

ENTREVISTA A JOE DISPENZA: ¿CAMBIAMOS NUESTRA REALIDAD?

Con motivo de su última visita a España, tuvimos la oportunidad de entrevistar a Joe Dispenza, nos contó parte de su experiencia, y pudimos hablar con él de temas que nos quedaron pendientes en nuestra anterior entrevista, realizada hace unos 4 años, en su anterior visita.



Hace algo más de veinte años, Joe Dispenza fue atropellado por un todoterreno cuando participaba en un triatlón. El diagnóstico de los cuatro cirujanos que consultó coincidía, tenía que operarse inmediatamente, debían implantarle barras de Harrington (de 20 a 30 centímetros desde la base del cuello hasta la base de la columna), ya que la tomografía demostraba que la médula estaba lesionada y que podría quedarse paralizado en cualquier momento.

Dispenza, que era quiropráctico, sabía muy bien lo que eso significaba: una discapacidad permanente y, muy probablemente, con un dolor constante. Su decisión fue arriesgada: intentaría ayudar a su cuerpo a que se recuperara de manera natural, conocía bien todo lo concerniente a huesos y músculos e ideó un plan de acción que incluía autohipnosis, meditación, una dieta que ayudara a sus huesos a regenerarse y ciertos ejercicios en el agua. Se recuperó totalmente en un tiempo récord y decidió ahondar en el tema.

Durante ocho años, estudió las remisiones espontáneas de enfermedades y le sorprendieron tanto los resultados que decidió volver a la universidad para intentar explicar científicamente lo que había descubierto: el poder de nuestro cerebro como director ejecutivo del cuerpo.

Joe Dispenza estudió Bioquímica en la Universidad Rutgers de New Brunswick, en Nueva Jersey; obtuvo el doctorado en Quiropráctica en la Life University de Atlanta, donde se licenció magna cum laude y recibió el premio Clinical Proficiency Citation por la extraordinaria calidad de su relación con los pacientes. Miembro de la International Chiropractic Honor Society, ha cursado estudios de posgrado en neurología, neurofisiología, función cerebral, biología celular, genética, memorización, química cerebral, envejecimiento y longevidad.



Actividades de Septiembre - Octubre La Hospedería del Silencio

Formación Monitor de Biodanza
16 - 22 de Septiembre

Formación Instructor de Kundalini
23 - 29 de Septiembre

Nutrición Consciente
27 - 29 de Septiembre

Yoga en la Naturaleza
18 - 20 de Octubre

La fuerza curativa de la palabra
18 - 20 de Octubre

Habilitar y Activar el Cuerpo
25 - 27 de Octubre

Tantra y Masaje Tántrico
31 Oct - 3 de Noviembre



Para información y reservas
633 214 027 / 927 570 134

www.lahospederiadelsilencio.com



Esta vez, su visita coincide con el lanzamiento de su último libro: "Deja de ser tú", en el que nos habla de la forma en que cada uno tenemos de crear nuestra realidad, en este caso, comenzamos con un claro ejemplo:

