

Texto de **Álex Rodríguez**

1 986 marcó un antes y un después en la vida y muerte de Joe Dispenza (Nueva Jersey, Estados Unidos, 1963). Participaba en un triatlón cuando un cuatro por cuatro le arrolló y casi se muere. Su columna quedó destrozada, debía de operarse...Dispenza, que entonces era quiropráctico, desoyó los consejos de los cirujanos. Ideó un plan de acción para recuperar su cuerpo (autohipnosis, meditación, una dieta que ayudara a sus huesos a regenerarse...) y no quedar paralizado; lo logró.

-Creo que el hecho de estar a punto de morir te acerca a la vida. Y no creo que tenga miedo a morir porque he tenido algunas experiencias místicas muy profundas.

Dispenza, que publica *Sobrenatural* (Urano), amplió sus estudios y ahora es bioquímico, doctor en neurociencia y un gran divulgador del poder de la mente. Cree que la mayoría de la gente tiene más miedo "de vivir que de morir. No creo que la muerte deba de ser temida". La conciencia, añade, nunca muere, porque es energía, y la energía no se pierde en el universo. Considera que la muerte es una transición que sólo puede ser turbada por el sufrimiento. No queremos sufrir. Ha estado con personas que tuvieron experiencias cercanas a la muerte y dejaron su cuerpo. Por ello y sus estudios, concluye que cuando "mueras vas a experimentar un mayor nivel de amor, vas a revisar tu vida desde un lugar de amor incondicional y vas a verte a ti mismo a través de los ojos de otra persona. No creo que haya ningún Dios que nos juzgue, creo que ese día es cuando nos miramos a nosotros mismos como nuestro propio Señor".

-¿Cómo deberíamos vivir la vida?

-Conscientemente, para ser definido por una visión del futuro y no por los recuerdos del pasado. Y cuestionando la realidad para que podamos experimentar un mayor nivel de ella.

-¿Cuál es su consejo para tener una vida feliz?

-Trabaje diligentemente todos los días, para superarse. Creo que el efecto secundario del cambio personal y la transformación es el amor propio, y cuando nos amamos tenemos la capacidad de amar a los demás, les permitimos ser quienes son, les permitimos la verdad y como efecto surge la alegría. Vivimos más felices y con menos juicios y críticas. Trabaja en cambiar tu mundo interior y observa si produce algún efecto en tu mundo exterior.

El cambio empieza en nuestra mente porque nuestro destino, asegura, empieza en los pensamientos.

Pensemos diferente.

Joe Dispenza

“Abandonen su pasado y las emociones conectadas con él”

1 Si supiera que mañana es el último día de su vida, ¿qué haría? ¿Cómo lo pasaría?

Me tomaría el tiempo para contactar con cada persona que haya contribuido a mi vida o me haya relacionado con ella. No haría nada demasiado extravagante, no creo que sea necesario para mí en lo personal, pero realmente creo que se trata de reconocer a personas importantes en nuestras vidas, de completar lo que sea que se deba completar o se necesite decir... Decir la verdad sobre todo lo que no se resolvió y, desde luego, con la oportunidad de pedir perdón a cualquiera que haya lastimado. Luego, probablemente iría a algún lugar en la naturaleza para recordar el hermoso planeta en que vivimos, apreciar el sol que sale cada mañana, sentir el viento en

mi cara y mis pies tocando la tierra, escuchar el sonido de los pájaros...Abrazarlo todo con un gran nivel de aprecio y cuidado y permanecer realmente consciente. Me siento bien con la vida que he vivido y reflexionaría para ver si con suerte cambié o ayudé a la gente. Y si lo hice, entonces creo que estaría listo.

2 ¿Qué le hubiera gustado hacer y ya no podrá porque no tendrá tiempo?

