

LA VIBRACIÓN DE LAS ONDAS CEREBRALES

RECUPERAR EL RITMO DE UNA VIDA
SALUDABLE Y FELIZ



I L C H I L E E



EL GRANO DE MOSTAZA

LA VIBRACIÓN DE LAS ONDAS CEREBRALES

RECUPERAR EL RITMO DE UNA VIDA
SALUDABLE Y FELIZ



I L C H I L E E



EL GRANO DE MOSTAZA

La vibración de las ondas cerebrales

Recuperar el ritmo de una vida saludable y feliz

Ilchi Lee

Título: La vibración de las ondas cerebrales

Subtítulo: Recuperar el ritmo de una vida saludable y feliz

Autor: Ilchi Lee

Primera edición en España: septiembre de 2020

© para la edición en España, El Grano de Mostaza Ediciones

Impreso en España

Depósito Legal: B 13056-2020

ISBN: 978-84-121759-8-1

El Grano de Mostaza Ediciones, S.L.

Carrer de Balmes 394, principal primera

08022 Barcelona, Spain

www.elgranodemostaza.com

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (<www.conlicencia.com>; 91 702 19 70/93 272 04 45)».

Para las numerosas personas que trabajan creando salud, felicidad y paz en el mundo.

«Un ser humano es parte de la totalidad, llamada por nosotros “Universo”, una parte limitada en tiempo y en espacio. Él se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sensaciones, como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es como una prisión para nosotros, que nos restringe a nuestros deseos personales y a sentir afecto solo por las personas más cercanas. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión ampliando nuestro círculo de compasión para abrazar a todas las criaturas vivientes y a la totalidad de la naturaleza en su belleza.»

Albert Einstein

PRÓLOGO

La premisa de Ilchi Lee es simple pero convincente: todos somos humanos. Lo que tenemos en común es más profundo que lo que nos divide. Debemos encontrar la sabiduría y la voluntad para elevarnos por encima de nuestras diferencias locales, sean geográficas, religiosas o culturales, y abrazar lo universalmente humano. Para promover estos valores e injertarlos en la conciencia colectiva de la humanidad, Ilchi Lee ha realizado un esfuerzo múltiple que resulta asombroso en su diversidad, energía y alcance global.

Los intereses dominantes de Ilchi Lee y el foco de sus actividades han sido el progreso de nuestra comprensión sobre el cerebro y la salud cerebral, así como la educación del público con respecto a estos temas. Es presidente y fundador de la University of Brain Education, también es presidente del Korea Institute of Brain Science y de la International Brain Education Association (IBREA). Estas organizaciones educativas ofrecen cursos en línea, conferencias sobre los diversos aspectos del desarrollo cerebral y de la salud mental y emocional, realizan las Olimpiadas Anuales del cerebro y una revista titulada Brain World. Las mencionadas organizaciones son notables por integrar en sus actividades a un grupo muy diverso de educadores, médicos y científicos, entre los que me incluyo. Encuentro que, precisamente por este alcance global, mi papel como consejero científico de IBREA es muy gratificante y rebosa oportunidades para marcar la diferencia a nivel mundial.

El trabajo de Ilchi Lee ha sido reconocido con numerosos premios, y cálidamente recibido en importantes foros de todo el mundo. Muchas de sus iniciativas pedagógicas se desarrollan en asociación con Naciones Unidas, lo que les ofrece una plataforma única para generar un impacto global.

Como individuo, Ilchi Lee tiene una personalidad multifacética. Es profesor, filósofo, músico, practicante de artes marciales y talentoso organizador de iniciativas globales. También es un autor prolífico, intuitivo y original, que ha publicado varios libros influyentes. Entre ellos, el presente volumen destaca por captar y resumir la esencia de su filosofía y metodología de entrenamiento. En nuestros tiempos de tensión, lucha e incertidumbre, transmite con gran fuerza un

mensaje de optimismo, esperanza y ecuanimidad. Está escrito con un estilo simple, claro y profundo.

La vibración de las ondas cerebrales está compuesto por dos partes y varios apéndices. La primera parte, titulada “Principio”, sintetiza algunas de las comprensiones y descubrimientos recientes de la neurociencia, de las tradiciones filosóficas y espirituales de Oriente, y de la cultura de la salud física y mental.

La fuerza de la tradición intelectual de Occidente reside en su naturaleza rigurosamente analítica. Tiende a desmembrar las cosas y a examinar sus componentes de forma aislada. Ahora bien, históricamente, ha tenido menos éxito a la hora de volver a juntar las piezas, dando como resultado una visión del mundo que en cierta medida puede calificarse de compartmentalizada y fragmentada.

En cambio, la tradición intelectual de Oriente tiende a hacer hincapié en la unidad y la fluidez, aunque a veces carece de definiciones rigurosas y planteamientos analíticos. Históricamente, estas diferencias han sido una fuente de desconexión entre ambos tipos de sociedad, obstaculizando la comprensión mutua y la integración intercultural. Ilchi Lee es capaz de tomar lo mejor de cada tradición y crear una impresionante síntesis en la que integra a ambas. También es capaz de aunar en una narración coherente los elementos de diversos dominios que a menudo han sido tratados por separado: neurociencia, antropología cultural, las artes, la filosofía y la ética, por nombrar unos pocos. En consecuencia, su libro transmite un poderoso mensaje de unidad cultural y universalidad, y construye un puente único entre la ciencia del cerebro y sus aplicaciones prácticas. La combinación de fundamentos científicos (incluyendo la neurociencia) y experienciales constituye el método que adopta este libro y que lo hace atractivo para el lector.

En la segunda parte, titulada “Práctica”, Ilchi Lee describe una variedad de ingeniosos ejercicios destinados a potenciar el bienestar físico, cognitivo y emocional. Dichos ejercicios se describen con gran detalle. Son muy diversos y juntos constituyen una tabla de trabajo físico muy completa. Pero la premisa subyacente es que estos ejercicios también contribuyen al bienestar emocional, mental y espiritual, y potencian las funciones cerebrales.

Parte del impulso que causó el diseño de estos ejercicios vino de la propia

experiencia de Ilchi Lee en la superación de los efectos de un accidente, y de sus exitosos esfuerzos por recuperar su propia salud. La capacidad de mirar a la adversidad directamente a los ojos y de convertirla en una oportunidad es lo que define a una persona: habla de la fuerza de su carácter y de su personalidad. La fuerza de la personalidad y del carácter de Ilchi Lee se manifiesta en buena parte de su trabajo y de sus logros.

El autor relata que el ejercicio de la vibración de las ondas cerebrales empezó con una persona, a la que conoció en un parque de Corea, que estaba recuperándose de un ataque de apoplejía. Actualmente le siguen muchas personas de diversos países y continentes. En el apéndice, “Historias de sanación y esperanza”, se cuentan algunos relatos de los éxitos que han sido el resultado de practicar los ejercicios que propone el autor. La variedad de individuos que se han beneficiado de los ejercicios es impresionante, procedentes de distintos países, orígenes sociales, grupos de edad y profesiones. A partir de sus descripciones, queda claro que estos ejercicios ofrecen unos beneficios multifacéticos, pues mejoran muchos aspectos de nuestra salud física, emocional y espiritual, así como nuestra capacidad de superar los efectos del estrés y de comunicarnos con los demás.

La vibración de las ondas cerebrales es rico en temas y pensamientos, y muy diversos lectores pueden leerlo y disfrutarlo. Resultará particularmente interesante para quienes busquen el mejoramiento físico, emocional y espiritual. También resultará de ayuda para quienes busquen datos interesantes sobre el funcionamiento del cerebro y la mente, sobre las complejas interacciones entre el cerebro y el resto del cuerpo, sobre la fusión de nuestro ser físico y espiritual, la unión de diversas tradiciones y filosofías culturales, o la naturaleza de la felicidad. Será de gran interés para quienes, en un estado de alteración física o emocional, busquen recuperar el bienestar. Y también será valioso para quienes ya disfrutan de una sensación de bienestar y quieren potenciarla más y alcanzar un nivel superior de satisfacción y autorrealización.

En un mundo preocupado por las ganancias materiales, y que ahora está sumido en el torbellino creado por los excesos, la imprudencia, la frivolidad y la avaricia, es un don precioso poder poner las cosas en perspectiva, tener un propósito más profundo en la vida, estar en paz con uno mismo y encontrar un ancla espiritual. Este sabio y perspicaz libro de Ilchi Lee proporciona una valiosa guía para alcanzar estos objetivos.

Dr. Elkhonon Goldberg

Elkhonon Goldberg es psicólogo, científico, autor y educador. Es profesor de neurología de la New York University School of Medicine y director de la East-West Science and Education Foundation. Está dedicado al estudio de los complejos procesos cognitivos del cerebro, al trabajo clínico y a la enseñanza. Sus libros, entre los que se incluye *The Executive Brain: Frontal Lobes and the Civilized Mind*, han sido traducidos a varios idiomas, y él da conferencias en todo el mundo.

AGRADECIMIENTOS

Un viaje largo raras veces tiene éxito cuando se emprende en soledad, y este es el caso del presente volumen. Este libro es la culminación del trabajo de muchas mentes brillantes y corazones apasionados, y me gustaría extender mi sincero agradecimiento a todos los que han contribuido a su creación, así como a todos aquellos que han apoyado su exitosa distribución después de la publicación. En la preparación de esta segunda edición, me siento especialmente endeudado con todos aquellos que han ofrecido su experiencia profesional para mejorar el contenido del libro. En particular, agradezco la guía científica provista por el psicólogo Matthew Kelly, el neurólogo Elkhonon Goldberg y el médico Sung Lee. También quiero extender mi profunda gratitud a todo el equipo de Best Media Life por su duro trabajo y profesionalidad. Por último, me gustaría dar las gracias a los miles de individuos practicantes que, mediante su dedicación y diligencia a su propia sanación, han ayudado a establecer la eficacia de la vibración de las ondas cerebrales, y en especial a quienes han estado dispuestos a compartir su experiencia personal en estas páginas.

Introducción

El caso a favor de la vibración de las ondas cerebrales

Este libro trata sobre una técnica de entrenamiento tan fácil de entender que en realidad no necesitas leer un libro sobre ella. La técnica es la vibración de las ondas cerebrales, un método de sanación y autodesarrollo que cualquiera puede aprender en dos minutos. De hecho, este método es tan simple que las instrucciones completas podrían caber fácilmente en una única hoja de papel.

Entonces, podrías preguntar: ¿Por qué habría de molestarme en leer este libro? ¿Por qué no limitarse a pasar fotocopias de esa única hoja de papel? ¿O tal vez colgar un vídeo en YouTube, o extender la técnica a través de paneles de discusión en internet? Bueno, la razón por la que escribo este libro es que quiero que entiendas lo profundamente transformador que puede ser este método, y deseo compartir mi pasión por él contigo. He visto a muchas personas alcanzar unos resultados notables con esta práctica. Creo que puede cambiar las vidas de las personas para mejor, y espero que tú descubras lo mismo.

Esta obra, así como el método de entrenamiento que describe, están basadas en una premisa muy simple pero inusual: tu cerebro es la clave de tu salud. Así como entrenas el cuerpo, ya es hora de que entrenes el cerebro. Tu cerebro crea tu vida y controla tu salud. Por lo tanto, ha llegado el momento de que te encargues de tu cerebro a través de la vibración de las ondas cerebrales.

No estoy defendiendo el método en sí. Más bien, lo que quiero transmitirte es que tienes un tremendo poder por descubrir dentro de ti —el poder de sanar, de crear y de amar—, que está esperando justo debajo de la superficie de tu ser. La única finalidad de la vibración de las ondas cerebrales es ayudarte a descubrir esta habilidad natural.

El nacimiento de la vibración de las ondas cerebrales

En realidad, he venido enseñando la vibración de las ondas cerebrales durante años. Anteriormente le llamaba Jin-dong, que en coreano significa literalmente “ejercicio de vibración”. El propósito de este entrenamiento era abrir el sistema energético del cuerpo para mejorar la salud. Entonces nos enfocábamos en hacer que la energía fluyese a través del cuerpo, en el sentido más convencional de la medicina tradicional asiática. Sin embargo, a lo largo de los años he llegado a darme cuenta del papel que juega el cerebro en este proceso. Así, ahora el nombre de este entrenamiento es Noe-pa-jin-dong, donde la palabra noe-pa significa “onda cerebral”. El cerebro orquesta nuestras funciones corporales, y a través de él realizamos las elecciones que determinan la calidad de nuestras experiencias vitales. A medida que mi comprensión ha ido aumentando, he llegado a ver que el cerebro es la clave de la salud física y mental.

Mi interés inicial consistía en generar salud potenciando el flujo de energía en el cuerpo. Empecé enseñando simples ejercicios de estiramiento en un parque, basados en mi formación en artes marciales y medicina asiática. Al principio solo venía una persona: un hombre que había sufrido apoplejía. Trabajé con él para estirar sus músculos y abrir los meridianos que transportan la energía por el cuerpo. Con el tiempo, adquirió cada vez más movimiento, alcanzando un notable nivel de recuperación.

A medida que pasaron los años, empecé a darme cuenta de la importancia del cerebro en el proceso de curación. Años antes tuve algunos indicios de esta conexión cuando, en una gran epifanía, sentí que se producía un cambio en mi propio cerebro. Era como si mi cabeza estuviese a punto de estallar y, de repente, todo parecía claro, y se apoderó de mí una incombustible sensación de paz y unidad. El yoga, el taichí y otras formas de ejercicio podían producir buenos resultados, pero los efectos siempre eran temporales si no se producían cambios más fundamentales en la mente y, más específicamente en el cerebro. Así es que desarrollé el método llamado entrenamiento de la educación cerebral, que sintetiza varios métodos de entrenamiento cuerpo-mente en una estructura coherente (véase página 259).

A medida que reunía un mayor número de estudiantes, desarrollé más métodos de entrenamiento esperando encontrar los medios más simples y eficaces para devolver a la gente la salud física, mental y espiritual. Entre los resultados se incluyen el Dahn Yoga (entrenamiento energético), el DahnMuDo (una forma de arte marcial suave y curativo), la respiración energética Jung Choong, y muchos otros ejercicios y técnicas de desarrollo cuerpo-mente.

Muchos de estos métodos son muy eficaces, pero todos ellos requieren de una guía para entenderlos y practicarlos. Yo buscaba una modalidad de curación más simple, un método que pudiera ser comprendido y practicado al instante por cualquiera. La vibración de las ondas cerebrales, una variante refinada de la vieja técnica jin dong, acabó siendo lo mejor y lo más adecuado.

Una caída afortunada

Muchas de las grandes cosas de este mundo se han descubierto accidentalmente. Por ejemplo, Alexander Fleming descubrió la penicilina al dejar sin tapar una placa de Petri. Hace unos años tuve una mala caída de un caballo, y me lesioné gravemente la columna. El proceso de recuperar la salud me enseñó mucho sobre la importancia de la vibración y el movimiento en el proceso de curación.

Este accidente ocurrió en 2006, cuando cabalgaba en mi caballo Su en Sedona, Arizona. Mientras trotábamos despacio a lo largo de un polvoriento sendero entre las rocas, de repente algo asustó a Su, que se encabritó y salió corriendo al galope. Solté las riendas mientras él galopaba salvajemente por el paisaje desértico. Cuando intenté recuperarlas, Su me tiró. Salí volando por el aire y aterricé plano sobre la espalda, que crujió sonoramente cuando choqué contra el suelo.

Después de la caída, apenas podía moverme. Sentí que cada movimiento era como si me insertaran un pincho caliente entre las vértebras. Los médicos me dijeron que no me moviera, que guardara reposo en la cama. Aquello no era bueno porque sabía que, si me limitaba a quedarme allí tumbado, sin moverme en absoluto, la energía no fluiría adecuadamente por mi cuerpo. De modo que decidí realizar pequeños movimientos de temblor, primero con la columna y después con el resto del cuerpo. Esto mantenía la energía en movimiento, y mi recuperación resultó ser más rápida de lo que nadie creía posible.

Pronto, mucho antes de lo que cualquiera pudiera imaginar, volví a ponerme de pie y empecé a caminar. A medida que iba dando mis primeros débiles pasos, me mantuve agudamente consciente de los efectos de la vibración en mi cuerpo. Lo que antes me había parecido un accidente horrible, ahora se revelaba como una gran bendición; el doloroso proceso de curación parecía haber potenciado mi capacidad de percibir y entender la naturaleza de las vibraciones en mi cuerpo.

Esta experiencia me inspiró a revisar el jin dong, la vieja técnica de vibración que anteriormente había usado en algunas ocasiones. Antes había sido un simple entrenamiento accesorio, pero ahora empecé a aplicarla más rigurosamente en

las sesiones de entrenamiento que dirigía. Mientras trabajaba con cientos de personas para conseguir el alivio de una gran variedad de dolencias físicas y mentales, revisé la práctica hasta desarrollar el método que está descrito con detalle en la sección “Práctica” (páginas 161 a 185) de este libro. Me sentí y sigo sintiéndome asombrado por la elegante simplicidad y la increíble eficiencia del método. He visto que cambia drásticamente la vida de la gente, como se evidencia en las sección “Historias de sanación y esperanza”, de las páginas 201 a 242. Como es tan fácil de aprender, creo que todo el mundo debería sentirse animado a usar esta simple técnica de autocuración.

Los beneficios de la vibración de las ondas cerebrales

Más allá de los principios y teorías que subyacen a la vibración de las ondas cerebrales, el aspecto fundamental es el beneficio concreto que recibes a través de la práctica. Si practicas con sinceridad y mente abierta, creo que te sorprenderá con cuánta rapidez empezarás a experimentar sus beneficios.

La mejor manera de entender los beneficios de la vibración de las ondas cerebrales es practicarla. En la parte final de este libro encontrarás instrucciones detalladas y sugerencias que te ayudarán a conseguir el máximo de la práctica. No obstante, puedes comenzar ahora mismo, aquí mismo mientras estás sentado leyendo este libro.

Lo único que tienes que hacer es dejar el libro a un lado y empezar a mover la cabeza adelante y atrás. Cierra los ojos y concéntrate en el movimiento de la cabeza yendo adelante y atrás. Enfócate en tu ritmo natural durante uno o dos minutos: adelante y atrás, adelante y atrás. Vamos, deja el libro. Nos vemos en un par de minutos.

¿Cómo te ha ido? Aunque has hecho esta forma simple de la técnica durante solo dos minutos, apostaría a que has notado alguna diferencia. Tal vez te hayas sentido un poco más relajado, tal vez la tensión de los hombros haya empezado a relajarse, o quizás el mundo te ha parecido un poco más brillante cuando has abierto los ojos.

Si has sido capaz de sentir algo en dos minutos o menos, imagina lo que podrías sentir con una práctica consistente y prolongada. En la segunda parte de este libro (páginas 161 a 287), aprenderás a entrar profundamente en la vibración y a alterar su forma al servicio de tus necesidades específicas. Si bien este movimiento es simple y fácil de hacer, en realidad puede ayudar a desatar una cascada de efectos curativos: incrementa el flujo sanguíneo, afloja los nervios espinales, reduce la frecuencia de las ondas cerebrales y estimula el sistema vestibular. La experiencia de cada persona con la vibración de las ondas cerebrales es única, pero estos son algunos de los principales beneficios que puedes esperar obtener:

Beneficios físicos: la vibración de las ondas cerebrales moverá la totalidad de tu cuerpo, promoviendo la buena forma cardiovascular, una mejora de la circulación, así como más fuerza y flexibilidad. Ayuda a reducir la respuesta corporal al estrés, induciendo un estado de profunda relajación. El movimiento corporal estimulará el sistema vestibular, fomentando la modificación y coordinación de la información recibida desde el cuerpo para conseguir un equilibrio mejor. Finalmente, a medida que abras el sistema energético corporal, estimularás su capacidad curativa natural.

Beneficios mentales: así como se relaja tu cuerpo, también se relajará tu mente. A medida que aprendas a limpiarla de pensamientos superfluos, también aprenderás a sacudirte de encima pesados recuerdos emocionales. Tu mente estará más clara, y serás capaz de acceder a tu pleno potencial creativo. A medida que vacíes tu mente de viejos patrones de pensamiento debilitantes, encontrarás nuevos modos de afrontar los problemas y las limitaciones. A medida que te envíes a ti mismo mensajes positivos, adquirirás una nueva sensación de confianza y determinación.

Beneficios espirituales: conforme ahondes en la práctica, tomarás conciencia del campo de energía que nos une a todos, y solidificarás tu sensación personal de tener un propósito en la vida. La compasión, el amor bondadoso y la gratitud fluirán de manera natural de tu corazón. Tu vida se convertirá en un reflejo de tu sensación interna de integridad. A través de la vibración de las ondas cerebrales puedes vislumbrar la sensación de expansión y unidad de la que hablan los grandes sabios espirituales del mundo.

Poner freno al estrés

Posiblemente la primera razón por la que la gente necesita la vibración de las ondas cerebrales es el estrés. Muchas personas están atrapadas en un estado de estrés casi constante, que tiene un efecto nocivo en su salud física, mental y espiritual. Casi se podría decir que, de un modo u otro, todos los problemas de nuestra vida guardan relación con el estrés. Si puedes aprender a gestionar el estrés, habrás aprendido a gestionar el cerebro; si aprendes a gestionar el cerebro, aprendes a gestionar tu vida. La vibración de las ondas cerebrales es una manera simple y eficaz de gestionar el cerebro para incrementar la salud, la felicidad y la paz.

La respuesta al estrés, en y por sí misma, no es algo malo. Simplemente es una respuesta de supervivencia que nos puede ayudar a pensar y a movernos más deprisa en una situación peligrosa. Cuando percibes peligro, tu cerebro envía señales al sistema nervioso autónomo, que seguidamente activa la respuesta simpática de “lucha o huida”. El ritmo cardíaco se acelera, la presión sanguínea aumenta y los músculos se tensan.

Todo esto resulta de gran ayuda en una situación de vida o muerte, y puede ser útil para el cuerpo y el cerebro cuando se experimenta en pequeñas dosis. Pero, desgraciadamente —tal vez debido a nuestros estilos de vida competitivos y ajetreados— muchos de nosotros nos quedamos en un estado de estrés de bajo nivel casi constante, lo que conlleva un gran desgaste corporal. La vibración de las ondas cerebrales es una manera de empezar a gestionar la respuesta al estrés y de deshacer los patrones mentales que nos mantienen atrapados en estados poco saludables para las ondas cerebrales.

Está bien documentado que el estrés guarda relación con una serie de enfermedades crónicas: enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, o colon irritable y fibromialgia, por nombrar unas pocas. Pero pienso que la salud física solo es una de las víctimas del hábito de estar tenso. Creo que tener control sobre el estrés es esencial para la salud mental y espiritual, así como para la salud física.

Una conciencia en evolución

A lo largo de los años he trabajado con cientos de miles de personas de todo el mundo, y la mayoría de ellas han dado grandes pasos hacia una mejora de la salud y el bienestar. Empecé con un único estudiante en un parque hace más de treinta años, y a medida que el rumor sobre la eficacia de estos métodos se fue extendiendo de boca en boca, cada vez más personas vinieron a experimentarlos por sí mismas. Actualmente, en este movimiento participan 3.000 instructores que imparten clases en 1.000 centros de Norteamérica, Europa y Asia. Más de un millón de personas han experimentado los beneficios de la educación del cerebro. Si bien la educación cerebral puede incluir una variedad de técnicas, creo que la vibración de las ondas cerebrales es el método más fácil y rápido de incrementar el bienestar individual.

He creado mi método de educación cerebral a partir de las tradiciones de desarrollo cuerpo-mente orientales. Sin embargo, a medida que leas este libro, notarás que se mencionan muchos estudios científicos. Ahora bien, yo no soy neurocientífico, médico, psicólogo ni científico. En un principio entendí los principios que gobiernan este trabajo más por experiencia que intelectualmente, a través del entrenamiento energético tradicional coreano y de las artes marciales. En cualquier caso, siento un profundo respeto y admiración por quienes estudian estas cosas científicamente, y confío en que algún día se producirá un encuentro entre las mentes que siguen los métodos orientales y occidentales de comprender el mundo.

La vibración de las ondas cerebrales y el método de la educación cerebral todavía no han sido plenamente estudiados por la comunidad científica. Dos estudios, uno llevado a cabo por la Universidad de Cornell y el otro por la Universidad de Osaka, han mostrado los efectos positivos de la educación cerebral sobre la salud psicológica y la percepción de bienestar. Asimismo, Arita Hideo, un investigador japonés de la Universidad de Tōhō, ha mostrado que la vibración de las ondas cerebrales incrementa los niveles de serotonina, una hormona asociada con la relajación y con la sensación de paz y satisfacción. En cualquier caso, el nivel de interés con respecto a este método está aumentando, y

ya se han iniciado algunas nuevas investigaciones. Puedes leer sobre ellas en el segundo apéndice, páginas 243 a 248.

La fuente de los milagros

En último término, el entrenamiento de la vibración de las ondas cerebrales guarda relación con la libertad: se trata de liberar el cuerpo y el cerebro para que funcionen de manera natural, tal y como han estado diseñados para funcionar desde siempre. Se supone que la vida ha de ser libre y orgánica, pero a menudo reprimimos las capacidades naturales de nuestro cerebro debido al estrés y las emociones que sentimos habitualmente. Cada criatura viviente posee una habilidad curativa natural, que es en esencia la capacidad de recuperar el equilibrio en su propio cuerpo. El hecho de que más del 85 por ciento de la población moderna sufra enfermedades relacionadas con el estrés sugiere que no estamos utilizando plenamente esta capacidad innata de curarnos.

De algún modo, este entrenamiento te ayuda a integrar el neocórtex con el tronco encefálico (tallo cerebral). Si estás bajo un estrés continuo, es probable que el tallo cerebral no pueda generar equilibrio en tu cuerpo. El neocórtex, que es la parte pensante del cerebro, envía continuamente mensajes a tu tallo cerebral que te mantienen en el estado de lucha o huida. Por ejemplo, tu mente pensante puede estar generando constantemente mensajes como: “No estás manteniéndote al nivel de la competición” o “No estás siendo un padre responsable”. Al oír la alarma generada por el cerebro, el sistema nervioso simpático pone el cuerpo en estado de lucha o huida, lo que incrementa el ritmo cardíaco, tensa los músculos y genera otra serie de efectos corporales.

El sistema nervioso parasimpático también está ahí, esperando devolver el cuerpo al estado de descanso-y-digestión; pero, si no aprendes a aquietar los mensajes de alarma procedentes del neocórtex, acabarás en un estado de estrés casi permanente. Al final, la respuesta de estrés genera un gran desgaste corporal, y muchos problemas relacionados con la tensión se producen precisamente porque al tallo cerebral nunca se le permite generar equilibrio en el cuerpo.

Entonces, ¿cómo evitar este círculo vicioso? Basta con dejar que el tallo cerebral haga su trabajo. Si el neocórtex está emitiendo constantemente mensajes negativos sobre tu vida y sobre el mundo en general, el tallo cerebral continuará

generando respuestas negativas para tu cuerpo. La vibración de las ondas cerebrales puede ayudarte a calmar tu mente pensante y a disipar esa información negativa, de manera que puedas elegir de un modo consciente la información positiva y saludable.

Si has llegado aquí en busca de curación para la tensión u otras dificultades físicas, este libro tiene algo que ofrecerte. Si vienes lleno de emociones negativas, como enfado o depresión, este libro tiene algo que ofrecerte. Y si simplemente vienes buscando maneras de crear más significado en tu vida, este libro también tiene algo que ofrecerte.

Creo que la vibración de las ondas cerebrales puede ayudarte a crear milagros en tu vida. De niño, probablemente no te enseñaron a darte cuenta de la criatura maravillosa que realmente eres, porque a tus padres tampoco les enseñaron esta importante verdad. Espero que en este libro aprendas y llegues a entender tu poder inherente, el poder que está contenido dentro de tu cerebro.

La técnica no hace nada por ti, aparte de ayudarte a activar la capacidad curativa de tu cuerpo. Si puedes descubrir esto, creo que eres capaz de descubrir el milagro. Porque, en realidad, producir un milagro solo es cuestión de volver a lo que ya eres.

Recuperar nuestra sabiduría

Si te parece que todos estos beneficios son demasiado buenos para ser verdad, lo entiendo. Parece que creer que algo tan simple pudiera ofrecer unos resultados tan positivos es caer en el pensamiento mágico. Pero, en realidad, la curación está ocurriendo dentro de ti. Tu cerebro ya sabe instintivamente lo que tu cuerpo necesita para su salud y felicidad. Este método solo te ayuda a ponerlo en marcha.

Así, a fin de convencerte de este método, primero debo convencerte de que creas en ti mismo. Es posible que ya tengas un buen grado de confianza en ti mismo y un nivel relativamente alto de autoestima, al menos en el sentido psicológico habitual. Pero, si eres como la mayoría de la gente, no te das plena cuenta del poder que posees.

Parece que en algún momento del pasado remoto de la humanidad dejamos de creer en nuestro poder intrínseco. Muchas de las mitologías del mundo hablan de un tiempo en el que toda la humanidad vivía en armonía consigo misma y con la Tierra, como Adán y Eva en el Jardín del Edén. La desarmonía surgió cuando llegamos al acuerdo colectivo de que el poder viene de algo externo a nosotros mismos. Como Adán y Eva al tomar la fruta prohibida, la humanidad empezó a tomar colectivamente el control de la Tierra y unos de otros. Inventamos a los dioses y a los reyes, y luchamos para dirimir a cuál de ellos debería dársele la supremacía. Todo el poder que necesitábamos ya estaba dentro de nosotros, pero, por desgracia, lo habíamos olvidado.

Esta orientación hacia fuera ha acabado siendo una bendición por derecho propio, una especie de caída afortunada, que nos ayuda a incorporar una comprensión racional de nosotros mismos y del mundo. Muchos de los avances de la ciencia y de la medicina han sido posibles gracias a la capacidad de percibir diferencias, de categorizar y analizar. Pero ahora llega el momento de volver a reconocer el lado intuitivo de nuestra naturaleza, esta vez con una sensación expandida de conciencia y propósito. La mente racional nos ha servido bien, pero en nuestro cerebro existe un potencial que está mucho más allá de la racionalidad superficial.

Creo que, gracias a los maravillosos rasgos del cerebro humano, todas las personas poseemos habilidades asombrosas dentro de nosotras mismas. De hecho, todo aquello de lo que hablo en este libro ya está dentro de ti, esperando ser descubierto. Yo solo estoy aquí para ofrecerte guía conforme vas redescubriendo este vasto almacén de potencial que está en tu interior.

Mejor cerebro, mejor vida

La vibración de las ondas cerebrales es una herramienta que sirve para afilar y afinar tu capacidad de crear intencionalmente tu propia vida. Con toda probabilidad, no tengo que convencerte de que tus pensamientos son poderosos y de que los pensamientos positivos son clave para tener una vida mejor. Pero también sabes que puede resultar difícil practicar estas ideas de manera consistente en tu vida. Es posible que hayas tratado de seguir el consejo de algunos profesores, y que te hayas sentido decepcionado al ver que vuelven a surgir los mismos problemas, y que retorna a ti una sensación de profunda insatisfacción.

Me gustaría sugerir que si tienes dificultades para hacer que tu realidad se pliegue a los deseos de tu mente, esto se debe a que no has tomado tiempo para cambiar la herramienta con la que puedes transformar tu realidad. En otras palabras: no has dado los pasos necesarios para entrenar tu cerebro.

A nivel superficial, es fácil convencerte a ti mismo de que tu pensamiento es positivo, pero, en realidad, puedes tener muchas capas de pensamiento negativo subyacente que minen incluso el esfuerzo más sincero dirigido hacia el cambio. La vibración de las ondas cerebrales te ofrece una forma de abrirte paso a través de los patrones de pensamiento negativo para que puedas quitártelos de encima y volver a empezar. Con este propósito, vamos a examinar el órgano corporal que produce el pensamiento: el cerebro; y vamos a intentar conectar con su plena capacidad a través de una técnica notablemente simple y eficaz.

Si tu pensamiento y hábitos no están sincronizados con tus intenciones más elevadas, probablemente esto se debe a que hay conductas y patrones de pensamiento nocivos que han quedado incorporados a la estructura de tu cerebro a lo largo de años de repetición. Por fortuna, la neurociencia nos enseña que tenemos una asombrosa capacidad de cambiar las conexiones cerebrales. La vibración de las ondas cerebrales es un modo de limpiar la pizarra para que puedas empezar a usar el cerebro como realmente quieres.

La mayoría de nosotros hemos sido condicionados a pensar que las respuestas a

los problemas de la vida son complejas. Recurrimos a teorías complicadas y oscuras, y a aprendizajes científicos que requieren expertos con años de estudio para interpretarlos y aplicarlos. Asimismo, tendemos a pensar que los problemas surgen de algún lugar fuera de nosotros. Por lo tanto, también buscamos las respuestas fuera de nosotros. Tengo la esperanza de que este libro te ayude a redescubrir que todo lo que necesitas para tener salud, felicidad y paz ya está dentro de ti.

El gran salto adelante

Por desgracia, en la actualidad algunas personas ya han aceptado que sus limitaciones son permanentes. Examinan su vida y dicen: “Esto es lo mejor de mí. Ya es suficientemente bueno.” Se limitan a seguir de manera ciega y vacía una sucesión de rutinas y obligaciones sociales. Miran los problemas del mundo y dicen: “No puedo hacer nada.” Estos son los sonámbulos de la humanidad. A menos que despierten y se den cuenta de su pleno potencial, en esencia ya están muertos. La negación de nuestro poder infinito es una de las grandes fuentes de desdicha del mundo, y muchas personas están trágicamente atrapadas en la trampa de creer en versiones truncadas y encogidas de sí mismas.

Ciertamente, a veces puede parecer que el mundo cae en espiral. Y, de hecho, no es seguro que acabemos haciendo las elecciones correctas para asegurar nuestra supervivencia colectiva. No obstante, podemos tener una gran cantidad de esperanza. Las personas están empezando a usar sus cerebros para procesar la información de maneras que curan, más que obstaculizan, al resto de los habitantes del planeta Tierra. Yo creo que la humanidad está despertando.

Dicen que la necesidad es la madre del invento. Bien, también podríamos decir que la necesidad es la madre de la evolución de la conciencia. La raza humana, y la Tierra en la que confiamos, están contra la pared. Llegados a este punto, es cuestión de evolucionar o morir. Creo que actualmente estamos a punto de dar un gran salto hacia delante en la conciencia humana.

Sé que tú no eres uno de los sonámbulos. Caminas erguido y puedes ver la vibrante belleza del mundo que te rodea, un mundo con el que tú eres uno, un mundo que también puedes ayudar a crear. Pero no debes quedarte sentado en la cama, preguntándote qué hacer con tu día. Levántate y empieza a crear tu mundo. Tu vida es como un día que pasa con rapidez. Debes levantarte y sacar el máximo provecho de todo lo que te ofrece.

Primera parte

Principios

Capítulo 1

La vida es vibración

“La gente dice que lo que todos estamos buscando es el significado de la vida... Yo creo que lo que realmente estamos buscando es una experiencia de estar vivos, de modo que nuestra experiencia de vida en el plano puramente físico tenga alguna resonancia en nuestro ser y realidad más internos para que podamos sentir el éxtasis de estar vivos.”

Joseph Campbell, mitólogo

Tú eres un ser diseñado para percibir vibraciones. Todos tus sentidos están hechos para captar distintos tipos de información del mundo que te rodea a través de las vibraciones. Cuando miras algo, tus ojos reciben y procesan las ondas de luz, que aparecen en forma de contornos y colores. Cuando oyes, tus oídos canalizan hacia dentro las vibraciones del sonido, que tu cerebro transforma en interpretaciones significativas de la realidad. Cuando ciertas oscilaciones y combinaciones de sonido son especialmente agradables, las llamas música; cuando el sonido de las palabras te commueve, lo llamas poesía. Cuando tocas algo, percibes la danza de las moléculas debajo de las yemas de tus dedos: algunas se mueven rápido y están calientes, otras se mueven con lentitud y están frías. Cuando deslizas tus dedos sobre un objeto, las vibraciones informan a los nervios periféricos situados justo debajo de la superficie de la piel, lo que te ayuda a establecer juicios con respecto a la forma, el tamaño y la textura. Incluso cuando hueles y saboreas, la experiencia depende del intercambio vibratorio de las moléculas que interactúan con tu propia constitución molecular.

Sin embargo, a menudo no nos damos cuenta de que nosotros también somos

criaturas productoras de vibraciones. Por supuesto que podemos cantar y hablar con nuestra voz: estas son formas de emitir vibraciones sonoras. Pero hay otro tipo de vibración que no puede ser percibida con tanta facilidad a través de los cinco sentidos. Es una forma de vibración especialmente poderosa denominada pensamiento. Si bien es posible que con frecuencia no percibamos el pensamiento como algo real, en el mismo sentido en que un objeto es real, de hecho es la cosa más real y poderosa del universo.

Cada logro de la humanidad —desde las pinturas prehistóricas en las paredes de las cuevas hasta los cohetes que vuelan al espacio exterior— comenzó con un pensamiento en el cerebro de alguien. También comunicamos estos pensamientos por medio de la vibración: a través de las palabras que decimos, de nuestras maneras de tocar y de las acciones que emprendemos. Cuando nuestros pensamientos están de acuerdo con los de otros, ocurren cosas asombrosas, e incluso planetas enteros pueden ser transformados: a veces para mejor, a veces para peor.

En toda esta comunicación vibratoria hay un jugador clave. Este jugador es responsable de recibir, producir e interpretar las vibraciones que conforman la calidad y el contenido de nuestras vidas. Es el cerebro humano.

Conexiones cerebrales

Tus cinco sentidos dependen de los mensajes en forma de vibraciones que llegan a tu cerebro. Pero tienes otro sentido más del que es posible que seas menos consciente. Si alguna vez otra persona ha tenido algún efecto en tu estado de ánimo, has notado este otro sentido. Tal vez te encontrabas constantemente apesadumbrado, y de repente una persona animada te sacó de tu nube. O tal vez ocurrió lo opuesto, y el enfado interno de alguien contribuyó a tu creciente sensación de irritación.

Este fenómeno surge de la aparente tendencia del cerebro a resonar con otros cerebros. Ya sabes que tu cerebro produce vibraciones llamadas ondas cerebrales. Esto no puede ser observado directamente, pero creo que las ondas cerebrales interactúan directamente con otros cerebros, tal como nosotros interactuamos con las personas. Así, nosotros tenemos un efecto sobre los demás y ellos tienen efecto sobre nosotros incluso antes de pronunciar palabra. Y, por supuesto, nuestras palabras y acciones finales en el mundo también siguen los dictados de estas ondas.

Un estudio científico llevado a cabo en 2003 ofrece una confirmación interesante de la conexión entre cerebros. En este estudio se registraron de forma simultánea las lecturas del electroencefalograma de dos personas. Los individuos estaban en dos habitaciones separadas y protegidas acústica y electromagnéticamente. A un sujeto se le administraron estímulos que previsiblemente iban a producir efectos en la lectura de su electroencefalograma. Al otro no se le administraron estímulos. Asombrosamente, los estímulos afectaron en cierta medida a las lecturas de ambos, lo que sugiere que los cerebros de los dos sujetos estaban influyéndose mutuamente, a pesar de estar separados (Wachermann).

Creo que puedes empezar a ver por qué hago tanto énfasis en la salud de las ondas cerebrales humanas. Estas ondas determinan en gran medida la calidad de nuestras vidas, y si pudiéramos aprender a controlarlas, haríamos mucho por mejorar nuestra existencia. Antes incluso de desarrollar un interés tan grande por las ondas cerebrales, empecé a notar que mi mente podía influir subconscientemente en las personas que me rodeaban.

Los niños pequeños, tal vez porque sus cerebros están tan abiertos a las influencias, son un espejo especialmente preciso de las ondas cerebrales de sus padres. Recuerdo que cuando mis dos hijos eran muy pequeños respondían muy rápido a mi estado mental. Sus estados de ánimo a menudo parecían depender de mi estado de ánimo y del de su madre. En aquellos días, yo trabajaba como terapeuta en un consultorio médico local. En general, no era un mal trabajo y solía volver a casa feliz. Mi familia y yo nos sentábamos contentos a la mesa para disfrutar juntos de una buena comida.

Pero, ocasionalmente, las cosas no me iban tan bien en el consultorio. Tal vez estaba saturado de trabajo, o un cliente no se mostraba muy colaborador. Por la razón que fuera, volvía a casa con la cabeza llena de pensamientos y emociones negativos, como si tuviera una oscura nube, cargada de lluvia, sobre mi cabeza. Esa nube iba creciendo más y más, como una tormenta en ciernes, hasta que todos los miembros de mi familia estaban debajo de ella. Los niños se enfurruñaban, su madre se quejaba y yo estaba de mal humor. Era como si todos nos estuviéramos alimentado de la negatividad de los demás hasta que la situación se hacía insoportable.

Estoy seguro de que tú también has experimentado situaciones de este tipo, en las que el estado de ánimo de alguien se contagia. Actualmente, yo creo que esto se debe al efecto directo de las ondas cerebrales de una persona sobre las ondas cerebrales de otra. Por suerte, también puede ocurrir en el otro sentido, cuando las personas extienden pensamientos positivos unas a otras. Ahora bien, por desgracia, demasiadas personas descubren que la influencia habitual de los patrones de pensamiento insalubres ha destruido sus relaciones.

Algunas personas, tal vez debido a los rasgos naturales de su personalidad, o al ejemplo de padres o de modelos de conducta muy positivos, han aprendido a controlar sus pensamientos, al menos en cierta medida. Pueden reorientar instantáneamente sus mentes en una dirección positiva, por muy espantosa que sea la situación. Pero la mayoría de nosotros no poseemos una capacidad de control tan elevada, y por lo tanto necesitamos alguna herramienta, como la vibración de las ondas cerebrales, que nos ayude a desembarazarnos de las cargas de la vida.

Mirando atrás, ojalá hubiera tenido un método de este tipo cuando era un padre joven. Puedo imaginar cómo habrían sido las cosas si a lo largo del día me hubiera tomado unos momentos para sentir los ritmos de mi cuerpo, como tú has

hecho antes mientras leías este libro. Después de cada frustración del día, podría haberme detenido por unos momentos para retornar a un lugar neutral, en vez de acumular un montón de estrés y tensión, y llevarlos a casa por la noche.

Estoy seguro de que puedes ver que la calidad de tus ondas cerebrales afecta a tu calidad de vida. Si eres capaz de controlar tus ondas cerebrales, también podrás superar muchos obstáculos existenciales. Yo estoy aquí para enseñarte que tienes más control sobre tus ondas cerebrales de lo que podrías pensar, y que la vibración de las ondas cerebrales es una manera simple de ejercerlo.

El lenguaje de la vida

Si tus ondas cerebrales pueden tener un efecto tan dramático en otras personas, ¡imagina el efecto que tienen en tu cuerpo! Tu cerebro está en comunicación constante con los diversos órganos y procesos de tu cuerpo. Aunque no conocemos con precisión el papel de las ondas cerebrales en este proceso, es razonable pensar que unas ondas cerebrales saludables pueden ayudar a producir un cuerpo sano.

De hecho, la ciencia médica está cada vez más dispuesta a reconocer la conexión entre la mente y el cuerpo. Está claro que nuestras actitudes y emociones afectan a nuestra salud general. Pero, ¿cómo están conectados el cuerpo y la mente?