Joe Dispenza nos explica cómo actúan las células cerebrales según las situaciones que vivimos: puede ocurrir en cualquier momento que piense en un amargo recuerdo del pasado que en realidad sólo está tatuado en la infinidad de pliegues de nuestra materia gris y por arte de magia, se trata de la vida. También tenemos el privilegio de asistir a las futuras ansiedades y preocupaciones que no existen excepto fácilmente evocadas por nuestro ingenio, pero para nosotros son reales. Nuestra atención trae todo a la vida y hace real lo que era esencialmente inadvertido o irreal. Lo creas o no, de acuerdo a la neurociencia poner nuestra atención en el dolor, en el cuerpo, hace que el dolor exista porque los circuitos que perciben el dolor en el cerebro se activan eléctricamente. Al poner nuestra atención en otra cosa que no sea el dolor, los circuitos cerebrales que procesan el dolor y las sensaciones corporales pueden y serán literalmente apagados y listo, el dolor desaparece. Pero cuando miramos a ver si el dolor se ha ido para siempre, los circuitos cerebrales correspondientes, una vez más se activan y como continuamente ocurre se encienden, sus conexiones se fortalecen de manera más permanente. Al prestar atención al dolor a diario, somos nosotros mismos los que activamos las conexiones neurológicas para desarrollar una conciencia más aguda de la percepción del dolor, porque los circuitos cerebrales relacionados con él cada vez se enriquecen, se alimentan. Nuestra atención personal tiene un efecto sobre nosotros. Esta podría ser una solución a cómo el dolor o incluso nuestros recuerdos del pasado son los que nos caracterizan. Lo que pensamos y en repetidas ocasiones sobre lo que nos centramos, es neurológicamente hablando, en lo que nos convertimos. La neurociencia, por fin, ha comprendido que podemos moldear y dar forma a la estructura neurológica, por la atención repetida que le damos a una sola cosa.

Todo lo que nos constituye, el "tú" y el "yo", nuestros pensamientos, nuestros sueños, nuestros recuerdos, nuestras esperanzas, nuestros sentimientos, nuestras fantasías secretas, nuestros miedos, nuestras habilidades, nuestros hábitos, nuestros dolores y alegrías, son grabados en la celosía habitable de 100 mil millones de células cerebrales. En el momento en que has leído hasta aquí en este artículo, se le ha cambiado su cerebro de forma permanente. Si has

aprendido, aunque sea un solo bit de información, las células cerebrales pequeñas han hecho nuevas conexiones entre ellas y el "tú" se ve alterado. Las imágenes que estas palabras han creado en tu mente, dejarán huellas en los vastos campos interminables de paisaje neurológico que es la identidad llamada "tú". El "tú" como un ser vivo está inmerso y verdaderamente existe en la red eléctrica interconectada de tejido cerebral celular. ¿Cómo nuestras células nerviosas se organizan específicamente por lo que aprendemos, lo que recordamos, lo que experimentamos, lo que nos imaginamos a nosotros mismos, lo que tememos, y lo que pensamos acerca de nosotros mismos que nos define de forma individual y se refleja en nuestro cableado neurológico interno?. Somos un trabajo en progreso.

U.H.: Dr. Dispenza, básicamente ha venido a enseñarnos que nuestra mente crea la realidad y a romper el hábito de ser nosotros mismos. Eso suena a desafío. ¿Qué es para usted la realidad?

J.D.: La realidad es nuestra vida y cómo elegimos vivir nuestro mundo exterior. Existe un equilibrio muy delicado entre lo que permites que entre en ti y lo que ocurre fuera de ti.

U.H.: ¿Cómo creamos, entonces, esa realidad?

J.D.: En el viejo modelo de la realidad esperamos a que algo suceda y después de que lo haga lo celebramos, damos las gracias. Por ejemplo, cuando llega dinero, bienestar, cuando nuestro dolor desaparece, nos damos cuenta que al cambiar el exterior cambia nuestro estado interno. Después de sentirnos bien por dentro es cuando prestamos atención a lo que ha producido el cambio, el modelo causa-efecto de la física newtoniana en contra del modelo cuántico de la realidad que nos indica que si cambiamos lo que sentimos, si cambiamos el modelo de nuestro pensamiento, considerando que los pensamientos son el lenguaje del cerebro y los sentimientos y emociones el lenguaje del cuerpo, entonces realizando cambios en nuestro pensamiento y en nuestros sentimientos, según el modelo cuántico, causaremos un efecto. Si comenzamos a dar las gracias antes de que sucedan las experiencias y enseñamos al cuerpo a través de las emociones a probar ese cambio, recordando que la física cuántica nos indica que nuestra mente tiene un efecto subjetivo en nuestra realidad subjetiva, lo lógico es que si observamos nuestra vida desde el nivel de nuestra mente habitual, todo va a seguir igual, pero si cambiamos el estado del ser, eso