Me encanta cocinar. Para continuar aprendiendo a crear. Creo que en los 55 años que he estado en este planeta realmente he tenido una pasión por aprender y una pasión por experimentar la vida y experimentarla plenamente. Nunca hay tiempo suficiente para decirle a la gente cuánto la amas, y nunca hay tiempo suficiente para dis-

frutar del momento. Y nunca hay suficientes recuerdos nuevos para hacer. Creo que tener tiempo para nosotros mismos es el desafío en nuestra cultura en este momento, porque estamos muy ocupados. Debido a la tecnología hay muchas demandas y nuestra atención va cambiando en muchas direcciones diferentes. ¿Cosas que me gustaría haber logrado? Me encantaría tener un gran laboratorio de investigación con un gran equipo de investigadores muy, muy bien

financiados, y hacer una investigación realmente importante sobre la transformación y el cambio, y ver si podríamos enseñar a la gente lo poderosa que es en realidad.. Y creo que nunca me canso de la transformación ni de aprender sobre la transformación y de enseñar acerca de ello. No sé si hay un final para ello, así que tal vez por eso nunca habrá tiempo suficiente para esto.

3 ¿Qué aconsejaría a los que se quedan?

Que aprecien realmente el momento. Que perdonen a los demás y a sí mismos, que no dejen nunca de aprender, ni de crear, ni de hacerse las preguntas importantes. Preguntas como ¿Quién soy? ¿Por qué estoy aquí? ¿Cuál es nuestro propósito en la vida? ¿Qué pasa cuando morimos? ¿Cómo puedo hacerlo mejor la próxima vez? ¿Cómo podría hacer una diferencia en el mundo? Y le diría a las personas que abandonen su pasado y que abandonen las emociones que están

conectadas con su pasado. No vale la pena vivir toda la vida con ira, amargura o frustración. Ningún acontecimiento de nuestra vida es lo suficientemente importante como para marcarnos constantemente con miedo, tristeza, culpa o vergüenza. Creo que la verdadera libertad de expresión como ser humano es la alegría, y creo que no hay suficiente de eso en el mundo, así que diría que no creas todo lo que ves en la televisión y no creas todo lo que ves en las noticias. No creas que la ciencia tiene las respuestas para todo. Estamos en una progresión constante de verdades y siempre hay verdades más grandes. No tengas miedo de ser un individuo. No tengas miedo de defender lo que crees. Cuando defiendes los principios, creo que las personas se unen. No reaccione y dé su poder a otros sólo por alguna emoción. Aprenda a regular y controlar sus estados internos independientemente de las cosas que suceden en su mundo exterior. Y esfuércese siempre por ser el ejemplo viviente del cambio que le gustaría ver en el mundo.

4 ¿Cómo diría que fue su vida?

Bueno, yo diría que viví una gran vida. Tengo una gran vida. Fui criado por exce- →

ILUSTRACIÓN: ORIOL MALET



“No dejen de preguntarse quién soy, por qué estoy aquí, cuál es nuestro propósito en la vida, qué pasa cuando morimos o cómo puedo hacerlo mejor la próxima vez”

→ lentes padres. Tengo una gran familia. Diría que, en cierto nivel o en cierta medida, creo que he ayudado a otros, y creo que esa es nuestra capacidad innata, nuestra naturaleza es ayudar realmente a otros y apoyar, amar y servir. Creo que esa es nuestra naturaleza. Siento que he marcado diferencias en el mundo. Siempre quise ser más educado, siempre quise ir a la escuela toda mi vida, nunca quise dejar de ir a la escuela. Creo que tuve ... Tengo una vida realmente maravillosa, no voy a decir que tuve porque significaría que no está sucediendo ahora. Pero tengo una vida realmente maravillosa. Y no se trata de cosas materiales para mí, aunque he tenido muchas cosas materiales. No se trata de riqueza. Creo que se trata de contribuir y marcar la diferencia y, en cierto modo, siento que puedo haber cambiado la mentalidad de algunas personas y haber abierto algunos corazones en el camino. Y si eso ayu-

da a los seres humanos a evolucionar, entonces tal vez deje el mundo un poco mejor, y creo que esa es una buena manera de terminar.

5 ¿De qué está más orgulloso?