Creo que todos los sistemas corporales están conectados a través de una serie de canales energéticos. Culturas de todo el mundo han sentido que este elemento conector existe, y han dado múltiples nombres a dicha energía. Los habitantes de las islas del Pacífico la llaman mana; los aborígenes australianos la llaman joja; los hindúes la llaman prana. Los nativos americanos le dan muchos nombres: maxpe (crow), waken (dakota), manitou (algonguin), por nombrar unos pocos. En las culturas asiáticas se conoce como chi, qi o ki.

Puedes sentir esta energía simplemente aquietando tu mente. Cierra los ojos durante unos segundos. Respira profundo y siente la esencia de tu ser, sin ningún pensamiento ni juicio. ¿Puedes sentir las vibraciones energéticas corriendo por la superficie de tu piel? ¿Puedes sentir las emanar del interior de tu ser? Tal vez sientas calor, o una ligera sensación de cosquilleo en alguna parte de tu cuerpo. Esta es tu vibración: la vibración de la vida, la vibración del universo.

La ciencia, que tiende a rechazar lo que no se puede observar directamente, suele descartar esta noción de la energía de vida, tildándola de supersticiosa o irracional. Sin embargo, en el pasado, muchos científicos buscaron pruebas de lo que llamaron el élan vital, la fuerza de vida invisible que anima a las criaturas vivas. Incapaces de hallar dicha prueba, la mayoría de los científicos prefieren una comprensión más mecanicista de la vida y rechazan este concepto.

No obstante, los científicos saben que hay una forma de energía mensurable que desempeña un papel en el cuerpo: la bioelectricidad. La bioelectricidad es el lenguaje que usa el cerebro para comunicarse con todos los órganos del cuerpo, diciéndoles cuándo entrar en acción, cuándo acelerar y cuándo ir más despacio. Las señales se envían a través de las fibras del sistema nervioso, y rigen una miríada de procesos biológicos, desde el movimiento de los músculos hasta las funciones de los órganos.

Además, también sabemos que el cerebro transmite su propia energía especial, llamada ondas cerebrales, que están asociadas con una variedad de estados de conciencia. Curiosamente, ahora es la ausencia de estas ondas, más que la cesación del latido cardíaco, lo que indica la muerte clínica.

Aunque no podemos ver o sentir las ondas cerebrales en sentido literal, pueden ser detectadas con el equipo adecuado. Los científicos usan una máquina de alta tecnología llamada electroencefalograma para medir la frecuencia de las ondas cerebrales. A medida que estos equipos se vuelven más sensibles, va quedando claro que las ondas cerebrales son muy complejas. De manera general, se pueden dividir en cinco categorías básicas en función de su frecuencia relativa: delta, theta, alfa, beta y gamma. Este cuadro representa los cinco estados de las ondas cerebrales, y los estados mentales asociados con ellas:

TIPOS DE ONDAS CEREBRALES

DELTA	2-3,9 Hz	Sueño profundo, inconsciencia
THETA	4-7,9 Hz	Meditación profunda, sueño
ALFA	8-12,9 Hz	Vigilia relajada
BETA	13-30 Hz	Actividad cotidiana
GAMMA	30+ Hz	Intensa actividad mental

En realidad, tu cerebro es como una orquesta que toca una sinfonía elaborada; cada “instrumento” toca su parte específica en armonía con el resto. Las armonías y tonos cambian de acuerdo con nuestros pensamientos, estados de ánimo y emociones. Cuando pedimos a nuestro cerebro que desarrolle cierta tarea, es como un director de orquesta que indica el comienzo de una nueva frase musical. Las ondas cerebrales solo son una indicación del tipo de música que tu cerebro está tocando en un momento dado.

Como puedes ver en el cuadro, a medida que aumenta la intensidad de la actividad mental, generalmente también aumenta la frecuencia de las ondas cerebrales. Los defensores de la salud natural están de acuerdo en que pasamos demasiado tiempo en las ondas de alta frecuencia beta y gamma, y demasiado poco en las ondas de frecuencias bajas. Las ondas de alta frecuencia están asociadas con estados de estrés, que a su vez están asociados con muchas alteraciones físicas y mentales.

Esto no implica, por supuesto, que ciertas ondas cerebrales sean buenas y otras malas. Necesitamos todos estos estados de conciencia en distintos momentos de nuestra vida. No sería una buena idea estar en un estado theta profundamente relajado cuando conducimos un coche en medio de una tormenta. En ese tipo de situación, las ondas cerebrales de alta frecuencia ayudan a la gente a pensar y responder más rápido. Sin embargo, muchos de nosotros hemos desarrollado el hábito de quedarnos atascados en estados asociados con las ondas cerebrales de alta frecuencia, lo cual, con el tiempo, puede menoscabar seriamente nuestra salud.

Por fortuna, las personas pueden aprender a controlar los estados de sus ondas cerebrales para mejorar su salud física y mental. Eugene Peniston y Paul Kulkosky han demostrado que la biorretroalimentación, un método que entrena a los sujetos a controlar diversas funciones biológicas, puede usarse para ayudar a los alcohólicos a superar su adicción. Estos dos investigadores desarrollaron un tratamiento específico para los alcohólicos que permitía a los pacientes entrenar sus propios cerebros a través de la biorretroalimentación por medio de electroencefalogramas.

Peniston y Kulkosky propusieron que consumir alcohol es lo que la gente hace para automedicarse en estados de estrés y depresión. A lo largo de treinta sesiones de biorretroalimentación, un grupo de diez hombres alcohólicos

aprendieron a incrementar las ondas cerebrales de baja frecuencia, alfa y theta, que están asociadas con estados mentales pacíficos y meditativos, y a controlar las ondas de frecuencias más elevadas. En otras palabras, desarrollaron las habilidades necesarias para afrontar y cambiar los estados insalubres de las ondas cerebrales. El entrenamiento dio como resultado una reducción significativa de la depresión y menos deseo de consumir alcohol entre estos sujetos, en comparación con un grupo de control de otros diez hombres a los que se les había administrado un programa convencional de tratamiento para alcohólicos. Y en el estudio de seguimiento, de treinta y seis meses de duración, solo dos de los hombres recayeron en la adicción, en comparación con ocho del grupo de control.

De hecho, un amigo mío investiga el área de la biorretroalimentación y está especializado en medir la actividad cerebral con los electroencefalogramas. Él se mostraba muy escéptico con respecto a los supuestos beneficios de la vibración de las ondas cerebrales, lo mismo que muchos otros científicos. Pero, como estaba sufriendo una serie de dolencias y quería encontrar un ejercicio que aliviara el dolor rápidamente y que pudiera encajar en su horario de actividades, decidió probarlo de todos modos. Después de unas pocas semanas de práctica, su concentración mejoró, sus dolores de cabeza desaparecieron y el dolor en el hombro se disipó. Ahora está totalmente convencido de que el movimiento del cuerpo puede influir en la fisiología cerebral.

También está claro que el tipo de pensamientos que tenemos puede tener un gran efecto en nuestra salud física. Los científicos demostraron el efecto de la mente sobre el cuerpo hace más de cien años. En uno de estos experimentos, se mostraron flores falsas a personas muy alérgicas. Casi invariablemente, los sujetos, que no sabían que las flores eran falsas, tuvieron reacciones alérgicas al verlas (Sapolsky).

Uno de los grandes misterios de la neurociencia sigue siendo cómo genera el cerebro los pensamientos. Sin embargo, sabemos que cierto tipo de estados perceptuales generan ritmos bioeléctricos muy específicos, a medida que las neuronas cerebrales se comunican entre ellas (Hutcheon). No sabemos cómo pueden afectar estos ritmos a los demás mensajes bioeléctricos corporales, pero es probable que tengan cierto efecto. Durante siglos, los médicos han tenido constancia del efecto placebo, por el que las creencias de los pacientes con respecto a una medicina administrada puede generar tanta curación como la propia medicina.

Matthew Kelly, un conocido mío que está especializado en psicofisiología, cree que a lo que se le suele llamar típicamente el efecto placebo es, en realidad, la inteligencia psicofisiológica del cuerpo restableciendo el equilibrio corporal natural. Es de la opinión de que la increíble capacidad del cuerpo para autorregularse, aunque influida por factores medioambientales como la dieta, la forma física y la actitud mental, está incorporada al sistema. De hecho, Kelly llega a afirmar que eso es lo único que nos cura. Cuando un médico nos trata, simplemente está favoreciendo la capacidad natural de curarse de nuestro cuerpo.

Consideremos la historia del dueño de un sala de máquinas recreativas que conocí en una ocasión. Tenía mal genio y se sentía constantemente irritado por el comportamiento de los niños en su sala de juegos. Este enfado rebosaba a cada aspecto de su vida. Su cuerpo se ponía muy tenso, y al final aparecieron unas manchas en su cuerpo que se extendían por toda la piel. Preocupado por su salud, vino a un centro de Dahn Yoga y empezó a practicar la vibración de las ondas cerebrales en el marco de una clase regular, que también incluye estiramientos, ejercicios de respiración y otros ejercicios para el desarrollo de la energía.

Después de tan solo diez sesiones, las manchas desaparecieron completamente y su actitud mental cambió de manera radical. No solo se llevaba mejor con los niños, sino que de repente se sintió motivado para enseñarles técnicas de Educación Cerebral en un programa especial de actividades extraescolares. Este hombre aprendió a invertir sus ondas cerebrales negativas, y el efecto que tuvo sobre él y sobre quienes le rodeaban fue casi milagroso.

En nombre de tu propia salud y felicidad, así como las de quienes te rodean, por favor, presta atención a la calidad de tus pensamientos. Las personas dedican muchas horas a afinar y esculpir su forma corporal a través de levantamiento de pesas, ejercicios aeróbicos y otras actividades atléticas. ¿No deberían prestar la misma atención a la buena forma de su cerebro? Detrás de casi todas las enfermedades y problemas relacionales están algunos hábitos vinculados con las ondas cerebrales insalubres. Las ondas cerebrales más saludables dan lugar a estados emocionales más saludables, que a su vez producen cuerpos más fuertes y vidas más felices.

Completar el círculo

Los chamanes del pasado, y tal vez también los del presente, eran esencialmente médicos de las ondas cerebrales. No tenían la comprensión científica de las ondas cerebrales que nosotros poseemos, pero está claro que sus sistemas de curación estaban diseñados para estimular el poder sanador dentro del individuo enfermo. Con frecuencia esto requería mover el cuerpo o danzar frenéticamente hasta que se alcanzaba un profundo estado de trance.

Michael Winkelman, un neurocientífico de la Universidad Estatal de Arizona que investiga las prácticas chamánicas, concluye que estas antiguas prácticas de curación funcionan mediante la integración de las partes más antiguas del cerebro (por ejemplo, el tallo cerebral) con las más jóvenes (por ejemplo, los lóbulos prefrontales). Winkelman dice: “Las prácticas de curación chamánicas consiguen esta integración mediante la estimulación física sistemática de los patrones de descarga de las ondas cerebrales.” Esta integración permite “que las funciones y los resultados del procesamiento de información primaria — inconsciente y preconsciente — se integren en las operaciones del córtex frontal”. En otras palabras, la parte racional y consciente del cerebro es capaz de armonizarse con el tallo cerebral, la parte del cerebro que controla las operaciones subconscientes del cuerpo.

Más recientemente, la vibración se ha hecho popular como una manera de desarrollar la densidad ósea y la fuerza muscular en las personas mayores. Simplemente por estar de pie en una plataforma oscilante, sujetos que en general tenían una movilidad muy limitada fueron capaces de conseguir mejoras en la densidad ósea y en la fuerza muscular similares a las conseguidas a través de un ejercicio físico diario y vigoroso (Olaf). En otro estudio, treinta personas mayores siguieron un entrenamiento para fortalecer los músculos combinado con la vibración de todo el cuerpo, administrada mediante una plataforma oscilante. En comparación con el grupo de control que solo practicó los ejercicios de fortalecimiento, los que también practicaron las vibraciones mejoraron mucho más la fuerza y movilidad de sus rodillas y tobillos. Los investigadores proponen que la vibración incrementa los impulsos bioeléctricos en el tejido muscular,

aumentando así la velocidad a la que los músculos se fortalecen y flexibilizan (Rees).

La vibración también parece mejorar la comunicación entre el cuerpo y el cerebro. En un estudio realizado en la Universidad de Boston, a grupos de quince jóvenes y doce personas mayores se les facilitaron plantillas vibratorias para que se las pusieran dentro de los zapatos. A los participantes se les pidió que caminaran mientras los investigadores medían el grado de balanceo postural presente en su andar, tanto antes como después de la inserción de las plantillas. Descubrieron que todos los grupos reducían la cantidad de balanceo, lo que sugiere una mayor capacidad de equilibrarse. Las mejorías fueron más pronunciadas en el grupo de ancianos, que tenían una edad media de setenta y tres años. Los investigadores teorizan que las vibraciones mejoraron la transmisión de las señales del sistema nervioso desde los pies al cerebro, mejorando así parte de la pérdida de equilibrio que generalmente se asocia con el envejecimiento (Priplata).

Partiendo de lo anterior, no supone un gran salto pensar que la comunicación entre el cuerpo y el cerebro podría mejorarse en todo el cuerpo si las vibraciones se aplicaran a todo el cuerpo, como en la vibración de las ondas cerebrales. Parece que estamos retornando a un método que nuestros ancestros entendieron instintivamente.

Experimenté por primera vez el poder de la vibración durante mi propia curación física después de caerme del caballo, tal como describí en la introducción. Mientras volvía a enseñarme a mí mismo a caminar, descubrí que incluso pequeños ajustes en la posición corporal pueden marcar una gran diferencia en cuanto a cómo fluyen las vibraciones a través de mi cuerpo. A medida que ajustaba mi andar y mi postura para obtener el máximo beneficio curativo, corregí los malos hábitos que había desarrollado mucho antes de que ocurriera el accidente. De hecho, había estado caminando como un anciano durante bastante tiempo sin darme cuenta de ello. Empecé a observar cómo camina la gente y noté que, en su mayoría, los jóvenes lo hacen dando pasos con un impulso que usa plenamente la energía vibratoria del cuerpo. Por otra parte, las personas mayores tienden a asumir una postura al andar que estanca las vibraciones naturales del caminar, reduciendo en último término su vitalidad energética.

Mi proceso de curación me llevó a crear un método llamado Caminar Jang-saeng (véase página 196), que hace uso del alineamiento corporal adecuado y estimula

los puntos de energía yong-chun, en el metatarso del pie. Numerosos estudios ya han confirmado los beneficios que caminar tiene para la salud, y yo creo que parte de dichos beneficios es producto de las vibraciones inherentes al proceso de caminar. A medida que cada paso entra en contacto con la Tierra, las vibraciones recorren nuestro cuerpo, abriéndonos a la energía curativa. El cuerpo humano está diseñado para caminar, y es una pena que nuestra vida moderna ofrezca pocas oportunidades para cultivar este método de curación natural. Caminar, como las vibraciones que produce, es parte de la sabiduría natural del cuerpo y el cerebro humanos, y tal vez sea la forma más natural de vibración de las ondas cerebrales.

El retorno a la sabiduría largo tiempo perdida

Bradford Keeney ha viajado por el mundo tratando de entender las prácticas curativas de las tribus primitivas. Su conclusión, al igual que la mía, es que es posible encontrar la curación a través de la vibración, a lo que él se refiere como “la medicina del temblor”.

A lo largo de su trabajo, Keeney ha observado que muchas de las antiguas prácticas de curación natural del mundo tienen cosas en común. Todas ellas confían en alcanzar un profundo estado de relajación, que está asociado con las ondas cerebrales de baja frecuencia. También es posible desarrollar este estado a través de prácticas de meditación, y generalmente se alcanza mediante el aquietamiento completo de la mente y el cuerpo. Pero, en las culturas más primitivas, este mismo estado de relajación se alcanza a través del movimiento extático, como danzar y temblar, más que a través de la quietud física.

Keeney plantea la hipótesis de que este estado de profunda relajación es lo que permite al sujeto experimentar los efectos curativos. La mente pensante se aquietá, permitiendo que los poderes curativos del tallo cerebral produzcan efecto. Yo planteo que se alcanza un estado similar de profunda relajación a través de la vibración de las ondas cerebrales.

Existe una diferencia esencial entre el planteamiento de la moderna medicina y psiquiatría ante un problema y la aproximación chamánica ante la misma situación. La primera trata de resolver el problema a través del entendimiento racional, mientras que la segunda acepta la naturaleza inefable de la existencia humana. La psicología moderna ha desarrollado muchas maneras útiles de diseccionar y definir el problema. Las tradiciones chamánicas, por su parte, aceptan la existencia de un vasto universo incomprensible dentro de cada persona, y admiten que entenderlo completamente es un objetivo imposible. Así, los psicólogos podrían prescribir tratamientos externos, como medicamentos psicoterapéuticos o encuentros de terapia grupal para ayudar al individuo a exponer y diseccionar los detalles de su situación. El curandero chamánico, en cambio, guía al individuo a entrar profundamente dentro de sí mismo para descubrir las raíces espirituales subyacentes del problema. Tal como describe

Keeney: las prácticas curativas primitivas ayudan a la persona a entrar “en el misterio de la vida”, más que a intentar borrar lo desconocido mediante la comprensión racional de las cosas.

Se dice que la palabra curar, en inglés, se deriva de una palabra que significa “completar o hacer total”. Creo que, para quienes lo practican, la vibración de las ondas cerebrales ofrece un camino hacia la totalidad. Está bien buscar un entendimiento racional de lo que te inquieta, pero en último término tendrás que ir más allá de lo racional para entrar verdaderamente en contacto con la inmensidad de tu ser. Dentro de esa inmensidad, encontrarás la sabiduría eterna y la curación que siempre han sido tuyas desde el principio de los tiempos.

Conectarse

Si careces de salud en algún sentido, bien sea a nivel mental, espiritual o físico, o si simplemente estás interesado en mantener la salud que ya tienes, debes buscar la plenitud, la totalidad que da lugar a la salud. Y esto, según creo, significa mantenerte en contacto contigo mismo, con otros seres y con el universo.

En primer lugar, debes reconectar con tu propio cuerpo. Permite que tu cerebro se vincule adecuadamente con todas las funciones corporales, un proceso que a menudo se ve alterado por las tensiones de la vida. Visualiza la asombrosa red de comunicación viviente que existe dentro de ti: tu cerebro envía sus mensajes a tu cuerpo, y el cuerpo envía mensajes de vuelta al cerebro. Envía conscientemente un mensaje amoroso de gratitud del cerebro a todas las células de tu cuerpo: ellas, a su vez, te darán las gracias.

A continuación, empieza a observar tus propias ondas cerebrales y sus efectos sobre los demás. Cuando hables de conectar con otros, date cuenta de la verdad literal de estas palabras, y pronto serás capaz de actuar de acuerdo con tus ideales y aspiraciones más elevados.

Al comenzar la práctica de la vibración de las ondas cerebrales es importante hacerlo con una intención específica y positiva. Sin ella, la acción solo es un temblor, que puede proporcionarte una relajación y un escape temporales, pero no será algo permanente. Más bien, al temblar, suéltalo todo y ve al lugar de unidad, al centro aquietado situado en el núcleo de tu ser. Desde este lugar puedes empezar a recrearte a ti mismo y a crear la vida que realmente quieras vivir.

Capítulo 2

Oír el ritmo de la vida

“La música, debido a sus poderes metafóricos específicos y de largo alcance, puede nombrar lo innombrable y comunicar lo incognoscible.”

Leonard Bernstein, compositor

Si realmente quieras cambiar tus ondas cerebrales, un buen punto de partida es empezar con una canción. Considera por un momento el efecto que la música ha tenido en ti en el pasado. Estoy seguro de que has experimentado que tu estado de ánimo cambiaba repentinamente al oír una canción animada en la radio. Quizá las canciones de tu juventud tengan el poder de transportarte a un lugar más simple en el tiempo. O tal vez una gran sinfonía puede hacer que derrames lágrimas.

Tal vez hayas notado que la música puede tener un efecto en tu cuerpo. Inconscientemente empiezas a seguir el ritmo con el pie o con la cabeza. A veces, cuando no te sientes restringido por la necesidad de mantener el decoro personal, te sueltas y empiezas a bailar por la habitación. Estos son momentos mágicos, breves segmentos temporales en los que eres transportado más allá de los límites de tu cuerpo a un mundo mucho mayor de ritmo y movimiento.

En realidad, cuando respondes a una pieza musical, no cambia nada en el mundo que te rodea. ¿Respondes a esa sintonía feliz con una sonrisa porque, de algún modo, esa canción ha arreglado todos tus problemas? Por supuesto que no. Tu condición existencial sigue siendo la misma, con la canción o sin ella. Pero hay algo que ha cambiado —algo dentro de tu cerebro—, que ha permitido que también cambie tu perspectiva de la vida.

Danzar con la energía

¿Sabías que soy músico? No tengo una formación musical convencional, pero a menudo toco instrumentos durante las conferencias: flautas, ocarinas, gongs, campanas y otros instrumentos folclóricos.

Cuando toco, no leo una partitura musical, simplemente hago lo que me viene de manera natural a través del flujo de energía. Durante la experiencia me siento transportado, y espero que el público también se sienta transportado junto conmigo, al movimiento de la música misma. Incluso si supiera leer música, no la leería durante las conferencias. Si tuviera una partitura musical delante de mí, parte de mi conciencia estaría en la página impresa y no en la pura vibración real de cada nota individual a medida que la toco. La clave de estas demostraciones es perderse en la música, dejar ir todos los pensamientos y los juicios.

Me gusta hacer estas demostraciones para la gente porque también muestran cómo vivir en armonía con el flujo de la vida, dejando que cada nota venga por su cuenta, sin juicio ni resistencia. Para mí, la diferencia entre los grandes músicos y los músicos ordinarios no está en cómo tocan la música, sino en cómo tocan con la música. De igual modo, nosotros debemos aprender a jugar con la realidad de nuestras vidas viviendo completamente en el flujo y ritmo de cada momento, más que intentar vivirlo de acuerdo con los prejuicios y restricciones del pasado.

Hace muchos años desarrollé un método de entrenamiento llamado Dahnmu, que está pensado para abrir completamente a la gente a este tipo de ritmo universal. La palabra dahn hace referencia a la energía de vida básica y vital, y mu significa “danza”; así, se le podría llamar danza de la energía. En esta práctica, que es una forma de vibración de las ondas cerebrales, se te anima a soltar todas las limitaciones y a seguir la energía del momento, dejando que el flujo energético mueva tu cuerpo como quiera.

Por una casualidad afortunada, la palabra mu también puede traducirse como “nada”, lo que describe con exactitud el estado mental que se experimenta durante el Dahnmu. El estado de mu, o nada, también se alcanza durante la

vibración de las ondas cerebrales cuando la mente está verdaderamente vacía de pensamientos, y eres capaz de seguir los ritmos de la vida sin vacilación.

Llegado a este punto, los límites de tu cuerpo dejan de existir, y es posible que experimentes una profunda sensación de unidad: primero con los ritmos de tu propio cuerpo y, por último, con los ritmos universales de la totalidad de la vida, al tiempo que notas que la sensación de separación física se disipa.

A través de este tipo de danza energética descubrirás que tu cuerpo se mueve de la manera precisa en que necesita moverse. Tu cuerpo encontrará movimientos y estiramientos que abrirán el flujo de energía corporal de la manera correcta. Tu cuerpo entero, la columna vertebral y todos los nervios periféricos, todos los vasos sanguíneos y todos los músculos, se moverán al unísono con tus propios ritmos internos. De este modo, te conviertes en tu propio instructor de yoga y produces movimientos que encajan exactamente con las necesidades de tu cuerpo en ese momento. Cada parte de tu cuerpo se abrirá a la energía vital curativa.

Creo que hay un paralelismo directo entre la condición de tu cuerpo y la condición de tu cerebro. Cuando liberas la rigidez del cuerpo, también generas flexibilidad en tu cerebro. Te conviertes en el sanador espontáneo e intuitivo de tu propio cuerpo y mente.

Los mensajes de la música

Los adolescentes entienden instintivamente que la música afecta al cerebro, y así, a menudo tratan de definirse a sí mismos mediante la asociación con ciertos estilos musicales. Por desgracia, la música que buscan no siempre es la que les eleva a estados superiores; con frecuencia se sienten atraídos por músicas que resuenan con su actual estado de conciencia. Tal como se sienten atraídos hacia otros chicos con niveles similares de madurez, se sienten atraídos hacia músicas que resuenan con los actuales patrones de sus ondas cerebrales. Es probable que un adolescente oscuro y lleno de angustia se sienta atraído hacia músicas que recreen estos mismos temas, mientras que otro adolescente más animado podría sentirse atraído por las sintonías optimistas del pop. Lo mismo es válido para los adultos, aunque en cierta medida sea menos evidente.

Puedes ver el efecto de la música a lo largo de la historia de la humanidad. Es un elemento que está presente en todas las culturas humanas, y por eso se le suele llamar el “lenguaje universal”. Está claro que la música posee una asombrosa capacidad de transformar la conciencia humana. Esto se evidencia en el hecho de que es parte integral de casi todas las prácticas espirituales de la Tierra. La música también tiene el poder de transformar culturas.

Un ejemplo relativamente reciente es el rock and roll, que trajo consigo drásticos cambios sociales. En aquel tiempo, las personas que estaban a favor de la cultura convencional reaccionaron con fuerza contra el rock, sintiendo el poder intrínseco, casi primario, que contiene. En cierto sentido, la vibración de las ondas cerebrales funciona de manera similar al rock and roll, pues sus ritmos abren la mente a nuevas ideas y experiencias.

La música parece poseer una notable capacidad de penetrar la conciencia humana, incluso cuando nada más puede hacerlo. Un estudio realizado con varios jóvenes autistas demostró que la terapia musical era una de las pocas maneras de mejorar sus habilidades verbales, sociales y de comportamiento.

Concetta Tomaino, una pionera de la terapia musical, describió así su primer trabajo con pacientes aquejados de demencia avanzada:

“La mitad de la gente era catatónica, y la otra mitad se sentía tan agitada que tenía que tener las manos atadas para no sacarse sus tubos nasogástricos. En mi primera sesión, empecé a cantar ‘Let Me Call You Sweetheart’. Los catatónicos abrieron los ojos y los agitados se calmaron, y la mitad de ellos empezaron a cantar conmigo.”

Desde aquella vez, Tomaino se ha dedicado a descubrir los aspectos curativos de la música en el Institute for Music and Neurologic Function de la ciudad de Nueva York.

La vibración de las ondas cerebrales es una actividad rítmica que, según he visto y comprobado, permite alcanzar lo inalcanzable, como en el caso de Anna Contreras. Su hija sufre el síndrome de Rett, una alteración genética que impide a los niños desarrollarse normalmente. Por lo general, estas criaturas permanecen en el estado evolutivo de los niños de dos años y muestran habilidades sociales similares a los niños con autismo severo. Anna estaba a punto de perder toda esperanza. Su hija tenía diecinueve años, seguía teniendo que llevar pañales y no podía andar. Anna misma había experimentado muchos beneficios con la práctica de vibración de las ondas cerebrales, de modo que empezó a preguntarse si la técnica podría ayudar también a su hija. El único problema era que la niña ni siquiera podía entender el concepto de vibración de las ondas cerebrales, y mucho menos practicarlo.

De modo que Anna decidió tomar el asunto en sus propias manos, en un sentido muy literal. En lugar de esperar que su hija lo hiciera por sí misma, Anna decidió mover rítmicamente el cuerpo de su hija con sus dos manos. Anna y los médicos se quedaron asombrados ante el progreso conseguido en solo un breve mes. Tanto la hija como su madre esperaban con muchas ganas el momento especial que dedicaban a conectarse, algo que había sido difícil de lograr anteriormente. El equilibrio y las habilidades motoras de la niña mejoraron drásticamente, y ahora sonríe e interactúa con la gente más que nunca.

Los ejemplos anteriores nos muestran de manera radical que la gente despierta por medio de la música y el ritmo. Es posible que tú no tengas ninguno de estos problemas, pero, en cierto sentido, todos necesitamos algún tipo de despertar. La mayoría de nosotros estamos atascados en cierto estado de conciencia, y de los patrones asociados a dicho estado surgen todos nuestros problemas físicos, mentales y espirituales. Es posible que la vibración de las ondas cerebrales sea exactamente lo que necesitas para devolver tu cuerpo, mente y espíritu a un

estado de salud y despertar.

El poder sanador del ritmo

La vibración de las ondas cerebrales es un método de entrenamiento rítmico; comienza moviendo el cuerpo al son de la música, y desde ahí la sensación se va expandiendo a medida que encuentras el ritmo natural del cuerpo. En cierto sentido, podrías decir que estás calibrando el cerebro para que vuelva a estar sincronizado con el cuerpo.

La gente utiliza instintivamente el ritmo para ayudarse a serenar sus propias ondas cerebrales. Cuando un bebé llora o alborota, ¿qué hace la madre? Le mece y balancea suavemente hasta que se calma. Nadie ha tenido que enseñar a la madre a hacer esto, ella lo hace de manera muy natural. Los niños también se mecen y balancean por su cuenta para calmarse cuando los padres no están presentes.

En Corea enseñamos a los niños el movimiento do-ri do-ri, que es asombrosamente similar a la vibración básica de las ondas cerebrales. El niño mueve la cabeza de lado a lado y repite: “Do-ri, do-ri, do-ri”, que se traduce como “verdad” o “principio”. Puesto que muchas rutas energéticas confluyen en el cuello, se piensa que este balanceo acelera el desarrollo infantil, y particularmente el desarrollo cerebral.

Incluso de adultos tendemos a mover las rodillas y a tamborilear con los dedos de las manos cuando estamos estresados o nerviosos. Asimismo, cuando nos sentimos decepcionados o disgustados, movemos la cabeza de un lado a otro. Este movimiento se hace en todo el mundo, y esto es algo que Charles Darwin notó hace mucho tiempo en sus observaciones de las expresiones emocionales. Creo que estos movimientos son instintivos porque ayudan de manera natural a calmar las ondas cerebrales. Tengo la esperanza de que te apliques estos métodos a ti mismo de manera más consciente y deliberada por medio de los movimientos rítmicos de la vibración de las ondas cerebrales.

El poder sanador del ritmo va quedando claro. Recientemente, tocar los tambores se ha convertido en una forma de terapia que se está haciendo cada vez más popular, y los círculos para tocar tambores se han convertido en un

pasatiempo popular para la gente que quiere relajarse y divertirse. Este tipo de actividades parece ofrecer a las personas problematizadas una oportunidad de liberar las emociones almacenadas y de incorporar un sentimiento de poder personal. Un estudio descubrió que los trabajadores que se juntaban para tocar tambores en grupo tenían un punto de vista mucho más positivo con respecto a su labor y desarrollaban una sensación de comunidad con sus compañeros de trabajo. Los investigadores concluyeron que tocar tambores ofrece una gran liberación para el estrés de los trabajadores, y que esta práctica puede reducir significativamente el agotamiento laboral, lo que conduce a una disminución de la tasa de renovación de los empleados (Stevens).

La terapia de tocar tambores ha tenido mucho éxito en los tratamientos psicológicos, particularmente para tratar la adicción a las drogas. El investigador Michael Winkelman estudió una serie de tratamientos para las adicciones basados en tocar tambores, y descubrió que eran abrumadoramente eficaces. De acuerdo con su informe, los participantes disfrutaban mucho más de tocar tambores que de cualquier otro tipo de tratamiento que hubieran experimentado con anterioridad, y era mucho menos probable que volvieran a tomar drogas una vez concluida la terapia. Además de la recuperación de las adicciones, se descubrió que las personas que tocan tambores mejoran sus habilidades sociales y psicológicas para afrontar diversas situaciones vitales. En parte, Winkelman atribuye estos beneficios al efecto de los ritmos sobre las ondas cerebrales de los individuos. El ritmo de los tambores, dice, induce ondas alfa y theta, que ayudan a que el cuerpo y el cerebro humanos vuelvan a un estado de relajación.

Cuando la gente acude a una discoteca o reproduce a todo volumen las sintonías pop en los aparatos de música de sus automóviles, están, en cierto sentido, automedicando sus propias ondas cerebrales. En el caso típico, estas canciones tienen ritmos pesados que permiten que el cerebro se asiente en un estado más primitivo y prerracional, tal como los tambores tribales ayudan a reproducir estados subconscientes y de trance en las prácticas de sanación indígenas. Por supuesto, los efectos no son tan dramáticos, pero el ritmo pesado y constante ayuda al cerebro a “tranquilizarse” y a escapar de la continua actividad del cerebro izquierdo y del córtex prefrontal que exige la vida moderna. De modo que la próxima vez que veas al conductor del coche que está parado al lado del tuyó mover la cabeza arriba y abajo al ritmo de los últimos éxitos musicales, puedes pensar: “¡Oh! ¡Él también conoce la vibración de las ondas cerebrales!”

En su libro *This Is Your Brain on Music*, el neurocientífico y músico Daniel J.

Levitin describe el efecto de la música en el cerebro humano. Él notó que la música es única en cuanto a su capacidad de estimular todas las áreas del cerebro de forma simultánea. Dice: “La actividad musical involucra casi todas las regiones del cerebro que conocemos, y casi todos los subsistemas neurales.” Así, la música es el ejercicio definitivo de activación cerebral.

La música puede ser una manera genial de conseguir que todo el cerebro actúe conjuntamente en unidad. En mi método de Educación Cerebral en cinco pasos, el objetivo del cuarto paso, la integración del cerebro, es unificar sus tres capas: el tallo o tronco cerebral primitivo, el sistema límbico emocional y el neocórtex racional. Muy frecuentemente una parte del cerebro menoscaba a otra, como cuando el pensamiento racional queda desbordado por la emoción. Por ejemplo, el miedo puede motivar que alguien tome una decisión irracional, o la mente racional puede reprimir la plena expresión de las emociones.

El objetivo de la integración cerebral es conseguir que las diversas partes del cerebro trabajen conjuntamente en armonía, en lugar de competir entre ellas. Puesto que activa diversas áreas cerebrales, la música parece ser un paso en esta dirección, lo cual también puede explicar la ventaja cognitiva que parecen tener los niños que estudian música sobre sus compañeros que no lo hacen (Levitin).

Yull-yo, el ritmo de la vida

Cuando formo a personas en el método de la vibración de las ondas cerebrales, generalmente uso samulnori, el arte tradicional de tocar tambores de mi Corea natal. Dicha arte hunde sus raíces en antiguos aspectos de la cultura coreana, que tienen su origen en los rituales de los granjeros que deseaban asegurar el éxito de sus cosechas.

Cada uno de los cuatro instrumentos del samulnori representa un elemento del tiempo atmosférico: el janggu, un tambor con forma de reloj de arena, representa la lluvia; el kkwaenggwari, un pequeño gong, representa el trueno; el jing, el más grande de los dos gongs, representa el viento; y el buk, un gran tambor de sonido grave, representa las nubes. Se cree que estos instrumentos también representan las voces del cielo y de la Tierra. El buk y el janggu, que están hechos de cuero, representan los sonidos de la Tierra, mientras que el jing y el kkwaenggwari, hechos de metal, representan los sonidos del cielo. Las composiciones musicales reflejan la progresión de la naturaleza: el viento sopla, las nubes se acumulan, el trueno y el relámpago estallan y la lluvia cae. Al oír la música, los que la escuchan se sienten absorbidos en el ciclo de los ritmos naturales de la Tierra.

Creo que esta música, como muchos otros tipos de música tradicionales, posee una notable capacidad de afectar positivamente al cerebro. Es posible que la música rítmica tenga un gran efecto psicológico debido a que las primeras experiencias que percibimos con nuestros cerebros son rítmicas. Tal vez nuestros ancestros, como estaban más en contacto con la naturaleza, fueran más conscientes de este rasgo humano.

La ciencia médica ha confirmado que los bebés comienzan a responder a los sonidos que les rodean mucho antes de nacer (Shahidullah). Cuando estabas desarrollándote en el vientre de tu madre, tus oídos eran prácticamente los únicos órganos sensoriales que captaban información. Tal vez tu piel pudiera sentir la calidez del cuerpo materno, pero era una temperatura constante y sin variaciones, y estabas suspendido en líquido amniótico, un entorno con muy poca variedad de texturas. Tenías los ojos cerrados al interior oscuro del cuerpo

de tu madre, y tu boca no tenía alimento que saborear.

Vivías solo en un mundo oscuro, en el que el ritmo incesante del latido del corazón de tu madre era tu constante compañero. Este y los sonidos de las voces de tus padres fueron los primeros estímulos que crearon conexiones en tu cerebro, dando definición a tu ser. Cuando naciste, los sonidos de los latidos de los corazones de tus padres continuaron calmándote y apaciguándote. Y ahora, cuando oyes el sonido rítmico de los tambores, o cuando haces los movimientos de la vibración de las ondas cerebrales, vuelves a sentirte transportado a un lugar de novedad y simplicidad.

La música es una parte tan importante de la experiencia de vida que se podría decir que el ritmo es esencial para la vida. Los eruditos medievales europeos plantearon la hipótesis de que un gran sistema armónico, llamado “la música de las esferas”, mantenía a los planetas en sus órbitas de rotación correctas. Asimismo, los medievales creían en la existencia de una armonía interna dentro del cuerpo humano. Esto puede parecer ingenuo para la moderna mente científica, pero, intuitivamente, este concepto contiene una gran verdad. Simplemente párate, aquíétate por un momento y lo sentirás. La música es realmente una experiencia universal, el lenguaje universal.

Cuando retornas al ritmo básico de la vida, retornas a lo que yo llamo el Yull-yo, el ritmo interminable que impregna la totalidad de la vida y el universo entero. Finalmente, a medida que progreses en la práctica de la vibración de las ondas cerebrales, no debes confiar en la música que suena en el reproductor de CD, una música externa a ti. Esa música solo es un recordatorio. Más bien, debes entrar profundamente en la bella armonía que forma parte de quien tú eres, un lugar que está en unidad con el universo entero.

Capítulo 3

El secreto del tronco del encéfalo o tallo cerebral

“La salud es aquello que te hace sentir que ahora es el mejor momento del año.”

Franklin Pierce Adams, columnista

Cuando eras niño fuiste testigo de cómo funciona el poder sanador de tu tallo cerebral. Si te arañasbas la rodilla, podías ver día tras día que tu cuerpo se reparaba a sí mismo y acababa produciendo una tira de piel completamente nueva. Este tipo de fenómeno, aunque común, en realidad es muy milagroso.

Pero, ¿qué tiene que ver el tallo cerebral con todo esto? Tu tallo cerebral es como el director de orquesta oculto de la gran sinfonía que crean tus intrincados sistemas corporales. Sin ninguna dirección consciente por tu parte, envía mensajes al cuerpo diciéndole al corazón con cuánta rapidez tiene que latir, ordenando a los leucocitos de la sangre que entren en acción, dirigiendo la labor del sistema digestivo y coordinando una miríada de otras funciones corporales que sustentan de manera continuada tu salud y bienestar.

En esencia, el papel del tallo cerebral consiste en mantener tu estado de equilibrio. El cuerpo está diseñado para mantener un estado de salud constante. Podríamos decir que cualquier enfermedad prolongada se debe a una falta de equilibrio corporal.

Entonces, ¿por qué a veces las cosas van mal? En ocasiones esto se debe a los invasores, como virus y bacterias, que el cuerpo no está preparado para afrontar. Pero, como sabes, este no es un escenario común para la mayoría de las personas en la sociedad moderna. La humanidad ha aprendido mucho sobre el control de estos invasores.

La gran mayoría de las enfermedades de la sociedad moderna, como probablemente sabes, son el resultado del estilo de vida más que de alguna influencia externa. En cierto sentido, a través de las elecciones que hacemos habitualmente, obstaculizamos el trabajo del tallo cerebral, por lo que en realidad nunca tiene la oportunidad de completarlo.

Hace mucho tiempo, Hipócrates dijo: “Cada cual tiene un médico dentro de él o de ella; simplemente tenemos que ayudarle a hacer su trabajo.” La vibración de las ondas cerebrales es una manera de quitarse de en medio para que pueda darse un nivel de curación más profundo.

Vivir en la era del estrés

Probablemente hayas oído muchas historias horribles sobre cómo eran las condiciones higiénicas y de salud en el pasado: historias de plagas, hambrunas y pobreza. Miramos atrás, a esos tiempos, con una sensación de alivio porque esas penalidades ya son algo que ha quedado atrás para la mayoría de la gente, al menos para quienes viven en los países desarrollados del mundo.

Sin embargo, a pesar de haber escapado de muchos de estos horrores, parece que hemos inventado nuestra propia epidemia, una epidemia enteramente producida por nuestras elecciones. Es el azote llamado estrés.

El estrés está vinculado con prácticamente todas las enfermedades de la sociedad moderna. La lista de dolencias asociadas es demoledora: enfermedades coronarias, cáncer, presión sanguínea alta, asma, lupus, artritis reumatoide, fibromialgia... y la lista es interminable. Además, existe una serie de hábitos negativos vinculados con la respuesta de estrés. Se trata de actividades que la gente hace para encontrar un alivio artificial; estos hábitos producen nuevos desequilibrio corporales, y entre ellos se incluyen comer en exceso, fumar y el consumo excesivo de alcohol.

Si hemos sido capaces de vencer la polio, la viruela y otras enfermedades contagiosas y mortales, ¿por qué no hemos podido dominar esta cosa llamada estrés? La respuesta reside en cómo nos relacionamos con el mundo de dentro hacia fuera, y no en cómo el mundo externo se relaciona con nosotros. Cuando un médico controla una infección bacteriana con un antibiótico, él o ella ataca a un invasor procedente del exterior del cuerpo. Ahora bien, en el caso del estrés, los efectos son, en gran medida, autoinfligidos.

Sería agradable poder eliminar el estrés de nuestra vida con una píldora, pero la realidad no funciona así. Tampoco es probable que llegues a un punto en el que hayas arreglado todos tus problemas y ya no te queden situaciones difíciles que afrontar. Puedes decir que las personas o las situaciones de tu vida son estresantes, pero en realidad el estrés es algo que tú mismo generas en tu propia mente. Controlar los efectos del estrés requerirá entenderte a ti mismo mejor, no

cambiar tu entorno externo.

Consideremos, por ejemplo, que dos jóvenes van a realizar el examen de acceso a los estudios de posgrado. Imagina que hacen el mismo examen y que ambos están igualmente preparados, pero uno de ellos llega a clase con las manos sudorosas y el corazón acelerado, mientras que el otro permanece en perfecta calma y relajación. ¿Qué es lo que marca la diferencia aquí?

La diferencia reside en la historia que cada estudiante se está contando a sí mismo. Es posible que uno se esté diciendo: “Simplemente voy a dar lo mejor de mí. Todo va a salir bien.” Entre tanto, el otro puede estar diciéndose: “Soy muy malo en los exámenes estandarizados, y todo mi futuro depende de esta prueba.”

En ambos casos, la historia es una creación del córtex prefrontal, la parte del cerebro que analiza y juzga nuestro entorno. En el caso del estudiante estresado, está enviando un mensaje que dice: “¡Emergencia! ¡Que suenen las alarmas!” El hipotálamo, situado como un guardia encima del tallo cerebral, oye el mensaje y a continuación lo transmite a través de señales hormonales y bioeléctricas al resto del cuerpo. El sistema nervioso simpático, caracterizado por la respuesta de lucha o huida, se activa: la digestión se ralentiza, el pulso cardíaco aumenta y la circulación sanguínea, incluyendo el riego cerebral, se reduce.