va a generar que observemos un nuevo producto y descubriremos pruebas de ese suceso en nuestra vida, nadie está excluido de poder experimentarlo. Cuando hacemos coincidir una intención clara con una emoción elevada, las investigaciones indican que la materia se ve afectada por ello, para poder conseguirlo hay que estar por encima de nuestra vida, estar por encima de los hábitos, de las adicciones de nuestro cuerpo y estar por encima del tiempo, en otras palabras, para poder cambiar nuestra vida es necesario olvidarse de ella, de los problemas, del pasado, de las preocupaciones por el futuro, de nuestro cuerpo. Debemos trascender al cuerpo, al entorno y al tiempo; eso es necesario para tener dominio sobre ellos, indicarle a la maquinaria biológica, neurológica que lo haga.

U.H.: ¿Cómo se realiza ese reset, ese borrado de información para dejar que se instale una nueva?

J.D.: Es la pregunta. Estamos en el momento histórico en el que pasamos del "¿qué es?" al "¿cómo se hace?". El cómo es comenzar por ser consciente de nuestro "viejo ser" para poder cambiar el 95% de lo que somos, generalmente, cuando llegamos a los 35 años se produce un juego con los recuerdos almacenados, hábitos, adicciones, reacciones emocionales, creencias y percepciones que funcionan como un programa instalado en nuestro sistema por debajo de nuestra capacidad de tener consciencia, utilizamos ese programa para vestirnos, para conducir, para quejarnos, para sentirnos culpables, para sentir que no valemos nada y se acaba convirtiendo en algo automático, inconsciente, que nos hace creer que eso es lo que somos. Debemos comenzar por sentirnos conscientes de los pensamientos inconscientes para darnos cuenta de nuestro comportamiento automático, ser conscientes de las emociones memorizadas que nos atan al pasado pues nuestra personalidad es la que crea nuestra realidad. Si nos levantamos todos los días pensando lo mismo, de la misma manera, esos pensamientos nos llevarán a tener las mismas elecciones, y esas elecciones a tener la misma conducta, la misma conducta creará las mismas experiencias y estas experiencias las mismas emociones, que volverán a disparar los mismos pensamientos y es a eso a lo que denominamos personalidad.

Ese mismo proceso sucede a nivel biológico, en nuestros circuitos neuronales, en nuestra química, en nuestros genes.

**16
años de
experiencia**

Vacaciones de Septiembre

¡Disfrútalas en Gredos!

En nuestro centro tenemos todos los ingredientes para que disfrutes de unas vacaciones inolvidables y completas

Naturaleza

Estamos cerca del parque natural de Gredos. Rodeados de bosques, gargantas y ríos.



Ocio y Amistad

Excursiones, baños, tertulias, juegos, bailes, fiestas, etc.

Desarrollo Personal y Salud

Relajación, meditación, control del estrés, expresión corporal, biodanza, yoga, masajes...



El ambiente grupal que se crea aquí es único y está lleno de magia. Aquí te resultará muy fácil relacionarte, integrarte y hacer amigos. También puedes estar a tu aire.

- Elige tus semanas
- Plazas limitadas
- Descuentos pronta reserva

Sierra Sur de Gredos - La Vera
A dos horas de Madrid

677 04 40 39 - 927 57 05 25
www.vacacionesengredos.com

U.H.: ¿Dónde se sitúa esa consciencia y cómo la podemos modificar?

J.D.: La consciencia es darse cuenta y darse cuenta es prestar atención, dependiendo de dónde pongamos nuestra atención pondremos nuestra energía.

Hay una cosa que nos hace únicos como seres humanos y son los lóbulos frontales de nuestros cerebros, constituyen el 40% de nuestra masa cerebral, es el asiento de la consciencia, es lo que permite que nos autorreflejemos.

