

PREFACIO DEL EDITOR

La verdad es que cuando Daniel Chumillas y yo comenzamos a soñar lo que podía ser PALMYRA nunca pensé que llegaríamos tan lejos. Porque lo que hoy ponemos en tus manos es uno de los secretos más buscados por la Humanidad: la fórmula de la eterna juventud.

Una juventud que no es consecuencia de quedar congelado en un estado atemporal, sino el fruto de un cerebro que mejora y cambia cada día.

Hasta hace muy poco se creía que a partir de una determinada edad, las neuronas dejaban de renovarse y nuestro cerebro comenzaba un inevitable declive. Pero la evolución de la neurociencia ha demostrado que eso sólo le sucede a los cerebros que se acomodan y se limitan a reaccionar a un entorno estable.

Joe Dispenza nos invita a descubrir las trampas de la comodidad y lo conocido y a salir de ellas creando un nuevo cerebro capaz de recrear la realidad estableciendo nuevas y más potentes conexiones neuronales.

En un momento en el que la sociedad nos invita a mantener el cerebro joven con maquinatas de videojuegos, da que pensar, ¿verdad?

Por eso, quiero dedicar este libro a mis padres y a su generación e invitarles a que no renuncien a la posibilidad de cambiar sus cerebros.

PEDRO ESPADAS,
EDITOR DE PALMYRA

PRÓLOGO

Puesto que estás sujetando este libro en la mano, puede que ya te hayas dado cuenta del cambio paradigmático que está sufriendo la ciencia. En las viejas teorías, la conciencia de uno mismo se consideraba un epifenómeno del cerebro. Hoy en día, tu conciencia es la esencia del ser y tu cerebro, el epifenómeno. ¿Te sientes mejor? En ese caso, estás preparado para sacar provecho de este libro.

Si la conciencia es la base principal y el cerebro es secundario, es natural preguntarse cuál es la manera óptima de utilizar el cerebro para cumplir el propósito de la conciencia y de su evolución. Hace tiempo que comenzó a investigarse este paradigma científico, pero éste es el primer libro que nos orienta sobre la cuestión de forma adecuada para lograr su comprensión. A decir verdad, el doctor Joe Dispenza ha escrito un manual de uso del cerebro por excelencia, desde una perspectiva nueva en la que la conciencia juega el papel principal.

El doctor Dispenza, pese a no ser un físico cuántico, sostiene de manera implícita, que no explícita, el papel primordial de la conciencia hasta el final del libro. Puesto que es necesario conocer la física cuántica para comprender la supremacía de la conciencia de manera explícita, podría resultarte muy útil, mi querido lector, tener ciertos conocimientos sobre esta ciencia, y de ahí este prólogo.

Volviendo al comienzo de la revolución del nuevo paradigma, la física cuántica tiene un problema de interpretación fundamental. Describe los objetos no como «cosas» determinadas, sino como curvas de posibilidad. ¿Cómo pueden convertirse estas posibilidades en «cosas» reales en nuestra experiencia cuando las observamos o las «medimos»?

Si crees que el cerebro es el asiento de nuestro ser, o que la conciencia tiene la capacidad de convertir las posibilidades en realidades, deberías replantearte tus ideas. De acuerdo con la física cuántica, el propio cerebro no es más que una suma de posibilidades cuánticas antes de que lo examinemos, antes de que lo observemos. Si nosotros, nuestra conciencia, somos un producto del cerebro, también seremos una suma de posibilidades, y nuestro «emparejamiento» con el objeto no conseguiría que ni el objeto ni nosotros (nuestro cerebro) dejáramos de ser una posibilidad para convertirnos en una realidad. ¡Afróntalo! La posibilidad que se une a otra posibilidad sólo obtiene como resultado un mayor número de posibilidades.

La paradoja no hace más que aumentar cuando uno se considera un ser dual, una entidad doble, desligada de las leyes cuánticas y diferenciada del cerebro. Sin embargo, si eres un ser inmaterial, ¿cómo es posible que interactúes con tu cerebro, con el que no tienes nada en común? Esto es el dualismo, una filosofía insoluble como ciencia.

Existe una tercera línea de pensamiento, y es ésta la que conduce al cambio paradigmático. La conciencia es la estructura primaria de la realidad, y la materia (que incluye al cerebro y al objeto que estás observando) existen siempre dentro de esa estructura como posibilidades cuánticas. La observación no es más que la elección de las posibilidades de una faceta que se convierte en la realidad de tu experiencia. Los físicos denominan a este proceso «el colapso de la curva de posibilidades cuánticas».