Paradójicamente, el alumno que dio tanta importancia al resultado del examen ha hecho poco por ayudarse a triunfar. Una pequeña respuesta al estrés podría haberle ayudado a rendir más, pero, en este caso, la respuesta es demasiado extrema, y está atrapado en un estado de desequilibrio.

El estrés no es malo en y por sí mismo. El tallo cerebral quiere generar equilibrio entre el sistema nervioso simpático, que produce la respuesta de estrés, y el sistema nervioso parasimpático, que se encarga de la respuesta de descanso y digestión. Cuando nuestros cuerpos se mantienen en un constante estado de desequilibrio, el resultado probablemente será la enfermedad.

La parte sobre la que tenemos control es el córtex prefrontal, la zona pensante del cerebro. Para decirlo de manera simple, hoy en día las personas pensamos demasiado. El cerebro pensante envía constantemente mensajes que mantienen al cuerpo en estado de alarma, y nunca tiene tiempo de recuperarse. El truco consiste en aquietar la mente pensante y adquirir control sobre el contenido que produce para que el tallo cerebral tenga la oportunidad de coordinar el equilibrio

que es su función generar.

A medida que empieces a practicar la vibración de las ondas cerebrales, nota el tipo de historias que te has venido contando a ti mismo. Piensa en las manifestaciones de estrés en tu vida y trata de descubrir su raíz. Tal vez se muestren en un nivel físico a través de dolores de cabeza, tensión muscular e incluso enfermedad, o mentalmente a través de malos hábitos como morderse las uñas, cambios de humor o comer en exceso. Pregúntate qué tipo de historia mental está asociada con esas manifestaciones: historias sobre tus inseguridades, las deficiencias de otras personas y las inadecuaciones del mundo que te rodea. Cuando puedes dejar de contarte las mismas historias negativas una y otra vez, podrás afrontar los retos de la vida con fuerza y coraje.

Envía una carta de amor a tus células

Tal vez te hayan enseñado a creer que tus genes determinan aquello en lo que te convertirás. Esto puede resultar especialmente debilitante cuando oyes que podrías haber heredado las enfermedades de tus padres y abuelos. Sin embargo, de la ciencia biológica está emergiendo toda una nueva línea de pensamiento. Ahora los biólogos se dan cuenta de que los genes no son los únicos participantes en el juego intercelular que decide tu salud personal.

Resulta que la membrana que rodea a la célula puede ser más importante que los genes a la hora de determinar tu estado de salud. La membrana celular siente y responde al entorno que la rodea. En otras palabras, la membrana es el cerebro de la célula, que recibe e interpreta los mensajes del cuerpo. Pero, ¿quién habla a tus células en nombre de tu cuerpo diciéndoles cómo actuar? Se trata del mismo elemento que habla a tus órganos, el que dice a tu corazón que late y a tus pulmones que respiren. Es tu cerebro. Tu cuerpo habla el lenguaje de la energía. Probablemente ya sabes que tu cerebro envía señales bioeléctricas a tus órganos y músculos a través de las rutas nerviosas del cuerpo. Pero, ¿has considerado alguna vez cómo habla tu cerebro a tus células?

Hace no mucho tiempo, los biólogos creían que, hasta cierto punto, la membrana celular carecía de importancia, puesto que simplemente funcionaba como un sistema de contención que absorbía nutrientes y otras sustancias químicas a medida que se necesitaban. Sin embargo, recientemente los biólogos han examinado más cuidadosamente cómo responde la membrana celular al entorno que la rodea. Bruce Lipton, un biólogo que estudia el funcionamiento de la membrana celular, afirma que la célula interpreta su entorno basándose no solo en la información química, sino también en la información energética.

Estos nuevos descubrimientos sobre la membrana celular han llevado a Lipton y a otros científicos a reconsiderar el antiguo concepto asiático del ki, que anteriormente había sido rechazado por irracional. Resulta que la energía que tu cerebro emite —tus ondas cerebrales— puede ser crucial para la salud general de tus células.

La salud celular es muy importante para la salud física porque las células son los ladrillos con los que se construye el cuerpo. Si las células no están sanas, el cuerpo es como un edificio hecho de ladrillos débiles que se desintegran.

Recuerda que todas las enfermedades comienzan en la célula. Todos los cánceres, por ejemplo, comienzan con una célula mutada. Cuando los órganos funcionan mal, esto también comienza en la célula. Y la integridad de las células que forman las paredes arteriales desempeña un papel muy importante en las enfermedades cardiovasculares.

Por fortuna, la curación también se produce en la célula. Nuestro cuerpo tiene una capacidad asombrosa de crecer y sanarse a sí mismo, y en esto consiste la vibración de las ondas cerebrales. A través de ellas puedes aprender a comunicar energía positiva y curativa a tu cuerpo.

La práctica de la vibración de las células cerebrales ayuda a sincronizar las ondas cerebrales con el poder sanador natural que está contenido dentro de cada célula del cuerpo. Puedes empezar por asegurarte de que el contenido de tus pensamientos sea positivo. Muchos estudios han demostrado el importante papel que desempeñan las emociones y la actitud a la hora de determinar la salud a largo plazo. Las pautas de pensamiento positivo son un claro precursor de una buena salud. Además, los pensamientos positivos ayudan a facilitar un flujo adecuado del ki por todo el cuerpo, lo que conduce a una intensa y plenamente desarrollada sensación de salud y bienestar. La física cuántica nos enseña que, en último término, todo en el universo es energía, y la vibración de las ondas cerebrales te empodera para usar el tallo cerebral de forma que emane una energía positiva por todo el cuerpo y hacia tu vida.

La gestión de la energía es la gestión de la vida

La vibración de las ondas energéticas es esencialmente una manera de gestionar tu energía, de manera muy parecida a como gestionas tu tiempo o tus finanzas. Si te sientes estresado y agotado, tal vez pienses que se debe a que tienes demasiadas cosas que hacer. Esto ciertamente podría ser el caso, pero, para la mayoría de la gente, el agotamiento es producto de su incapacidad de gestionar la energía, no de tener demasiado que hacer.

La investigación ha demostrado que el cuerpo y la mente funcionan de acuerdo con ritmos ultradianos, ciclos en los que el cuerpo pasa de estados de alta energía a estados de baja energía. En el punto bajo del ciclo, que se produce cada 90 o 120 minutos, tu energía baja y tu mente deambula (Schwartz). En respuesta a este déficit energético, la gente suele recurrir a esa taza extra de café, a tomar una barrita azucarada, o simplemente sufre una sensación de fatiga apática. A la larga, este tipo de comportamiento solo produce agotamiento y hábitos laborales ineficientes. Lo que las personas necesitamos realmente es una manera eficaz de recargarnos de energía, en lugar de forzarnos artificialmente a atravesar la sensación de agotamiento y la niebla cerebral.

Además de esta tendencia, el trabajo de la mayoría de la gente no es equilibrado desde el punto de vista del cerebro. Actualmente, mucha gente descubre que sus trabajos requieren una gran cantidad del procesamiento que se realiza en el córtex prefrontal, especialmente para las funciones del cerebro izquierdo, como el procesamiento lógico, simbólico y verbal.

La vibración de las ondas cerebrales es una especie de cargador de batería energético y creativo para tu cuerpo y tu cerebro. Cuando te encuentres en ese valle energético, o cuando sientas que tu creatividad está bloqueada, usa el método para aportar nueva vida a tu día. Al hacerlo, sueltas las tensiones que se han acumulado en tu cuerpo, y lo abres a una nueva energía. Además, a medida que aquietas la mente pensante, das al creativo cerebro derecho la ocasión de entrar en acción, permitiéndote nuevas oportunidades de tener ideas y soluciones innovadoras.

Según los modelos médicos de las tradiciones asiáticas, todos nosotros tenemos meridianos de energía que discurren a lo largo del cuerpo y transportan la energía de vida, conocida como ki. De acuerdo con este modelo, cualquier dolor o enfermedad corporal es el resultado de un bloqueo de ese flujo energético. La acupuntura, un método cuya eficacia ha quedado bien establecida en diversos estudios, trata de mejorar el flujo energético, sintonizándolo para una salud óptima. Muchas prácticas cuerpo-mente, como el taichí y el yoga, también ayudan a abrir estas rutas energéticas. Asimismo, la vibración de las ondas cerebrales te permite soltar los bloqueos corporales para que se produzca un mejor flujo de energía.

Una nueva definición de salud

Nuestros actuales planteamientos con respecto al cuidado de la salud han hecho mucho por extender nuestra esperanza de vida, pero es posible que nuestro nivel de salud no sea tan impresionante. Por ejemplo, los hombres occidentales pueden esperar experimentar algún tipo de enfermedad debilitante al llegar a la edad de 67 años, y las mujeres pueden esperar experimentar lo mismo al llegar a los 71 años (Organización Mundial de la Salud). Así, puedes esperar pasar la mayor parte de la última década de tu vida con problemas de salud.

Creo firmemente que esto no debería ser así. Un amigo mío, llamado Kwan-sik Min, es un buen ejemplo de cómo pienso que deberíamos vivir. El señor Min, que fue ministro de Educación de Corea antes de jubilarse, fue la viva imagen de la buena salud hasta el día de su muerte a los 89 años.

A pesar de su avanzada edad, nunca renunció a su estilo de vida activo, manteniendo una programación muy completa de conferencias públicas y de actividades deportivas y de ocio. Creo que uno de sus hábitos clave era que caminaba con regularidad, y siempre a un paso vivo. Su elegante forma de andar era tan juvenil que pronto se ganó el apodo de “hermano siempre joven”. El día que murió, jugó un partido de tenis por la mañana, tomó una comida completa, se tumbó a hacer la siesta y falleció pacíficamente mientras dormía.

Ha llegado el momento de combinar la sabiduría de Oriente y Occidente para obtener el máximo de la vida. Los científicos han establecido la esperanza de vida humana en 120 años, sin embargo, pocas personas viven incluso dos tercios de ese tiempo con buena salud. Los fármacos y la tecnología médica de que disponemos actualmente son asombrosos, pero para vivir plenamente tenemos que redescubrir la antigua sabiduría que nos conecta de forma más íntima con nuestros propios cuerpos. La medicina occidental tiene mucho que ofrecer, pero no debemos descartar los antiguos sistemas, basados en cientos de años de experiencia humana.

Al pensar en dar una definición de salud, debemos tratar de no limitarnos a buscar la funcionalidad mecánica de nuestros cuerpos. Tenemos que tomar en

consideración la calidad real de nuestra vida y el contenido de nuestra experiencia momento a momento. En muchos sentidos, nuestra sociedad tecnológica nos ha dado una existencia más cómoda, pero también nos ha separado de nosotros mismos. La clave consiste en evaluar el elemento energético invisible, que no puede ser fácilmente evaluado por la investigación científica, pero que ha sido entendido de un modo intuitivo por muchas generaciones de personas de todas las culturas del mundo.

La diferencia entre el señor Min y la mayoría de la gente de su edad no era la superioridad de sus funciones biológicas, sino el espíritu energético con el que vivía. En esencia, aprendió a gestionar su energía con eficiencia.

Nuestro estilo de vida actual puede compararse con un yoyó que se está moviendo constantemente, arriba y abajo, una y otra vez. Si has jugado mucho con un yoyó, sabes que después de cierto tiempo el hilo se enreda y dejar de funcionar bien. De vez en cuando tienes que parar y dejar que el hilo se desenrede. Piensa en la vibración de las ondas energéticas como una manera de detener el movimiento constante de tu mente para dejar que se desenrede y vuelva a ser total.

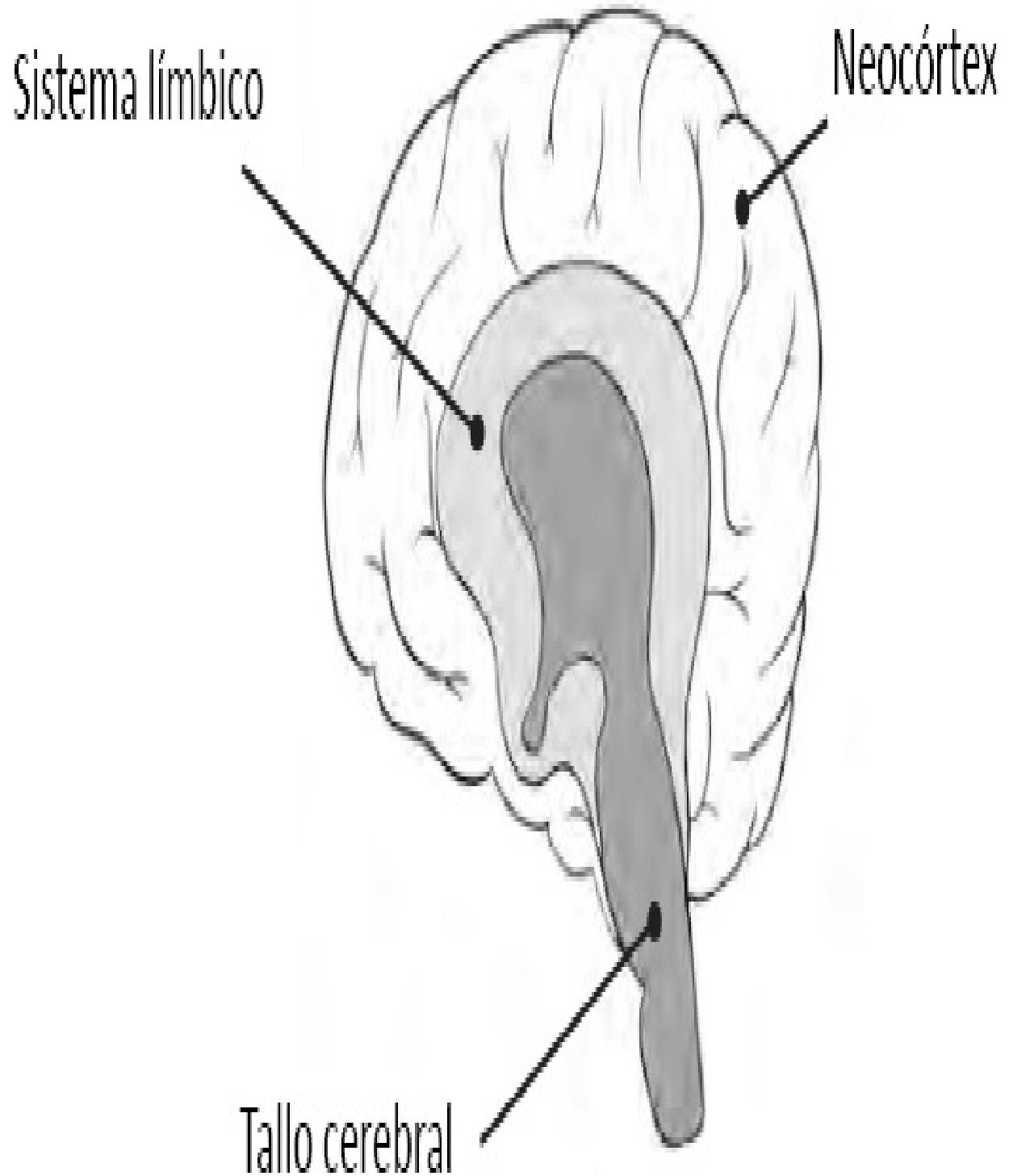
Hacer las paces con el tallo cerebral

La historia de la humanidad ha sido una progresión constante por llegar hasta los límites del pensamiento racional. A través de nuestra capacidad de juzgar, analizar y planear hemos recorrido un largo trecho que nos acerca a controlar los vaivenes de la existencia humana. En cierto sentido, hemos domesticado los aspectos incontrolables y misteriosos de la vida en este planeta. Sin embargo, al hacerlo hemos introducido desequilibrios, tanto en nuestras propias vidas personales como en el planeta. Los efectos del desequilibrio sobre la Tierra se están haciendo evidentes, y los efectos sobre nuestra salud también están quedando claros.

En esencia, la vida moderna pone a cada uno de nosotros en guerra con nuestro tallo cerebral, puesto que reprimimos el aspecto prerracional y subconsciente de nuestra naturaleza a favor de la obsesión racionalista. Actualmente, nuestro sistema educativo favorece a quienes destacan por sus dones analíticos y en las actividades del cerebro izquierdo, como la lectura y las matemáticas. Los psicólogos reconocen que hay muchos tipos de inteligencia, entre los que se incluyen la inteligencia interpersonal, emocional y creativa, pero estos no son los talentos que solemos elogiar. No educamos la totalidad del cerebro; más bien, desarrollamos y premiamos las actividades del córtex prefrontal casi hasta el punto de excluir el resto. Y esta tendencia continúa a lo largo de toda la vida, puesto que las habilidades cognitivas generalmente permiten ganar más dinero y estatus dentro de la sociedad.

Por supuesto, las demás partes del cerebro siguen trabajando para nosotros, pero no nos educamos a nosotros mismos para usarlas bien. La mente pensante se ha vuelto tan central en nuestra vida que a menudo nos aleja de nosotros mismos, y nos lleva a patrones de negatividad. Al juzgar constantemente todo lo que se presenta en nuestro camino, ponemos nuestro cuerpo en un continuo estado de alarma y falta de equilibrio.

Capas del cerebro



La vibración de las ondas cerebrales está pensada para ayudar a que las diversas funciones del cerebro funcionen conjuntamente en armonía.

Aunque es una simplificación excesiva, puede ser de ayuda pensar que el cerebro tiene tres capas. Estas son: el tallo cerebral, que controla las funciones inconscientes y reflexivas del cuerpo; el sistema límbico, que está involucrado en la respuesta emocional y la memoria, y el neocortex, que controla las “funciones superiores” del cerebro, como las órdenes motoras y el pensamiento consciente. Estas tres “capas” trabajan juntas constantemente como directoras de nuestras experiencias de vida internas y externas, conscientes y subconscientes.

La vibración de las ondas cerebrales, como otras formas de educación cerebral, difiere de la mayoría de los demás métodos educativos en que trata de educar los tres niveles del cerebro. Generalmente, nuestro actual sistema educativo solo se enfoca en el nivel más alto del cerebro, haciendo énfasis en el pensamiento racional, el desarrollo del lenguaje y las habilidades matemáticas. En mi experiencia con las personas, he llegado a la conclusión de que la salud y la felicidad se reducen drásticamente si tienen la cabeza llena de datos y números, pero no disponen de herramientas que les ayuden a integrar sus “cerebros pensantes” con el cerebro emocional y subconsciente.

La mayoría de los educadores ya reconocen la existencia de muchos tipos de inteligencia. Pero, en general, nuestra sociedad premia la inteligencia que surge del córtex prefrontal, la parte del cerebro que gobierna las “funciones ejecutivas”, como la toma de decisiones y el pensamiento racional. El contenido de la prueba Test de Razonamiento SAT, que, como se sabe, constituye un examen que puede ser definitivo en el acceso de los jóvenes a la universidad, se enfoca enteramente en las habilidades prefrontales, como las matemáticas, la lectura y el pensamiento crítico, un buen reflejo de nuestra preferencia por este tipo de inteligencia.

El psicólogo Matthew Kelly hace referencia a otro tipo de inteligencia a la que denomina “inteligencia psicofisiológica”, que en esencia es el tipo de inteligencia que tenemos dentro de nuestro cuerpo, esperando devolvernos a un saludable estado de equilibrio. Este tipo de inteligencia raras veces recibe

reconocimiento porque no está guiada de forma consciente por nuestro cerebro pensante. No obstante, podemos verla en acción cada día cuando nuestro cerebro lleva a cabo las órdenes que mantienen nuestro cuerpo saludable y en buen funcionamiento.

A través de los métodos de la educación cerebral, como la vibración de las ondas cerebrales, me interesa descubrir y maximizar este tipo de inteligencia. Esto no implica que otros tipos de inteligencia no sean importantes. Todas las capacidades del cerebro humano son importantes, y tiene sentido esforzarnos al máximo por educar la totalidad del cerebro con la máxima eficiencia. Pero, ¿es realmente posible educar a la gente para que controle hasta sus respuestas subconscientes? ¿Podemos desarrollar la inteligencia psicofisiológica tal como desarrollamos el lenguaje o las habilidades matemáticas? Creo que sí podemos.

Un ejemplo de este tipo de educación es la meditación, que en esencia es la práctica de ralentizar, e incluso detener, el parloteo mental caótico a fin de hallar un estado altamente consciente y profundamente enfocado. Muchos estudios recientes han demostrado los efectos benéficos de la meditación, que da a nuestro cerebro un descanso muy necesario de los patrones mentales que nos mantienen estresados. Pensar no es necesariamente malo, pero a veces necesitamos encontrar modos de ir más allá de nuestros modos de pensar típicos, por nuestra propia salud y por la salud de los que nos rodean.

En 2003, la popular revista *Psychology Today* informó de un estudio llevado a cabo por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts. En dicho estudio, Kabat-Zinn midió las ondas cerebrales de cuarenta y un empleados muy poderosos y altamente estresados de un empresa de alta tecnología de Madison, Wisconsin. A veinticinco de estas personas se les entrenó en el arte de la meditación, mientras que a los dieciséis restantes se les dejó sin entrenar como grupo de control. En el plazo de ocho semanas, la actividad de las ondas cerebrales de los meditadores había cambiado del hemisferio derecho al izquierdo. Como este cambio puede sugerir, los meditadores dijeron que se sentían significativamente más calmados y menos estresados que antes del entrenamiento.

En esencia, estos empleados había recibido formación para desarrollar su inteligencia psicofisiológica, algo que puede haber estado por completo ausente de sus anteriores experiencias educativas. Parece perfectamente razonable que este tipo de actividad forme parte de la educación básica en habilidades vitales.

Sin embargo, muchas personas encuentran que la práctica tradicional de sentarse en silencio y quietud, en la postura del loto y tratando de mantener la mente vacía, les resulta muy difícil. Incluso si consiguen algunos resultados, muchos renuncian después de un breve tiempo de práctica. La vibración de las ondas cerebrales, según creo, ofrece a la gente resultados similares, pero más fáciles de practicar. Podría denominarse una meditación en movimiento. A través de los movimientos rítmicos y repetitivos de la vibración de las ondas cerebrales, puedes alterar momentáneamente cualquier patrón de pensamiento estresante, creando un estado mental más calmado. Además, tu cuerpo también consigue los beneficios proporcionados por el movimiento y la vibración.

Cómo realizar milagros

En realidad los milagros no son tan extraordinarios. Después de todo, el simple hecho de que tus funciones corporales sigan funcionando tal como lo hacen es un milagro por derecho propio. Cuando decimos que algo es milagroso, para mí solo significa que alguien ha logrado conectar con un poder que ya estaba dentro de su cerebro, esperando ser descubierto.

Una mujer que conozco tenía una lesión en la rabadilla que le causaba un dolor constante. Visitó a muchos médicos, pero le dijeron que su dolencia no tenía cura. Un día vino a un centro de Dahn Yoga para practicar la vibración de las ondas cerebrales, esperando encontrar cierto alivio. Ella misma era médico dentista, de modo que sentía escepticismo con respecto a la posibilidad de encontrar un alivio permanente. Pensaba que en el mejor de los casos podría reducir el dolor hasta cierto punto. Para su sorpresa, su dolor desapareció por completo después de solo tres meses de práctica.

No te cuento esta historia para que te sientas impresionado por la vibración de las ondas cerebrales; es una actividad muy simple que requiere poco esfuerzo. Más bien, te cuento esta historia para que puedas sentirte impresionado por las maravillas del cuerpo humano. Creo que esta mujer fue capaz de curarse porque la parte subconsciente de su cerebro, el tallo cerebral, ya sabía lo que necesitaba hacer para generar plenitud y curación en su cuerpo. Ella simplemente tenía que apartarse de su propio camino, y esto es lo que la vibración de las ondas cerebrales te permite hacer. El cuerpo contiene una maravillosa inteligencia que sobrepasa nuestro entendimiento actual. Es la inteligencia del tallo cerebral, la parte del cerebro que organiza asuntos tan complejos que nuestro cerebro pensante solo puede empezar a entenderlos.

Puedes comenzar a vislumbrar la fuente de los milagros a través del fenómeno llamado efecto placebo. Como tal vez sepas, este efecto se produce cuando la curación parece ocurrir como resultado de las creencias del paciente con respecto a cierto tratamiento, más que mediante algún mecanismo concreto introducido por el tratamiento mismo. Por ejemplo, un médico puede dar a su paciente una inerte píldora de azúcar, pero el paciente creerá que está recibiendo

una poderosa medicina. A menudo, el paciente se sentirá mejor simplemente porque cree que está tomando una medicina eficaz. Y, por la misma regla de tres, si creemos que cierto tratamiento tendrá algún tipo de efecto negativo, probablemente lo tendrá; a este fenómeno se le conoce como efecto “nocebo”.

Muchos investigadores descartan el efecto placebo como una falso truco de la mente. Sin embargo, no se puede negar que la curación que se produce es en cierto grado real. Se producen cambios reales en el cuerpo basados en nuestras creencias. Los investigadores Moerman y Jonas acuñaron el término “respuesta al significado” para describir los cambios físicos que se producen en el cuerpo durante el tratamiento con medicamentos placebo.

Para mí, el efecto placebo sugiere que el cuerpo, influido por el funcionamiento del cerebro, posee capacidades para curarse a sí mismo que todavía no hemos descubierto. Tal vez solo necesitemos aprender a quitarnos de en medio.

Capítulo 4

La fuente de la intención

“Anatómicamente, el abejorro no debería ser capaz de volar, pero el abejorro no lo sabe, y así continúa volando de todos modos.”

Mary Kay Ash, fundadora de Mary Kay Cosmetics

Viniste a este mundo queriendo ser alguien que hace que las cosas ocurran. Desde el primer día, fuiste una máquina de creación. Tomaste objetos en tus pequeñas manos en cuanto pudiste agarrarlos. Los movías con tus manos, sintiendo su forma y su textura, y te los metías en la boca, queriendo saberlo todo sobre el mundo que te rodeaba.

A medida que adquiriste conocimiento del mundo, quisiste afirmar tu influencia sobre esos objetos. Empujaste el cuenco fuera de la mesa solo para verlo caer. Balbuceaste y gritaste tratando de entender la naturaleza de tu propia voz. Todos tus sentidos estaban abiertos a descubrir el mundo viviente que te rodeaba.

Finalmente, este mismo impulso te llevó a realizar tu propio proceso de desarrollo mientras experimentabas con tu cuerpo, y por último aprendiste a caminar y a hablar. Entre tanto, en tu cerebro estaban ocurriendo sucesos mágicos: las células cerebrales iban creciendo y las conexiones se iban desarrollando.

A medida que crecías, te hiciste cada vez más hábil a la hora de influir en el mundo que te rodeaba. Ganaste dinero, adquiriste estatus y desarrollaste un sólido sentido de identidad. Pero, junto con esto, vino el sufrimiento y el anhelo de ir a algún lugar más allá de este mundo físico. Llegado a cierto punto, es posible que te hayas preguntado, tal como hice yo: “¿De qué va todo esto?”

El problema con el mundo físico es que resulta fácil olvidarse de lo que reside por debajo de la superficie de las cosas. Cuando eras ese niño explorando el mundo, acababas de venir al mundo con un propósito. Pero el mundo de la forma te distrajo, y te olvidaste momentáneamente de quien eres.

La condición humana

Se ha observado con frecuencia que hay dos yoes dentro del ser humano. Está ese yo presente en el mundo circundante —interactuando, haciendo, fabricando, teniendo—, y después está el yo que observa al yo. El falso yo es una máscara que llevamos puesta para el mundo, un producto fabricado por el ego. Es algo que vamos acumulando y construyendo a lo largo de la vida para darnos a nosotros mismos un papel que desempeñar en el mundo externo a nosotros. El verdadero ser, por otra parte, es el Yo Superior, la parte esencial e inmutable de ti. Anhela las formas más elevadas de interacción humana y la unidad armoniosa con los demás. Las luchas de la vida surgen de la falta de acuerdo entre estos dos yoes, una condición que nace del singular lugar que la humanidad ocupa en el Universo.

Probablemente hayas notado lo variable que es el comportamiento humano, que puede ir desde la persona que lo da todo en el servicio a los demás a la persona que usa y abusa de forma violenta de sus semejantes. Los seres humanos somos únicos entre los habitantes de la Tierra porque al mismo tiempo estamos ligados a ella y somos divinos, somos simultáneamente del cielo y de la Tierra. Nuestra postura erguida, con la cabeza en el cielo y los pies en el suelo, nos recuerda esto simbólicamente.

Tu verdadero ser es la parte de ti que sabe que en la vida hay algo más que el nivel superficial de este mundo. Es la parte de ti que te impulsa a elegir de acuerdo con tu yo superior. Sin embargo, a lo largo de la vida vamos desarrollando cada vez más apego a este mundo físico, y la voz del verdadero ser queda amortiguada. Por suerte, se nos dan las luchas y los obstáculos vitales que nos ayudan a recordar quiénes somos.

De joven, me sentía muy molesto con este estado de cosas, pero no tenía manera de resolverlo ni de entenderlo. No podía concentrarme, y mis estados de ánimo fluctuaban salvajemente. Recuerdo una conversación que tuve con mi compañero de habitación en el instituto de secundaria, un estudiante que sacaba todo sobresalientes y del que mis padres esperaban que fuera una buena influencia para mí.

Él siempre se sentaba a estudiar a su escritorio, en cuanto volvíamos de la escuela. Un día me senté allí, mirándole fijamente a la parte de atrás de la cabeza mientras estudiaba.

— ¿Adónde vas? — le pregunté.

— ¿No lo ves? Estoy estudiando —respondió.

— ¿Por qué estás estudiando? —pregunté.

— Tenemos un examen. Debo sacar buenas notas para poder ir a una buena universidad.

— ¿Por qué quieres ir a la universidad?

— Para tener éxito.

— ¿Y qué vas a hacer después de tener éxito?

— Tener una vida feliz.

— ¿Qué es la felicidad?

Finalmente se volvió, perplejo ante mi pregunta. Como sacaba tan buenas notas, quería responder sinceramente a mi pregunta. Pero no podía encontrar una respuesta; se quedó mirando fijamente al techo.

— ¿Cuál es el propósito de nuestra vida? —le pregunté.

— ¿Tú lo sabes? —respondió.

— Yo no lo sé. Por eso pregunto.

— Dejémoslo. Hay muchas otras preguntas que resolver.

— Pero todo depende de cómo respondamos a esta. Esta es la primera pregunta que tenemos que resolver —dije.

No mucho después, este compañero pidió alojarse en otra habitación con un estudiante diferente. No fue ninguna sorpresa, teniendo en cuenta mi comportamiento obsesivo y mi naturaleza melancólica. La mayoría de mis

compañeros me evitaban, mis calificaciones se resentían y me sentía perdido y sin rumbo. En aquel tiempo, parecía que estas cuestiones que ocupaban mi mente me perseguían como un espectro oscuro, pero ahora he llegado a verlas como el don que me permitió llegar a la naturaleza subyacente de la vida, a pesar del dolor que ello supuso.

A nadie le gustan los problemas. Sin embargo, todos tus problemas son bendiciones. Todos ellos existen para ayudarte a darte cuenta de tu verdadero ser.

Cuando afrontes cualquier problema, recuerda que el problema mismo solo es una ilusión surgida del falso yo creado por el ego. La mayoría de la gente comete el crítico error de enfocarse en el problema mismo, lo que paradójicamente genera más de lo mismo. Lo que de verdad importa no es por qué ni cómo ocurre el problema, sino tu relación con él. Hay una cosa que sin duda es cierta: nunca vas a poder hacer desaparecer tu problema odiándolo. Lo que realmente importa es tu actitud hacia él. Para mejorar tu actitud, primero tienes que tomar en consideración cómo opera tu cerebro en relación con el problema.

Mejorar el sistema operativo cerebral

Considero que, en cierto sentido, el cerebro es similar a un ordenador. Está claro que el cerebro es mucho más complicado, y que puede ser modificado por medio de la intención autodirigida, lo cual ciertamente no es válido para los ordenadores. En cualquier caso, creo que es una analogía útil pensar en términos de que el cerebro posee un sistema operativo.

Cada cerebro, como cada ordenador, tiene un sistema operativo mediante el cual procesa los programas y la información que recibe. Si no has sido capaz de crearte la vida que realmente quieras, es posible que simplemente no puedas hacer funcionar ese programa con tu actual sistema operativo. Hacerlo sería como intentar que un programa de nuestros días funcione con una versión de Windows de la década de los ochenta del siglo pasado.

Tu sistema operativo es el sistema de creencias y conceptos previos a través de los cuales interactúas con el mundo. A veces, estas creencias nos resultan muy útiles cuando nos ayudan a entender el mundo, permitiéndonos procesar los datos que recibimos constantemente a través de los sentidos.

Pero, a veces, el sistema operativo de nuestro cerebro está programado de tal modo que no encaja con nuestras intenciones vitales. Por ejemplo, digamos que te encantaría aprender a dibujar, pero tienes una creencia con respecto a ti mismo que dice: "No tengo talento. Siento vergüenza de mis dibujos." Puedes ver que tu intención, que es como el programa que te gustaría activar, es incompatible con la creencia subyacente con respecto a ti mismo, que es como tu sistema operativo.

Lo mismo es cierto para cualquier otra cosa que deseas manifestar en tu vida. Si quieres más dinero, mejora tus creencias subyacentes con respecto al dinero. Si quieres mejores relaciones, reevalúa cómo tu cerebro procesa las relaciones. Esto es válido para cualquier cosa que puedas soñar con tener o conseguir.

Tener buena información es clave para programar el sistema operativo de tal modo que te ayude a conseguir salud, felicidad y paz. Por ejemplo, a los

pacientes de cáncer se les suele pedir que visualicen los leucocitos de la sangre como valientes caballeros sobre preciosos corceles blancos que salen a eliminar al enemigo invasor, las células cancerígenas. En esencia, estos pacientes están bombardeando su cuerpo con pensamientos empoderadores que contrarrestan la información altamente negativa que generalmente rodea a la palabra cáncer. Este mismo concepto puede aplicarse a cualquier problema o deseo que tengas en la vida. Lo único que necesitas es información positiva y un modo de procesarla que favorezca plenamente tu intención.

Piensa en la vibración de las ondas cerebrales como una manera de reiniciar tu ordenador, tu cerebro. Elige la información que quieras insertar en él y piensa en ella como en un programa, algo que ayudará a tu cerebro a operar de acuerdo con tus deseos.

Si observas el progreso de tu vida hasta ahora, no te resultará difícil descifrar en qué aspectos el sistema operativo de tu cerebro podría no ser compatible con tus sueños. Será especialmente evidente con respecto a cualquier duda o suposición negativa que tengas. A medida que practiques la vibración de las ondas cerebrales, visualízate borrando estas limitaciones y reemplazándolas por creencias completamente positivas que te apoyan.

Te animo a que te marques un objetivo verdaderamente maravilloso. No elijas algo pequeño y seguro que ya sabes que puedes alcanzar sin mucho problema. Más bien, elige algo que te dejaría asombrado si lo consiguieras. Elige algo que te llene de deleite solo con pensar en ello. Si alguna parte de ti te dice: “Pero yo nunca podría hacer eso”, simplemente descártala considerándola una parte desfasada de tu sistema operativo que necesita ser reprogramada.

Por supuesto, ya sé que no es fácil marcarse un objetivo grandioso. Como cualquier cosa, requiere práctica. Puedes practicar yendo hacia tu gran sueño a través de pequeños logros. Como un corredor de maratón, para correr dos millas, primero tiene que correr una. Finalmente, llegarás a la línea de meta.

Pero, ¿cómo sabes que has establecido el objetivo correcto? El mitólogo Joseph Campbell es famoso por decir: “Dedícate a aquello que te haga dichoso.” Creo que es aplicable aquí. Si tu objetivo te hace auténticamente feliz a largo plazo, es muy probable que esté en sintonía con tu verdadero ser, y por lo tanto te proporcionará una satisfacción genuina. Como el ser verdadero crece en el servicio a los demás, más que a uno mismo, probablemente encontrarás algú

objetivo que conseguirá resultados asombrosos en la curación y transformación de la humanidad y del mundo.

El cerebro tiene el notable poder de producir resultados de acuerdo con la intención de su maestro. Por eso es importante usar el cerebro solo a favor de causas productivas, creativas y pacíficas. Si el cerebro solo está dedicado a satisfacer al ego, por más productivo o creativo que pueda ser, hará que tu vida sea desdichada: nunca tendrás paz. Por eso es crucial establecer el objetivo correcto.

Reiniciar el sistema operativo cerebral

Si el sistema de creencias de tu cerebro es como un sistema operativo, ¿cómo lo mantienes en buen funcionamiento? Después de todo, no puedes descargar una actualización para tu cerebro en internet. Pero estás descargando información a tu cerebro continuamente. El truco consiste en estar al tanto de tus descargas. Te encargas de las canciones que llevas en el móvil, ¿cierto? ¿Por qué no pedir lo mismo para tu cerebro? Veamos tres principios básicos que pueden ayudar a mantener el sistema operativo de tu cerebro en óptimas condiciones de funcionamiento:

1. Las buenas noticias producen un buen cerebro.

No hay manera de que tu sistema operativo cerebral pueda funcionar bien si le ofreces una dieta de pesimismo y fatalidad. Por más duras que se pongan las cosas, debes encontrar un modo de seguir dando a tu cerebro información esperanzadora con respecto a ti mismo, a tu vida y al futuro. ¿No tienes buenas noticias? ¡Entonces fabrícalas! Si no puedes encontrar ninguna buena noticia, entonces la información negativa te ha derrotado. Simplemente mira a tu alrededor. Si abres los ojos lo suficiente, verás que estás rodeado de bendiciones. La gente tiende a enfocarse en los aspectos negativos de la vida, incluso cuando están muy bendecidos.

No esperes a que los telediarios emitan buenas noticias, empieza a buscarlas por ti mismo. Y tampoco les culpes a ellos de tu negatividad. Ahora mismo, las noticias negativas son la adicción del mundo, y los informativos seguirán dándonos lo que mantenga nuestra mirada fijada en la pantalla mientras estamos sentados allí, hipnotizados por la luz del tubo de rayos catódicos. Las noticias de esos programas cambiarán cuando las personas se cambien a sí mismas y empiecen a fabricar buenas nuevas para sí mismas.

2. Si lo eliges, ocurrirá

En realidad, esta declaración no es tan mágica como suena; es muy de sentido común. Por ejemplo, consideremos la economía. Cuando los economistas nos dicen que la economía es sólida y que está creciendo, gastamos e invertimos sin mucha preocupación. A través de nuestro gasto, estimulamos la economía todavía más, y de esta manera se realiza la profecía de los expertos. Si ellos predicen una crisis y nosotros nos lo creemos, entonces es más probable que gastemos con cautela y que ahorremos más. Por supuesto, no hay duda de que ciertos patrones de crecimiento y recesión existirán independientemente de nuestras creencias, pero está claro que nuestras elecciones con respecto a cómo actuar en el mundo pueden perpetuar los sucesos en una u otra dirección.

Lo mismo es válido también para nuestras vidas. Si tenemos alguna creencia con respecto a nosotros mismos, es probable que tomemos las acciones y decisiones que sustenten esa noción. Por ejemplo, si crees que no te relacionas bien con el sexo opuesto, probablemente crearás situaciones que confirmen dicha creencia. Es muy probable que por el simple hecho de tener esa creencia en tu cerebro te mantengas en guardia, de tal modo que menoscabes cualquier relación, tanto si es con el sexo opuesto como si no. Si eliges un conjunto de creencias y respuestas diferentes, surgirá un nuevo conjunto de circunstancias.

Así, es importante que creas inequívocamente que puedes tener exactamente lo que quieras en la vida, y que hagas las elecciones correspondientes. Si quieras tener relaciones geniales, elige hacer que ocurran. Si quieras éxito en tu carrera profesional, libérate de la idea de que existen obstáculos en tu camino y elige el éxito. Si crees completamente en tu capacidad de elegir el contenido de tu vida, ya tienes la llave de oro.

3. Mantente siempre despierto

La información tiene un modo de filtrarse en tu conciencia, a veces sin que te des cuenta de ello. Como tantas cosas de nuestra cultura están motivadas por la competición basada en el miedo, hay muchas personas que preferirían que no conociases tu verdadero poder creativo. Desde nuestra más tierna infancia se nos alimenta con muchas suposiciones negativas, y la mayoría de nosotros las llevamos incorporadas sin detenernos nunca a evaluar la verdad de dichas

suposiciones.

Estar despierto significa ser consciente en todo momento de la información que llega a tu cerebro y de la que está siendo creada por tu cerebro. De manera natural, tu cerebro quiere saber más y más sobre el mundo, y está ansioso por reunir información para determinar la verdad sobre la vida. Esto, en y por sí mismo, es algo bueno. Sin embargo, uno debe disponer de la sabiduría y de la humildad necesarias para darse cuenta de que la percepción del mundo que tiene el ser humano siempre es limitada.

Buena parte de las luchas humanas, incluso de las guerras mortíferas, han sido creadas por el concepto erróneo de que un sistema de creencias es mejor que otro. En realidad, todos los sistemas de creencias se construyen a partir de las suposiciones de ciertos individuos y grupos de personas. La persona despierta es capaz de reconocer las limitaciones de su propio campo de percepción, y de esta manera puede aceptar, rechazar o modificar la información. Gracias a este despertar a la naturaleza de la información que pasa por la planta procesadora del cerebro serás capaz de expandir continuamente tu conciencia, en lugar de encerrarla en patrones preconcebidos de creencias limitantes.

La materia sigue a la mente

En el pensamiento oriental, hay un dicho que reza: “Allí donde va la mente, la energía le sigue”. En otras palabras, la energía se desplaza exactamente allí donde la mente quiere que vaya. Todo lo que conseguimos en este mundo comienza con un pensamiento consciente.

Esto no es tan esotérico o mágico como podría parecer; simplemente describe con sentido común cómo ocurren las cosas. Por ejemplo, si admirás un edificio alto en medio de una ciudad, puedes estar seguro de que todo comenzó en la mente del arquitecto, que trabajó en equipo con los inversores, contratistas y los trabajadores que la construyeron. A medida que todas estas mentes se juntaron, la energía empezó a fluir hacia la realización de la visión. De esa manera, la imaginación se convirtió en realidad. Cada misión espacial, cada obra de arte clásico, cada acto santo comenzó como un pensamiento en la mente de alguien.

Puedes pensar que tu vida se parece un poco a una labor de coser con agujas. Cuando empiezas, la pieza no tiene forma, pero sigues cosiendo con el mismo objetivo en mente: hacer un jersey, un calcetín o cualquier otra cosa. Cada puntada es como un pensamiento que añades a la formal general de tu vida. Finalmente, los pensamientos conducen a la acción y la forma emergirá, siempre que puedas mantener la intención en tu mente. Sin embargo, si no tienes una visión clara, acabarás con un montón de puntadas dadas al azar.

Todas las cosas que he conseguido en mi vida han ocurrido dando una puntada tras otra. Empecé con un solo alumno, y cada paso que siguió fue como una puntada cuidadosamente ubicada. Finalmente, mi plan empezó a emerger como un todo, tal como toma forma un jersey.

