

L'entrevista **Joe Dispenza** Científic i autor del llibre 'Deixa de ser tu' (Urano)

Per
Mercè Ribé



“Cada dia repetim el 90% dels nostres pensaments”

Si deixo de ser jo, qui sóc?

Sempre seré jo, el que passa és que ens tornem massa còmodes en ser nosaltres mateixos i als 35 anys som programes memoritzats de conductes, creences, reaccions emotives... El 95% del que som són hàbits que biològicament s'han convertit en el nostre *hardware*, i per canviar hem de trencar l'hàbit de ser un mateix i crear un altre jo.

I com es fa això?

Coneixement i informació sense l'experiència és filosofia. Quan apliquem el coneixement passem a tenir una nova experiència, que ens produeix noves emocions i llavors incorporarem un nou coneixement. La recerca ens diu que el 90% dels pensaments que tenim avui són els mateixos que vam tenir ahir, de manera que els mateixos pensaments ens porten a les mateixes eleccions. Això crea un bucle: unes mateixes eleccions vol dir unes mateixes conductes, que crearan les mateixes experiències, que produiran les mateixes emocions, que ens conduiran als mateixos pensaments. Així creem la personalitat i, biològicament, si tenim els mateixos circuits neuronals a partir de comportaments, experiències i emocions que identifiquem com el nostre jo, aquests sentiments assenyalen els mateixos gens, i així acabem determinant el nostre destí genètic. El primer pas per canviar és ser conscients dels nostres pensaments inconscients, observar els nostres hàbits i conductes per ser conscients dels nostres sentiments. Llavors, quan observem el que hem estat deixem de ser aquell programa i biològicament estem canviant.

Això és la teoria, però la pràctica...
Vaig escriure el llibre *Deixa de ser*



MARTA PEREZ

Omple les sales de conferències dels Estats Units i d'Europa i la versió castellana del seu llibre 'Deixa de ser tu' (ara editat en català per Urano) ha ocupat durant setmanes el rànquing del més venuts. Dispenza predica ara el que ha experimentat en carn pròpia: el poder de la ment per crear la realitat que volem amb la neuroplasticitat



El cos no coneix la diferència entre l'emoció que genera una experiència i la que crea un pensament

tu per desmitificar el procés de la meditació i ensenyar a la gent que perquè puguin canviar han de ser millors que el seu entorn, que el seu cos i que el temps. Aplicar-ho a la teva vida és l'art. Primer cal entendre com funciona el cervell i el cos, quins estats de ment hi ha i com ens afecta viure en un món ple d'estres. A partir d'aquí, quan entenem

com funciona correctament el cervell, estem més sincronitzats per dominar aquesta comprensió i amb la pràctica fem que esdevengui automàtic i fàcil.

Com es cuida el cervell?

Els pensaments són el llenguatge del cervell i els sentiments són el llenguatge del cos. Com penses i el que sents crea l'estat del ser. Si penses sentiments d'inseguretat aleshores et sentiràs insegur. En el moment que el teu cos se sent insegur, aleshores tindràs més pensaments d'inseguretat perquè tindràs les mateixes connexions cerebrals que et faran sentir més insegur. Hi ha persones que fan això durant 20 anys i quan la ment i el cos estan treballant conjuntament estàs en un estat del ser que et farà dir: jo sóc insegur. El que la majoria

de la gent no sap és que el teu cos no coneix la diferència entre l'emoció que genera una experiència i l'emoció que crea un pensament per si mateix. Així que, si canviem el que nosaltres sentim i pensem, canviem el nostre estat del ser i la nostra biologia es reorganitza per reflectir una nova ment. Deixem de viure en el passat i passem a crear futur, i si una persona canvia el seu estat del ser pot fer desaparèixer malalties com ara la diabetis o l'esclerosi múltiple, perquè estaven a la vella personalitat i no en la nova.

A mi això em sona a miracle...

Què és un miracle? No és una cosa que passa fora del normal, d'una convenció? El meu interès és canviar els límits del que és comú, de les conviccions, perquè darrere d'aquestes hi ha els miracles. Caldria una ciència dels miracles!

I el cervell en seria el Déu?

No, tu ets el déu. L'inconscient utilitza el cervell per produir diferents nivells de la ment. Molta gent pensa que Déu està fora d'ell però Déu està dins nostre, és personal però també universal i tot està dins del mateix concepte. L'invisible ens omple de possibilitats, el model quàntic de la realitat fa que la ment i la matèria estiguin unificats. I quan apliquem aquests principis podem crear noves experiències a la nostra vida que estan fora del que és comú i familiar, perquè hi ha un matrimoni entre el material i l'immaterial, entre el cervell i la consciència, entre la partícula i l'ona...

Molts qüestionaran que no hi ha una base científica al darrere.

I tenen raó. Tots tenim raó perquè si no t'ho creus no funciona, però ha arribat un moment que no m'importa el que puguin pensar altres científics. Jo he vist com ha canviat la vida de moltes persones, i això és una veritat irrefutable.

Així que per vostè l'impossible no existeix?

Si, l'única cosa que crec que és impossible és una ment tancada. ■

EL PUNT AVUI+

Dimecres
19 de juny del 2013

Barcelona:
C/Tapes, 2,
08001
94.227.66.00

Girona:
Santa Eugènia, 42,
17005
972.18.64.00

Dipòsit legal:
B-01.449-1976

Amb el suport:

Universitat de Girona
Departament de la Presidència