Una vez que comprendas que tu conciencia no es tu cerebro, sino que va mucho más allá; una vez que reconozcas que tienes el poder de elegir entre muchas posibilidades, estarás preparado para poner en

práctica las ideas y las sugerencias de Joe Dispenza. Supondrá una ayuda adicional saber que el «yo» que elige es un «yo» cósmico, un estado de conciencia que sólo nos es accesible en situaciones extraordinarias. Uno alcanza dicho estado cuando llega a un entendimiento intuitivo. En esas ocasiones, uno está preparado para realizar cambios en los circuitos de su cerebro. Y el doctor Dispenza nos enseña cómo hacerlo.

Hay otra razón por la que creo que el libro del doctor Joe Dispenza es una bienvenida incorporación a la creciente literatura sobre el nuevo paradigma de la ciencia, y es que enfatiza lo importante que es prestar atención a las emociones. Ya habrás oído hablar de la «inteligencia emocional». ¿Qué significa ese término? En primer lugar, significa que una persona no tiene por qué caer presa de sus emociones. Lo hace porque se siente apegado a ellas o, como diría Joe Dispenza, «Te sientes apegado a los circuitos cerebrales conectados a las emociones».

Hay una anécdota que cuenta que cuando Albert Einstein abandonó la Alemania nazi para marcharse a América, a su esposa le preocupaba mucho tener que dejar atrás tantos muebles y enseres de su hogar. «Me siento apegada a ellos», se quejaba a un amigo. Ante esto, Einstein bromeó: «Pero, querida, ellos no sienten apego por ti».

Ésa es la cuestión. Las emociones no están ligadas a ti, porque tú no eres tu cerebro y no necesitas identificarte con tus circuitos cerebrales.

En relación con el concepto de inteligencia emocional, algunos escritores están un poco confundidos. Hablan sobre la inteligencia emocional y sobre cómo puedes desarrollarla, pero también insisten en que no eres otra cosa que tu cerebro. El problema de pensar de esa manera es que el cerebro ya ha establecido una relación jerárquica con las emociones. La inteligencia emocional sólo es posible si cambias la jerarquía establecida; sólo es posible si no formas parte de esa jerarquía. Joe Dispenza reconoce la primacía de tu conciencia sobre tu cerebro, y al hacerlo te proporciona algunos consejos muy útiles sobre la inteligencia emocional y sobre cómo cambiar los circuitos y las jerarquías cerebrales preestablecidos.

Un periodista le preguntó una vez a la esposa de Gandhi cómo su marido podía llevar a cabo tantas cosas. «Muy sencillo», respondió ella, «Gandhi es coherente con lo que dice, con lo que piensa y con lo que hace».

Todos nosotros queremos llegar a hacer cosas; queremos conocer el significado y cumplir el propósito de nuestras vidas. El desafío fundamental es averiguar cómo conseguir sincronizar lo que decimos, lo que pensamos y lo que hacemos. En otras palabras, el reto consiste en integrar nuestros pensamientos y nuestras emociones. Creo que la evolución de la conciencia nos exige eso mismo en estos momentos y, al admitirlo, Joe Dispenza nos ha proporcionado una lección indispensable sobre cómo se pueden integrar los pensamientos y las emociones.

Conocí al doctor Joe en la conferencia sobre la película *¿Y tú qué sabes!?* Tal vez conozcas esta película que trata sobre una mujer joven que se esfuerza por cambiar su comportamiento emocional. En una escena de catarsis (interpretada magníficamente por la actriz Marlee Matlin), la mujer contempla su reflejo en el espejo y dice: «Te odio». En ese instante se libera y adquiere la posibilidad de elegir entre la enorme cantidad de posibilidades cuánticas de cambio. Cambia sus circuitos cerebrales, creando así un nuevo estado del ser y una nueva vida. Tú también puedes cambiar tus circuitos cerebrales. Tienes el poder de la elección cuántica. Siempre disponemos de las herramientas para cambiar, pero solo ahora somos conscientes de cómo utilizarlas. El libro del doctor Joe Dispenza, *Desarrolla tu cerebro*, te ayudará a utilizar el poder de elegir y a cambiar. Lee este libro, pon en práctica sus ideas en tu vida y desarrolla todo tu potencial.

AMIT GOSWAMI,
DOCTOR EN FILOSOFÍA, PROFESOR DE FÍSICA EN LA UNIVERSIDAD DE OREGÓN
Y AUTOR DE *LA VENTANA DEL VISIONARIO*