La clave consiste en mantener el gran cuadro en mente en todo momento, aunque parezca estar muy lejos. En mi vida, he tenido que afrontar muchos sucesos que podrían haberme destruido. Podría haberme perdido en los detalles de esos sucesos y haber sido barrido por las emociones que les acompañaban. Sin embargo, he llegado a darme cuenta de que las situaciones de la vida, por muy difíciles que sean, solo son temporales.

Debes recordar que la vida no es una película romántica. Cuando das un gran paso adelante en la vida, no es probable que haya alguien ahí para decirte: “¡Felicitaciones! ¡Eres muy valiente! Aquí está tu recompensa.” Si tienes alguien que te ofrezca tanto apoyo, genial, pero no cuentes con ello. De hecho, a veces la vida te ofrecerá exactamente lo puesto.

Recuerdo cuando llegué por primera vez a Estados Unidos hace muchos años. Aterricé en el aeropuerto internacional John F. Kennedy, apenas hablaba una palabra de inglés y estaba preparado para experimentar una cultura que me era completamente extraña. Planeaba encontrarme con un instructor que estaba esforzándose por mantener abierto un centro en Nueva York, de modo que llevaba algunos miles de dólares en la maleta para ayudarle.

Poco después de recoger la maleta en la cinta, la puse en un carro y empecé a buscar a la persona con la que me tenía que encontrar. De repente, había un hombre de pie junto a mí, con su cara muy cerca de la mía y gritando algo que yo no entendía. Lo único que podía hacer era decir: “¿Qué? ¿Qué?”. Antes de que pudiera darme cuenta de lo que estaba ocurriendo, miré detrás de mí y vi a otro hombre corriendo por el pasillo con mi bolso en la mano. Antes de que pudiera pensar en qué hacer, ambos desaparecieron entre la multitud.

Como mínimo me sentí devastado. Parecía una durísima bienvenida a América. Me sentí inundado por muchas emociones. Lo más fácil habría sido volver con mi estudiante a Corea. Las primeras impresiones son siempre muy fuertes, y era difícil resistirse a la información negativa que mi cerebro creaba para explicar la situación. Podría haber concluido que América es un mal lugar o que este suceso era un mal presagio. En tiempos problemáticos, resulta fácil caer en este tipo de pensamiento.

Sin embargo, decidí que mi objetivo era mucho más grande que esa situación temporal. De modo que opté por cambiar mi información sobre el suceso. Decidí no pensar: “Me han robado al llegar a América”. Tampoco quería pensar: “He perdido varios miles de dólares”. En cambio, decidí pensar: “He hecho un donativo a la ciudad de Nueva York”. De esta manera podía sentirme feliz con respecto al incidente y continuar adelante con la creación de mi visión. Y ciertamente, esa “inversión” dio lugar a muchas cosas grandes, ninguna de las cuales habría sido posible si hubiera hecho caso de los pensamientos y emociones negativos que surgieron en ese momento inicial. Las emociones negativas son normales y naturales ante los retos existenciales, pero dejarse

atrapar por ellas es nocivo para nuestro progreso en la vida. Date cuenta de lo rápidamente que puedes cambiar tus ondas cerebrales, y mantén siempre un ojo en la visión mayor para tu vida.

Todo lo que necesitas es auténtica determinación para manifestar tu deseo en la realidad. Si realmentequieres empezar a crear tu vida, saca la palabra imposible de tu vocabulario. Sí, tiene cierto valor ser realista, pero, ¿deseas realmente algo que está mucho más allá del ámbito del realismo? He conocido a pocas personas que deseen honestamente algo que vaya más allá de las leyes básicas del universo. Estoy dispuesto a apostar que todo lo que estás tratando de crear encajará fácilmente en el sistema de realidad tal como se manifiesta hoy en día, de modo que no temas ir detrás de lo quequieres en la vida.

No creo que la grandeza sea otorgada como un don escaso a unos pocos afortunados. Más bien, pienso que todas las personas tienen grandeza dentro de sí. Solo es una cuestión de persistencia: de aferrarte a tu visión hasta que sea realidad. Tengo la profunda convicción de que a todos, incluyéndote a ti, se nos ha dado el conjunto adecuado de aptitudes para realizar un magnífico propósito en la vida. Simplemente tenemos que elegir la grandeza. Y, si la eliges, ocurrirá.

Capítulo 5

Curar las enfermedades de la información

“La verdadera genialidad reside en la capacidad de evaluar información incierta, peligrosa y contradictoria.”

Winston Churchill, primer ministro británico

En esencia, el cerebro es una máquina que procesa información. Así, nuestra manera de usar el cerebro depende de cómo usemos la información. Según este criterio, creo que actualmente muchas personas carecen de cierto nivel de salud cerebral. Es posible que sus cerebros parezcan perfectamente saludables en un escáner MRI, pero ¿están procesando la información de manera saludable? Si no es así, el problema es grave, porque vivimos en la era de la información, en la que la información se mueve y puede ser captada a una velocidad alarmante. La salud de nuestra cultura depende de la salud informational de nuestros cerebros. Por fortuna, resulta fácil identificar y corregir el procesamiento disfuncional de información.

Las tres enfermedades

En nuestros días prevalecen tres tipos principales de enfermedades de la información. Creo que estas tres “enfermedades” son la causa de que la gente no alcance y realice su verdadero potencial. Dichas enfermedades nacen a partir de nuestras maneras habituales de pensar con respecto a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Para la mayoría de nosotros, estas enfermedades distorsionan nuestras relaciones y menoscaban nuestros sueños. En el peor de los casos, llevan a terribles conflictos y violencia en el mundo. Si podemos localizar y resolver estos problemas fundamentales, creo que podemos crear un mundo mejor, además de tener vidas más sanas y satisfactorias.

Una de las enfermedades informacionales es lo que yo denomino la Inmunodeficiencia de Información. En este caso, el cerebro pierde la capacidad de filtrar la información que es destructiva para nosotros mismos y para los que nos rodean. Cualquier pieza de información puede ser considerada como un virus o una bacteria que se extiende de un portador a otro. Ciertas informaciones no son dañinas en absoluto, mientras que otras son muy dañinas para el anfitrión. Depende de nuestros cerebros determinar qué información es útil y cuál es dañina. Si nuestro cerebro no filtra la información dañina, esta empieza a crecer dentro de nosotros, tal como podría crecer un catarro o una gripe. Si permitimos que se reproduzca sin supervisión, esa información empieza a debilitar nuestro cerebro entero, y también puede afectar a los que nos rodean.

Como sabes, en nuestros días es muy fácil captar y acumular información. Y si has dedicado tiempo a buscar en internet, sabrás lo dañina que la información puede llegar a ser. La era de la Información hace que la intolerancia y las perversiones se acumulen y se vuelvan infecciosas con mucha facilidad. Abunda mucha información negativa esperando que algún cerebro susceptible le ofrezca un terreno fértil en el que arraigarse.

La información está en el núcleo de algunos de los problemas más serios de nuestra sociedad. Consideremos, por ejemplo, el problema de la intolerancia racial y cultural. Cuando el cerebro cae en estas tendencias, está sucumbiendo a información negativa con relación a otras personas. Si el cerebro de una persona

es capaz de justificar terribles actos de violencia, puedes estar seguro de que algo lo ha corrompido. No obstante, no tienes que ser un intolerante ni un terrorista para sufrir de Inmunodeficiencia Informativa. Esta misma enfermedad, en sus formas más benignas, está en la raíz de muchos de nuestros problemas personales básicos, desde la incapacidad de mantener relaciones positivas hasta la imposibilidad de realizar nuestros objetivos y sueños.

Otra enfermedad cerebral que es común en nuestros días es lo que yo denomino Parálisis Creativa. Puedes verla con claridad en la incapacidad de los individuos para salirse de sus conductas habituales. Cuando afrontan un problema, la mayoría de las personas siguen retornando a las viejas respuestas a dicho problema, sin intentar nunca una solución que sea mínimamente creativa. Esto es cierto a escala global, donde se sigue lidiando con los problemas de la misma manera ineficaz, y también a nivel personal, donde las viejas respuestas habituales mantienen a las personas encerradas en relaciones y comportamientos insatisfactorios. ¿Por qué la gente no puede salir de su Parálisis Creativa? Una vez más, se trata de la información, de información que dice: “Esta es la única manera correcta de hacer las cosas.”

El tercer problema común con relación a la información recibe el nombre de Inercia Adictiva. En este caso, podemos reconocer que hay otras informaciones mejores que están a nuestra disposición, pero simplemente no hacemos un buen uso de ellas porque somos adictos a nuestra antigua manera de ser. En física, la palabra inercia hace referencia a la resistencia que presenta un objeto a cambiar su estado de movimiento. En otras palabras, si empujas una pelota en cierta dirección, seguirá rodando en esa dirección hasta que otra fuerza mayor le haga cambiarla.

Lo mismo es válido para el cerebro humano. Cuando nos acostumbramos a cierta información, puede resultar difícil cambiarla, aunque sepamos que no es saludable. Un buen ejemplo de esto es la respuesta que damos a nuestra actual crisis energética y medioambiental. Muchos sabemos que nuestro estilo de vida está agotando los recursos del planeta, pero el fuerte impulso creado por la información que tenemos sobre lo que constituye un buen nivel de vida sigue empujándonos a continuar por el mismo camino.

Gestión de la información

En esencia, ser maestro de tu cerebro significa controlar la naturaleza de la información que le llega. Casi podrías pensar en la información como alimento para tu cerebro. La información de baja calidad es como comida basura para el cerebro, mientras que la información de alta calidad es como alimentos muy nutritivos y satisfactorios. Y tal como ocurre con las demás funciones corporales, la salud cerebral se resiente mucho cuando se le suministra continuamente una dieta de información de bajo nivel.

Para mucha gente, su situación con respecto al consumo de información no es muy diferente de su situación con respecto al consumo de alimentos. En primer lugar, se nos está sirviendo demasiada información. Estamos siendo bombardeados continuamente por hechos, teorías, argumentos, anuncios, imágenes, ruido, y la lista sigue. Nuestros cerebros no pueden gestionar toda esa información externa.

En tiempos pasados, la información solía estar en manos de unas élites muy reducidas: los eruditos y gobernantes. Pero ahora hay un exceso de información que está disponible para todos. Cada fragmento de información es como una caloría. El cerebro, que siente un amor natural por adquirir información, la absorbe allí donde puede hallarla. Pero pronto se siente abrumado por la gran cantidad de datos que entran en él. En sí misma, la información no es mala, como tampoco el alimento es malo. Pero el exceso es un exceso, especialmente si la calidad no es buena.

Como la comida rápida, hoy en día puedes conseguir mucha información barata. Si no eliges bien los alimentos, tu mente y tu cuerpo pronto empiezan a sentirse pesados y atascados. La vibración de las ondas cerebrales está pensada para ayudarte a dejar de procesar información; es casi como un ayuno temporal de información que te permite empezar a asumir el control de la información que consumes. Para determinar el nivel nutritivo de la información, planteate estas tres preguntas básicas:

1. ¿Me empodera la información que estoy recibiendo?

Ningún fragmento de información es digno de tenerlo en ti si debilita o limita tu capacidad de realizar tu pleno potencial. A lo largo de su vida, muchas personas reciben información debilitante, mensajes que les dicen: “Tú no eres suficientemente bueno”, “Tú no eres suficientemente guapa”, “Tú no eres suficientemente listo”, y así de forma sucesiva. Debes aprender a ver estas creencias como trágicos fragmentos de información errónea que dan lugar a resultados desastrosos en el mundo. Debes estar dispuesto a rechazar este tipo de información porque, si te la crees, incluso una pizca de ella, permites inconscientemente la entrada de un virus destructivo en tu cerebro.

Lo peor es cuando te das a ti mismo esta información. Si te dices a ti mismo que no eres lo suficientemente bueno, o que eres carente en algún sentido, tu cerebro te tomará muy en serio. Hará mucho caso de lo que le digas que puedes hacer, de modo que dale siempre información clara y positiva con respecto a ti mismo. Puedes reconocer que tienes deficiencias que trabajar, pero no deberías pensar que tus carencias son una parte permanente de tu ser. Al practicar la vibración de las ondas cerebrales, imagina que sacudes y retiras del cerebro toda esta información limitante.

2. ¿Me ayuda esta información a crecer y mejorar mi vida?

Es importante indicar que no toda la información que te empodera es beneficiosa. La información que empodera puede ayudar a tu verdadero ser, o puede simplemente construir el ego, el producto del falso yo. Por ejemplo, podría decirte: “Tú eres el más listo y el mejor del mundo.” Ciertamente esta es una información empoderadora. Sin embargo, puedes ver que no es una información que te ayuda a crecer y a mejorarte a ti mismo. Al elegir la información, debes estar atento al ego, porque es muy fácil que te guíe de forma errónea, e incluso puede hacer que te sientas ofendido por la información empoderadora que te ayuda a alcanzar tu yo superior. Aprende a diferenciar lo que contribuye a tu verdadero ser de lo que atrae únicamente al yo egoísta.

Otra tendencia del ego es colecciónar información por el simple hecho de acumular una impresionante variedad de conocimientos. El conocimiento puede ser una herramienta útil, pero acumularlo nubla la mente y te distrae de tus

intenciones más elevadas.

3. ¿Es esta información verdadera?

El punto más importante es evaluar la verdad o falsedad de la información que recibes. A medida que progreses en tu capacidad de conectar con las vibraciones del universo, también adquirirás la capacidad natural de discernir entre lo correcto y lo equivocado, entre verdad y falsedad. Aprenderás a confiar en tu intuición con respecto a esto. Cuando sientas que algo está bien, sabrás que está bien. Cuando algo esté de acuerdo con tu verdadero yo, lo reconocerás como verdad; cuando no lo esté, también lo reconocerás. Si tienes dudas, simplemente pregúntale a tu cerebro: no al cerebro pensante, sino al cerebro intuitivo. Él siempre sabe y está dispuesto a compartir su sabiduría.

Creo que existe un vínculo entre la enfermedad y la salud de nuestras ondas cerebrales, y la salud de nuestras ondas cerebrales está determinada por la calidad de la información que poseemos. Es posible que ciertas enfermedades específicas, como el cáncer, la presión sanguínea alta y la diabetes guarden relación con patrones de pensamiento específicos. Si puedes cambiar las ondas cerebrales que están produciendo la enfermedad, tal vez puedas sanar la enfermedad.

Uno de mis estudiantes era reportero, y estaba siendo bombardeado constantemente por información negativa porque se encargaba de informar de todo tipo de malas noticias: accidentes, delitos y situaciones parecidas. Pronto se sintió abrumado por problemas de salud, incluyendo una profunda fatiga y una pérdida de cabello que no era natural. Además, fumaba y bebía en exceso para aliviar el estrés. Su salud mejoró cuando empezó a usar la vibración de las ondas cerebrales para despejar la información negativa de su mente.

Por fortuna, tus ondas cerebrales pueden responder con rapidez a la información positiva. En cambio, el cuerpo puede necesitar bastante tiempo para recuperarse de una nutrición deficiente, si es que se recupera ciertamente. Si has visto que tu estado de ánimo cambia rápidamente, has comprobado la resiliencia del cerebro. Puedes haber tenido un día horrible y sentirte muy hosco cuando, de repente, un fragmento de información positiva —tal vez una canción optimista, una buena noticia que te da un amigo, la sonrisa de un niño— hace que todo dé un giro de

ciento ochenta grados. No obstante, parte del mensaje de la vibración de las ondas cerebrales es que no tienes que esperar a esos momentos especiales. Es más simple elegir la calidad de la información que entra en tu cerebro y controlar el resultado que se produce en la salud de tus ondas cerebrales.

Las tres curas

La buena noticia es que las enfermedades de la información, a diferencia de las enfermedades físicas, son muy fáciles de curar. Y a diferencia del cuerpo, que requiere un tiempo considerable para curarse, la información puede cambiar instantáneamente si se abren la mente y el corazón. Por suerte, existen tres “medicinas” que pueden ayudar a las personas a cambiar de información: la música, el mensaje y la acción.

La música es la primera medicina informacional. Como he dicho antes, todos hemos vivido la experiencia de que una canción cambie nuestro estado de ánimo. En cierto sentido, se podría decir que la música es una especie de vibración de las ondas cerebrales por derecho propio. Después de todo, el sonido es vibración, y los buenos músicos tienen la capacidad de organizar estas vibraciones de un modo que es especialmente eficaz para el cerebro humano.

Por supuesto, la mayoría de los músicos no están tratando de influir de un modo consciente en el cerebro de la gente, pero, cuando tienen éxito, eso es precisamente lo que hacen. Cuando se dice que una canción es un “éxito de ventas”, ¿qué es lo que la convierte en un “éxito de ventas”? Desde mi punto de vista, hay algo en la combinación del ritmo, la melodía y la letra que realmente resuena con los cerebros dentro de cierto entorno, dentro de cierto lugar y de cierta época histórica. Podrías decir que el músico ha “conectado” con la frecuencia vibratoria cerebral de quienes le rodean. Así, con frecuencia la música refleja la condición particular, cultural y política, de la sociedad en la que ha sido producida.

A veces, la música es capaz de exceder los límites de las preferencias generacionales y continúa inspirando a las personas durante muchas décadas, cuando no durante siglos. Por ejemplo, las obras clásicas de compositores como Bach, Beethoven y Mozart continúan resonando profundamente en la gente. Incluso dentro del mundo altamente generacional de la música popular, se recuerda la figura de unos pocos músicos, mientras que a otros se los olvida considerándolos como “éxitos pasajeros”. Por ejemplo, hace poco se realizó un estudio en el que se preguntaba a la población cuáles eran sus artistas favoritos

del rock and roll. Las elecciones diferían mucho en función de la generación, reflejando los grandes cambios de estilo que se han producido a lo largo de los años, sin embargo personas de veinte, treinta, cuarenta, cincuenta y sesenta años estaban de acuerdo con que los Beatles eran y son una de las mejores bandas de rock de todos los tiempos (Luerssen). Este tipo de longevidad artística, tanto si se refiere a Mozart como a los Beatles, representa la influencia básica, casi primaria, que ejerce la música en el cerebro humano.

La gente suele referirse a la música como “el lenguaje universal” por su capacidad de conmovernos de manera directa, más allá de las limitaciones del lenguaje y la cultura. De hecho, los neurocientíficos están confirmado que el lenguaje y la música se procesan de manera muy parecida en el cerebro, empleando las mismas áreas estructurales y activando patrones neuronales similares (Patel). Ciertamente se podría argumentar que el lenguaje es una especie de música a la cual hemos adscrito una reglas particulares de gramática, sintaxis y significado. Así, la música puede considerarse como una forma de lenguaje más pura y fundamental, que habla directamente a la mente de quien la escucha sin necesidad de un significado y de una interpretación precisos.

Si bien todos nos sentimos influidos por la música, no estoy seguro de que prestemos suficiente atención al notable poder que tiene sobre el cerebro humano. Alguna vez, cuando dispongas de tiempo, procura sentir el efecto de la música en tu cuerpo y mente. Túmbate, cierra los ojos, sube el volumen y nota el efecto de la música. Siente sus vibraciones rodando sobre la superficie de tu cuerpo y penetrando en tus células; nota las imágenes y sensaciones que trae a tu cerebro. La música tiene un poder sin igual de abrir el corazón y la mente, y por tanto es muy importante que puedas rodearte de música positiva que te ayude a elevarte.

Si una obra musical también tiene letra, será portadora de algún tipo de mensaje, que es el segundo remedio informacional. Si bien la música es un medio particularmente eficaz de trasmitir mensajes, en realidad los mensajes nos rodean de muchas formas diferentes. A veces se nos presentan de manera muy directa, como en una conferencia o en un sermón. Pero los mensajes también nos llegan de maneras más sutiles, como cuando lo hacen a través de las imágenes de los anuncios, o en los gestos que usamos para expresar emociones.

Los mensajes pueden ser saludables o insalubres, dependiendo de cómo afecten a las personas en sus interacciones con los demás. Para determinar la salud

relativa de un mensaje dado, puedes tratar de someterlo a una prueba SSP. Las iniciales SSP representan las palabras Salud, Sonrisas y Paz. Puedes preguntarte si un mensaje, cualquiera que sea la forma en que se presente, crea SSP en el mundo. ¿Crea este mensaje salud, sonrisas y paz? Si estás seguro de que lo hace, también sabrás con seguridad que es un mensaje que ayudará a producir información saludable en los cerebros de la gente.

Por desgracia, estamos tan acostumbrados a rodearnos de mensajes poco saludables que ni siquiera los reconocemos como tales. A veces dichos mensajes se nos transmiten en una envoltura agradable y atractiva, de modo que pueden ser difíciles de reconocer. Recientemente vi un anuncio de televisión que demostraba que los mensajes poco saludables pueden transmitirse con una envoltura atractiva.

En este anuncio particular, un niño preadolescente y sus amigos declaraban lo “genial” que era su madre por servirles un tipo particular de bebida azucarada. En lo superficial, la situación parecía muy dulce y amable, pero el mensaje subyacente del anuncio parecía ser: “Compra esta bebida azucarada, y serás una buena madre que cuenta con la aprobación de sus hijos”. Para aplicar la prueba SSP, podrías preguntarte: “¿Genera este mensaje salud, felicidad y paz?” Está claro que el anuncio no favorece la salud porque sugiere que el consumo de bebidas azucaradas es un buen camino hacia la felicidad familiar. En segundo lugar, juega con el deseo de los padres de obtener una aprobación superficial, de que sus hijos consideren que son “geniales”. En realidad, ninguna comida basura, videojuego, ni zapatilla de marca nos ayudará a crear familias fuertes y armoniosas; sin embargo, este tipo de mensaje se retransmite miles de veces al día.

Una vez que tomamos conciencia de los mensajes insalubres que recibimos en nuestra vida, resulta más fácil ignorarlos. Pero este no es el final de la historia. También debemos encontrar un mensaje saludable para reemplazar a los que son menos saludables. El cerebro anhela recibir mensajes que le ayuden a dar sentido a este mundo confuso, y sin un mensaje saludable, es fácil que el cerebro sea víctima de los numerosos mensajes insalubres que le rodean.

No hay mucho que puedas hacer con respecto a los mensajes que te llegan de otras personas. Los aceptarás como verdaderos o no. Pero puedes hacer algo con respecto a los que tú envías. Lo sepas o no, produces mensajes todo el tiempo, y te los envías a ti mismo y a los que te rodean. A veces, los mensajes que

enviamos han sido adoptados o modificados de los recibidos de otras personas, y a veces son nuestra propia creación, pero, al final, nosotros decidimos si los transmitimos a otras personas de nuestra vida.

Los mensajes que te envías a ti mismo son de gran importancia porque, en gran medida, determinarán cómo funcionas en el mundo. De modo que comienza examinando los mensajes que te envías a ti mismo y aplícales la prueba SSP. ¿Las cosas que te dices a ti mismo generan salud, felicidad y paz en tu vida? Si no es así, modifica tus mensajes internos para que reflejen el ser verdaderamente genial que eres.

En segundo lugar, examina los mensajes que envías a las personas que te rodean. Si piensas que eres alguien de verdad amable, que raras veces dice una palabra desagradable a nadie, mira más de cerca. Mira de cerca los gestos sutiles que comunican negatividad a otros. Piensa incluso en el contenido de tu mente, porque hasta los resentimientos inexpresados y la condescendencia pueden socavar rápidamente una relación.

Por más que tratemos de ser “amables” con los demás, no servirá de nada si nuestra mente sigue estando llena de negatividad hacia ellos. La mayoría de nosotros hemos sido condicionados para competir con los que nos rodean, y por lo tanto nos centramos en sus debilidades y fallos. Está claro que las personas que nos rodean son imperfectas, pero eso no es todo lo que son. Imagina cómo cambiarían tus relaciones si eligieras enfocarte en los mejores atributos de la gente, y enviarles mensajes positivos —a través de pensamientos, palabras y actos— que sustenten las versiones más elevadas de todos aquellos con los que te encuentras.

Si no sabes transmitir un mensaje con palabras, procura hacerlo con acciones. La acción es la manera más importante y eficaz de curar las enfermedades de la información, pero, por desgracia, es la que tiene menos probabilidades de ser empleada. A través de la acción no solo cambiamos las opiniones de la gente, cambiamos el mundo.

Muchas personas con inclinaciones espirituales confunden la tolerancia con la inacción. Aprender a aceptar pacíficamente las condiciones que afrontamos no significa que no podamos o no debamos cambiarlas. Siempre he dicho que una oración es genial, pero un plan vale diez veces más que una oración. Por otra parte, cualquier acción que emprendamos vale diez veces más que el plan. Si

quieres una vida mejor, haz algo para conseguirla. Si quieres un mundo mejor, emprende alguna acción para mejorarlo.

En mi camino me he encontrado con muchas personas de mentalidad similar a la mía. Miran lo que he creado y se asombran de cómo he podido hacer tanto. Mi secreto es simple: yo actúo. No dudo. Cuando me parece que algo está bien, lo hago. Hace muchos años, cuando iba a las montañas a entrenar, tuve muchas comprensiones sobre la naturaleza de la vida. Pero no creí ni por un momento que dichas comprensiones fueran el objetivo final. En lo que me atañe, si de algún modo no las llevo a la acción, no tienen ningún significado.

Es mucho menos arriesgado soñar que actuar. Pero, como suelo decir: “Sin acción no hay creación”. Si no emprendemos acciones decididas para crear nuestros sueños, nunca los plasmaremos. Tu cabeza puede estar llena de las mejores ideas jamás concebidas por la humanidad, pero nunca tendrán el menor impacto en el mundo si no estás dispuesto a salir de tu rutina y actuar.

Paradójicamente, el momento más importante para actuar es aquel en el que es más difícil hacerlo. A veces, cuando las personas deciden actuar para realizar sus sueños, descubren que el mundo no se muestra receptivo a ellas. Afrontan oposición, críticas, rechazos y fracasos. A algunos les da miedo actuar porque temen las consecuencias. No obstante, es justamente esta clase de miedo la que hace que el mundo siga siendo como es, y que las vidas de la gente se queden atascadas en pautas ineficaces. Al final, es mucho mejor hacer el intento y fracasar que no intentar nada en absoluto. Y lo que es todavía mejor es seguir intentándolo, aunque se fracase.

Transformación de la información

Todos los cerebros son buenos cerebros. Sin embargo, la información puede afectar al cerebro de un modo que distorsione su funcionamiento. Cuando la información negativa se adueña del funcionamiento natural del cerebro, podríamos decir que un buen cerebro se ha convertido en un mal cerebro. El cerebro distingue de manera natural entre la información positiva y la negativa, pero a veces dejamos de confiar en nuestro cerebro y permitimos que la información externa nos dirija.

Podríamos decir que un mal cerebro interpreta continuamente las experiencias vitales de una manera que menoscaba su propia grandeza inherente y la de otros cerebros que lo rodean. En cambio, un buen cerebro puede encontrar maneras positivas y proactivas de funcionar prácticamente en cualquier situación.

Tal vez te preguntes cómo es posible mantener la positividad. Después de todo, ¿no es cierto que la vida nos trae algunas situaciones terriblemente difíciles? Ciertamente lo hace. No estoy diciendo que en la vida todo debería ser dulce y azucarado, ni que tu cerebro tenga la culpa de cualquier cosa negativa que te ocurra. Más bien, lo que sugiero es que desarrolles el hábito de mantener un punto de vista positivo, que mantengas por defecto una modalidad proactiva para tu cerebro. De esta manera nunca te sentirás derrotado por las situaciones que afrontes, y siempre tendrás la esperanza de encontrar una solución constructiva a tu problema.

En realidad, solo es cuestión de considerar cómo construimos nuestras creencias mentales en torno a una situación dada. Podemos desarrollar el hábito de convertir la situación “negativa” en una posibilidad positiva haciendo pequeños cambios en nuestra manera de verla. Consideremos los siguientes pares de afirmaciones:

“No puedo hacerlo.”

Ó “Lo haré lo mejor que pueda.”

“La gente me enfada mucho.”

Ô “Entiendo que todo el mundo está creciendo y aprendiendo.”

“Me siento muy culpable con respecto a cómo ha salido eso.”

Ô “La próxima vez lo haré mejor.”

“Me siento muy frustrado por la situación.”

Ô “Estoy determinado a cambiar esta situación.”

“Tengo tantos problemas en mi vida.”

Ô “Me siento agradecido por todos los retos que me van a ayudar a crecer.”

“Me preocupa cómo podrían salir las cosas.”

Ô “Tengo grandes esperanzas para el futuro.”

La primera frase de cada par describe la típica manera que suele tener la gente de ver ciertas situaciones de su vida. Lo que es especialmente triste de estas afirmaciones es que menoscaban completamente la capacidad de la persona para cambiar la situación. Las frases en cursiva junto a las flechas pueden usarse en los mismos contextos, pero con resultados mucho mejores.

¿No sería genial que tuviéramos un simple interruptor en nuestro cerebro para cambiar los pensamientos negativos por positivos? Bien, en cierto sentido, ese interruptor existe, pero en lugar de tener las posiciones “encendido” y “apagado”, sus posiciones son “amor” y “miedo”.

El amor y el miedo son los dos factores motivadores esenciales que pueden activar el cerebro humano. Piensa en cualquier suceso importante de tu vida y considera cuál fue la emoción subyacente. Si profundizas y pelas las capas suficientes, verás que el amor y el miedo siempre están debajo de la superficie de las acciones humanas, desde los sucesos de tu vida personal hasta los que salen en los titulares.

Cuando desarrollas tus creencias con respecto a ti mismo y al mundo, puedes usar el interruptor amor/miedo. Examina el diálogo interno que se produce en tu

mente y mira hacia cuál de estas emociones se orienta el indicador. Puedes preguntarte: Cuando fabriqué esta creencia, ¿señalaba el indicador hacia el “amor” o hacia el “miedo”? Si descubres que el trasfondo de cualquiera de tus creencias es el miedo, puedes reorientarla en cualquier momento. O no. Depende totalmente de ti.

Capítulo 6

La grandeza reside en tu cerebro

“Aléjate de las personas que menosprecien tus ambiciones. La gente pequeña siempre hace eso, pero los verdaderamente grandes te hacen sentir que tú también puedes llegar a ser grande.”

Mark Twain, escritor

En mi ordenador tengo fotografías de dos niños pequeños, ambos de unos siete años de edad. Aunque no conozco a los niños, estas fotos son muy significativas para mí. Una muestra la cara de un niño pequeño y regordete sonriendo alegremente a la cámara, y la otra muestra a un niño hambriento sobre la tierra reseca, con un buitre acechando en el trasfondo. Son fotografías que muestran el desequilibrio que hemos creado en el mundo, un desequilibrio que refleja el uso incompleto que hacemos de nuestros cerebros.

Todos los problemas del mundo han sido creados por el cerebro humano, y dentro del cerebro humano residen todas las respuestas. Para mí, estas fotos simbolizan las causas esenciales del sufrimiento en el mundo. Si todos los problemas del mundo son el resultado del cerebro humano, también pueden ser resueltos por el cerebro humano. El desequilibrio en el mundo es un reflejo del desequilibrio existente dentro de nuestros cuerpos y cerebros.

Maestría del cerebro

Es probable que la frase maestría del cerebro te haga pensar en algo ligeramente diferente de aquello a lo que yo me refiero con este término. Maestría del cerebro no significa ser listo ni ser capaz de realizar trucos mentales. Más bien, la maestría del cerebro es la capacidad de mantener una relación adecuada entre tu cerebro y el mundo externo.

Si eres un maestro del cerebro, tienes una capacidad casi misteriosa de estar en el momento presente, y de no ser barrido por pensamientos y emociones. Puedes controlar tu actitud y mantener una disposición mental positiva, con independencia de la situación. Y lo que es más importante, un maestro del cerebro nunca pierde la esperanza, por muy negra que se ponga la situación.

Recuerdo que hace tiempo, cuando era joven, en mi vecindario había un puente debajo del cual mucha gente tiraba abundante basura. La basura se iba acumulando semana tras semana. La gente se quejaba de la basura, pero nadie hacía nada por cambiar la situación.

De modo que un día, yo decidí hacer algo para solucionar el problema. Empecé a retirar la basura, pieza por pieza. Una vez retirada toda la basura, la enterré en un agujero que había cavado en las montañas. A continuación, en la tierra sobre la que había estado la basura, sembré semillas de calabaza. Pronto empezaron a crecer unas calabazas preciosas.

Esto supuso un gran descubrimiento para mí, pues ocurrió en un momento en el que estaba muy desesperanzado con respecto a mi vida. Tenía poco más de veinte años y había suspendido tres veces el examen de acceso a la universidad. Me di cuenta de que solo necesitaba la oportunidad de hacer algo positivo por la gente, y ese algo positivo podía ser incluso retirar la basura.

La verdadera maestría del cerebro es la capacidad de ver posibilidades allí donde otros solo ven basura. Esas calabazas crecieron tan bien precisamente porque antes allí había habido basura; la basura había añadido nutrientes al suelo.

Para conseguir la verdadera maestría debes aprender a ver tu vida de esta manera, dándote cuenta de que todas las partes feas y difíciles de tu existencia pueden convertirse en el compost del que crecerá tu plenitud. El truco consiste en mantener una mentalidad positiva para poder contemplar las hermosas posibilidades de la vida.

El hábito de la grandeza

Ahora me doy cuenta de por qué aquel simple acto de limpiar la basura me hizo sentirme tan bien. En ese momento vislumbré en mí mismo algo que no había visto antes. A través de ese acto, por un momento me di cuenta de mi propia grandeza. Tal vez no la habría descrito así en el momento, pero era justamente eso. No era un acto que pondría mi nombre en los libros de historia, pero esta acción me sacó de mí mismo y me llevó a un plano superior. Mediante esta acción, un joven descorazonado y sin dirección salió de su yo inferior resentido para experimentar la alegría sin ego del yo superior.

En realidad, la verdadera grandeza no es tan difícil de alcanzar; simplemente consiste en tener la determinación de hacer una contribución al bien general. Ahora bien, tal vez pienses: “No tengo el suficiente talento o no soy lo suficientemente listo para hacer algo grande.” Creo que esta forma de pensar es engañoso. Todo el mundo tiene un deseo intrínseco de contribuir, y las maneras de hacerlo son interminables. La grandeza es simplemente una cuestión de actuar a partir de ese deseo con convicción y determinación inagotables. Todos aquellos a los que hemos descrito como “grandes” han contribuido al desarrollo de la humanidad con algo imborrable. Esta grandeza puede tomar distintas formas y producir distintos resultados, pero lo que todas estas personas tienen en común es el impulso de marcar la diferencia en el mundo.

A veces, los grandes personajes de los libros de historia poseen un don particular que les ayuda a manifestar su grandeza. Pero, sobre todo, lo que les distingue es la determinación de marcar la diferencia en el mundo. Consideremos a alguien como la Madre Teresa. ¿Fue capaz de ayudar a tantos en las calles de Calcuta porque tenía un talento especial? ¿Porque podía cantar y bailar? ¿Porque era más inteligente o más guapa que otras personas? La Madre Teresa, aparte de su pasión por ayudar a los demás, era una persona común con medios ordinarios.

Los científicos han estudiado los cerebros de las personas especiales, como la Madre Teresa, y también los cerebros de los grandes artistas y genios intelectuales, intentando encontrar algunas diferencias anatómicas para explicar sus cualidades singulares. Y si bien todos los cerebros tienen algunos atributos

únicos, no existe un lóbulo cerebral especial para la “grandeza” con el que algunas personas nazcan y otras no. Hablando en general, los cerebros de las personas a las que denominamos “grandes” son iguales al tuyo, con las mismas capacidades básicas, unas desarrolladas y otras no.

En realidad, la grandeza nace del hábito, no de una capacidad genética predeterminada. Más bien, la grandeza es algo que cultivas; es una actitud y una manera de plantearte la vida, más que un tipo de habilidad. En particular, es la capacidad de afrontar el fracaso y seguir adelante de todos modos.

Consideremos, por ejemplo, el caso de Thomas Edison, el inventor de la bombilla eléctrica. En su época, Edison ya era un famoso inventor y contaba con una gran variedad de asombrosos descubrimientos. Pero los periódicos de aquellos tiempos estaban especialmente interesados en su trabajo con la bombilla eléctrica porque sabían, muy acertadamente, que un invento así revolucionaría la manera de vivir y de trabajar de la gente.

No obstante, había un aspecto particular del desarrollo de la bombilla que demostró ser muy difícil. Edison no podía encontrar el material adecuado para el filamento que pudiera mantenerse incandescente el tiempo suficiente. Todos los materiales que probaba se quemaban en pocos segundos o minutos. Sabía que tenía que encontrar un material barato que pudiese irradiar luz durante mucho tiempo; de otro modo, la bombilla no sería práctica.

Los periódicos continuaron informando sobre el desarrollo de la bombilla, y las pruebas de Edison empezaron a ser vistas como una especie de chiste. Acabó probando 2.000 tipos de filamentos diferentes sin dar con la solución. Los reporteros conmemoraron el suceso con una celebración de burla por los experimentos fallidos. En ese momento consideraban que el invento de la bombilla era poco más que un sueño. Un reportero preguntó a Edison con sorna: ”¿Qué sensación produce fracasar 2.000 veces en algo?” Edison replicó: ”¿Fracasar? ¡Yo no he fracasado! ¡Ahora conozco 2.000 maneras de no fabricar una bombilla.” Y, por supuesto, finalmente encontró la solución.

Este tipo de respuesta a los obstáculos es lo que aparta al cerebro de Edison de los cerebros ordinarios. Lo que le dio la grandeza no fue el tamaño de su cerebro ni su coeficiente intelectual, sino su determinación. Mientras que otras personas se rinden ante los fracasos repetidos, él continuó adelante, convencido de que iba a cumplir su objetivo. El propio Edison dijo en una ocasión: “Si todos

hiciéramos lo que somos capaces de hacer, nos asombraríamos a nosotros mismos.”

Sea lo que sea lo que te sientas inspirado a hacer en la vida, date cuenta de que la grandeza ya reside dentro de tu cerebro. Simplemente es cuestión de cultivar una actitud de grandeza. Esto implica estar dispuesto a salir de tu zona de confort para conseguir tus objetivos. La mayoría de las personas “ordinarias” tienden a retirarse ante las dificultades, y el fracaso potencial es parte del funcionamiento habitual del cerebro. Si quieres llegar a ser grande, debes reconfigurar tu cerebro con la tenacidad y el coraje que se necesitan para la verdadera grandeza.

Puedes estar seguro de que nadie nace para ser ordinario. La mayoría de las conexiones que ahora mismo tienes en el cerebro han llegado allí después de años de condicionamiento. Si no estás viviendo a la altura de tu verdadero potencial, se debe únicamente a que tienes demasiada práctica en ignorar tu grandeza y elegir maneras seguras y limitadas de relacionarte en el mundo. Pero si realmente te escuchas a ti mismo, creo que escucharás una voz en lo profundo de ti que te dice: “¡No te rindas! ¡Puedes hacerlo!”

Por medio de la práctica puedes reprogramar tu cerebro para adquirir el hábito de la grandeza. Los neurocientíficos nos dicen que el cerebro tiene una cualidad llamada “neuroplasticidad” que le permite reconfigurarse continuamente. En otras palabras, nuestros cerebros no están “programados” para ningún conjunto particular de conductas, fuera de aquellas que son instintivas o reflexivas. Los hábitos, del tipo que sean, pueden ser difíciles de cambiar porque han quedado grabados en nuestros cerebros a lo largo de años de repetición. Sin embargo, siempre tenemos la capacidad de cambiar nuestro cerebro, incluso a una edad avanzada. Reprogramar el cerebro para la grandeza no es muy distinto de cambiar cualquier hábito; puede hacerse mediante la paciencia y el compromiso. No es fácil, porque las voces de la pequeñez y del desaliento surgirán inevitablemente, puesto que son intrínsecas al hábito de ser ordinario. La vibración de las ondas cerebrales está aquí para ti en esos momentos porque te permite sacudirte de encima esos pensamientos y volver a empezar.

En cierto sentido, vivir tu propia grandeza es una cuestión de tener respeto hacia ti mismo. Deja de esperar que alguien venga a decirte que eres genial. Te garantizo que nadie vendrá a decirte que eres grande hasta que hagas algo que demuestre tu grandeza. Para ser grande debes actuar sin sombra de duda a partir de tu grandeza. Nadie puede darte el permiso para hacer eso. Se trata de una

decisión que has de tomar por ti mismo. Si quieres ser grande, decide ser grande ahora.

La era de la grandeza

Aunque en último término manifestar grandeza es tu decisión, quiero rogarte que lo hagas. El mundo necesita desesperadamente tu grandeza, y la necesita ahora.

Como sabes, el mundo ha alcanzado un estado de verdadera crisis. Se te necesita para ayudar a guiar a la humanidad a un lugar mejor, a un lugar de más salud, felicidad y paz. A través de tu grandeza, otras personas también pueden encontrar la suya.

Tal como un ser humano individual que no está viviendo a la altura de su potencial, la totalidad de la humanidad está atrapada en ciertas pautas de conducta destructivas que nos mantienen encerrados en un perpetuo estado de desequilibrio. Algunos podrían decir que esto es el resultado de ciertos aspectos de la naturaleza humana que no se pueden cambiar, pero yo no estoy de acuerdo. Esta es una visión muy pesimista de la humanidad que nos mantiene atascados donde estamos. Más bien, yo creo que los seres humanos poseemos un deseo y una capacidad naturales para la bondad.

En su libro *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life*, el profesor de psicología Dacher Keltner nos muestra que los cerebros están diseñados para mantener interacciones positivas y significativas con otras personas. Las personas que tienen un propósito definido y una perspectiva positiva de la vida tienen cerebros más sanos. Los cerebros prosperan, según dice, cuando las personas tienen relaciones saludables y la sensación de estar aportando algo valioso al mundo.

Aunque te sientas un poco pesimista con respecto al estado actual de la humanidad, tómate un momento para considerar a las personas que están presentes en tu vida. ¿Dirías que la mayoría de ellas están dando lo mejor de sí mismas para realizar una contribución positiva al mundo? Tal vez sea cierto que muchas de ellas no estén viviendo su pleno potencial, pero apuesto a que la mayoría quieren hacer el bien. Solo una pequeña minoría de personas están completamente entregadas a los aspectos más oscuros de la conducta humana. La mayoría de las personas quieren hacer una contribución positiva al mundo, y

solo sus desafortunados hábitos, basados en miedos con respecto a ellas mismas y a los demás, perpetúan las conductas negativas.

Para mí, recuperar nuestra humanidad consiste en redescubrir nuestra bondad básica. Llamo a esto el espíritu hong-ik. En Corea, las palabras hong-ik hacen referencia a una manera de relacionarse con el mundo que permite ir más allá de las preocupaciones individuales y sin importancia del pequeño yo a fin de considerar las consecuencias y ramificaciones más amplias de nuestras acciones habituales. En coreano, hong-ik significa “amplio beneficio”, y hace referencia al estado ideal de mirar más allá de los deseos individuales hacia las necesidades colectivas de toda la humanidad. Hace miles de años la cultura coreana usó la noción hong-ik como fundamento principal de su identidad cultural. Creo que otras culturas también construyeron sus nociones sobre el civismo en torno a ideas similares, pero, de algún modo, la norma en nuestros días es más la preferencia por la felicidad individual a expensas de la totalidad, lo que conduce a las injusticias medioambientales y sociales que contemplamos a nuestro alrededor.

