

Momentos de transformación de Joe Dispenza

SI LO QUIERES CAMBIAR, IMAGÍNALO

Joe Dispenza tuvo la “suerte” de ser atropellado. Así empezó su gran cambio, desoyendo los consejos médicos y dedicándose a reconstruir mentalmente su columna. De esta manera, supo que para tener una nueva realidad primero hay que imaginarla con todo lujo de detalles.



GASPAR HERNÁNDEZ Periodista y escritor.
Autor de *No soy de este mundo* (Ediciones B)

Un accidente marcó el antes y el después de la vida del doctor Joe Dispenza. A partir de aquel suceso, cambió sus prioridades. Y empezó a hacerse preguntas fundamentales como: “¿Quién soy yo?”, “¿Qué sentido tiene la vida?”. Y sobre todo: “¿Cuál es el propósito de mi vida?”.

Tras el accidente, los médicos le dijeron que –si no se operaba– tendría que ir toda la vida en silla de ruedas.

Pero Joe Dispenza decidió no operarse.

Al mismo tiempo, se prometió que si volvía a caminar se pasaría el resto de su vida investigando

la conexión entre la mente y el cuerpo, y cómo funcionaba el poder que ejercía la mente sobre la materia. Y desde entonces, eso ha sido lo que se ha dedicado a hacer. Durante casi las tres últimas décadas.

Dispenza me lo ha contado más de una vez, en Barcelona (suelo tener el privilegio de presentarle sus libros). Joe es un tipo campechano, que predica con el ejemplo y que potencia las que él denomina “emociones elevadas” como la alegría o el amor. De modo que le gus-

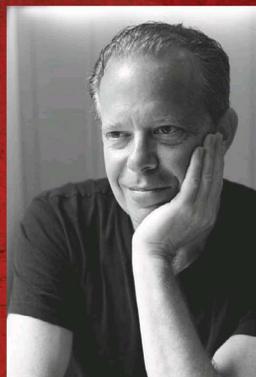
ta reír, bailar y contar chistes. Siempre me da besos en las mejillas, mientras exclama: “I love you!”.

Su gran transformación vital me la ha contado personalmente; y también la narra en el libro *El placebo eres tú* (Urano). Su relato empieza del siguiente modo: **“Un hermoso día de abril en el sur de California tuve el privilegio de ser arrollado por un todoterreno en un triatlón de Palm Springs”**.

Fue una llamada de atención para su despertar.

Se había roto seis vértebras y una buena cantidad de fragmentos de hueso había ido a parar a la médula espinal. **Varios traumatólogos le dijeron que su única esperanza para volver a andar era soldar las vértebras**, una operación que le dejaría con dolor y movilidad limitada de por vida.

“En aquella época era joven y audaz, y decidí ir contra el modelo médico y las recomendaciones de los expertos”. Joe Dispenza creía y cree que en cada persona existe una inteligencia, una conciencia invisible que nos da vida, apoyándonos, mantiéndonos y curándonos a cada



Joe Dispenza

Bioquímico, Doctor en Neurociencias y profesor en la Universidad de Atlanta. Se hizo famoso por el documental

¿Y tu qué sabes?– Desde entonces, **se ha convertido en un icono de la neurociencia**. En sus talleres empodera a los participantes para que creen nuevas realidades a su alrededor.



*"No estamos
determinados por
nuestros genes.
No se nos ha dicho
toda la verdad
sobre el poder de
autocuración
del cuerpo"*

*"Podemos
modificar nuestro
carácter.
Y una nueva
personalidad
crea una nueva
realidad
personal"*

momento. Dicha inteligencia crea casi cien billones de células especializadas (partiendo únicamente de dos), hace que el corazón lata cientos de miles de veces al día y organiza cientos de miles de reacciones químicas en una célula a cada segundo, entre muchas otras sorprendentes funciones.

Dispenza concluyó que quizá podría dejar de centrarse en el mundo exterior y empezar a mirar en su interior para conectar con esa inteligencia y establecer una relación con ella. Y así lo hizo.

Dedicó cada día a reconstruir mentalmente su columna, vértebra a vértebra, y le mostró a esa "inteligencia" lo que quería alcanzar. Sabía que tendría que permanecer en un estado de "presencia", **es decir, vivir el presente en lugar de lamentarse por lo sucedido**. Invertimos demasiada atención y energía pensando en lo que no queremos en lugar de lo que sí queremos —afirma Dispenza—, y a nuestro cuerpo no le sobra precisamente la energía; la necesita toda para sanarse.

En aquella época Dispenza no sabía lo que estaba haciendo.

Hoy sí que lo sabe: estaba empezando a pensar en todas las posibilidades futuras que ya existían “en el campo cuántico” y aceptando emocionalmente cada una de ellas.

“Y a medida que elegía ese futuro para mí y lo combinaba con la emoción que sentía al vivirlo, mi cuerpo empezó a creer que ya lo estaba experimentando. A medida que mi capacidad para observar mi destino deseado mejoraba día a día, mis células empezaron a reorganizarse. Comencé a enviar nuevas señales a nuevos genes, y entonces mi cuerpo realmente empezó a mejorar”.

“Lo que estaba aprendiendo es uno de los principios fundamentales de la física cuántica: mente y materia no son dos elementos distintos, **y nuestros pensamientos y sentimientos, tanto conscientes como inconscientes, son los planos que determinan nuestro destino.** Comprendí que todos somos creadores divinos”, sostiene Joe Dispenza.

Nueve semanas y media después del accidente, se levantó y volvió a llevar su vida cotidiana habitual, sin recurrir a

escayolas ni intervenciones quirúrgicas. Se había recuperado del todo. Entonces decidió divulgar su mensaje y enseñar lo que él había aprendido. Dispenza dice, medio en broma, que el único sentido de viajar por todo el mundo y que a menudo le pierdan las maletas en los aeropuertos, es el de contribuir a empoderar a las personas. “Tenemos más poder del que se nos ha dicho”, afirma.

¿Por dónde empezar para crear una nueva realidad?

Por la imaginación. Nuestro cerebro no distingue entre realidad e imaginación. Una visión, aunque parezca muy rara e imposible, pasa a ser real para el cerebro, que crea nuevas rutas neuronales. Con esa visión, es decir, con el pensamiento, más una emoción elevada, Dispenza crea lo que denomina “un nuevo estado del ser”. La persona pasa a pensar y sentir de modo distinto. Y a partir de ahí, puede crear nuevas realidades. Pero Dispenza insiste en que **solo el “pensamiento positivo” no es suficiente. Hace falta sentirnos como la persona que nos gustaría ser,** y como si ya hubiésemos logrado nuestro propósito. ❖

Cambiar

Construye tu nueva realidad

Unidad. Los físicos dividieron el mundo en materia y energía, considerándolas totalmente distintas. Pero no lo son; aunque aún vivimos según esa visión del mundo.

Energía. Los átomos, los elementos básicos que integran la materia, son un 99,9 por ciento de energía, es decir, posibilidades.

Realidad. El inmenso campo invisible de energía del que formamos parte no sólo contiene todas las realidades, sino que responde a nuestros pensamientos y sentimientos.

