positivamente, pero se sentirán negativamente.**

Aquí está el problema. Quieren crear una nueva vida, pero no se sienten merecedores. Para que acepten los pensamientos de una nueva vida, tienen que cambiar el estado emocional del cuerpo. Los pensamientos son el lenguaje del cerebro, y los sentimientos, el lenguaje del cuerpo. Cómo piensas y cómo sientes crea un estado del ser. Así pues, las emociones elevadas son lo que nos saca de nuestro estado de supervivencia. No podemos crear otra realidad desde el estado de supervivencia. Se trata de cultivar nuestra apertura hacia lo desconocido. De abrimos a los pensamientos nuevos que empezarán a crear un nuevo destino. ❖