Esta es la razón por la que, ahora más que nunca, tu grandeza es muy importante. La verdadera grandeza consiste en llevar amor a los lugares donde crece el odio, armonía donde prevalece el conflicto y esperanza donde la desesperación constricta el corazón. La verdadera grandeza significa ir más allá de las nimias preocupaciones por el yo individual para hacer una contribución a toda la humanidad. Hace falta coraje y determinación, pero puedes lograrlo. Cuando lo consigues, experimentas la mayor de las alegrías, que viene de restaurar la sensación intrínseca de bondad que caracteriza a la humanidad.

Si no estás seguro de cómo empezar a estar a la altura de tu grandeza, simplemente pregúntale a tu cerebro. Aunque tu situación actual te parezca insuperable, siéntate en silencio por un momento y escucha la voz interna que te apoya y te anima continuamente. Lo que nos otorga la máxima confianza es lo que viene de dentro, no la aprobación que te puedan dar otras personas. Pregúntale a tu cerebro: “¿Quién soy yo realmente, en el fondo? ¿Qué puedo hacer para cambiar esta situación?” Dentro de tu cerebro están todas las respuestas.

Capítulo 7

Conectar con el infinito

“Lo emocionante de la vida es la experiencia numinosa, en la que nos entregamos los unos a los otros en una celebración más amplia de la existencia. En ella, todas las cosas alcanzan su expresión más elevada porque el universo, por definición, es una celebración única y maravillosa.”

Thomas Berry, teólogo católico

Hemos llegado a un punto de la historia humana en el que tenemos que redefinir la espiritualidad de un modo que vaya más allá de la religión y pueda satisfacer igualmente al ateo y al teísta. Muchas de las disputas que mantenemos actualmente con respecto a la fe religiosa no guardan relación alguna con la espiritualidad. Más bien, guardan relación con capas de identidad que hemos ido acumulando sobre nuestra espiritualidad. Seguimos tratando de dar formas específicas a algo que es informe y que está más allá de nuestra mente racional. Cuanto más tratamos de definir la espiritualidad a través de la teología y la filosofía, más se aleja de nosotros.

Creo que en realidad la espiritualidad es muy simple, de hecho es tan simple que nuestras mentes racionales apenas tienen un lugar para ella. Paradójicamente, lo complicado no consiste en aprender a ser espiritual. Esa parte es automática y requiere poco esfuerzo. La verdadera clave consiste en apartar de en medio tu mente pensante para que puedas experimentarla de manera pura y directa.

Dios y el cerebro

Recientemente ha habido mucho debate en torno a la relación entre Dios y el cerebro. Algunos dicen que Dios es un producto caduco derivado del cerebro, una ilusión creada por las partes primitivas del cerebro. Otros afirman lo contrario: dicen que el cerebro contiene evidencias de un reino espiritual situado más allá de él, y que el propio cerebro es capaz de percibir.

Hay una cosa que está clara para mí: ciertamente el cerebro está diseñado para la experiencia espiritual. También está claro que dicha experiencia no viene de pensar de forma intensa y durante largo tiempo en las minucias de los problemas teológicos. Más bien, viene de aquietar la mente pensante de un modo que le pueda permitir abrirse a los misterios de la existencia.

Para mí, debatir la existencia o inexistencia de Dios no es algo que merezca la pena. De una u otra manera, el reino espiritual está más allá de la capacidad de descripción de la mente humana, y en cuanto tratamos de expresar nuestras experiencias con palabras, ya la hemos encogido, con independencia de la belleza de lo que digamos. Si te resulta útil concebir a Dios como una entidad específica, entonces, sin duda, concíbelo así. Ciertamente hay una gran cantidad de verdad en muchas descripciones de Dios, pero te imploro que no dejes que esas descripciones limiten tus posibilidades perceptuales. Más bien, permítele ser simplemente un punto de partida.

La vibración de las ondas cerebrales es uno de entre los muchos métodos de entrenamiento que he desarrollado para ayudar a la gente a dejar de pensar en la espiritualidad y poder empezar a experimentarla.

La búsqueda de la unidad

Cuando consideramos las múltiples manifestaciones de la experiencia espiritual en el mundo, resulta evidente que no sirve de nada debatir cuál de ellas es la correcta. Esta ha sido la raíz de una increíble cantidad de sufrimiento en el mundo. De hecho, tal como yo veo la espiritualidad, es muy contradictorio diferenciar de esta manera. Más bien, lo mejor es enfocarse en los conceptos que tenemos en común.

La mayoría de las tradiciones espirituales tienen su origen en la noción de la paz última procedente de la unidad de todos los seres. La Biblia habla de la “paz que supera todo entendimiento”, y los hindúes hablan del nirvana. Yo creo que, en último término, viajar a este lugar de unidad es lo único que importa en cualquier práctica espiritual.

Buena parte de nuestra mitología nos enseña que la vida consiste en encontrar nuestro camino de vuelta a la unidad. En las tradiciones coreanas tenemos la historia de Mago, un espíritu de la Tierra análogo a la madre Tierra de la sociedad occidental. En un momento dado, la humanidad estaba en sintonía con el Mago y reinaba un estado de perfecta paz y armonía. Como en la historia bíblica del Edén, este paraíso acabó perdiéndose cuando la gente empezó a dividirse.

De acuerdo con las mitologías de muchas culturas, antiguamente la humanidad vivió en armonía y después se perdió esta existencia ideal. La historia de Adán y Eva en el Jardín del Edén es un ejemplo perfecto. Yo creo que estas historias son un reflejo del paraíso que ya existe dentro del cerebro humano. Estoy seguro de que ya tenemos el potencial para vivir en perfecta alegría y armonía grabado en nuestra estructura cerebral. Entonces, ¿qué es lo que nos impide vivir de acuerdo a dicho potencial?

En la historia del Edén, el primer hombre y la primera mujer comieron del fruto del Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal. Es significativo que el conocimiento y el juicio de lo que está bien o mal —las ideas creadas y procesadas en el córtex prefrontal— sean responsables de la caída de la

humanidad. En cuanto empezamos a separar el bien del mal, empezamos a separarnos unos de otros y del resto del universo.

Si bien esta caída puede ser lamentable, también resulta afortunada en muchos aspectos. La diferenciación separa, pero también ofrece la oportunidad de reunificar. La separación nos ofrece la oportunidad de valorar verdaderamente la experiencia de unidad, del mismo modo en que se necesita luz y oscuridad para crear la percepción de las formas. Si tan solo nos hubiéramos mantenido en la unidad desde el principio de los tiempos, ahora no tendríamos la oportunidad de elegirla a través de nuestro libre albedrío.

Experimentar la unidad

Entonces, la cuestión es cómo retornar a este lugar de unidad. Creo que podemos volver a él a través del aquietamiento de la mente y de la experiencia de la energía.

La vibración de las ondas cerebrales puede abrir la puerta a esta posibilidad porque nos ofrece un modo de detener la mente pensante, aunque solo sea por unos pocos minutos. Cuando practicas bien, sientes que la superficie de tu cuerpo se desintegra. Por supuesto, esta desintegración no es literal: tu piel y el resto de tu cuerpo seguirán intactos. Sin embargo, te darás cuenta de que tú no acabas ahí, te darás cuenta de que tu ser va mucho más allá de los confines del cuerpo. Experimentarás esto de manera directa, no solo como un concepto intelectual.

En una ocasión tuve una alumna que era monja budista. Como la mayoría de los monjes y monjas, pasaba muchas horas al día meditando, buscando precisamente el estado de unidad. Sin embargo, ella se distraía mucho porque su salud estaba empezando a deteriorarse. No podía dormir ni pasar mucho tiempo sentada sin moverse porque tenía graves problemas renales. Cuando comenzó a practicar la vibración de las ondas cerebrales, su salud mejoró de manera inmediata, y al final pudo enfocarse adecuadamente en la meditación. Ahora dice que sabe a lo que se refería Buda cuando dijo: “Encuentra la verdad en tu cuerpo; fuera de ti no la encontrarás en mil años.”

Es muy importante prestar atención a la experiencia de la energía en el cuerpo al practicar la vibración de las ondas cerebrales. La energía es la verdadera sustancia de la vida, y la unidad se revela a través de ella. Si puedes aquietar la mente lo suficiente, sentirás esta unidad en tu cuerpo como una vibración sutil pero consistente.

Y si permites que esta vibración se expanda, no sentirás el final de esa energía y vislumbrarás la naturaleza absoluta del universo. Llamo a esta gran energía cósmica Chun-ji-ki-un, lo que se traduce literalmente como “la circulación de la energía del cielo y de la Tierra”. Conectar con ella es conectar con la energía

última que pulsa en la totalidad de la existencia: lo que algunos pueden llamar la Fuente y otros llaman Dios.

Hay una parte de tu cerebro cuya función es conectarte con esta energía. Puedes pensar en ella como un receptor de frecuencias de radio que capta mensajes invisibles del cosmos. Cuando tus ondas cerebrales están agitadas, es como si el ruido de fondo interrumpiera la señal. Por favor, usa la vibración de las ondas cerebrales para limpiar el ruido de fondo y sintonizar con la gran paz y serenidad del cosmos.

La autopista al Yo Superior

¿Te has parado alguna vez a pensar por qué los pueblos de todo el mundo tienen algún concepto relativo a Dios o a alguna inteligencia superior en el centro de su existencia? Algunas personas, especialmente las que prefieren descartar de la vida moderna la noción de Dios, dicen que Dios solo es una ilusión fantasiosa nacida de la incapacidad de la humanidad de reconciliarse con la mortalidad y otros problemas difíciles de nuestra existencia. En efecto, puede ser verdad que algunas encarnaciones de deidades de diversas culturas sean el fruto de ciertos aspectos de la psicología humana, pero creo que esto no es la totalidad de la historia.

Creo que Dios existe en la psique humana como una especie de faro que llama a la humanidad a un estado más elevado de existencia. En este sentido, en realidad no importa si Dios existe o deja de existir en el sentido convencional. Dios existe porque existe en la mente humana. Distintas culturas tienen diversas versiones de Dios que reflejan las necesidades y valores de los pueblos en momentos particulares de la historia. En mi opinión, aunque seas ateo o agnóstico, Dios existe igualmente dentro de ti en la forma de todos tus ideales y sueños más elevados. Los conceptos con respecto a Dios que conducen al odio y al derramamiento de sangre no tienen que ver con Dios en absoluto, sino que están trágicamente sesgados, siendo intentos egoístas de definir y limitar eso que por su propia naturaleza es inefable e ilimitado.

Cuando conectamos con la grandeza dentro de nosotros, estamos conectando con Dios dentro de nosotros. Esto es la esencia de lo que denominamos milagros. Yo creo que los milagros no vienen de algún lugar sobrenatural, sino de un lugar en lo profundo de nosotros, que al mismo tiempo es tan vasto que se encuentra más allá de esa pequeña cosa que generalmente llamamos yo.

La historia de un hombre que conozco ilustra el verdadero significado de los milagros. En mi vida he conocido a muchas personas que tenían múltiples problemas físicos y espirituales, pero el sufrimiento de este hombre era extraordinario. Desde su más tierna infancia se vio asolado por una larga serie de enfermedades. Había nacido con un testículo que no descendió, y que le fue

extirpado a la edad de cinco años. En la adolescencia desarrolló un cáncer testicular en el órgano que le quedaba. Durante uno de los tratamientos, se le administró una transfusión de sangre que le llevó a contraer la hepatitis C, que afectó gravemente a su hígado. Finalmente necesitó una operación de hígado que por desgracia le dañó la columna, lo que lo dejó parapléjico. Estaba paralizado desde la mitad del pecho hacia abajo.

A partir de ahí, su salud empeoró todavía más. Tuvo cuatro ataques de apoplejía además de diabetes, hipertensión y problemas inmunitarios. Estaba en las últimas. La vibración de las ondas cerebrales parecía ser su última esperanza, y el hecho de que pudiera participar plenamente, incluso estando en su silla de ruedas, le resultaba muy atractivo, de modo que vino a probar.

Este hombre descubrió que cuando practicaba la vibración de las ondas cerebrales, sentía como que las vibraciones se extendían por su cuerpo, a pesar de que literalmente no tenía sensación en la parte inferior de este. Recuperó el uso de una parte de la columna conocida como la sección D4, y su presión sanguínea, el nivel de glucosa y el funcionamiento hepático retornaron a niveles normales en pocos meses. Él y sus médicos estaban asombrados.

¿Cuál es la explicación de esta curación milagrosa? Ahora, a pesar de sus problemas físicos, el hombre dice: “He descubierto que el cerebro lo controla todo, y que sigue funcionando perfectamente a pesar de todo lo demás.” Este hombre desplegó el poder del cerebro cuando comenzó a permitirse sentir esperanza, algo que el estamento médico, a pesar de sus tratamientos avanzados, no había podido proporcionarle. Además, pronto orientó su mente a ayudar a otras personas, pues decidió auxiliar a los veteranos que estaban en sillas de ruedas a aprender estas mismas técnicas.

En mi opinión, este punto de inflexión de orientarse hacia los demás es una parte importante de la recuperación de cualquiera. Nos ayuda a superar la causa raíz de la mayoría de los problemas que afrontamos, tanto físicos como espirituales. El proceso comienza con la esperanza e irradia externamente desde nosotros hacia aquellos a quienes amamos. Al conectar con los demás, también conectamos con nosotros mismos, superando nuestra separación para hallar el significado más profundo, e infinito, de la totalidad.

Capítulo 8

El poder de la esperanza

“Yo creo en la humanidad. Somos una especie increíble. Todavía somos como niños, y todavía somos desagradables unos con otros. Todos los niños pasan por estas fases. Estamos creciendo; ahora estamos entrando en la adolescencia. Cuando crezcamos, ¡vamos a ser geniales!”

Gene Roddenberry, creador de Star Trek

En el mundo actual resulta fácil sentirse descorazonado. Hay muchos problemas humanos que dominan los titulares y preocupan a nuestra mente. Puede parecer que el mundo está yendo a peor. No hay duda de que tenemos que cambiar nuestra manera de hacer las cosas o afrontaremos graves consecuencias.

Sin embargo, yo creo que todos nuestros problemas pueden dar la vuelta en un instante. Toda la negatividad que afrontamos solo es una manifestación de nuestro mundo interno, y tal como el estado de ánimo y el pensamiento pueden cambiar de inmediato, también puede hacerlo el mundo.

La clave está en no mirar al estado temporal del mundo, sino a lo que está debajo de la superficie. Si crees que la gente desea de verdad la paz, no hay razón para desesperar. Si las personas actúan de manera egoísta, solo se debe a que se han dejado cegar momentáneamente por su situación actual. Renuncia a la necesidad de juzgar o culpar a los demás, por más nefasto que te pueda parecer su comportamiento. La acción más eficaz es actuar desde tu verdadera naturaleza, y pronto, cuando estén preparados, los demás harán lo mismo. Ve más allá del mundo del pensamiento, pon en acción tu verdadera naturaleza y el resto del mundo te seguirá.

Solo necesitas una cosa en el mundo. Y no es dinero. Tampoco fama. Ni siquiera es comida. Lo único que necesitas en el mundo es esperanza. Mientras tengas esperanza, lo tienes todo. Este es tu derecho de nacimiento que nunca puedes perder. Si mantienes la esperanza, todas tus demás necesidades quedarán satisfechas poco después.

Tú eres la Tierra

Sugiero que todos busquemos la reconexión con la Tierra como fuente de esperanza para el mundo. En primer lugar, la Tierra es nuestro valor común, y puede ser el medio de reunificar a la humanidad. Por muy diferente que sea tu aspecto, o por muy extraña que tu cultura sea para mí, ambos confiamos plenamente en esta Tierra. Cuando se la contempla desde el espacio, la Tierra no tiene fronteras, excepto donde el planeta acaba y comienza el espacio. Debemos reunirnos pronto en torno a la Tierra o nos arriesgamos a perderla, junto con nuestra propia supervivencia. Tenemos que darnos cuenta de que ella es nuestro vínculo común y la fuente de nuestra única identidad verdadera.

A veces decimos que somos americanos o coreanos, brasileños o africanos, pero, en realidad, lo único que somos es ciudadanos de la Tierra. Las identidades y las fronteras nacionalistas no son más que ilusiones de separación. Imagina cómo este simple cambio de conciencia podría transformar para mejor nuestro punto de vista medioambiental y político.

Los hopi, el pueblo nativo que habitó en las tierras próximas a mi hogar en Sedona, Arizona, aplican a la Tierra un sistema de fisiología energética que tiene un paralelo cercano en la fisiología del ser humano. Según esta tradición, la Tierra gira alrededor de un eje que funciona como la columna vertebral humana. A lo largo de ese eje se encuentra una serie de centros energéticos, análogos a los chakras del cuerpo humano, que resuenan en una nota musical primaria que está en armonía con la totalidad de la creación. Tal como ellos la ven, la humanidad solo es un microcosmos de la Tierra. Se nos han dado los dones de la expresión musical, verbal y artística no para nuestra propia gloria, sino como un medio de dar expresión a la Tierra y a la totalidad de la creación (Kalweit).

Me gustaría proponer que esta experiencia directa y positiva de interacción con la naturaleza es esencial para tu salud. Desde el amanecer de la Revolución Industrial, la humanidad se ha ido quedando cada vez más desconectada de la Tierra que nos sustenta, y el efecto ha sido lamentable. De maneras muy evidentes, hoy en día la salud humana se ve amenazada por problemas medioambientales, como la polución y los gases de efecto invernadero. Pero

también me gustaría añadir que los efectos de esta desconexión son más profundos, y que se trata esencialmente de un problema espiritual, que a continuación produce problemas del cuerpo y de la mente.

El autor Richard Louv, en su libro *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*, sugiere que muchos de los problemas mentales y emocionales que tanto prevalecen actualmente en los niños están vinculados a la disminución de su contacto directo con la naturaleza. Cita un estudio en el que se descubrió que niños con desorden de déficit de atención por hiperactividad se centraban mejor en sus tareas en entornos naturales que en entornos urbanos.

Si notas que eres incapaz de concentrarte, posiblemente estarás de acuerdo en que los niños no son los únicos que pueden ser víctimas del desorden por déficit de atención. Me gustaría proponer que parte de la razón por la que los adultos se ven asolados cada vez más por estados de depresión, ansiedad y otras alteraciones psicológicas es que simplemente no están enraizados.

Y aquí me refiero a enraizados en el sentido más literal: las personas están desconectadas de la misma Tierra que sustenta sus vidas. Esto es evidente en nuestra manera de producir alimentos, de elegir nuestro trabajo y de interactuar entre nosotros. A medida que desconectamos de la naturaleza, también parecemos desconectar unos de otros; nuestras relaciones se agrían y nuestra salud mental se ve amenazada. Mientras seguimos olvidando el importante papel que desempeña la Tierra en nuestra vida, permitimos que el planeta se deslice de forma progresiva hacia la ruina medioambiental, y sin darnos cuenta invitamos a la miríada de enfermedades físicas que acompañan a este estado de cosas: cáncer, problemas respiratorios, alteraciones endocrinas, y así sucesivamente.

Desarrolla un cerebro orientado al beneficio amplio

Lo mejor que puedes hacer para traer esperanza a tu vida es descubrir un sentido del propósito. Pero ¿cómo conocer tu verdadero propósito? Tal vez lo hayas estado buscando durante treinta o cuarenta años y todavía no has encontrado la respuesta.

No puedo ser yo quien responda esta pregunta, porque en último término depende de ti. Lo que sí sé es que, cualquiera que sea la misión que elijas en la vida, sin duda prestarás un gran servicio a la humanidad. Creo que cada persona tiene un gran deseo interno de encontrar una manera armoniosa de vivir en el planeta y de hacer una contribución valiosa al mundo. En coreano, llamamos a esto el ideal hong-ik, que hace referencia al deseo de ser beneficioso no solo para ti mismo y tus parientes, sino para toda la humanidad.

Este tipo de mentalidad puede ser una gran fuente de esperanza en tu vida. Las personas que tienen un fuerte sentido del propósito nunca desesperan porque siempre saben que pueden marcar la diferencia, aunque sea paso a paso.

Hay una progresión natural en la vida de la que por desgracia muchos de nosotros nos hemos alejado. Es como si muchos fuéramos orugas que hemos decidido no convertirnos en mariposas. O tal vez simplemente hemos olvidado que podemos convertirnos en mariposas.

Tal como yo lo veo, la duración de la vida humana tiene tres fases. En primer lugar hay una fase de crecimiento que, por lo general, experimentamos durante la infancia, la adolescencia y nuestra primera juventud. Por supuesto, seguimos creciendo a lo largo de toda la vida, pero, para la mayoría de nosotros, este es un periodo particularmente intenso de investigación y experimentación en el que tratamos de conocernos a nosotros mismos y al mundo.

Cuando tenemos entre veintitantes y treinta y tantos, entramos en lo que yo denomino la “fase del éxito”, en la que tratamos de crear algo con nuestra vida en el mundo físico, tal vez a través de nuestra carrera profesional o del desarrollo de nuestras finanzas. El problema es que la mayoría de la gente parece quedarse

atascada en esta fase del éxito, pensando que es el aspecto más importante de la existencia. Esto se parece un poco a que la oruga piense que no puede hacer otra cosa en la vida que comer hojas durante todo el día.

En realidad, la oruga tiene la capacidad de transformarse en una preciosa mariposa, tal como tú puedes transformarte mucho más allá del éxito en el mundo físico. Al no darse cuenta de esto, muchas personas eligen el éxito material, pero se sienten insatisfechas cuando finalmente llega.

Estas orugas eternas no entienden que hay una etapa más, la etapa más importante, que es la fuente de una verdadera felicidad duradera. Es la etapa a la que denomino “la compleción del alma”. Una vez que has alcanzado el éxito en el mundo “real”, comoquiera que desees definirlo, puedes alcanzar el estado de mariposa orientando tu mente hacia otro tipo de éxito diferente en el que encuentres la plena expresión de tu sentido de identidad más elevado. Esto puede comenzar a cualquier edad, pero el momento ideal es la etapa adulta avanzada, un periodo en el que muchos otros anhelos han quedado satisfechos.

Compleción significa alcanzar el estado de despertar pleno, en el que te sientes y vives en una conciencia de unidad continua. Esto significa salir del ego del pequeño yo para realizar tu misión de servicio a la humanidad. En este punto tu mente se verá envuelta en una alegría constante, y finalmente serás capaz de convertirte en esa preciosa mariposa revoloteando.

Resonancia vibratoria

En muchos aspectos, nuestros sentidos nos engañan haciéndonos pensar que las distintas personas y objetos del mundo están separados unos de otros. Ahora la física cuántica nos dice que no hay fronteras claras entre las personas ni entre las cosas.

Puedes ver cómo influyen las vibraciones en nosotros de una manera muy práctica. Seguramente habrás experimentado alguna vez que, al entrar en una habitación, sientes pesadez y negatividad. A veces, esto se debe a que las personas que estaban en esa habitación han estado discutiendo sobre algún tema sombrío. Aunque hayan dejado de hablar, e incluso aunque se hayan ido de la habitación, todavía puedes sentir el ambiente cargado. Este es el efecto de las ondas cerebrales de esas personas sobre el entorno que las rodea.

Los objetos inanimados también pueden contener vibraciones que ejerzan su influencia sobre nosotros. A veces sentimos negatividad en una habitación no porque se haya producido una discusión entre seres humanos, sino debido a la vibración inherente de los objetos que contiene. Podríamos decir que los artistas y decoradores de interiores son maestros de la vibración, que manipulan las interacciones entre las formas y los colores para afectar al cerebro humano.

Experimentar belleza es experimentar vibraciones que resuenan contigo de un modo que te abre al mundo que te rodea. Si has sentido alguna vez la sensación de asombro, has experimentado la expansión que acompaña a la belleza. Cuando esto ocurre, tu cerebro reconoce las vibraciones de alto nivel que anhela. Esta sensación de belleza puede presentarse en forma de personas, acciones u objetos preciosos. Y la verdad realmente maravillosa es esta: a medida que expandas la capacidad de tu cerebro, cada vez te revelará más sobre la belleza del mundo, hasta que al final contemples todo el hermoso cuadro de la realidad.

Si el color y la forma de los objetos pueden tener tanta influencia en nosotros, imagina cuánta influencia podemos tener unos en otros. Estoy seguro de que has experimentado que cuando alguien está en un estado de ánimo negativo, ese estado tiende a afectarte. Por otra parte, una simple sonrisa puede alegrarte el

día. Imagina la diferencia que podríamos marcar si realmente hicéramos pleno uso de esto. Suficientes personas produciendo ondas cerebrales positivas podrían cambiar el mundo, ¿no crees?

Un cambio en la conciencia colectiva de la humanidad requiere esencialmente una comunicación invisible e inaudible entre cerebros. A medida que aprendes a orientar tu cerebro hacia informaciones positivas, esto eleva a la totalidad de la humanidad. Al principio este proceso puede parecer abrumador, pero solo requiere que empieces por cambiar tu propio cerebro para que opere de la manera más saludable para tu propio cuerpo y para la Tierra.

Considero que el tallo cerebral es una maravillosa antena que puede enviar mensajes al mundo que nos rodea y recibirlos de él. Este medio de comunicación recibe el nombre de Chun-ji-ki-un o energía cósmica. Puesto que estás conectado con todos los demás seres vivos a través de esta energía cósmica, eres parte integral de la creación de un estilo de vida mejor y más sostenible en este planeta.

Nadie tiene que enseñarte a sentir disgusto por las energías negativas. Esta es una sabiduría que ya está inscrita en nuestro cerebro. Las complejas discusiones sobre moralidad parecerán irrelevantes si aprendemos a responder a la energía de los demás en lugar de a sus palabras. Echa una mirada a esta lista de atributos humanos:

Felicidad

Desesperación

Honestidad

Lealtad

Tristeza

Amor

Esperanza

Desdén

Brutalidad

Gratitud

Estoy seguro de que podrías etiquetar a cada una de ellas como “negativa” o “positiva” sin pensártelo dos veces. Esto no exige ningún análisis, y nadie tiene que esforzarse por convencerte de que una es mejor que otra. Esto se debe a que algunos de estos rasgos son indicadores de personas con ondas cerebrales positivas, mientras que otros son portadores de vibraciones más negativas. No hace falta debatir si estos rasgos son correctos o equivocados porque tu cerebro sabe instintivamente cuáles promueven la salud y cuáles la reducen. En esencia, tu cerebro anhela vibraciones positivas que te ayudan a mantenerte saludable, tal como tu cuerpo anhela los nutrientes que fomentan la salud.

El desarrollo de la mente infinita

Tal vez te preguntes por qué la humanidad elige con tanta frecuencia las vibraciones de la conciencia negativa, cuando la propensión natural del cerebro es elegir vibraciones positivas. De hecho, cuando examinas los sucesos de la historia y el estado actual del mundo, podrías sentirte inclinado a pensar que elegimos lo negativo con más frecuencia que lo positivo.

Básicamente, la humanidad se ha hecho adicta a la información negativa. En algún punto de nuestro desarrollo, tal vez debido a la dependencia excesiva de nuestra mente racional, nos hemos convencido a nosotros mismos de que la vida gira en torno a la competición y a la adquisición. Nos hemos inventado mitos con respecto a la escasez de bienes y a la necesidad de considerarnos a nosotros mismos superiores a nuestros vecinos. Y lo peor de todo, hemos decidido que el poder es algo que viene de fuera de nosotros. Así, hemos empezado a luchar para asegurar nuestro lugar en un mundo de limitaciones percibidas.

Aunque parece que estamos luchando por nuestra propia ganancia, la negatividad también se ha vuelto hacia dentro, separándonos de la verdadera fuente de empoderamiento que reside en nuestro interior. La negatividad de todo tipo se ha convertido en un sustituto del verdadero poder porque raras veces consideramos qué es el verdadero empoderamiento. Con demasiada frecuencia los niños crecen pensando que la nacionalidad, las calificaciones escolares, la popularidad y este tipo de cosas hacen de ellos lo que son.

Por tanto, no es de extrañar que tantos jóvenes se sientan apesadumbrados por una sensación de desilusión al llegar a la vida adulta. Los adolescentes, en especial los que han crecido en entornos debilitantes, demuestran esto en sus comportamientos y actitudes autodestructivas. Sintiéndose sin poder, se orientan hacia conductas y patrones de pensamiento negativos como sustitutos del poder real. La juventud debería ser un tiempo de alegre autodescubrimiento y desarrollo, pero, para demasiada gente, la adolescencia se convierte en un tiempo de autodesprecio y de deambulación.

Esta es la razón por la que creo que necesitamos una drástica revolución

educativa. Precisamos una reforma integral, no el tipo de reforma que guarda relación con la puntuación de los test y las notas escolares, sino una reforma educativa que pueda empoderar a los niños para que encuentren su propia felicidad. El actual sistema de competición y evaluación es innecesariamente debilitante, incluso para los pocos que destacan dentro de él. Esta es la razón por la que desarrollé la educación del cerebro.

El objetivo de la educación cerebral es ofrecer a la gente la capacidad de usar el sistema operativo de su cerebro de manera eficaz. Cuando compramos un coche, un ordenador o cualquier otro dispositivo tecnológico, se nos da un manual para el usuario, pero, por desgracia, para nuestra tecnología más compleja, el cerebro, no tenemos ningún manual. Sería genial que recibiéramos uno al nacer. Sería genial que simplemente pudiéramos consultar en un libro cómo gestionar nuestras emociones, cómo maximizar nuestras capacidades y cómo encontrar paz en un mundo ajetreado.

Sin embargo, en cierto sentido, sí que tenemos este manual del usuario, pero debemos volver a aprender a leerlo. Existe en forma de la sabiduría intrínseca que es el derecho de nacimiento de toda persona. Si podemos apartarnos de su camino, toda esta sabiduría está ahí mismo, inscrita en la naturaleza de nuestro cerebro.

Sé que si estás leyendo este libro es porque te interesa tu propio desarrollo. Esto es atípico y maravilloso en sí mismo, pero me gustaría que hicieras un pequeño cambio en tu perspectiva a este respecto. Por favor, cambia de mentalidad y pasa del autodesarrollo al desarrollo infinito. En otras palabras, cree de verdad en tu potencial real y siente la alegría de tu propia naturaleza infinita. Corre, no camines, hacia delante: el mundo está esperándote. No te conformes con ser suficientemente bueno; deja de establecer límites. Crear límites es negar la vida, y los límites son una profanación para tu cerebro.

El retorno a la unidad

Creo que en la existencia humana todo forma parte del gran despliegue de la conciencia en el universo. Todos los santos y sabios del mundo nos han dado esencialmente el mismo mensaje, que contiene el ruego de retornar a la unidad. Hasta las ciencias nos están orientando en esta dirección. Por ejemplo, la búsqueda por parte de Einstein de una teoría del campo unificado, su elusiva “teoría del todo”, puede ser considerada como este mismo anhelo de unidad en el ámbito científico. Una característica definitoria de la ciencia es que separa y etiqueta, de ahí el sistema de clasificación en el que las cosas vivientes están divididas: familias, clases, órdenes y así sucesivamente. Pero la física cuántica, representada en libros como *El Tao de la Física* y en películas como *¿Y tú qué sabes!?*, nos muestra que, cuando dividimos los objetos en partículas cada vez más pequeñas, todas las cosas son solo energía. Finalmente llegamos a la misma conclusión que los antiguos sabios: la forma es una ilusión y todos somos uno.

Creo que la información nos llega de tres maneras importantes y, juntos, estos elementos tienen un poder asombroso para transformar nuestras ondas cerebrales, así como nuestras vidas y, en último término, la totalidad del planeta.

En primer lugar está la música, que contiene el poder de crear estados de ánimo y evocar emociones. En segundo lugar está el mensaje, que forma la estructura de nuestro sistema de creencias e influye en la calidad de nuestras relaciones. En tercer lugar está la acción, que es el reflejo último del contenido de nuestro cerebro.

Si podemos aprender a usar bien estos tres elementos, creo que podemos hallar una gran esperanza para nosotros mismos y el planeta. Una de mis canciones favoritas es “Desde la distancia”, cantada por Bette Midler y compuesta por Julie Gold, que contiene dos de estos tres elementos. Combina la música con el mensaje para producir un efecto poderoso, y también puede inspirarte a actuar si crees en su mensaje. Me encanta la letra, porque me recuerda hacia dónde vamos todos:

Desde la distancia el mundo es azul y verde,

y las cumbres montañosas blancas.

Desde la distancia el mar se encuentra con el río,

y el águila echa a volar.

Desde la distancia hay armonía,

y su eco se extiende por la tierra.

Es la voz de la esperanza, es la voz de paz,

es la voz de cada hombre.

Desde la distancia todos tenemos suficiente,

y nadie está necesitado.

No hay armas de fuego, ni bombas ni enfermedades,

no hay bocas hambrientas que alimentar.

Desde la distancia somos instrumentos

marchando en una banda común.

Tocando canciones de esperanza,

tocando canciones de paz.

Son las canciones de cada hombre.

Dios nos está observando.

Dios nos está observando.

Dios nos está observando desde la distancia.

Desde la distancia tú pareces mi amigo,

aunque estemos en guerra.

Desde la distancia simplemente no puedo comprender

para qué es toda esta lucha.

Desde la distancia hay armonía,

y su eco se extiende por la tierra.

Es la esperanza de esperanzas,

es el amor de los amores,

es el corazón de cada hombre.

Es la esperanza de esperanzas,

es el amor de los amores.

Esta es la canción de cada hombre.

Y Dios nos está observando, Dios nos está observando,

Dios nos está observando desde la distancia.

Oh, Dios nos está observando, Dios nos está observando.

Dios nos está observando desde la distancia.

Esta canción resume todo lo que necesitamos para transformar nuestras vidas y el mundo, y abarca el propósito más elevado de la vibración de las ondas cerebrales. Espero que la práctica de esta disciplina te dé la distancia que necesitas para ver tu propia vida, y todos los problemas que acompañan a la existencia humana, desde la distancia, aunque solo sea durante unos momentos cada vez. A medida que te vayas alejando del pensamiento constante y de la preocupación continua, creo que podrás ver las bendiciones que residen en todas las cosas. Desde ese lugar empezarás a ver la preciosa perfección de todo ello, y te acercarás más a la perfección que ya habita dentro de ti.

Este es un tiempo precioso y esperanzador en el que estar vivo. Estamos en un punto de inflexión, y tu contribución al mundo es más necesaria que nunca. Todos tus esfuerzos, todas las luchas de tus ancestros, todas las luchas de la totalidad de la vida nos han traído a este momento, ahora mismo. Tú eres la culminación del gran anhelo de la vida; tú eres la esperanza del mundo.

Segunda Parte

La práctica

Comienza el viaje

“Una onza de acción vale una tonelada de teoría.”

Ralph Waldo Emerson, filósofo

Ahora has llegado a la parte más importante de la vibración de las ondas cerebrales: la práctica del método. Los principios en los que se basa son importantes, y tengo la esperanza de que los tengas en mente para que te inspiren y guíen continuamente. Pero los principios son inútiles a menos que los pongas en práctica de manera intencional y deliberada.

La mentalidad que tengas durante la práctica es muy importante. Por favor, acércate a ella con un empático sentido de intención. Planea usar este método como una herramienta de transformación, no solo como una rutina para ponerte en buena forma física. Cree plenamente en que una versión perfeccionada de ti mismo espera justo debajo de la superficie de tu existencia, y emplea este método para sacudirte las falsas capas de identificación errónea que han estado interponiéndose en tu camino.

A medida que practiques, ten en mente la imagen de la persona que quieras ser. Visualiza esta imagen a todo color, con cada minúsculo detalle en su lugar. Al principio es posible que esta imagen de tu yo perfeccionado no te resulte muy clara. Es posible que aún no hayas decidido quién quieras ser. En ese caso, no te preocupes. Esto es natural al comienzo de cualquier viaje. No sabes cómo es el Gran Cañón hasta que vas allí, ¿cierto? Pero puedes imaginártelo, y esa imaginación es parte importante de lo que te impulsará hacia él.

Simplemente enfócate con intención, y pronto podrás verte cada vez con más claridad. Puedes empezar con una idea general de quién quieras ser mediante el establecimiento de pequeños objetivos alcanzables. A medida que adquieras confianza y conciencia, tu verdadera identidad se irá haciendo cada vez más evidente, como la imagen emergente de una fotografía Polaroid.

Y lo más importante: recuerda siempre que este entrenamiento es para ti. No estás haciéndolo para agradar a nadie ni para conseguir algo de otra persona. Este es un momento precioso que pasas contigo mismo en un mundo que siempre te está llamando a salir fuera de ti. Incluso cinco minutos de práctica pueden hacerse eternos si te permites entrar profundamente a explorar el paisaje infinito que está en tu interior.

Te deseo mucha alegría y paz al embarcarte en este viaje de descubrimiento.

Directrices para la práctica

Hay pocas reglas que seguir en la vibración de las ondas cerebrales. Te sorprenderá descubrir que con la práctica puedes experimentar los beneficios del método en casi cualquier lugar y de diversas formas. Aunque te estoy ofreciendo algunas directrices para empezar, la vibración de las ondas cerebrales es un ejercicio que se está reinventando continuamente a sí mismo. En último término, puede haber tantas formas de hacerlo como practicantes. A medida que descubras más tu cuerpo y su respuesta a la vibración, probablemente adaptarás la práctica para satisfacer tus necesidades particulares. No hay unas reglas fijas con respecto a la práctica de la vibración de las ondas cerebrales. Pero, entre tanto, aquí tienes algunas directrices básicas que te ayudarán a tener un buen comienzo:

Más grande no siempre es mejor

Cuando la gente empieza a practicar la vibración de las ondas cerebrales, a veces piensa que hacer movimientos más grandes y rápidos producirá mejores efectos, pero esto no es necesariamente así. También está acostumbrada a creer que cuanto más duro trabaje en algo, mejores serán los resultados. A menudo esto es cierto, pero debes recordar que la vibración de las ondas cerebrales funciona sobre un principio muy distinto de otras formas de ejercicio. Esta práctica no guarda relación con mover los músculos, con el bombeo del corazón ni con quemar calorías, aunque todas estas cosas pueden ofrecer beneficios adicionales. Más bien, se trata de mejorar el sistema energético del cuerpo, especialmente en lo relativo al cerebro. Esto podría significar que lo único que se necesita son vibraciones muy sutiles. De hecho, los movimientos grandes y espectaculares tenderán a llevarte hacia el mundo externo, y este no es el efecto deseado. Al empezar, céntrate en tu cuerpo para descubrir tu ritmo natural. Comienza con un simple movimiento sutil y deja que la sensación crezca a partir de ahí.

Practica en cualquier momento, durante todo el tiempo que te parezca apropiado

Muchas personas dicen que no pueden practicar sus tablas de ejercicios porque no tienen tiempo. Con la vibración de las ondas cerebrales no puedes usar esta excusa. No se necesita una cantidad específica de tiempo para practicarla. Una sesión puede durar desde tres minutos hasta una hora o más. Cualquier descanso a lo largo del día, incluso sentado en tu escritorio, puede usarse para practicar la vibración de las ondas cerebrales. Los resultados que obtengas dependerán de lo bien que te enfoques y de lo profundamente que estés dispuesto a entrar en las vibraciones, no de la cantidad de tiempo que le dediques. Empieza con varias sesiones de tres a cinco minutos, y ve ampliando gradualmente la cantidad de tiempo que le dedicas en una sola sesión. Luego increméntala hasta hacer sesiones de diez minutos o más para recargar el cuerpo de energía fresca. Más adelante aprenderás a ajustar conscientemente la fuerza de la vibración y el tiempo que le dedicas para adaptarlos a la condición de tu cuerpo.

Toma en consideración tu entorno

Puedes practicar la vibración de las ondas cerebrales prácticamente en cualquier lugar, pero descubrirás que distintas localizaciones producen efectos diferentes. Algunas versiones simples de la vibración de las ondas cerebrales, como el Movimiento de la Cabeza (página 182), puedes practicarlas fácilmente en tu propio escritorio, incluso en medio de una oficina ajetreada. Sin embargo, a veces es posible que quieras entrar más profundamente en la vibración de lo que ese tipo de entorno permite. En tal caso, lo ideal es practicar en un lugar tranquilo, con pocas distracciones y donde nadie te vaya a interrumpir. Si tienes la oportunidad de hacerlo, también es buena idea practicar con otras personas en un centro de entrenamiento. Cuando practicas con otros, se produce una resonancia de las ondas cerebrales que profundiza la experiencia y potencia el efecto.

Confía

Este método es tan sencillo que puede dominarse simplemente leyendo este libro. Sin embargo, cuando lo intentes por primera vez, es natural que te sientas torpe con respecto al proceso, y que te preguntes si tu postura es correcta. Tal vez te preocupe tu imagen, o puede que tengas dudas sobre la validez del método. Procura vaciar tu mente de estos pensamientos y escucha la sabiduría natural del cuerpo. Recuerda que no hay una manera correcta o equivocada de practicar. Si eres sincero y estás dispuesto a enfocarte en ti mismo, obtendrás unos resultados excelentes.

Elige bien la música

Hablando estrictamente, la práctica de la vibración de las ondas cerebrales no requiere música. Tiene que ver con tus propios ritmos internos y no con moverte siguiendo un ritmo, como se hace al bailar. Sin embargo, al principio la música puede ayudar. Evidentemente, la música muy lenta y sentimental no es adecuada para la vibración. La música más eficaz para esta práctica es música con un ritmo básico fuerte, como la que se encuentra en muchas de las formas tradicionales de tocar tambores. He descubierto que el samulnori coreano es especialmente eficaz porque despierta el cerebro con una vivificante combinación de sonidos de gongs y tambores, generando una poderosa vibración que puedes sentir en todo el cuerpo. Además del samulnori, los instrumentos folclóricos de percusión de África y Sudamérica ofrecen una repetición de sonidos simples y primitivos que imitan los ritmos básicos de la vida. Al principio, la música ayuda a inducir el estado mental adecuado para la vibración de las ondas cerebrales, pero, a medida que transcurre el tiempo, el ritmo del cuerpo debería imponerse al ritmo de la música. Asegúrate de enfocarte hacia dentro en todo momento y permite que emerja tu propio ritmo.

Envíate un mensaje positivo a ti mismo

El objetivo de la vibración de las ondas cerebrales es aquietar la mente por completo, de modo que los poderes latentes del cerebro puedanemerger al primer plano. Sin embargo, esto no resulta fácil para la mayoría de la gente, puesto que está acostumbrada a un parloteo mental constante y habitual. En lugar de intentar acallar la mente en vano, puedes concentrarte en un único pensamiento positivo. Elige algo muy empoderador que guarde relación con tu visión personal. Por ejemplo, podría ser algo tan simple como “Yo soy total. Yo soy uno”. Cántate esto a ti mismo, en silencio o en voz alta, como un mantra personal mientras practicas. A lo largo de este proceso, las vibraciones de tu propia voz se añadirán al efecto general de tus ondas cerebrales, y fortalecerán tu intento de transformación. Si tienes alguna debilidad, dolor o enfermedad en el cuerpo, también puedes decir el nombre de esa parte del cuerpo particular mientras practicas la vibración de las ondas cerebrales. Por ejemplo, si tienes problemas de corazón, repite una declaración simple y positiva, como “corazón sano, corazón sano”.