Podemos modificar nuestros pensamientos y mejorar nuestro trabajo a través de nuestra vida. La neurociencia indica que la situación probable de la consciencia es en estos lóbulos frontales, pero hay un misterio, también, la neurociencia, en sus últimas investigaciones ha descubierto que podemos modificar nuestro cerebro, podemos modificar físicamente nuestros circuitos neuronales, reorganizarlos, simplemente a través de nuestro pensamiento.

Una acción sería imaginarnos en un nuevo escenario, especular con nuevas posibilidades, reflexionar sobre otro tipo de cuestiones, distintas de las habituales, los lóbulos frontales se activan y comienzan a seleccionar nuevos circuitos con los que creamos un nuevo nivel de mente y hacemos que células nerviosas que comienzan a funcionar de forma similar lo comiencen a hacer juntas y se conecten entre ellas. Si conseguimos cambios físicos en nuestros cerebros, ¿quién es el autor de esos cambios? El cerebro no puede cambiarse a sí mismo, es un órgano más. La neurociencia nos dice que la mente no puede cambiar el cerebro, la mente es el cerebro en funcionamiento, entonces ¿quién hace los cambios en el cerebro y en la mente?: la respuesta es la consciencia. La consciencia es el aspecto inmaterial que tenemos que usa al cerebro y al propio organismo para generar distintos niveles mentales, y sólo cuando somos auténticamente conscientes es cuando podemos comenzar el cambio.

U.H.: ¿Qué pautas nos daría para comenzar ese cambio, para cambiar nuestra realidad?

J.D.: La parte más complicada del cambio es comenzar por no tomar las mismas decisiones que tomamos ayer. Debemos distinguir entre el “viejo yo” y el “nuevo yo”, eso requiere atreverse a cruzar el río del cambio. Una vez que dejamos de tomar las mismas decisiones, ocurre que, se detiene todo y dejamos de sentirnos como antes, esa es la señal de que hemos entrado en el río. Hay personas que, al comenzar a experimentarlo, se sienten incómodas y vuelven a tomar las mismas

decisiones que les llevaron a las mismas conductas, a las mismas experiencias, a las mismas emociones, que reafirman su identidad y no llegan a cruzar. Cruzar ese río es la auténtica transformación, debemos entender que, en esa zona desconocida, tenemos todas las opciones para predecir el futuro siendo autores de nuestro cambio.

U.H.: ¿Cómo superamos el miedo al cambio, el miedo a lo desconocido?

J.D.: Tenemos muchas opciones en nuestro cableado cerebral para estar preparados y superar el miedo. En esta sociedad, ya se ocupan de prepararnos para lo peor y nos sitúan en un estado de alarma, este estado de alarma/miedo genera una serie de sustancias químicas que, al circular por el organismo, crean desequilibrios. Nosotros, si queremos cambiar, no debemos permitir que nuestro organismo se desequilibre. Esas sustancias químicas generadas por un estado de miedo real o imaginario hace creer al cuerpo que está inmerso en esa situación futura, esperada y se distancia del presente y es ahí dónde radica el verdadero problema. Esas sustancias químicas generadas por el miedo hacen que aumentemos nuestra energía y nos convierte en adictos a esa situación, a esas emociones con el único fin de reafirmar la realidad de lo que creemos y somos.

Nuestro objetivo habitual es predecir el futuro en base a las experiencias pasadas, esa situación puede llegar a originar patologías mentales que ni siquiera existían, debemos dejar de condicionar al organismo y permitirnos vivir en el presente, ahí estaría parte del cambio.

U.H.: Esperamos aprender mucho más con sus libros y sus talleres y deseamos volver a encontrarnos pronto. Gracias por darnos pistas de cómo cambiar nuestra realidad y cómo dejar de ser lo que hemos sido hasta ahora, gracias por formar parte del cambio.

El equipo de la revista Universo Holístico agradece a:

Ricardo Galarza

por facilitarnos el encuentro con el Dr. Dispenza

Pedro Espadas

por ayudarnos con la traducción

Francisco Contreras

por realizar las fotografías

Miguel Pedrero

por compartir esta entrevista