Creo que lo que más me enorgullece son mis hijos y quiénes son. Estoy orgulloso de la investigación que hemos realizado y que demuestra a las personas que pueden cambiar, que pueden cambiar sus vidas y pueden tener experiencias trascendentales. Estoy orgulloso de los efectos que ha tenido en tantas personas en todo el mundo, de culturas y comunidades diferentes, que se han curado de sus afecciones crónicas y de salud. Estoy orgulloso de mi personal y de la forma en que viven y de la pasión que sienten por este trabajo. Estoy orgulloso de los libros que he escrito, creo que con suerte han ayudado a algunas personas en el camino. Y creo que estoy orgulloso de ser un ser humano, de paso, en este viaje.

6 ¿Se arrepiente de algo?

Veamos ... depende de cómo definamos el arrepentimiento. Creo que cambia a medida que envejecemos, ya que a medida que envejecemos nos volvemos más sabios, y lo que una vez fue arrepentirnos ahora lo ves como una oportunidad perdida. Y creo que viviendo en la rutina y viviendo inconscientemente, perdemos muchas oportunidades. Los mayores remordimientos que probablemente tenga es no decirle a la gente cómo me siento realmente acerca de ellos y conectarme con ellos en el

nivel más profundo e íntimo, y abrir mi corazón hasta el final. Creo que son esos pocos momentos que tememos, que nos dan miedo, pero que son los momentos que más nos cambian, y por eso la conexión, la cooperación, el trabajo en equipo. Experiencias que crean emociones tan profundas que nunca más puedes volver atrás y ser la misma persona. Así que tal vez el único arrepentimiento -no lo llamaría arrepentimiento sino una opción para una oportunidad mayor-, sería en este momento de mi vida tener un poco más de tiempo para mí, y no estoy en camino de conseguirlo. Viajo mucho y paso mucho tiempo solo, pero realmente no tengo tiempo para mí, así que tal vez 2018 sea el año.

7 ¿El mejor recuerdo de su vida?

Uff...he tenido tantos... probablemente una Navidad en México con mi familia, un maravilloso momento de diversión de dos semanas en el paraíso y mucho tiempo para surfear, hacer kayak, pescar y comer, jugar... Creo que el Ocio del tiempo es una mercancía, por lo que desde un punto de vista social eso sería uno. Dirigir el año pasado el evento de Bonn con 1.550 personas en un taller avanzado, las medidas que obtuvimos y las curaciones y las transformaciones que tuvieron lugar en las personas, fue una experiencia muy, muy poderosa. Tengo muchos de esos, pero ese se destaca entre los demás.

8 ¿Cuál sería el menú de su última cena?

¡Dios mío, yo! Bien, no sé

si hay suficiente espacio aquí. Probablemente quiera cocinar mi propia comida antes que nada, e invitaría a las personas adecuadas para que cocinen conmigo. Probablemente comenzaría con una gran crema de espinacas y alcachofas con un poco de pimienta negra, probablemente tenga algunos camarones con tal vez una salsa de vodka o whisky, lima y un poco de salsa. Veamos, tendría una gran ensalada mixta mezclada con aceite de oliva picante y un buen vinagre balsámico de ciruela con algo de queso feta y algunas grosellas y muchos vegetales frescos de hojas verdes. Haría un parmesano de berenjena o una lasaña con aceite de trufa finamente esparcido en la parte superior. Y llegado ese momento probablemente tendría que volverme mexicano... No sé si haría un chilero, o una salsa de mole, pero haría algo picante y memorable y luego terminaría con una gran lava de chocolate negro con helado de vainilla y luego un poco de coñac. En cuanto al vino, el último que hago, un Grand Cru Bordeaux o un Alexander Valley Silver Oak 1997 Cabernet Sauvignon.

9 ¿Se iría a dormir?

Probablemente no, probablemente quiera ver cómo voy, querría ser testigo de lo que suceda, querría estar consciente cuando sucediera.

10 ¿Cuál sería su epitafio?

El amor que retengas
Es el dolor que experimentas
Vida después de la vida. ○