Respira bien

Debido a nuestro estilo de vida apresurado y estresado, la mayoría de nosotros no respiramos adecuadamente. Nuestra respiración es superficial e inestable. No fuerces la respiración, sino enfócate en respirar de manera natural mientras practicas la vibración de las ondas cerebrales. Céntrate en espirar completamente, porque esto te ayudará a soltar las tensiones corporales.

Además, abre un poco la boca para permitir que el aliento fluya libremente. Imagina que estás expulsando toda la energía negativa del cuerpo a través de la boca y la nariz.

Espera altibajos

En Dahn Yoga hay un término, Myung-hyun, que hace referencia a un fenómeno energético que se produce a medida que cambia el cuerpo. Myung-hyun significa literalmente “la intersección de la luz y la oscuridad”, y refleja el hecho de que la energía negativa va siendo expulsada a medida que entra en el cuerpo energía nueva y fresca. Algunas personas experimentan esta transformación en forma de molestias corporales, como si tuvieran un resfriado, o fatiga y pesadez en el cuerpo. No obstante, este proceso puede adquirir muchas formas, tanto físicas como psicológicas. Myung-hyun ocurre cuando se restaura el flujo de ki anteriormente estancado, lo cual puede resultar incómodo. En realidad es una buena señal y no debería llevarte a abandonar la práctica. De hecho, cuanto más practiques, más rápido se disiparán los síntomas. Esto es una señal de que tu condición energética está mejorando. Los síntomas deberían ser leves y temporales, de modo que, si tienes algún síntoma serio o duradero, busca el consejo de un médico.

precauciones para la práctica

La vibración de las ondas cerebrales es tan simple que la puede practicar cualquier persona de cualquier edad y prácticamente en cualquier condición. No obstante, como todo ejercicio, no deberías ir más allá de tus límites y deberías comentar tus planes con tu médico si tu nivel de preparación física te preocupa en algún sentido. Estas son algunas precauciones que hay que recordar:

Si eres mayor o estás muy débil...

En primer lugar tienes que estimular tu energía física. El centro de dicha energía está situado en el bajo vientre, como unos cinco centímetros por debajo del ombligo. Antes de iniciar el ejercicio de la vibración de las ondas cerebrales en todo el cuerpo, calienta con el ejercicio de vibración abdominal de la página 190. Cuando inicies la práctica de todo el cuerpo, comienza con un movimiento vibratorio muy ligero. Si estás de pie durante la práctica, asegúrate de que tus pies estén sólidamente plantados en el suelo y de tener las rodillas ligeramente dobladas. Si fuera necesario, siéntate o túmbate. También puedes practicar equilibrándote contra un objeto estable, como una pared o un mueble sólido.

Si te mareas con facilidad...

Probablemente esto se debe a que tu energía tiende a concentrarse en la cabeza. Si a continuación la energía desciende repentinamente hacia la parte inferior del cuerpo, es posible que te sientas mareado. Puesto que la mayoría de la gente de nuestros días tiene demasiada energía en la cabeza, el mareo es una ocurrencia bastante común cuando el sistema energético empieza a retornar a un estado saludable. La clave para superar este problema es aprender a centrar tu energía en el bajo vientre (llamado Dahn-jon) a través de la concentración relajada. Antes de empezar el entrenamiento regular de la vibración de las ondas cerebrales, practica la vibración abdominal (página 190) durante varios minutos. Relaja los hombros completamente y visualiza que la energía se asienta en el bajo vientre. Continúa hasta que sientas calidez en el abdomen. Después de la vibración abdominal, inspira y espira profundo tres veces, liberando toda la tensión restante del cuerpo. Cierra los ojos y siente las vibraciones circulando por tu cuerpo. También puedes marearte si detienes la vibración de las ondas cerebrales de un modo muy repentino, de modo que asegúrate de detenerte con suavidad después de la práctica.

Si estás extremadamente tenso...

Entra poco a poco en el ejercicio. La mayoría de la gente acarrea mucha tensión en su cuerpo. A veces, los mismos patrones de tensión se han repetido durante años, de modo que puede resultar difícil soltarla. Básicamente, este es un hábito de tu cuerpo que es un resultado directo de los hábitos de tu cerebro. Si intentas practicar la vibración de las ondas cerebrales en este estado, podrías tensionar un músculo o causarte alguna otra lesión corporal. Además de eso, te costará sentir las vibraciones corporales si la circulación está bloqueada por la tensión. Antes de iniciar la práctica, relaja el cuerpo girando lentamente la cabeza a izquierda y derecha, y rotando los hombros adelante y atrás. También puedes hacer algunos ejercicios de estiramiento antes de empezar. Al empezar la vibración de las ondas cerebrales, haz pequeños movimientos suaves y ve aumentando hacia otros más intensos.

Si no puedes respirar bien debido al asma o a problemas cardiovaseulares...

Al exhalar, emite un largo sonido “ahh” mientras te das golpecitos en el pecho para abrir el paso de aire a los pulmones. Sentirás una vibración sutil que se extiende del pecho a la totalidad del cuerpo. La vibración de girar el pecho (página 188) te resultará especialmente útil.

Si estás experimentando o recuperándote de una larga enfermedad...

Aun así, puedes practicar la vibración de las ondas cerebrales, pero deberías dar algunos pasos para conservar la energía durante la práctica. Puedes practicar fácilmente desde la posición tumbada, y puedes hacerlo con la ayuda de un cuidador. Túmbate cómodamente, relaja el cuerpo y cierra los ojos. El cuidador debería agarrarte de ambos pies para levantar un poco tus piernas. A continuación, el cuidador puede empezar a sacudirte los pies y a mover suavemente las piernas arriba y abajo. Sentirás que la vibración empieza en los pies y se extiende por todo el cuerpo. Estar tumbado en cama durante mucho tiempo puede estancar la circulación energética corporal, de modo que practicar una vibración suave de este tipo puede refrescar y aligerar el cuerpo.

Si tienes artritis u otros problemas articulares...

El dolor de las articulaciones puede distraerte o desanimarte de la práctica. Para combatirlo, comienza con movimientos muy ligeros en las articulaciones a fin de incrementar la circulación en esas partes. Asimismo, si sientes dolor, concéntrate en exhalarlo al espirar. Visualiza que la energía curativa del tallo cerebral se desplaza por el cuerpo hasta las articulaciones. A medida que se reduce el dolor, incrementa tus vibraciones para que envuelvan la totalidad del cuerpo.

el proceso de la vibración de las ondas cerebrales

La vibración de las ondas cerebrales es tan simple que no hace falta analizar mucho el método. No obstante, a fin de entenderlo, debes ser consciente de que en el entrenamiento existen tres fases distintas. En la práctica real, estos pasos deberían ocurrir de forma automática, sin que se produzca ninguna distinción clara entre las fases. Es posible que hagan falta unas pocas repeticiones, un entorno adecuado, y un poco de tiempo extra para experimentar plenamente las tres fases.

Primer paso: Haz vibrar deliberadamente el cuerpo.

Al empezar, harás las vibraciones conscientemente. Puedes seguir el ritmo de una canción, o simplemente seguir un ritmo que te parezca apropiado. En esta etapa deberías enfocarte en relajar el cuerpo mientras te mueves con el ritmo. Procura aquietar la mente pensante enfocándote tan solo en el ritmo y en el movimiento del cuerpo. Evita preocuparte por la imagen que los otros puedan tener de ti; simplemente cántrate en ti mismo. Para empezar, mueve suavemente la cabeza a izquierda y derecha. A medida que el cuello comience a relajarse, sacude los hombros arriba y abajo. Deja que la sensación se extienda por todo el cuerpo conforme vayas a sacudiéndolo, al tiempo que rebotas ligeramente arriba y abajo. Mientras te mueves, imagina que vas expulsando todos tus pensamientos y emociones complicados. Procura liberar todas las tensiones de cuerpo a través de la exhalación.

Segundo paso: Deja que todo el cuerpo siga el ritmo.

Cuando tu cuerpo esté relajado por completo y tu mente se haya aquietado, puedes empezar a seguir el ritmo natural. Enfócate intencionalmente en tus sensaciones físicas. Permite que la vibración se extienda a todas las partes de tu cuerpo. A medida que tu cuerpo comience a seguir el ritmo, se queda completamente relajado, y la piel empieza a vibrar. La respiración se vuelve natural y todos los movimientos siguen sus propios ritmos. Este es el proceso en el que el cuerpo se cura a sí mismo. Las pequeñas vibraciones sutiles se hacen más grandes al empezar a entrar más profundamente en el ritmo.

Tercer paso: Sigue el flujo de energía.

Una vez que la vibración se vuelva natural y familiar, empezarás a ser cada vez más consciente del movimiento de energía que se está produciendo en tu cuerpo. Permítete seguir ese flujo. Tal como se pisa el acelerador para acelerar un vehículo, este incremento de energía acelerará y fortalecerá las ondas de la vibración en tu cuerpo. Si bien en este punto los movimientos tienden a ampliarse, también se volverán más gráciles y fluidos. A partir de aquí, los instintos de curación naturales del cuerpo tomarán el mando, y descubrirás que asumes automáticamente posturas únicas que favorecen la curación de tu condición particular.

siete objetivos de la vibración de las ondas cerebrales

1. Mantén más sanas las ondas cerebrales

Los estudios han demostrado que aprender a calmar las ondas cerebrales desde el estado de las ondas beta, de alarma elevada, a las ondas alfa o theta, más relajadas, conlleva grandes beneficios. No obstante, la biorretroalimentación requiere unos equipos caros; y la meditación, un entrenamiento muy enfocado. Por otra parte, en la vibración de las ondas cerebrales este proceso de calmar las ondas cerebrales puede lograrse de manera extraordinariamente fácil. A través de la simple repetición y del movimiento, las ondas cerebrales se calman y se estabilizan de manera instantánea.

2. Gestiona el estrés

Durante la vibración de las ondas cerebrales experimentarás una profunda sensación de relajación. Este es un beneficio muy importante, puesto que la mayoría de nosotros estamos en un continuo estado de estrés. El estrés continuado es enormemente debilitante para el cuerpo, y puede producir muchas enfermedades tanto físicas como psicológicas. Durante la práctica, tu sistema nervioso parasimpático tiene la oportunidad de devolver el cuerpo a un saludable estado de equilibrio.

3. Activa todas las partes del cerebro

Por el simple hecho de mover el cuerpo, activarás el cerebro de formas que los comportamientos sedentarios, por más mentalmente rigurosos que sean, no pueden conseguir. ¿Por qué? Porque todas las partes del cuerpo están conectadas por el cerebro, y, cuando te mueves, muchas partes del cerebro se ven estimuladas de forma simultánea. Además, la vibración de las ondas cerebrales ayuda a alejar la atención de la parte pensante del cerebro, el córtex prefrontal, para que todas las partes del cerebro puedan empezar a funcionar de maneras benéficas. En particular, el tallo cerebral puede empezar a crear equilibrio en el cuerpo de formas que, de otro modo, podrían ser menoscabadas por los pensamientos estresantes del córtex prefrontal. Asimismo, el contenido emocional negativo puede finalmente ser liberado y reemplazado por información positiva. Los movimientos vibratorios rítmicos y espontáneos también pueden ayudar a activar la creatividad y la imaginación, puesto que te sentirás transportado a un lugar situado más allá de la mente racional.

4. Desarrolla hábitos positivos

El cerebro tiene una asombrosa capacidad de reestructurarse a sí mismo de acuerdo con tus deseos. No obstante, las conexiones neurales del cerebro también pueden volverse rígidas mediante la repetición de los patrones de conducta, y, por tanto, los hábitos negativos pueden ser muy difíciles de cambiar una vez que se han solidificado en el cerebro. La vibración de las ondas cerebrales ayuda a alcanzar un estado mental relajado y abierto que facilitará el desarrollo de nuevos hábitos físicos y mentales.

5. Crea felicidad

Muchas personas llevan consigo mucho equipaje emocional que les impide experimentar plenamente la alegría de vivir. Además, tienen muchos juicios y preconcepciones que no les permiten estar presentes en el momento y disfrutar de la belleza del mundo tal como es. El principal objetivo de la vibración de las ondas cerebrales es retornar a un estado de simplicidad, a un lugar donde puedes experimentar el mundo y a ti mismo sin pensamientos ni juicios. Con la práctica, descartar las viejas emociones debilitantes y desarrollar un estado mental positivo se vuelve algo natural.

6. Recupera un estado energético saludable en el cuerpo

En los sistemas médicos asiáticos, la salud depende de cómo fluye la energía de vida por el cuerpo. Esta energía, denominada ki o chi, discurre por los canales corporales llamados meridianos. Si los meridianos están bloqueados, se produce dolor o enfermedad. La tensión muscular es una fuente habitual de bloqueos energéticos. La vibración de las ondas cerebrales ayuda a liberar las tensiones que impiden el flujo de la energía ki por el cuerpo, mejorando de este modo la sensación general de salud y vitalidad.

7. Expande tu conciencia de ti mismo y del universo

En último término, este método de entrenamiento es para tu crecimiento personal. Esto implica entrar profundamente dentro de ti para expandirte más allá de ti mismo hacia algo que es mucho más grande que el limitado sentido de identidad de tu ego. Al aquietar la mente, la vibración de las ondas cerebrales te permite, al menos durante unos momentos, conectar con el ritmo y el flujo mayores del universo como un todo.

vibración básica de las ondas cerebrales

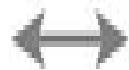
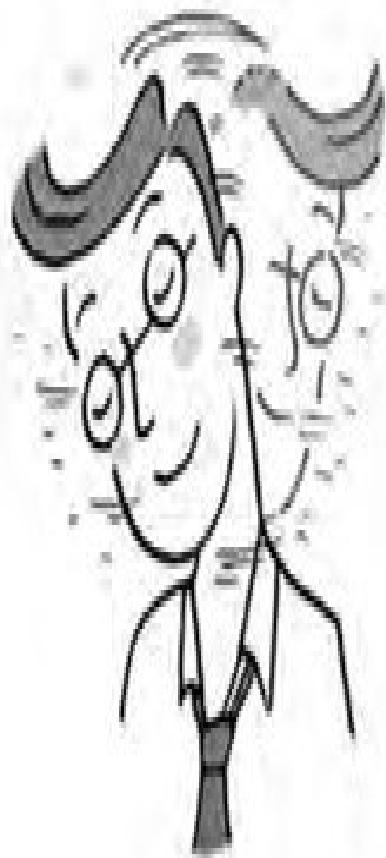
En último término, puedes practicar este entrenamiento en una serie de posturas distintas, y puedes crear tus propias posturas a medida que aprendas a seguir el flujo de energía y las necesidades del cuerpo. Puedes hacer el entrenamiento con o sin música, pero tal vez descubras que la música con un ritmo básico fuerte te ayuda a entrar con más rapidez en los ritmos naturales del cuerpo. El punto más importante es que te diviertas y dejes que se calme tu mente pensante.

Estas posturas son las formas más básicas de la vibración de las ondas cerebrales, y al principio te recomiendo que las sigas. Después de un tiempo, puedes empezar a improvisar de acuerdo con el dictado de tus necesidades corporales. Inmediatamente después de este capítulo, encontrarás algunas variantes que muchos estudiantes han hallado particularmente útiles.

El método de mover la cabeza

Esta es una de las formas más simples y convenientes de la vibración de las ondas cerebrales. Puedes practicarla en cualquier momento durante el día para refrescar el cerebro, incluso si estás sentado en tu escritorio trabajando o estudiando. También puedes probarlo cuando te tumbas en la cama por la noche antes de dormir. El movimiento de la cabeza está destinado a transmitir vibraciones directamente al tallo cerebral para que se produzca una profunda relajación y liberación de tensiones. Después de este ejercicio serás capaz de concentrarte mejor y de retener más información. También te ayudará a evitar la rigidez de cuello y hombros que suele acompañar al trabajo y al estudio. Pruébalo durante tres minutos por la tarde, cuando te sientas cansado, y notarás que dispones de mucha más energía.

1. Siéntate en una silla, con los brazos descansando cómodamente a los lados o delante de ti en el escritorio. También puedes sentarte en el suelo, en la postura de medio loto. Si te sientas en una silla, no apoyes la espalda en el respaldo y manténla erguida.
2. Cierra los ojos y respira con comodidad, relajando completamente el cuerpo.
3. Comienza a sacudir suavemente la cabeza de lado a lado. Al empezar es normal oír algún ruido procedente del cuello, pero esto disminuirá con la práctica. Respira de manera plena, concentrándote especialmente en la respiración.
4. Céntrate en el tallo cerebral, situado en el punto donde la cabeza pivota a izquierda y derecha.
5. Visualiza que el tallo cerebral y el cerebro entero se iluminan a medida que entres cada vez más profundamente en este movimiento vibratorio. A medida que entres más en el movimiento, también es posible que tu cabeza vaya arriba y abajo, o que siga la forma del símbolo del infinito.
6. Despues de unos pocos minutos, vuelve lentamente a prestar atención al mundo externo, inspirando y espirando con plenitud.



Vibración de las ondas cerebrales en todo el cuerpo

El objetivo de la vibración de las ondas cerebrales en todo el cuerpo es producir una relajación completa y un estado mental meditativo y calmado. Con la práctica serás capaz de entrar más profundamente en las vibraciones, y los beneficios aumentarán. Finalmente podrás expandir las vibraciones hasta incluir la totalidad del cuerpo, cambiando de postura tal como te resulte intuitivamente apropiado. No se requiere una cantidad de tiempo específica para practicar la vibración de las ondas cerebrales, pero podrías empezar dedicándole diez minutos e ir aumentando hasta llegar a veinte o treinta minutos.

A medida que te sientas más cómodo con el ejercicio, procura soltar tus inhibiciones. No debería preocuparte la imagen que ofrejas ni si lo estás haciendo bien. Deja que se convierta en una danza improvisada en la que expresas el contenido de tu mundo interno. Y, por supuesto, ¡no te olvides de divertirte mucho!

1. Ponte de pie sobre una superficie estable con los pies separados a la distancia de los hombros. Dobla un poco las rodillas de modo que las caderas bajen un poco. Permite que los brazos caigan ligeramente hacia delante, y relaja completamente los hombros.
2. Cierra los ojos y comienza a mover las caderas arriba y abajo siguiendo un ritmo que resulte natural para tu cuerpo.
3. Enfócate en la respiración y en liberar la tensión corporal. Continúa con el suave movimiento de rebote durante cinco minutos o más hasta que sientas que tu cuerpo está completamente relajado.
4. Cuando estés plenamente relajado, comienza a seguir tu propia vibración. Llegados a este punto, ya no hay una postura que sea correcta o equivocada: simplemente sigue haciendo lo que te resulte natural. La vibración puede ser intensa o suave, dependiendo de tus necesidades particulares. Tal vez sientas ganas también de hacer movimientos de danza.

5. A medida que vuelvas a la plena conciencia, sacude los brazos y las piernas. Respira profundo, espirando todo el aire y bárrete los brazos y el torso con las palmas de las manos.



variantes de la vibración de las ondas cerebrales

Estas posturas están especialmente diseñadas para trabajar con el flujo de la energía corporal a fin de que se produzca una profunda curación de los problemas que son comunes a la mayoría de las personas en nuestra sociedad moderna. Muchas de ellas son especialmente adecuadas para centrar tu energía e invertir los efectos del estrés en el cuerpo.

Debido al estrés, al estilo de vida sedentario y a que nuestra mente está muy ocupada, la mayoría de nosotros tenemos la energía del revés. En el caso ideal, la energía debería estar centrada en el bajo vientre, pero, si eres como la mayoría de la gente, la tendrás más concentrada en el cerebro. Esto lleva a diversas dolencias que son muy comunes, como los dolores de cabeza, el insomnio, la presión sanguínea alta y los problemas digestivos. La inclusión de estos ejercicios en tu rutina diaria te ayudará a devolver tu sistema energético corporal a un estado más saludable.

Los dos primeros pueden usarse como una especie de calentamiento antes de practicar la vibración de las ondas cerebrales en todo el cuerpo. Finalmente, a medida que mejore tu capacidad de evaluar tu propio estado energético, también podrás crear tus propias variantes, pero, entre tanto, puedes probar estas versiones que han sido comprobadas a lo largo del tiempo.

Vibración de girar el pecho

Este ejercicio ayuda a liberar tensiones de la zona del pecho, que suele ser difícil de estirar completamente mediante los ejercicios de estiramiento habituales. Es una buena opción cuando te sientes cargado de emociones porque ayuda a abrir el pecho, que es donde solemos retener la tristeza o la decepción. Este ejercicio también es eficaz para aliviar los problemas de pulmón, como el asma o la

bronquitis. Durante la práctica, enfócate en mover el pecho, no solo los brazos.

Al empezar es posible que sientas un poco de dolor en el cuerpo, lo que indica la existencia de algún bloqueo. Este tipo de incomodidad suele ser más prevaleciente en los laterales de la caja torácica y en la columna, pero puede darse en cualquier lugar del cuerpo. Si el dolor es extremadamente severo, debes parar; pero, en caso contrario, lo mejor es atravesar el dolor para ayudar a abrir el bloqueo.

1. Ponte de pie con los pies paralelos y separados a la distancia de los hombros. Relaja completamente el cuerpo, respira con comodidad y cierra los ojos. Dobla ligeramente las rodillas y libera toda tensión.
2. Eleva los codos a los lados y pon las manos delante de la parte media del pecho. Orienta las palmas hacia el suelo, pero mantén las manos, los hombros y los brazos relajados. Dobla ligeramente las rodillas.
3. Gira el torso de un lado a otro, como si pivotase sobre un eje. Gira solo la parte superior del cuerpo, manteniendo las caderas y los muslos completamente quietos. Inspira profundo y espira completamente.
4. Continúa este movimiento durante varios minutos. Si sientes dolor, lleva la respiración hacia él, enfocándote en dirigir energía fresca y curativa hacia la zona dolorida. Continúa hasta que el movimiento te resulte cómodo. Después de unos minutos, deja que bajen los brazos, permitiéndoles balancearse de lado a lado.



Vibración abdominal

Si la practicas con regularidad, esta forma de la vibración de las ondas cerebrales, también conocida como darse palmadas en el Dahn-jon, ayudará a facilitar una mejoría increíble de la salud. La vibración abdominal está entre los métodos más eficaces para mejorar el equilibrio general de la energía corporal, puesto que la retira de la cabeza y la desplaza al abdomen.

Este es el clásico ejercicio para empezar a estimular la energía física corporal. La energía física se centra en el bajo vientre, en lo que se llama el Dahn-jon inferior, pero muchos de nosotros, generalmente debido a la falta de actividad, no tenemos un Dahn-jon fuerte. Este es un modo de vigorizar el Dahn-jon inferior, y, por lo tanto, el cuerpo físico.

Si sufres algún problema digestivo deberías hacer esta práctica de manera consistente, incrementando de forma progresiva hasta llegar a mil repeticiones al día. Al principio de cada sesión de vibración de las ondas cerebrales es recomendable hacer unas cien o doscientas repeticiones con el fin de estabilizar y centrar la energía. Este ejercicio puede completarse en una variedad de posturas, entre las que se incluyen tumbado de espaldas y tumbado de lado. A medida que cambies de posición, notarás que cambia la sensación, pues se dirige hacia distintas partes del cuerpo. Si aparecen pequeñas marcas de moratones en el abdomen, no te preocupes: es normal y desaparecerán después de unos pocos días de práctica.

1. Sacude los brazos y las piernas para relajarte por completo. Ponte de pie con los pies paralelos y separados a la distancia de los hombros. Dobra ligeramente las rodillas.
2. Gira la pelvis hacia arriba, de modo que notes una ligera tensión en el bajo vientre. Enfoca la mente en el área situada como unos cinco centímetros por debajo del ombligo y otros tantos hacia dentro del cuerpo.
3. Dobra ligeramente las manos en forma de copa y empieza a golpearte

rítmicamente el bajo vientre con ambas palmas.

4. Comienza con cien golpecitos. Puedes incrementar el número y la fuerza de los golpes a medida que progreses.



Vibración de los dedos de los pies

Esta es otra forma de vibración que puede ayudar a curar muchos problemas físicos, entre los que se incluyen dolores de cabeza, insomnio y dolencias circulatorias. Como la vibración abdominal, la vibración de los dedos de los pies ayuda a que el equilibrio energético corporal recupere un estado saludable al llevar la energía a la parte inferior del cuerpo. También es un gran ejercicio de coordinación mente-cuerpo.

Así, esta vibración es un excelente ejercicio de coordinación cerebro-cuerpo. Como los pies están tan alejados del cerebro, ¡tal vez descubras que al principio no quieren cooperar! Pero sigue trabajando en ello y procura incrementar la velocidad y la regularidad del ritmo.

Los pies contienen una amplia variedad de puntos de acupresión que son estimulados durante este ejercicio. Como todas las líneas energéticas corporales acaban en los pies, al estimularlos puedes energizar la totalidad del cuerpo.

1. Túmbate cómodamente en el suelo. Pon los brazos y las piernas sobre el suelo y cierra los ojos. Inspira y espira varias veces para liberar el exceso de tensión.
2. Mientras estás ahí tumbado, mueve suavemente la cabeza de lado a lado, permitiendo que se relajen los hombros, los brazos, las piernas y todo el cuerpo. Imagina que todo el estrés se funde en el suelo.
3. Inspira por la nariz y espira por la boca emitiendo un sonido silbante.
4. Repítelo tres veces.
5. Haz que los talones se toquen entre sí, después junta los dedos de los dos pies y a continuación vuelve a separarlos, intentando tocar el suelo con los laterales de los pies. Repite varias veces este movimiento en rápida sucesión. Ajusta la velocidad en función del nivel de comodidad, pero repite al menos cincuenta veces sin detenerte.

6. Cuando empieces a estar cansado, detente poco a poco y descansa. Siente la vibración sutil que va desde los extremos de los dedos de los pies hasta las rodillas, los muslos, las caderas y la cintura hasta lo alto de la cabeza. Márcate el reto de incrementar el número de repeticiones cada vez que practiques.



Meditación de la energía

Este ejercicio te ayudará a sentir la presencia de la energía. Su nombre tradicional es Ji-gam, que significa “dejar de pensar”, y este es esencialmente su objetivo: dejar de pensar. Requiere una concentración profunda y relajada, el remedio perfecto para nuestros cerebros estresados. Deberías estar todo lo relajado que puedas antes de intentar este ejercicio, de modo que estira el cuerpo o usa otras formas de vibración de las ondas cerebrales antes de empezar. Al principio, la sensación podría ser sutil. Haz todo lo que puedas por limpiar la mente y enfocarte en la sensación. Si te resulta difícil sentirla, procura dar palmadas con las manos varias veces antes para incrementar la sensibilidad. Sigue practicando y pronto descubrirás que la sensación se fortalece.

1. Siéntate cómodamente en el suelo o sobre una silla y endereza la espalda.
2. Pon las manos sobre las rodillas, con las palmas mirando hacia arriba, y cierra los ojos. Relaja el cuerpo, especialmente el cuello y los hombros. Inspira profundo; suelta cualquier tensión restante con la espiración. (Una suave música meditativa de fondo puede ser de ayuda.)
3. Eleva las manos lentamente hasta el nivel del pecho, con las palmas mirándose pero sin tocarse. Concéntrate primero en cualquier sensación que puedas sentir entre las palmas.
4. Ahora deja un espacio de entre cinco y diez centímetros entre las manos y concéntrate completamente en dicho espacio. Imagina que tus hombros, brazos, muñecas y manos flotan en un vacío, ingravidos.
5. Separa las manos y vuelve a acercarlas mientras mantienes la concentración. Es posible que sientas un cosquilleo o un tirón magnético que atrae tus manos o las separa.
6. Cuando la sensación se haga más real, separa las manos todavía más o júntalas más. La sensación se expandirá y se fortalecerá.

7. Inspira y espira, lenta y profundamente, tres veces. Frótate las manos con fuerza para calentarlas, y después pásatelas suavemente por la cara, el cuello y el pecho.



Danza de la energía

Este ejercicio, también conocido como Dahn-mu, incrementará tu conciencia de la energía, al tiempo que libera la gracia y expresividad naturales. También resulta muy sanador, pues el cuerpo adquiere posturas que ayudan a realinearla y a mejorar la circulación. Deberías desarrollar cierta habilidad en el ejercicio anterior, la Meditación de la energía, antes de intentar este. En el tercer paso de la vibración de las ondas cerebrales tal vez descubras que tu cuerpo entra de manera natural en esta danza de la energía.

Empieza siguiendo las instrucciones para la Meditación de la energía de la página 194.

Enfocándote en las palmas, permite que tus manos sigan libremente el flujo de la energía. Permite que tu cuerpo sea envuelto por la energía y muévete de acuerdo a ella, libre de inhibiciones y restricciones.

Caminar Jang-saeng

Caminar es una manera natural de traer vibraciones rítmicas a tu cuerpo, y tal vez por eso es tan saludable y refrescante. Con cada paso, envías una oleada de energía a través del cuerpo. El ejercicio de caminar Jang-saeng aprovecha esto ajustando la energía corporal para disfrutar de un flujo energético ideal. La palabra jang-saeng significa “longevidad”, y esto es lo que el ejercicio está destinado a producir.

1. Camina con los pies paralelos mientras haces fuerza en el Yong-chun, un punto de energía situado en el metatarso y en los dedos de los pies.
2. Empuja la rabadilla hacia arriba y tensa la parte inferior del abdomen. Mientras caminas, inclínate ligeramente hacia delante, como un grado.

3. Camina con el pecho abierto. Respira de manera natural hacia el abdomen, asegurándote de espirar completamente.
4. Camina con una sonrisa amplia. Camina con sentido del propósito, impulsándote hacia delante.
5. Balancea libremente los dos brazos al andar.
6. Siente las vibraciones sutiles extendiéndose por las plantas, el pecho y el cuerpo entero.



EPÍLOGO

Surfear la ola de la vida

Ahora que has aprendido a reconectar con el ritmo de tu cuerpo y mente a través de la vibración de las ondas cerebrales, puedes mirar al universo como un gran océano de interminables oportunidades. Recuerda que toda tu vida no es sino una ola en el mar. Todos tus pensamientos y acciones añaden impulso a la dirección de tu ola. De ti depende determinar a qué orilla llegará tu vida.

Acércate a la vida como un surfista se acerca al mar. He oído que el surfista suele fracasar cientos de veces antes de cabalgar una ola verdaderamente genial. Pero todos esos momentos de fracaso le enseñan algo sobre el equilibrio: en realidad esto no es algo que se pueda describir en un libro, más bien es una sensación, una manera de armonizarse con la ola. Si buscas este tipo de armonía con todo lo que la vida te traiga, no puedes fracasar.

A veces, cuando estás en medio del mar de la vida, es posible que te sientas solitario y atemorizado. Sin embargo, no hay motivo para tener miedo si te mantienes conectado con las vibraciones del universo y la fuente de la vida. La vibración de las ondas cerebrales existe para ayudarte a mantenerte conectado con el cosmos de manera simple y sin mucho esfuerzo. Mediante esta práctica puedes descubrir tu mente más pura y tus ideales más elevados, de manera que seas capaz de dedicarte al mejoramiento de toda la humanidad. En otras palabras, puede ayudarte a ser fiel a quien realmente eres dentro de ti.

Por favor, escucha con cuidado la canción que procede del interior de tu alma; es una canción de paz y esperanza. Te está diciendo que todo lo que realmente quieras vendrá a ti. Te está diciendo que tu potencial es más elevado que el más ancho de los mares. Tu cerebro está esperando, como la Estrella del Norte, para guiarte hacia tu destino.

Asimismo, espero que durante tu vida tengas el coraje de afrontar olas cada vez

más grandes. No hay alegría en cabalgar con seguridad las aguas protegidas de una bahía. Tienes que estar dispuesto a desafiarte para alcanzar la vida que deseas.

Mientras cabalgas la ola de tu vida, mira adelante a las olas que vienen, pero mantente en armonía con el momento. La ola subirá y después bajará. En cualquier caso, date cuenta de la belleza natural de este ciclo y aprende a sentirte siempre agradecido. Esta es la fuente de la alegría duradera.

Apéndices

Apéndice I

Historias de sanación y esperanza

Ilchi Lee dice que el trabajo que hace está pensado para proporcionar a la gente tres elementos esenciales: salud, felicidad y paz. La vibración de las ondas cerebrales es especialmente notable entre los cientos de técnicas que ha desarrollado debido a su profunda simplicidad y a su sorprendente nivel de eficacia. Por esta razón ha viajado mucho, enseñando la técnica en Corea, Japón y Estados Unidos. Miles de personas de todo el mundo se han beneficiado de la vibración de las ondas cerebrales, y han surgido muchas historias inspiradoras, suficientes para llenar un libro entero. Gracias a este método, las personas han hallado alivio para todo, desde enfermedades crónicas hasta problemas relacionales. En las páginas siguientes vas a conocer a algunas de las personas que están introduciendo cambios físicos, mentales y espirituales en sus vidas con la ayuda de la vibración de las ondas cerebrales.

Para tu salud

Los primeros cambios se producen físicamente. Incluso si no tienes problemas de salud específicos, es probable que te sientas asombrado ante la relajación y el incremento de energía que sientes. Hemos oído de personas que se han recuperado de una asombrosa variedad de dolencias: presión sanguínea alta, dolores de cabeza, fatiga crónica, esclerosis múltiple, problemas reproductivos, obesidad y enfermedades de la piel, por nombrar solo unas pocas. Por supuesto, la vibración de las ondas cerebrales no está pensada para sustituir a la atención médica, pero es evidente que puede ayudar mucho al cuerpo en el proceso de recuperación.

Estrés

No hay duda de que el estrés es la causa subyacente de muchos problemas de salud en el mundo de nuestros días. La liberación del ciclo vicioso de estrés y tensión está en la raíz de toda la sanación que se experimenta a través de la vibración de las ondas cerebrales. Aunque todavía no hayan aparecido problemas relacionados con el estrés, muchas personas dicen que se sienten más relajadas y menos estresadas.

Cuando empecé a practicar la vibración de las ondas cerebrales, me preguntaba si solo era un truco. ¿Cómo podía algo tan fácil generar beneficios a largo plazo? Después de experimentarla unas pocas veces, cambié de opinión. Me ha ayudado a gestionar el dolor crónico, ha incrementado mi nivel de energía y me ha permitido mejorar mi actitud con respecto a la vida en general. En un tiempo muy breve, mi calidad de vida ha mejorado, y sé que continuará mejorando a medida que progrese en mi entrenamiento.

Leslie A. Mamalis, Lakewood, CO

Empezar el día de esta manera es un regalo para mi cuerpo, mi mente y mi alma. A través de la vibración de las ondas cerebrales —moviendo el cuerpo, siguiendo el ritmo y deteniendo mi mente ajetreada— soy capaz de conectar y sanar mi cuerpo y mi mente. Es sin duda una de las técnicas más eficaces que he experimentado para purificar todo el cuerpo, despejar la mente y nutrir el espíritu. Es simple de hacer y me permite conectar profundamente con mi interior, y escuchar a mi cuerpo elegir, crear y alcanzar lo que quiero. ¡Asombroso!

Helen Nelson, Kipling, CO

Creo que la vibración de las ondas cerebrales es una gran ayuda: me siento energizada, más ligera y mi cerebro está despertando, lo cual resulta útil porque me dedico a la investigación y a la escritura. Después de la práctica de yoga, mi cuerpo y cerebro se sienten libres de estrés y muy ligeros. También me alivia el dolor de cuello.

Ayesha Yasmin, Franklin Square, NY

Dolor

Los profesionales de la salud suelen describir el dolor crónico como una “epidemia” porque muchas personas lo sufren a diario. La vibración de las ondas cerebrales está basada en el principio de que el dolor y la enfermedad de cualquier tipo son una señal de que hay un desequilibrio en el cuerpo. Las personas se liberan del dolor a medida que empiezan a restablecer el equilibrio corporal natural, incluso en esos casos en los que los tratamientos farmacéuticos y de otro tipo no ofrecen alivio.

Me dolía el cuello y los hombros porque estaba sentada ante el ordenador todo el día. Después de empezar a practicar la vibración de las ondas cerebrales, los hombros y el cuello se ablandaron y relajaron. Puedo notar una gran diferencia después de solo diez minutos de ejercicio.

Cecile Kohoei, Mesa, AZ

Hace cinco años, cuando experimenté por primera vez la vibración de las ondas cerebrales, sentía un dolor constante. Tenía la parte baja de la espalda continuamente dolorida, y las rodillas me dolían tanto que me sentía obligada a cojear y a agarrarme a los muebles para moverme por casa. Cuando vi al instructor y a los participantes iniciar el ejercicio de vibración, pensé: “Esto parece fácil”, y decidí probarlo. Al principio sentí algo de dolor, pero pronto disminuyó. ¡Ahora es divertido! ¡Y me siento mucho mejor! Gracias a esta clase de vibración ahora estoy haciendo cosas que nunca pensé que podría hacer.

Carol Scholl, Kirkland, WA

Mientras movía la cabeza, sentí un doloroso crujido en un lado de ella. A los pocos minutos el dolor y el crujido desaparecieron. Ahora siento el cuello cálido y flexible —lo cual es inusual, porque normalmente está rígido y dolorido—

especialmente en el lado derecho.

Nancy David, Springfield, VA

Incuso después de años de formación para ser instructor de yoga, tenía muchos problemas para sentarme con las piernas cruzadas. Tuve una lesión en la articulación de la cadera hace mucho tiempo, y generalmente sentía esa parte rígida y tensa. A menudo, cuando me sentaba con las piernas cruzadas delante de la clase, mis estudiantes parecían más flexibles que yo. Después de practicar la vibración de las ondas cerebrales en la posición sentada, las articulaciones de la cadera se han abierto significativamente. Ahora la postura sentada es mucho más cómoda, y puedo meditar con mucha más profundidad que antes.

David Driscall, Orland Park, IL

Fatiga

“Tengo más energía” es uno de los comentarios habituales de los practicantes. La razón es simple. Una vez que el estrés y la tensión han sido liberados, la energía ki puede fluir libremente por el cuerpo.

He venido practicando diligentemente la vibración de las ondas cerebrales durante los últimos tres meses. En primer lugar, me siento más energizado. Salto de la cama por la mañana incluso con menos horas de sueño.

Kyung Yon Lee, Corea

Desde que empecé a viajar más intensamente por negocios, he hecho de la vibración de las ondas cerebrales parte de mi rutina. Al acto de mover el cuerpo, comenzando con un simplemente movimiento de la cabeza, le siguen las vibraciones a lo largo de la columna, lo que me permite aliviar la tensión que se acumula en el cuello, los hombros y la parte alta de la espalda después de un día de reuniones y de trabajar en el ordenador.

Brenna McCormick, Arlington, MA

Presión sanguínea

Los modelos médicos asiáticos dicen que, para conservar la salud, la energía cálida de la persona (fuego) debería acumularse en el abdomen, y la energía fresca (agua) debería circular hacia la cabeza. La presión sanguínea alta es una señal segura de que está ocurriendo lo contrario, la energía caliente se está acumulando en la cabeza. Al aquietar la mente y liberar el estrés corporal, la vibración de las ondas cerebrales ayuda a devolver el cuerpo a un estado energético más saludable, normalizando así la presión sanguínea.

Me llevaron apresuradamente en plena noche a urgencias porque mi presión sanguínea se disparó. Sin embargo, después de empezar a practicar la vibración de las ondas cerebrales, mi presión sanguínea no solo ha mejorado, sino que también lo ha hecho mi visión y han desaparecido los dolores de cabeza. Siento la cabeza ligera y despejada. Dos minutos de esos simples movimientos de la cabeza aclaran mi visión. A diferencia de otros ejercicios, la vibración de las ondas cerebrales es fácil de hacer, incluso mientras miras la televisión.

Young Sook Park, Corea

He tenido la presión sanguínea alta durante más de cuarenta años. Antes de la vibración de las ondas cerebrales tenía una presión sanguínea de más de 150 sobre 89, y estaba tomando tres medicaciones distintas. Mis nuevas lecturas de la presión sanguínea han llegado a bajar a 106 sobre 76. ¡Es un milagro!

Ron Cohen, Utica, MI

Dolores de cabeza

Los dolores de cabeza, como la presión sanguínea alta, son una señal de que se está acumulando demasiada energía caliente en la cabeza. Nuestra cultura es un

terreno abonado para los dolores de cabeza porque estamos siendo inundados constantemente por información, y nuestras mentes están llenas de todo tipo de pensamientos e imágenes desordenados. La vibración de las ondas cerebrales ayuda a aquietar la mente de modo que la energía puede mantenerse en la parte inferior del cuerpo y se alivien los dolores de cabeza.

Desde que empecé la vibración de las ondas cerebrales, siento la cabeza más ligera y soy capaz de pensar con más claridad. Ahora no tengo migrañas, y me siento menos estresada en general.

Annette M. Ahlers, Washington, DC

He venido practicando la vibración de las ondas cerebrales durante un mes y he experimentado cambios inesperado en el cuerpo. Ahora los horribles dolores de cabeza que me visitaban de vez en cuando y me dejaban exhausto están bajo control. El dolor de cabeza siempre me impactaba cuando no dormía lo suficiente o cuando estaba estresado. Una vez que había empezado y estaba siguiendo su curso, el dolor aumentaba hasta sentir llamas que me quemaban y después se iban apagando. De modo que cuando quiera que experimentaba los primeros signos de un dolor de cabeza, procuraba hacer estiramientos, caminar, dormir o tomaba analgésicos para amortiguar el dolor, pero todo esto no servía de nada.

Hace poco empecé a practicar la vibración de las ondas cerebrales a la primera señal de un dolor de cabeza. Para mi sorpresa, el dolor no iba más allá de cierto punto. De modo que repetía el ejercicio de la vibración de las ondas cerebrales cada dos horas. Como resultado, finalmente he conseguido liberarme del dolor de cabeza al final del día. Con este ejercicio incluso he logrado liberarme del resuello de dolor restante.

In Young Oh, Corea

La semana pasado hubo dos momentos en los que sentí los síntomas de un dolor de cabeza inminente en el lado derecho de la cabeza. El método de la vibración

de las ondas cerebrales me permitió soltar la sensación e impedir que se produjera la migraña.

Stephanie Saxon, Honolulu, HI

Problemas sensoriales

Los cinco sentidos son como portales por los que la información accede al cerebro. A través de ellos, nuestro cerebro interactúa con el mundo que nos rodea. Cuando algo va mal en la vista, el olfato, el oído, el tacto o gusto, es como si estuviéramos aislados del mundo. Y, por desgracia, una vez que se pierden, los sentidos pueden ser muy difíciles de recuperar. No obstante, varias personas han comentado mejoras en esta área.

Nací con una dolencia llamada “ambliopía” u “ojo vago”. Mi ojo izquierdo es mucho más débil que el derecho, lo cual me produce desalineamiento ocular. Por este motivo he tenido que usar lentes de contacto durante toda mi vida. Recientemente, después de llevar algún tiempo practicando la vibración de las ondas cerebrales, se me rompieron las gafas. Entonces me di cuenta de cuánto ha mejorado mi visión.

Nathan Guadagni, West Linn, OR

Debido a una lesión cerebral, no he tenido sentido del olfato desde 1981. Después de veinte meses de practicar la vibración de las ondas cerebrales, un día salí para descubrir que acababa de empezar a llover. Para mi sorpresa, pude oler el olor sutil que se produce cuando empieza a llover. Y no solo eso, también pude oler el maíz asándose en la fiesta que los vaqueros estaban celebrando al otro lado de la calle. Fue maravilloso.

Maxie Bilikie, Sedona, AZ

Después de nuestra primera clase, la insensibilidad que tenía en el pulgar, en el índice y en el dedo medio desapareció casi por completo. Además, mi visión ha

mejorado hasta el punto de que, cuando conduzco a casa, ya no necesito llevar gafas. ¡Incluso me olvido de ponérmelas!

Noel Johnson, Cambridge, MA

En septiembre me di cuenta de que tenía unas cinco pequeñas manchas en el ojo derecho. Me puse el CD y practiqué la vibración de las ondas cerebrales durante unos diez minutos. He venido practicando así cada día y mis manchas casi han desaparecido.

Martha E. McKinley, Kekaha, HI

Enfermedades crónicas

Algunas de las historias más asombrosas son las procedentes de personas que estaban sufriendo enfermedades que las debilitaban progresivamente. Cuando la medicina convencional no puede ofrecer mucho alivio, al enfermo le resulta fácil renunciar a toda esperanza de recuperar el estado de verdadera salud. Pero la vibración de las ondas cerebrales le ofrece una nueva oportunidad de buscar profundamente en la capacidad curativa natural del cuerpo, y a menudo los resultados son muy sorprendentes.

Sufro de esclerosis múltiple. Tenía que llevar soportes para los pies en los calcetines y usar bastón para caminar. No pude mover los pies durante tres años. Ahora puedo levantarlos. Incluso puedo mover muebles sin ayuda. Antes, cuando echaba la cabeza hacia atrás, me desequilibraba. ¡Ya no! Hasta mi médico está sorprendido.

Sharon M. Everett, Mesa, AZ

Estaba muy delicada de salud. Tenía anemia severa, los riñones no me funcionaban adecuadamente y los profesionales querían que recibiera quimioterapia, pero eso afectaba a mi hígado. Sentía mucho dolor en el sistema músculo esquelético, y no dormía mucho más de dos horas cada noche. Estaba hecha un lío. Ahora me va genial, ¡y todas estas dolencias físicas han desaparecido completamente! La técnica de la vibración de las ondas cerebrales me ha ayudado a dormir mejor y a mantener las emociones equilibradas y en positivo para poder curar realmente mi cuerpo físico. Esta técnica, combinada con otras formas de Dahn Yoga, probablemente ha sido la primera contribuyente a mi curación, y le estoy muy agradecida.

Laura Anderson, Scottsdale, AZ

Cuando hace cinco meses empecé a practicar la vibración de las ondas cerebrales, tenía un intenso dolor debido a la fibromialgia que se extendía por todo el cuerpo. Hoy puedo afirmar honestamente que no siento ningún dolor. Me ha ayudado a estar más equilibrada, enfocada, y también más fuerte. Es lo mejor que me ha ocurrido. Siento que mantiene mi cerebro feliz, vivo y centrado.

Yolanda Jaramillo, Mesa, AZ

Hace año y medio me diagnosticaron esclerosis múltiple. Después de entre ocho y nueve meses de práctica, volví a que me hicieran una prueba médica. Para sorpresa del doctor, las lesiones cerebrales habían desaparecido de la resonancia magnética. Él dijo que esto no podía deberse a la medicación que estaba tomando. Además, ¡ahora soy un centímetro más alta!

Debbie Nelson, Mesa, AZ

He venido sufriendo de fibromialgia durante doce años. La fatiga me estaba debilitando; yo no funcionaba bien y eso empezaba a agotarme. Para mí los beneficios de la vibración de las ondas cerebrales fueron inmediatos. La fatiga desapareció y el dolor se redujo. Ahora no tomo medicación y toda mi perspectiva de la vida ha cambiado para mejor.

Dianne Yates, West Linn, OR

Estaba lidiando con la fibromialgia y con artritis en las articulaciones. Tomaba varias medicaciones y me ponía inyecciones de cortisona en el cuello y en los hombros, pero nada parecía ayudar. ¡Me sentía peor después de cada tratamiento! Mi hija vio que estaba sufriendo y quería que me sintiera mejor, pero sin tomar tantas píldoras. Además de todo lo anterior, también estaba empezando a perder el equilibrio. Tenía problemas para mantenerme de pie, y no podía subir escaleras sin ayuda. El dolor y la frustración estaban afectándome. Decidí probar esta última alternativa. Tomé varias clases de vibración de las

ondas cerebrales. Sentí que mi cuerpo cambiaba casi de inmediato. Pude sentir que la energía se movía de un modo que nunca había notado antes. Al día siguiente ya no sentía tanto dolor en el cuerpo, ¡y fue asombroso!

La clase de vibración de las ondas cerebrales me ayudó a cambiar cómo me sentía dentro de mi cuerpo, y también a cambiar lo que sentía con respecto a mi cuerpo. Con la ayuda de la vibración de las ondas cerebrales he dejado de tomar medicación para el dolor. Ahora no estoy cansada ni deprimida, y no necesito tomar pastillas durante todo el día. Mi familia está encantada con mi nuevo yo.

Angela Pisa, Andover, MA

Otra dolencias

Los practicantes de la vibración de las ondas cerebrales han encontrado alivio para una amplia variedad de problemas físicos. A medida que tu cuerpo retorne a un estado de equilibrio, tú también descubrirás tu capacidad curativa natural.

Después de comenzar a practicar la vibración de las ondas cerebrales, los senos se despejaron y mis dolores de cabeza cesaron. Por otra parte, cuando era joven iba a conciertos de rock, y esto me produjo un sonoro pitido en los oídos. Desde que empecé a practicar, el pitido ha disminuido considerablemente. Ahora solo es un leve susurro, y sospecho que un día desaparecerá por completo.

Toni Graves, West Linn, OR

Cuando hacía calor, se me inflamaba la piel de los brazos, las piernas, el cuello, cualquier punto donde la piel se pliega. Sin embargo, este verano no tuve problemas cutáneos. Simplemente piensa en ello: llevaba sufriéndolos treinta y seis largos años. Además, en invierno tenía que darme aceite en las manos y los pies porque mi piel cuarteadas sangraba. Ahora tengo las manos y los pies húmedos y suaves gracias a la vibración de las ondas cerebrales.

Hwa Kil Park, Corea

El doctor quería que tomara medicación para evitar la pérdida de masa ósea, pero me negué. Después de practicar la vibración de las ondas cerebrales durante varios meses, volví a su consulta para que me hiciera más pruebas, y, para su sorpresa, la densidad de mis huesos había aumentado en un 3,8 por ciento. El doctor me dijo que los estudios habían demostrado que la vibración es buena para los huesos.

Sharon Gardner, Westminster, CO

Cuando comencé la práctica, ciertamente no esperaba conseguir mucho alivio para la diverticulitis, puesto que pensaba que no se podía hacer nada al respecto. De hecho, el médico me dijo que ya era el momento de considerar la extirpación de unos treinta centímetros de colon. No obstante, a través de la vibración de las ondas cerebrales he aprendido a fortalecer mi abdomen y a llevar calor a esa zona. Ahora mi abdomen está mucho más fuerte y la diverticulitis ha desaparecido completamente.

Kathy Hallock, Honolulu, HI

Tengo noventa años. Hoy es mi cuarta sesión de vibración de las ondas cerebrales y mi flexibilidad ya ha mejorado mucho, además tengo más vigor y mejor equilibrio. Ahora puedo hacer flexiones con un dedo contra la pared. Creo que todo el mundo debería experimentar este entrenamiento.

David Hill, Moraga Center, CA

Hace varios años me diagnosticaron bronquitis crónica y enfisema. He tenido que dormir usando un tanque de oxígeno, y cuando me esforzaba, tenía que confiar en un tanque de oxígeno portátil. Después de dos meses de practicar la vibración de las ondas cerebrales ya no necesito llevar la unidad portátil cuando hago esfuerzos, y ahora disfruto la libertad de hacer ejercicio sin tener que recurrir al tanque de oxígeno.

Suzanne Einhorn, Houston, TX

Estudios de casos

Gracias a las historias siguientes verás con detalle que las dolencias físicas pueden alterar la vida de una persona. También verás que, por más desesperada que sea la situación, las cosas pueden dar la vuelta rápidamente si le das una oportunidad al cuerpo. En la primera historia conocerás a una mujer, ahora en el camino de la recuperación, cuya vida quedó totalmente descarrilada después de una dolorosa lesión.

Hace diez años me lesioné mientras ayudaba a mis compañeros de trabajo a levantar a una mujer que tenía convulsiones. Acabé siendo operada de un disco cervical, y me colocaron una pieza en el cuello. Esto nunca resultó cómodo, pero el año pasado las cosas se pusieron muy mal. De repente, empecé a sentir dolor en todo el cuerpo, como si todo mi sistema nervioso se estuviera viendo afectado.

Finalmente, la cosa se complicó tanto que no podía trabajar, y me hospitalizaron durante un tiempo. Probé muchos medicamentos, incluyendo la cortisona, pero nada parecía ayudar. Por fortuna, el primer día que estaba de baja pasé al lado de un centro de Dahn Yoga. Ya antes había hecho taichí y me encantaba, de modo que deseé volver a probarlo. Como estaba en tal mala forma, decidí tomar lecciones particulares, que se enfocaron en la vibración de las ondas cerebrales como método de curación.

Experimenté los beneficios de la vibración de las ondas cerebrales de manera inmediata. En las primeras etapas, sentí como que algo estaba cambiando en mi cuerpo. Este quería restablecerse, y de algún modo las vibraciones estaban ayudándome a desatar algo muy adentro. Con cada sesión me fortalecía más y más.

Ahora, por primera vez en mucho tiempo, prácticamente no siento ningún dolor, y puedo caminar y disfrutar de la vida con normalidad. Cuando siento dolor, solo tengo que dedicar diez minutos para sentir el ritmo de mi propio cuerpo. Esta

experiencia ha cambiado toda mi perspectiva sobre la experiencia del estrés y el dolor corporal, y me produce una verdadera sensación de tener control sobre ello. Pienso en la vibración de las ondas cerebrales como mi “equilibrador”. Otras personas también han notado que estoy mucho más tranquila y centrada. En general, la vibración de las ondas cerebrales ha sido una experiencia asombrosa para mí.

Linda Mazur, West Linn, OR

La vida monástica budista está dedicada a la contemplación de ideas espirituales. Pero, como muestra la historia de esta monja, primero tienes que tener un cuerpo sano para tener un espíritu sano.

He dedicado mi vida a la meditación con koan en un pequeño templo que me dejó mi abuelo. El koan es un método de entrenamiento budista cuya intención es ayudarle a uno a alcanzar la realización, y lo practiqué durante mucho tiempo.

Hace unos seis años empecé a sufrir poliuria nocturna, una enfermedad que hace que una orine con frecuencia por la noche. Está causada por problemas renales. Tenía que ir al baño al menos cuatro, y hasta siete, veces cada noche.

Como no podía dormir bien por la noche, siempre estaba cansada durante el día. Tomé todo tipo de medicamentos. También tenía un severo dolor de espalda causado por el problema renal, y me resultaba difícil continuar con mi entrenamiento meditativo. Noté como si mi cuerpo se estuviera yendo a dormir y siempre sentía frío. Cuando fui al hospital a que me hicieran una revisión, me dijeron que tenía seis tumores benignos. El médico me dijo que debía extirparme quirúrgicamente el mayor de ellos.

Después de la operación, alguien me recomendó la vibración de las ondas cerebrales, de modo que comencé con el entrenamiento en un centro de Dahn Yoga. El primer día aprendí la vibración abdominal, y practiqué la vibración de las ondas cerebrales durante unos veinte minutos. Al principio me sentía escéptica, pero puse mi mente en la vibración y practiqué con vigor.

El primer día me sentí muy cansada en el camino de vuelta al templo. Pero esa

noche no me desperté ni una vez. Asombrosamente, había resuelto seis años de poliuria nocturna en una sola noche. Me sentí completamente fresca y llena de energía. No me lo podía creer.

Y no solo es que mi cuerpo haya mejorado con la vibración de las ondas cerebrales. Finalmente me llegó la respuesta al koan que había estado tratando de entender durante tanto tiempo. Sentí como que una parte de mi cerebro se estaba abriendo y conectando con algo. Empecé a sentir verdadera alegría. Mi mente se sentía feliz, como la de un niño. Ahora estoy pensando en cómo compartir esta realización y felicidad con otros.

Practiqué la vibración abdominal y la vibración de las ondas cerebrales cuando tenía tiempo. Un mes después de empezar a practicar en el centro de Dahn Yoga, volví a visitar al médico para la revisión, y se quedó anonadado. Dijo que todos los tumores habían desaparecido excepto uno muy pequeño. Al oírle decir esto, pensé: “Ahora puedo vivir.”

La vibración de las ondas cerebrales me dio salud y más tiempo de vida. Finalmente obtuve la respuesta para el rompecabezas filosófico que había estado tratando de resolver durante mucho tiempo. Y también entendí a qué se refería Buda cuando dijo: “Encuentra la verdad en tu cuerpo; fuera no la encontrarás en mil años.”

Seong Deok, Corea

Para tu felicidad

Se podría decir que sin felicidad no hay salud. De hecho, nuestras emociones y actitudes pueden ser el fundamento de nuestro bienestar. Aquí vas a poder leer sobre practicantes de la vibración de las ondas cerebrales que han mejorado su salud mental junto con su salud física. Muchos han podido centrarse en sí mismos y han adquirido control sobre las emociones que les producían efectos negativos en su vida. Las personas mejoran sus relaciones personales, superan la depresión y son capaces de acabar con los hábitos negativos que las debilitan. Y, después de solo una semana de práctica, la mayoría de la gente informa de una mejora en la concentración y en las capacidades cognitivas. Todo esto ayuda a tener una vida más feliz y satisfactoria.

Concentración

La falta de capacidad de concentración es probablemente uno de los problemas mentales más comunes en nuestra sociedad moderna. Con tantas distracciones, es asombroso que alguien pueda concentrarse en algo. La vibración de las ondas cerebrales te ayuda a potenciar tu capacidad de concentración limpiando el ruido de fondo del cerebro causado por el bombardeo constante de información.

Para mí, es un espacio de tranquilidad, incluso con el sonido de los tambores vibrantes; es un tiempo para aquietar la mente sin la interrupción de mis pensamientos. La vibración sanadora permanece conmigo a lo largo del día. Dedicar tres minutos en casa para practicar la vibración de las ondas cerebrales me devuelve al equilibrio.

Dawn Skong, Springfield, VA

La vibración de las ondas cerebrales me ayuda a despejar la mente y a centrarla en lo que quiero hacer. Soy capaz de sacar todas las cosas extrañas de mi cabeza durante un rato.

Lauren Minto, Washington, DC

Ya no me quedo despierto durante horas con todo tipo de pensamientos pasando por mi cabeza. He sido capaz de calmar las ondas cerebrales, de modo que ya no tengo tantos pensamientos deambulando por el cerebro cada noche, y soy capaz de conservar los pensamientos positivos.

Betsy Butler, Lakewood, CO

Memoria

La buena memoria es hija de la buena concentración. Si descubres que te estás volviendo olvidadizo, probablemente no se deba a que nada vaya mal en tu cerebro. Más bien, simplemente puede deberse a que tienes la mente demasiado desordenada como para permitirte recordar las cosas. Estas son dos personas que mejoraron su memoria mediante la práctica de la vibración de las ondas cerebrales:

Estaba preparándome para el examen de acceso a la escuela de graduados. Tenía que memorizar unas pocas páginas de conversación escrita en chino. Estaba nervioso, pero, aligerando mi cerebro con la vibración de las ondas cerebrales, conseguí mantenerme claro y calmado. No hace falta añadir que aprobé el examen.

Jee-ae Ahn, Corea

Con la vibración de las ondas cerebrales simplemente estoy más clara. Durante el día recuerdo lo que necesito recordar. He descubierto que ya no tengo que escribirme tantas notas a mí misma.

Barbara Brooks, Mesa, AZ

Control emocional

La vibración de las ondas cerebrales te permite empezar por soltar los patrones de pensamientos negativos, ayudándote así a controlar las emociones.

Cuando empecé a practicar la vibración de las ondas cerebrales, me di cuenta de que había un movimiento natural en mi cuerpo. Ahora que entiendo plenamente el entrenamiento de las ondas cerebrales, mi cuerpo responde de maneras distintas. Diría que sonrío de forma continua; en general, me siento más ligera; me siento genial. Hacía por lo menos diez años que no me sentía tan bien, y nunca pensé que me sentiría así a los veintitrés años.

Amanda Leddy, West Bloomfield, MI

Acostumbraba a reprimir la ira hasta que explotaba, lo que hacía de mí una persona difícil de tratar. Con la vibración de las ondas cerebrales he sido capaz de sentir y observar cómo se van acumulando las emociones reprimidas. He limpiado completamente los malos sentimientos de mi sistema mediante una profusión de lágrimas. Ahora mi comprensión de mí mismo se ha profundizado, y soy capaz de verme de forma objetiva.

Sung Ah Hong, Corea

Creo que la vibración de las ondas cerebrales me ha salvado la vida. Me sentía muy deprimida e infeliz. Empecé a ir a clase hace tres meses, y mi vida ha cambiado. La vibración de las ondas cerebrales me ha hecho feliz, ha mejorado mi actitud y me ha dado más energía.

Candy Dockstader, Lakewood, CO

La mayor parte del tiempo, me siento más feliz y en calma desde que probé la vibración de las ondas cerebrales. Si dejo que se cuele un poco del antiguo hábito de preocuparme, me basta con practicar la vibración cerebral. Entonces mi cerebro se activa y me recuerda que todo va a funcionar, aunque yo no sepa cómo.

Nadea Collins, Mesa, AZ

Llevaba seis años tomando píldoras antidepresivas cuando vine por primera vez a un centro de Dahn Yoga. Mi propósito no era curarme de la depresión, sino solo encontrar un estilo de vida más saludable. No obstante, después de unas pocas semanas de práctica, me sentí mucho más fuerte y feliz, por lo que decidí rebajar la dosis de medicamento a la mitad, para ver si podía reducir la cantidad de químicos que estaba absorbiendo.

Después de solo tres meses de práctica regular, ¡abandoné las píldoras completamente! Yo digo que es un milagro, pero los instructores de Dahn Yoga prefieren asegurar que, a través de la vibración de las ondas cerebrales, he encontrado la llave para activar la capacidad curativa que ya estaba dentro de mí.

Céline Auffret, Hoboken, NJ

Mi abuela acababa de fallecer y me estaba costando dejarla ir. También tenía un enfado acumulado de toda la vida contra mi madre. Durante la vibración de las ondas cerebrales pude ver una imagen muy clara de mi abuela que se alejaba flotando lentamente. Al principio traté de aferrarme a ella, pero después la solté. A continuación me di cuenta de que mi madre estaba de pie a mi lado. Le abrí los brazos automáticamente, perdonándola por todas las cosas que había tenido contra ella durante todos esos años. Esto es probablemente el comienzo de mi curación, pero lo aprovecharé y seguiré practicando la vibración de las ondas cerebrales.

Wendy Ormsby, Beltsville, MD

Hábitos

La vibración de las ondas cerebrales también puede ayudarte a romper patrones de conducta debilitantes. Durante la práctica estarás más abierto a tus propias sugerencias positivas, como les ocurrió a estas personas.

Nunca podía despertarme con el despertador. Mientras practicaba la vibración de las ondas cerebrales, simplemente moviendo la cabeza adelante y atrás, me dije a mí misma: “Me levantaré cuando suene el despertador.” Y a la mañana siguiente, ¡lo hice! Cada vez que he intentado esto antes de ir a dormir, ha funcionado.

Leanne Gran, Kirkland, WA

Tenía exceso de peso. La principal razón eran los malos hábitos de alimentación. Las comidas eran irregulares, y con frecuencia comía demasiado, lo que acababa debilitando mi sistema digestivo. Mi cuerpo y mi mente no estaban en buena forma. Cuando empecé a practicar la vibración de las ondas cerebrales de manera continuada diez minutos al día, comencé a perder peso, y mi apetito se redujo. Finalmente conseguí comer con regularidad y solo la cantidad necesaria.

Jae Yol Yoon, Corea

Veintiún días después de empezar la vibración de las ondas cerebrales, dejé el hábito de fumar que tuve durante cuarenta años. Más que nada me siento bien conmigo porque he cumplido una promesa que me había hecho a mí mismo.

Hong Kwan Ryu, Corea

Estudios de caso

Para ver lo transformadora que puede ser la vibración de las ondas cerebrales, resulta útil observar el cambio de una persona en el contexto de toda su situación vital. Empecemos con la historia de una mujer cuya vida quedó detenida debido a la depresión posparto y a una enfermedad degenerativa de los discos intervertebrales.

Hace tres años, después del nacimiento de mi hijo, entré en una severa depresión posparto, que vino acompañada de brotes de ansiedad paralizantes. Además, tenía una enfermedad degenerativa de los discos intervertebrales de la columna. Mi cuello estaba tan rígido que ni siquiera podía mirar hacia abajo y tocarme el pecho con la barbilla. Sufría continuos dolores de cabeza y oía crujidos cada vez que la movía. Apenas podía cuidar de un modo adecuado a mi hijo de tres años. Estaba hecha un verdadero lío, y básicamente no podía funcionar. El médico me administró medicación, pero tenía unos efectos secundarios terribles, y de todos modos no me ayudaba.

Cuando llegué al centro de Dahn Yoga, estaba realmente en una situación desesperada. Empecé a practicar la vibración de las ondas cerebrales tres veces por semana. Me quedé asombrada de lo rápido que progresé. Después de solo un mes, mi columna había adquirido mucha más flexibilidad, y podía doblarme hacia delante y tocarme los dedos de los pies. Y, por primera vez en mi vida, ¡puedo tocarme el pecho con la barbilla! Esto es algo que la mayoría de la gente puede hacer, pero para mí es como un regalo.

Julie Eggen, West Linn, OR

Ser oficial de policía es probablemente uno de los trabajos más estresantes que se puede tener. Esta es la historia de uno que fue capaz de encontrar estabilidad emocional a pesar de que su trabajo era difícil y psicológicamente agotador.

Soy policía. Mi lugar de trabajo es la comisaría de policía, donde ocurren todo tipo de conflictos entre las personas. El entorno siempre es discordante. Cuando estoy cansado, mi expresión facial se vuelve como mi lugar de trabajo. Y entonces me siento todavía peor escupiendo palabras de frustración con dureza en el rostro.

El momento más estresante es cuando la gente me malinterpreta mientras trato de calmarlos y hacer las paces. A veces me insultan sin motivo, y me lo tomo de forma personal, aunque la mayoría de las veces lo dejo pasar. Pero hay momentos en los que ya no aguento más. En días así, no puedo descansar bien, ni siquiera después de salir del trabajo. Toda la negatividad y las palabras hostiles dan vueltas en mi cabeza. Supongo que es un riesgo que va con la profesión. Pensé que si seguía así, enfermaría gravemente.

Incluso antes de aprender la vibración de las ondas cerebrales, empecé a sacudir la cabeza a izquierda y derecha después de interrogar a la gente. Pienso que mi cuello y hombros estaban intentando recuperarse del estrés y la rigidez. Un día, un amigo mío me introdujo a la vibración de las ondas cerebrales en un centro de Dahn Yoga, y pude seguir los movimientos con facilidad, pues eran muy similares a los que yo ya hacía. Al principio del ejercicio no noté una gran diferencia, pero después de unos veinte minutos empecé a sentir que mi cabeza estaba más clara. Mientras cabalgaba al ritmo de mi cuerpo, todos los sentimientos negativos que me estaban haciendo pasarlo mal desaparecieron.

Después de experimentar esto, cuando sentía algo desagradable, empezaba a sacudirme inmediatamente la negatividad haciendo la vibración de las ondas cerebrales. Decidí borrar mis sensaciones negativas de inmediato. Al principio, no resultaba fácil. Pero después de haber practicado varias veces, podía controlar fácilmente mis sentimientos sacudiendo el cuello y el cuerpo, aunque solo fuera un poco.

Hace poco, durante la vibración de las ondas cerebrales, empecé a imaginar activamente lo que yo quería ser. Visualicé que toda la hostilidad y toda la negatividad eran eliminadas, lo que ayuda a mi cuerpo a sentirse más fresco y energizado. Todavía puedo sentirme molesto en la escena de un accidente, pero practico la vibración de las ondas cerebrales en el camino de vuelta al coche patrulla. Mi método es frotarme las manos y acariciarme la cabeza, y a continuación borro esos sentimientos desagradables moviendo la cabeza. Cuando mis compañeros policías lo pasan mal con recuerdos emocionales difíciles, yo les grito riéndome: “¡Bórralo!”

Jin-hwan Kim, Corea

Para tu paz

Si estás dispuesto a profundizar lo suficiente en la práctica, es posible que llegues a tener algunas epifanías con respecto al mundo y a tu lugar en él, como demuestra este grupo de historias. Al conectar con una energía mayor que tu energía personal, tú también serás capaz de ver más grande el cuadro de tu vida y de tener una sensación más precisa de tu significado y propósito. Considera que el rato de práctica es un momento precioso que pasas contigo mismo. Llega a conocer quién eres y dónde encajas en el gran esquema del universo.

Información saludable

La vibración de las ondas cerebrales parece permitir a la gente contemplarse a sí misma con más profundidad y ver las cosas que la retienen. Estas personas fueron capaces de trascender la información con respecto a sí mismas, adquiriendo la capacidad de seguir adelante con su vida.

El mayor cambio que me ha ocurrido es que salí completamente de la información limitante que solía confinarme. Cuando escapé de la información negativa, sentí que algo había cambiado en mi cerebro. Desde entonces, cuando me encuentro con un problema peliagudo, procuro obtener la respuesta a través de la vibración de las ondas cerebrales.

Kyung-hee Im, Corea

Me di cuenta de que estaba demasiado atento a lo que otros pensaban de mí. Me había puesto a mí mismo en un marco y me había dicho: “Siempre debes parecer animado”, “Siempre debes ser educado”, “Debes ser agradable”. En una palabra, vivía en un marco muy estrecho que determinaba “las cosas que se deben hacer y las que no”. Si no vivía de acuerdo con estos criterios, generalmente me castigaba. Ahora ya no me menosprecio comparándome con los demás. Me quiero tal como soy. Es un sentimiento maravilloso.

Jee Young Nam, Corea

Un día, mientras practicaba el ejercicio de vibración de las ondas cerebrales, empecé a sentir que “otro yo” estaba observándome a “mí”, el yo que siempre he sido. El “viejo yo” que yo estaba observando parecía patético, tenía muchas heridas por haber recibido muchos golpes a lo largo del curso de la vida. Sentí

tanta lástima de mí mismo que grité en voz alta, movido por la simpatía. Y entonces descubrí que había algo dentro de mí que me hacía desconfiar de mí mismo. Esa cosa trataba de hacerme creer que yo carecía de fuerza de voluntad y de paciencia. En cuanto me di cuenta de la existencia de ese elemento tan negativo, desapareció.

Dae Suk Woo, Corea

No podía cantar las notas musicales con mi voz. Por ejemplo, la nota Re salía de mi boca cuando intentaba emitir un “Do”. Estaba llegando al punto en el que simplemente tenía que dejar de cantar. Un año después de haber empezado a practicar la vibración de las ondas cerebrales, por fin fui capaz de dar las notas correctas y de cantar como cuando era joven. Es como recuperar mi carrera de cantante al final del camino. Me siento muy feliz de poder volver a cantar.

Bum Yong Kim, Corea

Serenidad

La verdadera paz es algo que solo puede venir de dentro. Muchas personas han usado la vibración de las ondas cerebrales para adquirir una auténtica sensación de calma y centramiento. En medio de las vibraciones puedes encontrar el centro calmado, como en el ojo de la tormenta.

Cuando practico, me siento más y más cerca de mi verdadero yo. La práctica me da una libertad que me conecta con mi cuerpo y mi alma. El cerebro derecho se armoniza con el izquierdo es un estado de completa calma, paz y vacío. Incluso en este día y en esta era, con todos los torbellinos y vicisitudes, todo queda muy claro para mí.

Peter Haddad, Epsom, Inglaterra

Tengo más de setenta años pero disfruto de muy buena salud. En cuanto me despierto por la mañana, empiezo el día haciendo el ejercicio de la vibración de las ondas cerebrales con mi marido. Después de la danza Dahn-mu puedo experimentar la libertad de mi alma. Disfrutaré de las bendiciones de la vida hasta el momento de morir. Me siento muy agradecida de vivir esta existencia humana.

Yokada, Japón

Practicar la vibración de las ondas cerebrales ha supuesto un cambio muy notable y positivo en mi estado de ánimo cuando estoy fuera de clase. Me siento más en contacto con la tierra y más equilibrado. El mundo sería un lugar mejor si todos hiciéramos esto cada día.

Alex Swick, Kipling, CO

Habiendo sido víctima de abuso infantil, no podía calmarme, ni siquiera por un minuto. Me sentía inquieta todo el día y no podía sentarme inmóvil. Cuando empecé a practicar la vibración de las ondas cerebrales, mi cuerpo continuaba moviéndose sin pensar en el tiempo ni en nada más. Mi mente comenzó a calmarse y vaciarse. Mi cuerpo se sentía muy ligero, como si flotara en el aire. Cuando nos detuvimos, sentí que mi mente y mi cuerpo eran muy diferentes.

Maggie Martin, Aurora, CO

Redescubrir tu verdadero ser

A lo largo de la vida, ponemos muchas capas de identidad sobre quienes somos verdaderamente por dentro. Puedes usar la vibración de las ondas cerebrales para quitarte de encima estas falsas capas y volver a ser quien realmente eres en tu interior.

La vibración de las ondas cerebrales es un vínculo directo con mi ser interno, con mi Verdadero Ser. Es una forma de limpieza y sanación: física, emocional y espiritual. La vibración de las ondas cerebrales me conecta con la Divinidad.

Al utilizar el tallo cerebral, puedo tener acceso a mis deseos más profundos y proyectarlos. Puedo verlos en toda su prístina claridad. Puedo ver mi alma y amarla profundamente. Puedo encontrar visión y dirección. La vibración de las ondas cerebrales es una práctica de no pensar. He experimentando el dejar ir y permitir que el poder del cosmos vibre a través de mí. Como ser humano en la Tierra, yo soy el vínculo entre mi hogar en la Tierra y la Energía Cósmica. Esta experiencia me asegura que mi mente es la Mente Cósmica. Mi energía es la Energía Cósmica. Mi experiencia es un regalo y una práctica de sinceridad y gratitud. Mi vida es divina.

Memory Lamfers, Westminster, CO

He estado asistiendo a las clases de vibración de las ondas cerebrales los sábados y domingos durante más de dos meses. Al principio, seguir el ritmo de la música y mantener el equilibrio requirió mucho esfuerzo; gradualmente, mis movimientos se volvieron espontáneos, y poco después comenzamos con la vibración.

Cuando ya no controlo más mi cuerpo, siento que entro en una corriente de energía, y mi “yo” convencional desaparece. Solo hay pura energía, y yo soy esa

energía. Pero no se trata solo de una experiencia espiritual. En la vida cotidiana, siento que los viejos patrones de pensamiento, de responder a distintas situaciones, van cambiando gradualmente, y siento más compasión y más coraje para afrontar los desafíos de la existencia.

Zoga Royt, Flushing, NY

Mediante la vibración de las ondas cerebrales soy capaz de conectar en lo profundo de mí con mi verdadera naturaleza. La primera vez que practiqué, pude verme realmente a mí misma. Fui capaz de dar un paso atrás y ver tanto el temor como el poder en el fondo de mí. Pude ver el poder y el potencial infinitos que contengo. En consecuencia, me siento más contenta y he desarrollado un punto de vista más feliz sobre la vida.

Sara Chears, Naperville, IL

Estudio de caso

Incluso si tienes grandes expectativas de futuro, la vida puede resultar difícil y hacer que tu confianza se tambalee. Esta es la historia de una joven profesora que usó la vibración de las ondas cerebrales para entrar profundamente dentro de sí misma y adquirir una confianza inamovible.

A lo largo de mis años universitarios, nunca dudé de que la docencia era el trabajo perfecto para mí. Cuando empecé a realizar las prácticas, tenía confianza en que sería una gran profesora. Más adelante, cuando me gradué y fui a trabajar a la primera escuela, me sentía muy orgullosa creyendo que era la docente perfecta. Pensaba que había estudiado mucho, y que tenía todos los elementos necesarios para ser una buena profesora.

Pero cuando me encontré con mis alumnos en la vida real, empecé a sentirme desesperada. Tenía tanto que enseñarles, y los estudiantes no me prestaban atención. Me costaba levantarme por la mañana debido al cansancio acumulado durante el día anterior. “Lo estoy pasando muy mal. ¿Por qué me está ocurriendo esto?”, me preguntaba a mí misma. Más adelante, este pensamiento cambió a: “Pienso que no estoy cualificada para ser profesora. Debería tomar en consideración la posibilidad de conseguir otro trabajo.”

Durante aquel tiempo, uno de los profesores más experimentados me recomendó que hiciera una formación para enseñar Educación Cerebral a los niños. Cuando me introdujeron en la vibración de las ondas cerebrales, pensé: “¿Qué sentido tiene dedicarse simplemente a mover la cabeza?” Al principio, al practicar la vibración de las ondas cerebrales me enfocaba solo en la cabeza y el cuello, pero más adelante los movimientos se extendieron a todo el cuerpo. Entonces noté que al día siguiente era capaz de despertar por la mañana por mí misma, sin ayuda del despertador.

Ahora gestiono mi mente y mi cuerpo con la ayuda de la vibración de las ondas cerebrales. Después de recibir seis horas de formación en esta técnica, me di

cuenta de que a los estudiantes no les pasaba nada malo. El problema era yo. Yo no era una persona feliz, y contemplaba a los alumnos y al mundo desde esta actitud infeliz.

Después del entrenamiento me sentí mucho más feliz, y quise compartir mi felicidad con los demás. Mis estudiantes parecían muy amorosos cuando volví a encontrarme con ellos, y pude comunicarme bien con ellos durante el resto del semestre. Así, finalmente empecé a tener la esperanza de que algún día podría llegar a ser una buena profesora para mis alumnos.

Un día, un estudiante vino y me dijo: “Solía pensar que no podía hacer nada hasta que te conocí. Pero ahora pienso que puedo hacer cualquier cosa. ¡Muchas gracias, profesora!” Al oír esto, me eché a llorar. Me sentí muy feliz y agradecida.

Ji-hyeon Shim, Corea

Para tus seres queridos

Quizá la mejor forma de curación es la que se produce a través de la curación de otras personas. De modo que una vez que has obtenido los beneficios físicos, mentales y espirituales para ti mismo, puedes compartir tu éxito con los demás para ayudarles en su proceso de sanación. De hecho, comprobarás que este compartir ocurre automáticamente. A medida que tus ondas cerebrales sean más saludables, de manera natural ejercerás una influencia positiva en los demás.

Relaciones

A medida que te hagas más consciente de tus propias ondas cerebrales, también empezarás a tomar conciencia de las ondas cerebrales de los demás. Te darás cuenta, de manera profunda y real, de que todos estamos conectados, especialmente a través de las energías que transmitimos al mundo. Al tomar conciencia de estas conexiones, te liberarás de los patrones destructivos que menoscaban las relaciones de nuestra vida.

Me he dado cuenta de que, a medida que me siento más calmada, los comportamientos y las actitudes de mis hijos adolescentes mejoran. Aunque me sienta frustrada por sus elecciones, puedo usar la vibración de las ondas cerebrales para volver a un lugar de serenidad interna, lo que les ofrece más estabilidad parental. Y lo mejor de todo, les estoy enseñando, mediante el ejemplo, una manera mejor de gestionar las emociones.

Laurel Rudzik, Fullerton, CA

Estoy disfrutando los beneficios de estar calmada y relajada en todo momento. Mis hijos adolescentes ya no hacen que me suba por las paredes, lo cual les confunde. Ellos también están aprendiendo a relajarse y a seguir el flujo.

Jean Herman, Utica, MI

Mis compañeros de trabajo a menudo eran abiertamente crueles conmigo. Ahora, gracias a mi práctica, soy capaz de amarlos verdaderamente desde el fondo de mí. Me ha ayudado a gestionar las emociones y a transformar positivamente la situación.

Yasmin Asgarali, Ottawa, Canadá

Estaba abrumada por la autocompasión, la tristeza y la ira que sentía porque mi madre me abandonó cuando solo tenía un año. Fui alcohólica durante mucho tiempo hasta que empecé a practicar los ejercicios de la vibración de las ondas cerebrales. A los pocos meses, mi corazón oprimido finalmente quedó aliviado por un incontrolable torrente de lágrimas. En ese momento no pude evitar gritar: "Mamá, te perdonaré." Ahora me siento muy feliz porque he podido dejar el alcohol.

Hamakada Emiko, Japón

La vibración de las ondas cerebrales me ha ayudado a soltar muchos viejos equipajes que estaban afectando a mis relaciones actuales. Esta práctica me ayuda a estar en el momento, de tal modo que las viejas heridas del pasado no lanzan una sombra sobre el presente.

Lisa Peraza, Garden Grove, CA

Se lo he enseñado a mis hijos para que puedan concentrarse en sus tareas escolares y gestionar las tensiones del día. Se lo he enseñado a mi marido para que pueda sacudirse de encima las presiones cotidianas y dormir mejor por la noche. La vibración de las ondas cerebrales es un método tan simple y eficaz que se lo recomiendo a todo el mundo.

Tracie Warren, Las Vegas, NV

Estudio de casos

No hay mayor regalo que el regalo de la esperanza. Esta es la asombrosa historia de una mujer que ayudó a su hija minusválida a hacer unos progresos increíbles gracias a la vibración de las ondas cerebrales.

Después de haber practicado la vibración de las ondas cerebrales durante unas pocas semanas, supe que era una gran ayuda. En solo esas pocas semanas descubrí que mi visión mejoraba, me sentía menos estresada y tenía menos dolores de cabeza. Todos estos resultados fueron geniales para mí, pero, a medida que leía el libro y aprendía más, empecé a preguntarme: “¿Podría la vibración de las ondas cerebrales ayudar a mi hija?”

Mi hija, de diecinueve años, tiene el síndrome de Rett, una alteración genética que impide el desarrollo normal de los niños. Aunque técnicamente es una adulta, tanto física como emocional y mentalmente está menos desarrollada que una niña de tres años. No puede andar, hablar con frases completas, alimentarse o vestirse. Ha estado en una silla de ruedas durante siete años y tiene que llevar pañales. Su conducta, como la de todos los niños con síndrome de Rett, es severamente autista; raras veces interactúa con los demás o les responde.

Como es por completo inválida físicamente, decidí tomar el asunto en mis propias manos. Ella no puede mover su cuerpo, de modo que decidí moverlo yo misma. Simplemente le pongo las manos en el cuerpo y lo agito sin parar. También le acaricio todo el cuerpo con las manos. ¡A ella le encanta!

Después de solo un mes de practicar la vibración de las ondas cerebrales, he visto en ella unos cambios increíbles. Ha empezado a hablar más y me responde cuando le hablo. Todavía lleva pañales, pero ha empezado a hacerme una señal cuando necesita ir al baño.

Físicamente, parece estar ganando cada día más equilibrio y habilidades motoras. Ahora puede sentarse erguida por sí misma en una silla con respaldo

recto, ¡e incluso puede caminar sin ayuda! Yo diría que su equilibrio ha mejorado un 70 por ciento en solo un mes. En la última revisión, el médico estaba sorprendido del cambio que veía en ella. Y lo mejor de todo: sé que es más feliz porque sonríe mucho más que antes.

Me siento muy aliviada por la curación que la vibración de las ondas cerebrales está trayendo a mi hija. Antes, me desesperaba a menudo y me preguntaba si estaría cambiando pañales el resto de mi vida. Ahora tengo una fuente de esperanza para mí misma y para mi hija. Y he encontrado una manera maravillosa de conectar con ella, lo cual, como sabe cualquier padre de un niño autista, es un gran, gran regalo.

Anna Contreras, Henderson NV

Cuando afrontamos dificultades físicas, resulta fácil caer en la depresión. Imagina lo difícil que sería tener una enfermedad tras otra a lo largo de la infancia y de la vida adulta para acabar paraplégico. Este es el caso que presentamos a continuación, el de un hombre que sin embargo ha mantenido una actitud positiva en medio de todo el proceso. Y lo mejor de todo, ahora quiere compartir su curación con otras personas necesitadas.

Mis problemas comenzaron desde que nací. Nací con un testículo que no descendió, y que me fue retirado a la edad de cinco años. Más adelante tuve cáncer en el testículo que me quedaba. Durante el proceso de tratamiento, contraje la hepatitis C a través de una transfusión de sangre contaminada. La hepatitis acabó dañándome el hígado, lo que requirió cirugía para corregirlo. Durante la operación, la médula espinal quedó dañada, y esto me produjo parálisis desde el pecho hacia abajo. Además de lo anterior, a lo largo de los años he sobrevivido a cuatro ataques de apoplejía, a la diabetes, a la hipertensión y a fallos del sistema inmunitario.

¡Me gustó la idea de practicar la vibración de las ondas cerebrales porque pensé que era la única parte de mi cuerpo que todavía funcionaba! Después de todo, el cerebro lo controla todo. Durante la vibración de las ondas cerebrales me siento asombrado de que mis hombros, pecho, estómago y caderas se mueven conjuntamente en sincronía. Esto debería ser imposible debido a mi lesión, y, sin

embargo, ocurre.

Cuando practico la vibración, me olvido del resto del mundo y me concentro en lo que está ocurriendo en mi cuerpo. Mi médico me dijo que no podría volver a sentir nada de la caja torácica para abajo, y sin embargo, eso es exactamente lo que está pasando ahora. Y creo que esto ocurre por la vibración de las ondas cerebrales, que me están poniendo más en sintonía con lo que dice mi cerebro.

Esta práctica me da la gran esperanza de poder hacer más cosas con los músculos corporales. Después de solo un mes y medio, he normalizado la función hepática, el nivel de glucosa y la presión sanguínea. Además, he perdido siete kilos.

Mi objetivo es convertirme en un instructor de yoga parapléjico que enseñe vibración de las ondas cerebrales. Quiero llegar a los parapléjicos y cuadripléjicos del hospital local. Cualquiera que sea su condición, su cerebro sigue estando allí y sigue funcionando. Con este tipo de práctica pueden mantenerlo en marcha y ayudarlo a funcionar mejor. Pueden aliviar su condición y hacerse más productivos para no sentirse sin valor. Pueden darse cuenta de que son alguien. Pensarán: “¡Oye, si Charles puede hacerlo, nosotros también!”

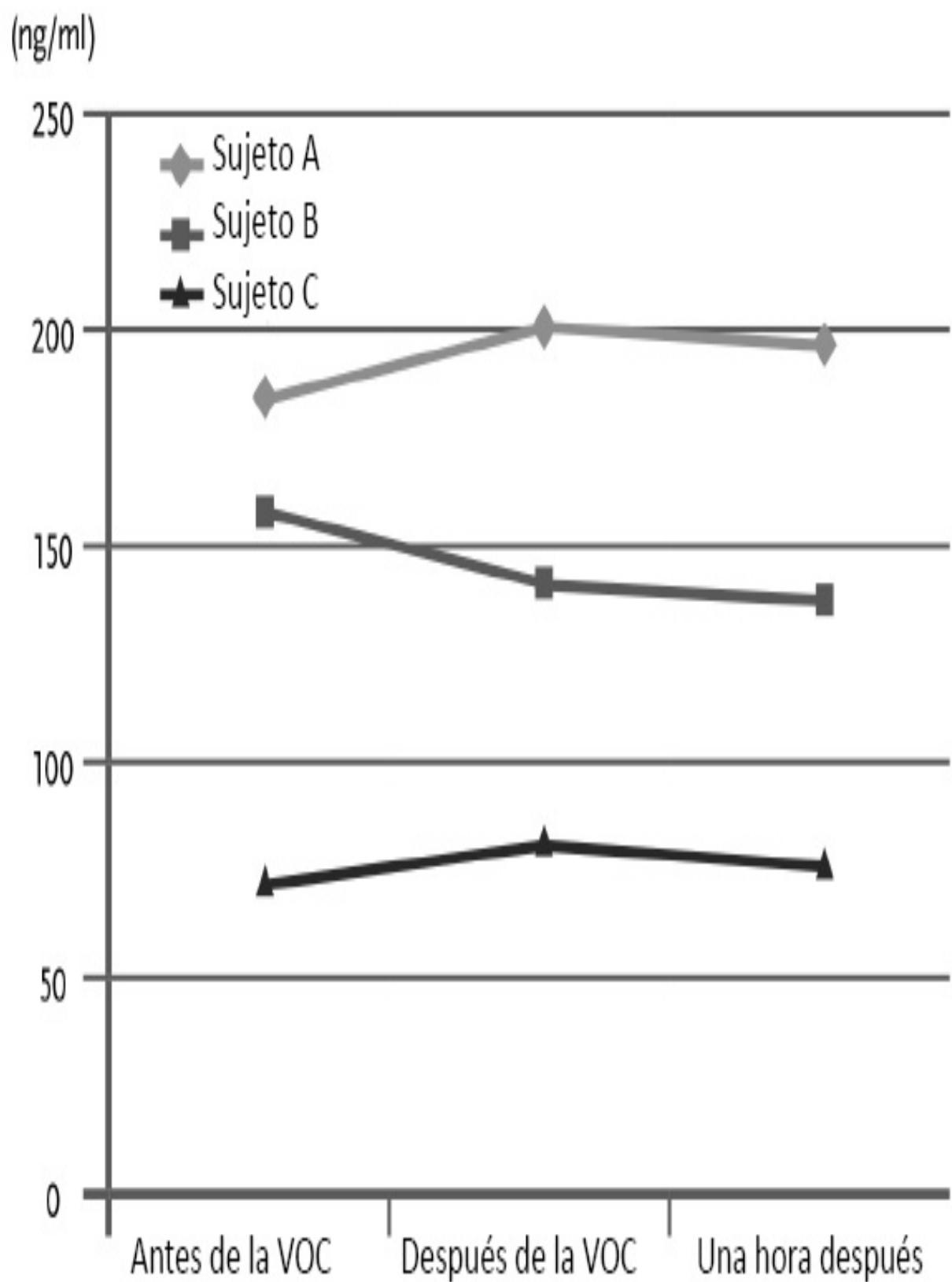
Charles Salley, Tacoma, WA

Investigación científica de la vibración de las ondas cerebrales y del método de educación cerebral

Recientemente, los científicos se están interesando cada vez más por estudiar la eficacia de la vibración de las ondas cerebrales y el método de educación cerebral. Este tipo de estudios está todavía en pañales, y harán falta muchos más años de investigación para confirmar de forma definitiva la eficacia de estos métodos mediante pruebas científicas. La confirmación más convincente de su eficacia sigue estando en las historias y experiencias de quienes los han vivido directa y personalmente (véanse páginas 204 a 242). No obstante, como indican los tres estudios siguientes, las primeras indicaciones sugieren que estos métodos son ciertamente eficaces y merecen ser estudiados.

1. La vibración de las ondas cerebrales y las hormonas del estrés

El investigador japonés Arita Hideo, de la Escuela Médica de la Universidad de Tōhō, estudió los efectos de la vibración de las ondas cerebrales sobre las hormonas del estrés. Presentó sus descubrimientos en el Segundo Seminario Internacional de Educación Cerebral y Vibración de las Ondas Cerebrales, celebrado el 9 de noviembre de 2008 en el Palacio Internacional de Congresos de Osaka, Japón.



Niveles de serotonina antes y después de la vibración de las ondas cerebrales

La serotonina es un neurotransmisor cerebral. El experimento del profesor demostró una correlación directa entre la práctica de la vibración de las ondas cerebrales (VOC) y el incremento de la actividad de la serotonina. En general, cuanta más serotonina se secreta, más feliz, atenta y pacífica está la persona. De hecho, en las personas deprimidas los niveles de serotonina están por debajo de lo normal.

En su experimento, el profesor Arita observó a tres practicantes versados en la vibración de las ondas cerebrales en tres ocasiones diferentes. Los tres siguieron una rutina de treinta minutos, que incluía ejercicios de calentamiento, quince minutos de vibración de las ondas cerebrales y una breve meditación. Después de la sesión, dos de ellos mostraron un incremento de la producción de serotonina.

Para un participante, el nivel de serotonina aumentó de 186 ng/ml (nanogramos por milímetro) a 210 ng/ml. Y lo que es más impresionante: el nivel de serotonina permaneció constante con el tiempo, midiendo 200 ng/ml una hora después de la práctica. Las ondas cerebrales alfa también aumentaron después del entrenamiento VOC para los tres participantes, lo que sugiere un estado pacífico y meditativo. También se indicaron estos otros beneficios:

Incremento del flujo sanguíneo en el cerebro, especialmente en el córtex prefrontal, que es el responsable de las tareas de alto nivel, como la toma de decisiones, la creatividad, las interacciones sociales y la capacidad de autocontenerse.

Reducción de la tensión, la inquietud y la fatiga.

Mejora de la vitalidad cerebral hasta el nivel más elevado, que había sido medido en otros experimentos realizados sobre otros métodos de trabajo mente-cuerpo con un propósito similar.

Alteración de las rutas nerviosas de la serotonina, que sugieren mejoras a largo plazo del funcionamiento cerebral.

2. Vibración de las ondas cerebrales e indicadores de salud mental

Komiya Noburu, del departamento de Ciencias Humanas de la Universidad de Osaka, también presentó su investigación sobre los beneficios psicológicos de la vibración de las ondas cerebrales en el Segundo Seminario Internacional de Educación Cerebral y Vibración de las Ondas Cerebrales, celebrado el 9 de noviembre de 2008. Su estudio consistió en una investigación realizada sobre setenta miembros de Dahn Yoga que comenzaron a practicar en enero de 2008 en Japón. En ese país, el programa de Dahn Yoga se centra principalmente en la práctica de la vibración de las ondas cerebrales, pero también incluye ligeros estiramientos y ejercicios de energía. El estudio midió siete aspectos psicológicos y encontró mejoras positivas en cada uno de ellos a lo largo de los seis primeros meses de práctica. Noburu descubrió que los alumnos mejoraban en todas las áreas estudiadas.

Las preguntas, administradas antes, durante y después de seis meses de entrenamiento, midieron lo siguiente:

Autorrespeto.

Ansiedad social.

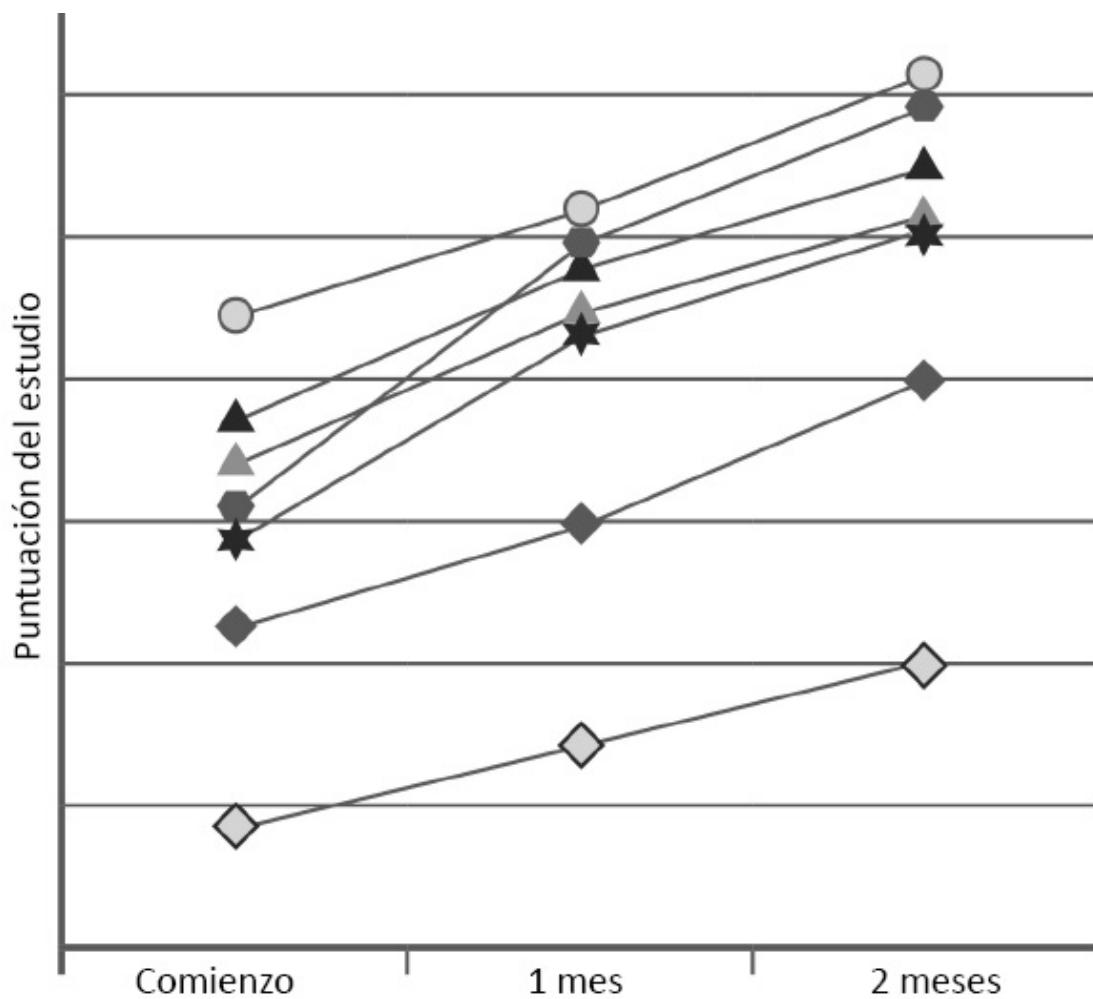
Perfeccionismo.

Satisfacción vital.

Pensamiento positivo.

Soledad.

Sensación de bienestar.

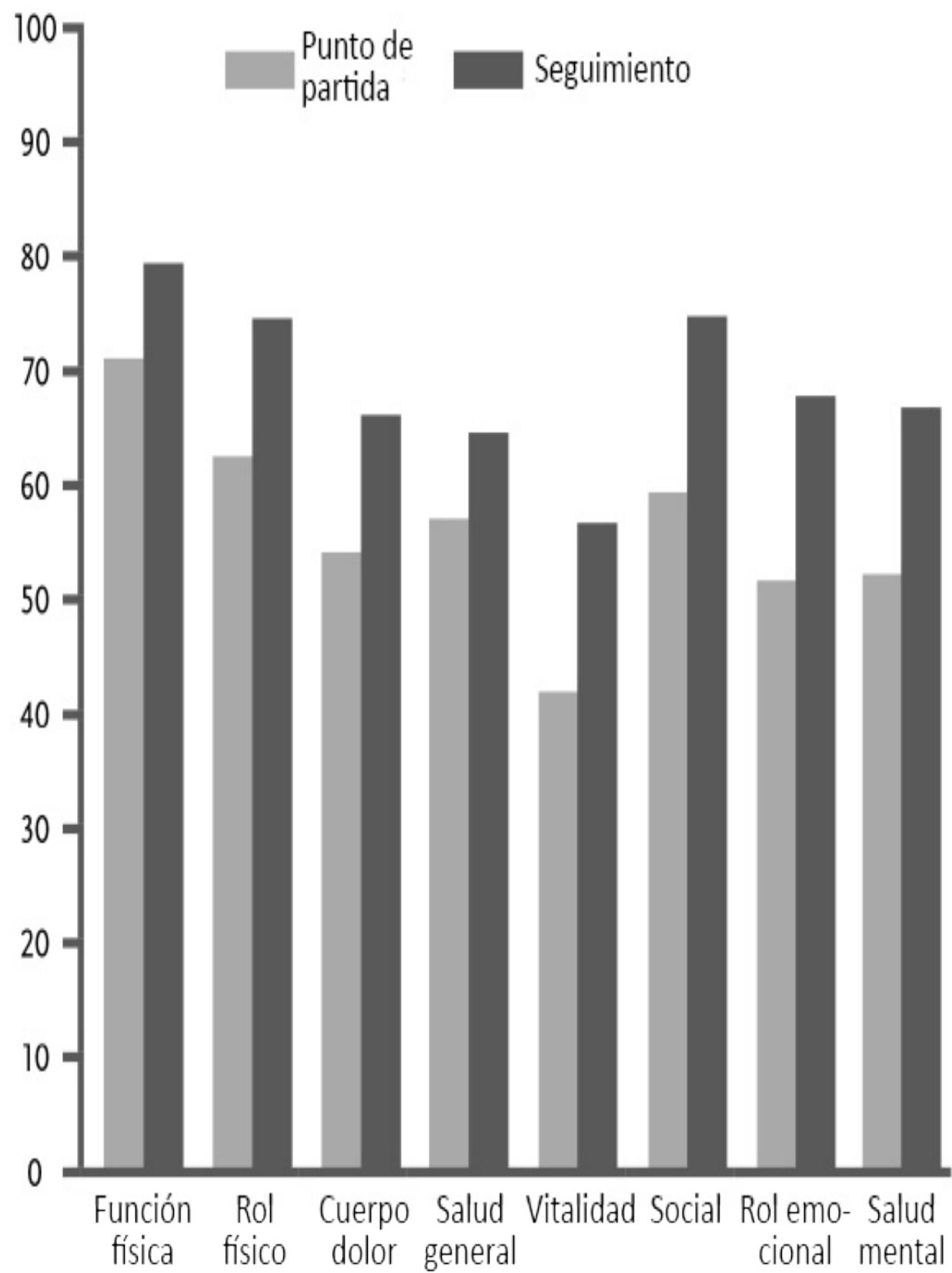


- Deseo de llevar una vida mejor.
- ▲ Sensación de bienestar.
- ▲ Satisfacción vital.
- Autorrespeto.
- ★ Soledad.
- ◆ Ansiedad social.
- ◆ Perfeccionismo.

Vibración de las ondas cerebrales y salud mental

3. Estudio de la calidad de vida en relación con el Dahn Yoga

En un estudio realizado en la Escuela de Medicina Whyle de la Universidad de Cornell, el doctor Sung Lee estudió los resultados experimentados por los alumnos que habían estado recibiendo regularmente clases de Dahn Yoga, un componente de la Educación Cerebral, durante tres meses. A los participantes se les evaluó en ocho áreas relacionadas con la calidad de vida que iban desde la salud general hasta el bienestar social y mental. En otras palabras, estas personas mejoraron su salud, felicidad y paz.



Autoevaluación SFP

Examina el estado de tu salud, felicidad y paz

La Organización Mundial de la Salud define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedades o dolencias”. Para alcanzar un verdadero estado de salud, el cuerpo, la mente y el espíritu deben trabajar conjuntamente en armonía. Si un cuerpo muscular y atlético se usa para perpetrar violencia, o si una mente brillante se usa para herir a otros mediante el engaño, esto refleja un estado insalubre.

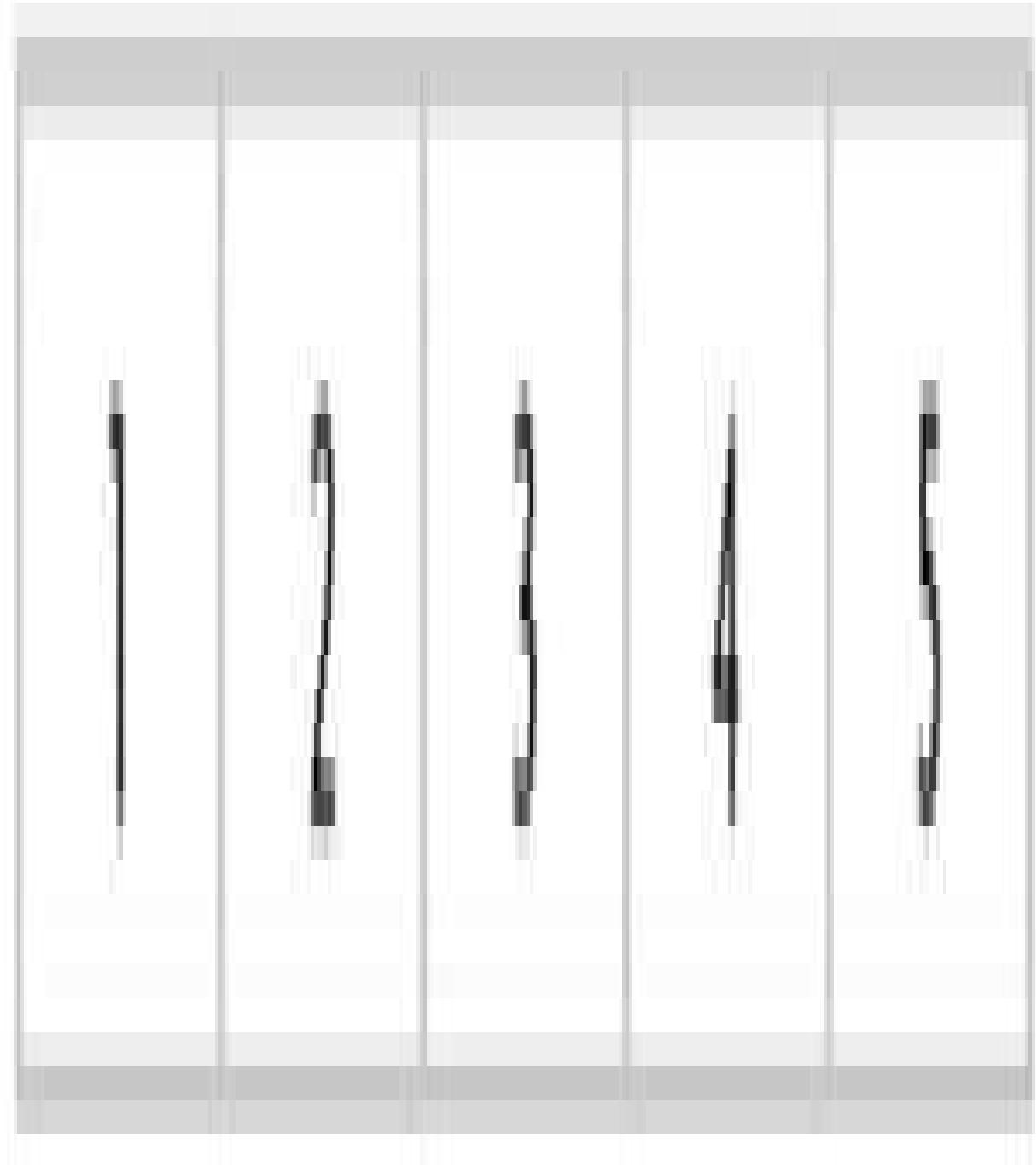
Aunque la mayoría de la gente desea un estado de completa salud, los criterios mediante los cuales se mide el bienestar individual no están claros. La autoevaluación SFP (salud, felicidad y paz) examina el estado actual de los tres principales componentes del auténtico bienestar: salud, felicidad y paz. A continuación los resultados se exhiben en un diagrama que representa gráficamente tu estado general de salud.

El triángulo SFP (página 255) es una representación de bienestar del cerebro. Es importante considerar esto, puesto que el cerebro hace todas las elecciones que determinan nuestra calidad de vida. No obstante, no se trata de un análisis científico ni médico del cerebro, y los resultados están orientados únicamente a la reflexión personal.

CUESTIONARIO SFP

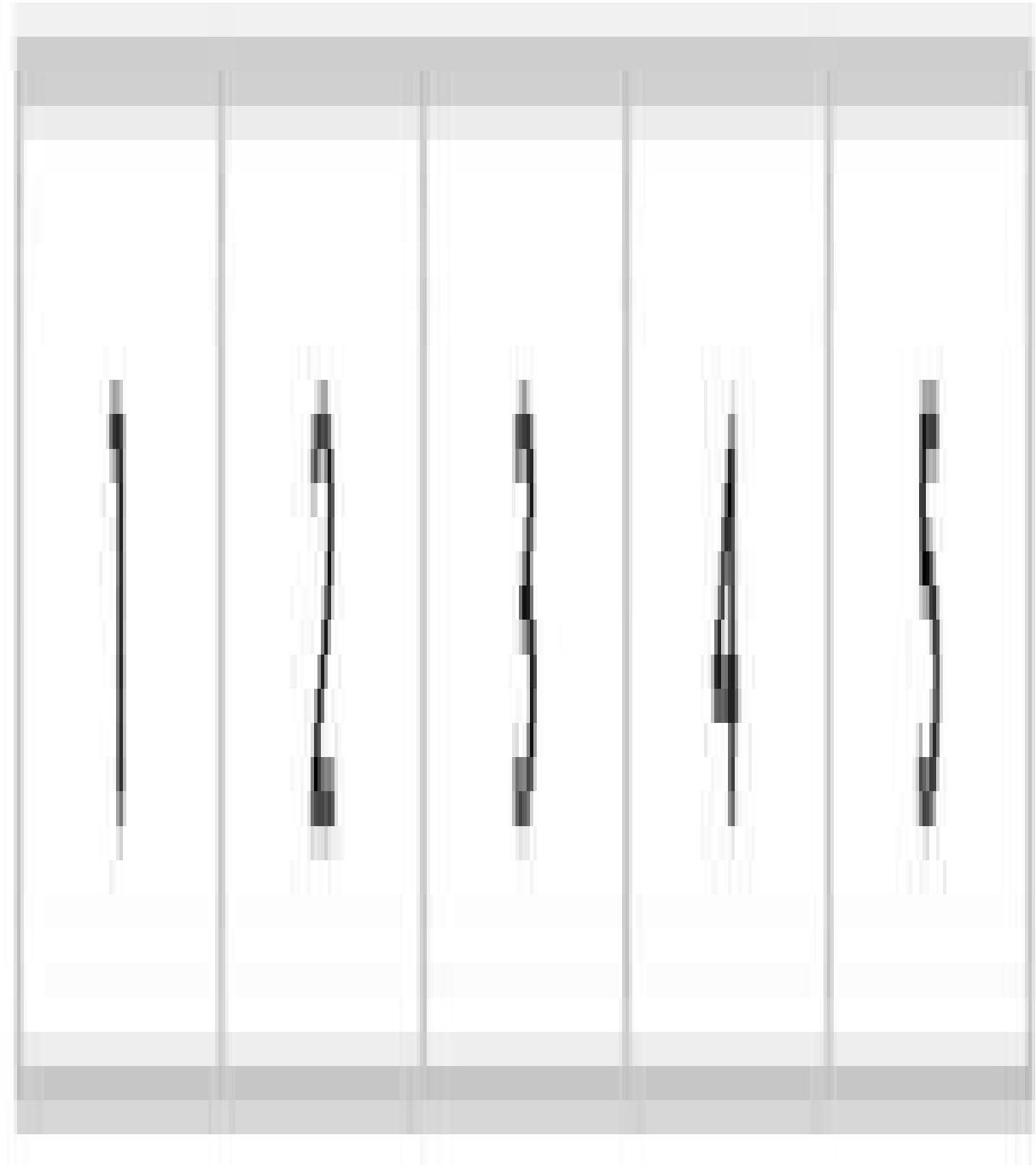
Por favor, examina los pensamientos, acciones, sentimientos y actitudes que se describen a continuación y puntúa cada afirmación indicando en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con ella. Evalúa cada afirmación es una escala del uno al cinco, donde uno (1) indica un gran desacuerdo, y cinco (5) indica un gran acuerdo. Después de responder a todas las pruebas, suma todos los valores de cada prueba, regístralos tal como se indica en la página 254, y pon tus puntuaciones en el triángulo SFP de la página 255.

Muy de acuerdo Muy en desacuerdo

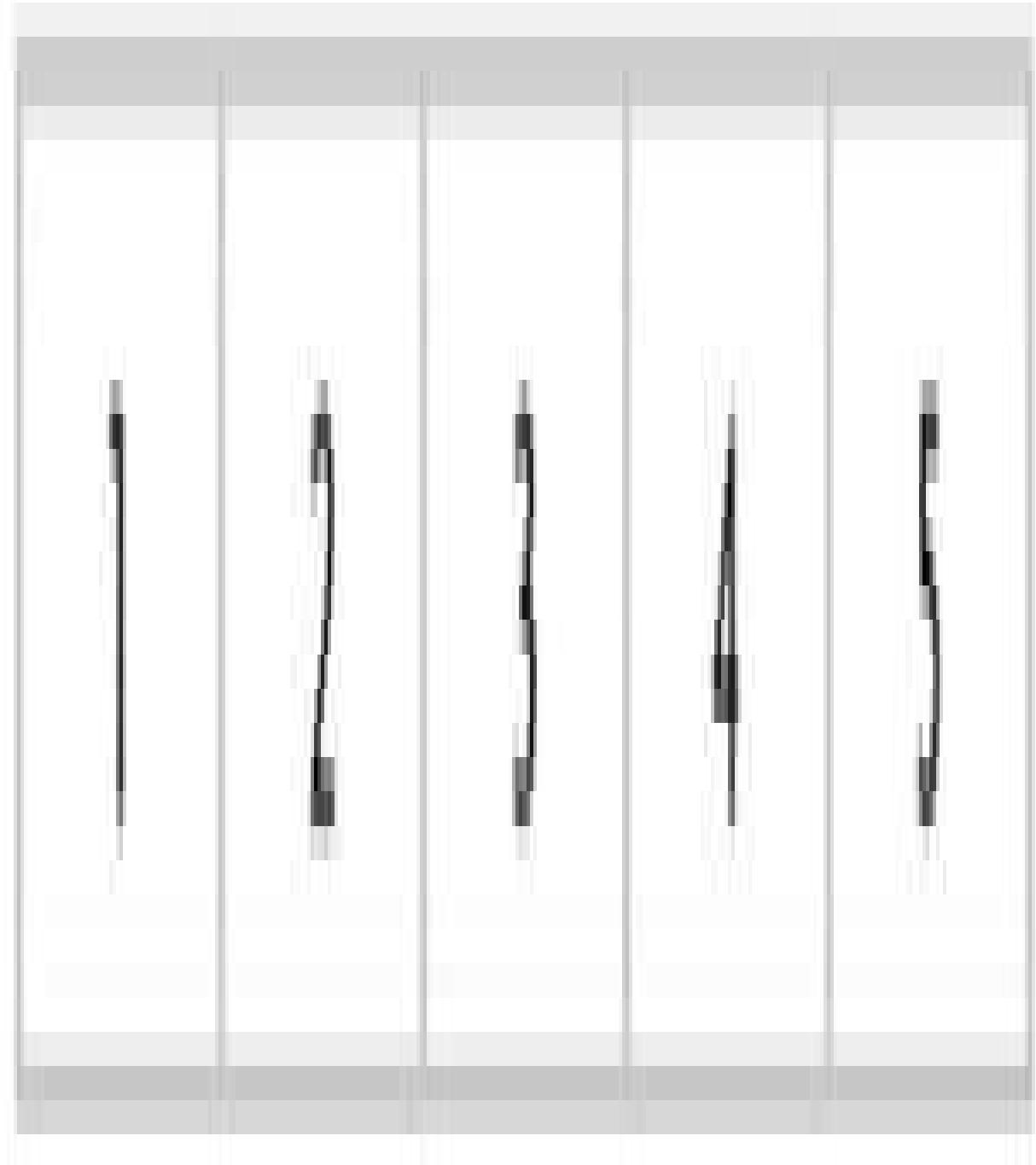


Cuestionario de salud (S)

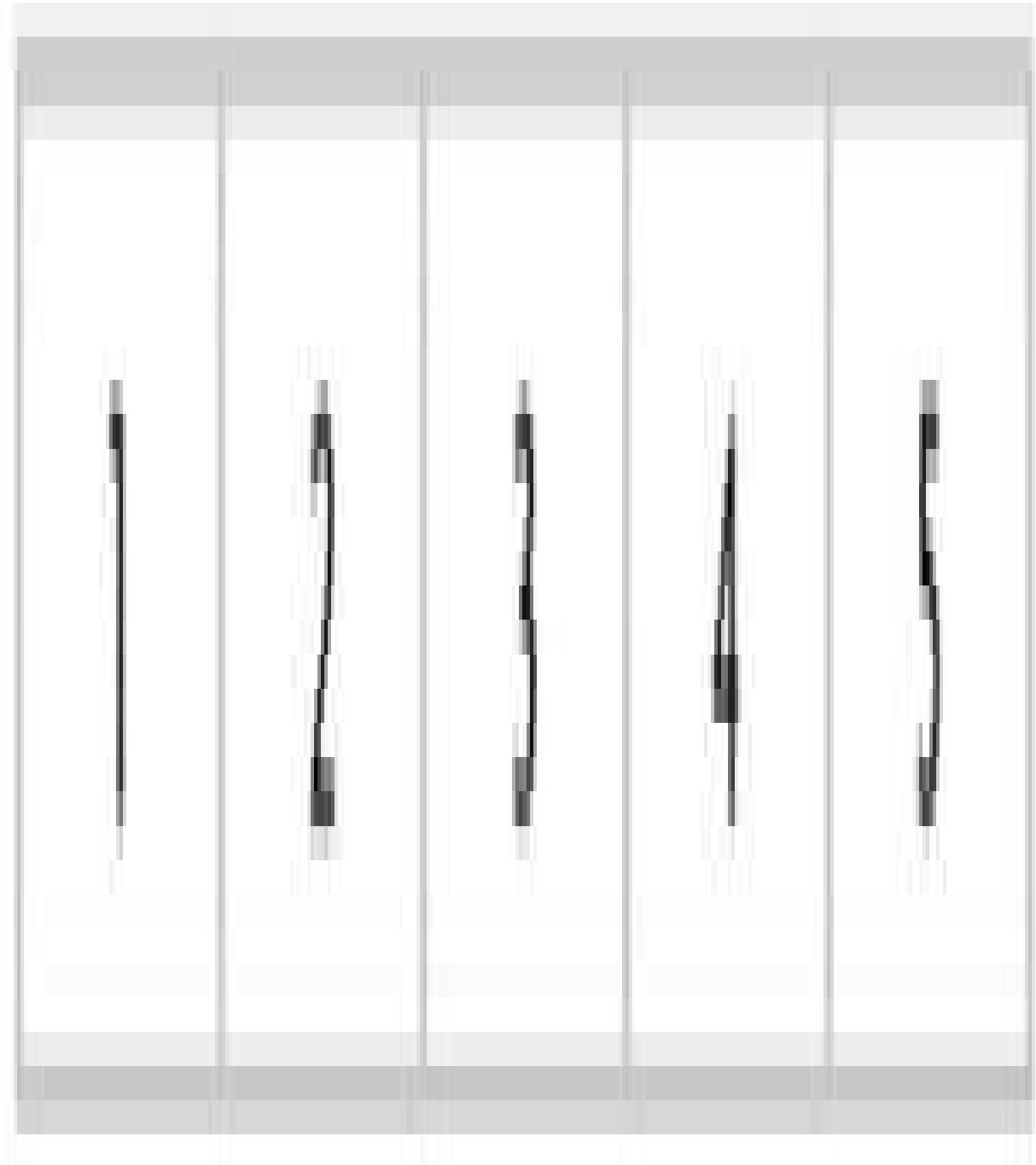
S-1. Generalmente soy capaz de respirar cómodamente y de manera natural.



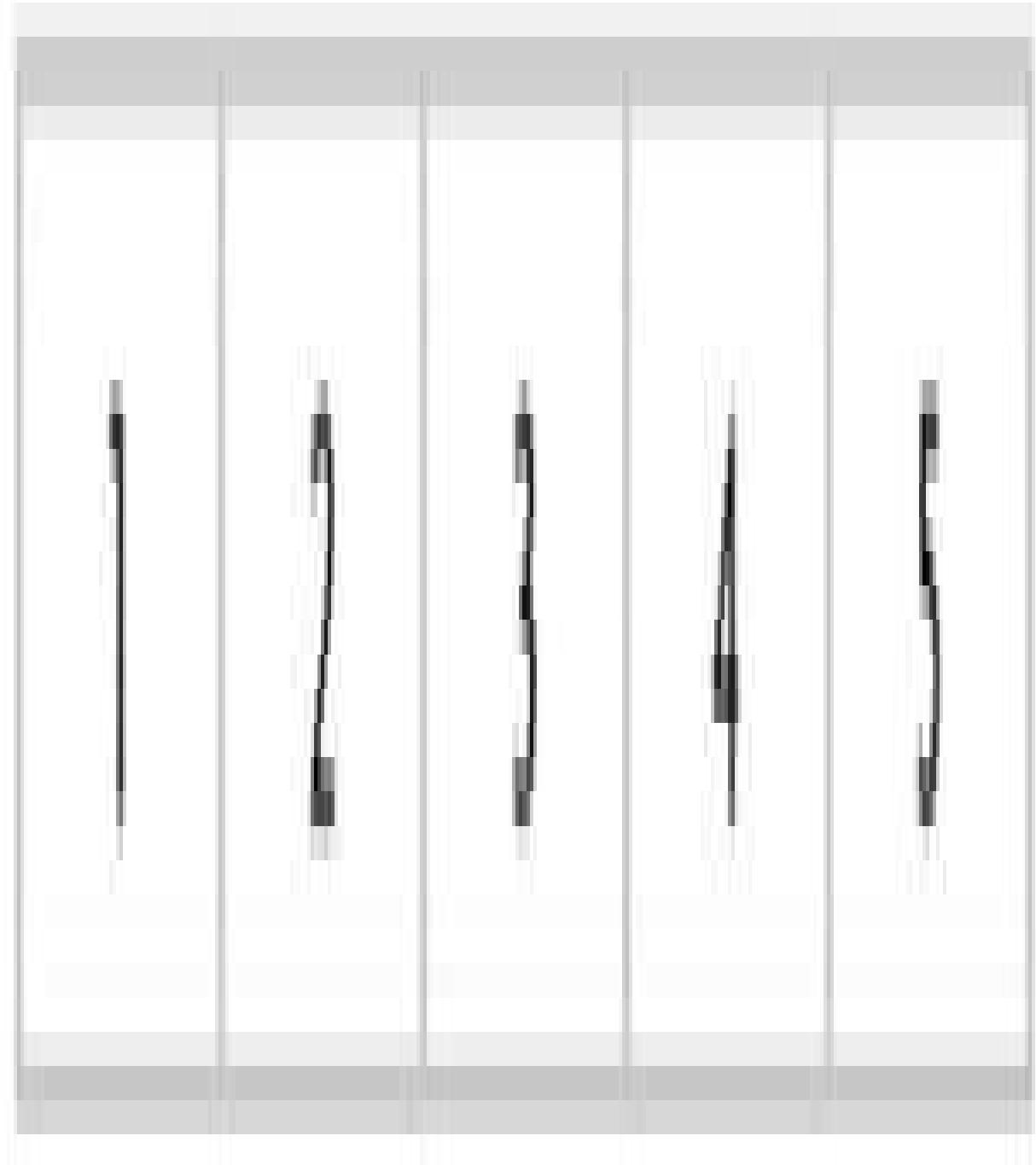
S-2. Tengo abundante energía a lo largo del día.



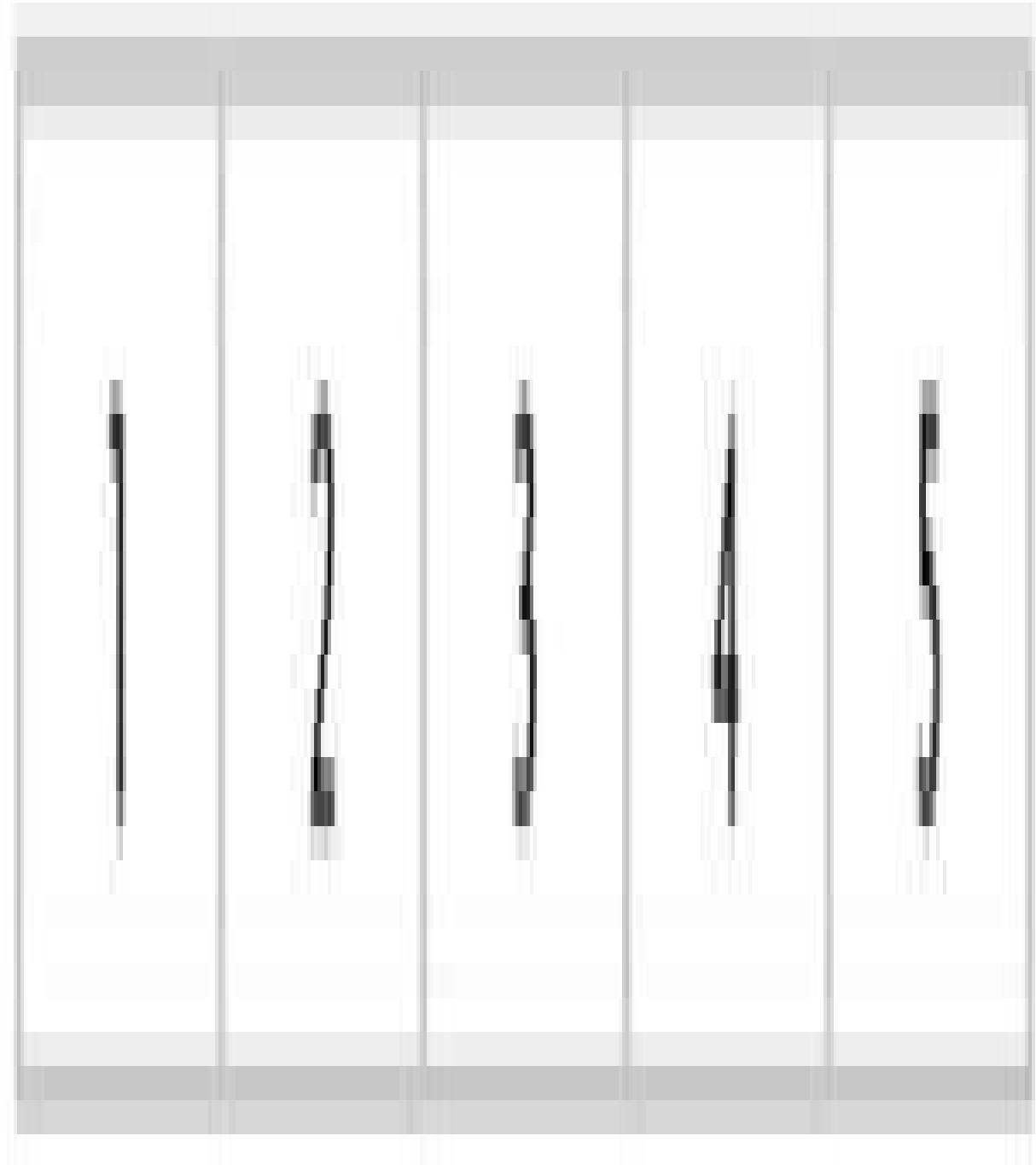
S-3. Generalmente siento mi cuerpo ligero.



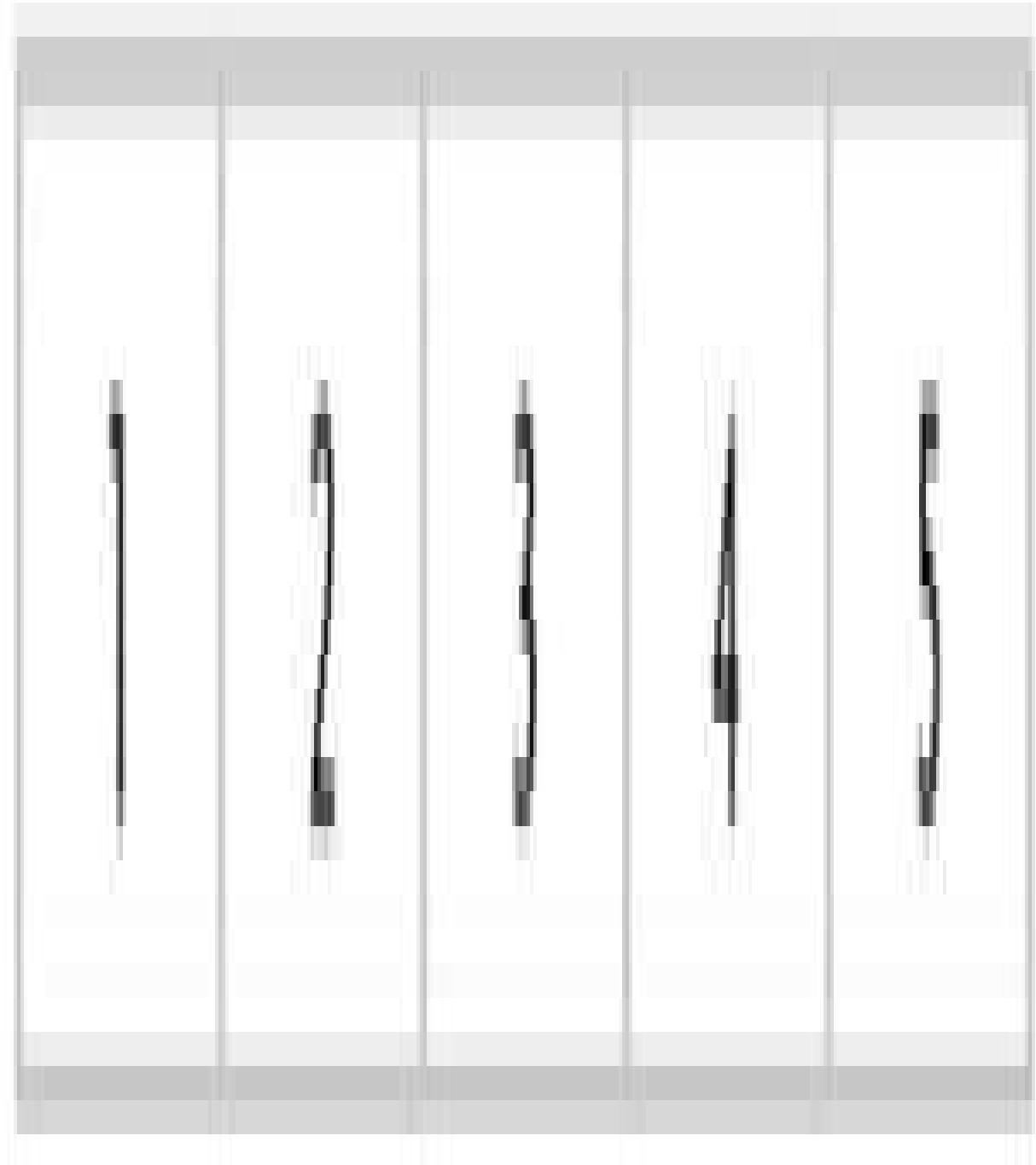
S-4. Generalmente no me cuesta mover el cuello.



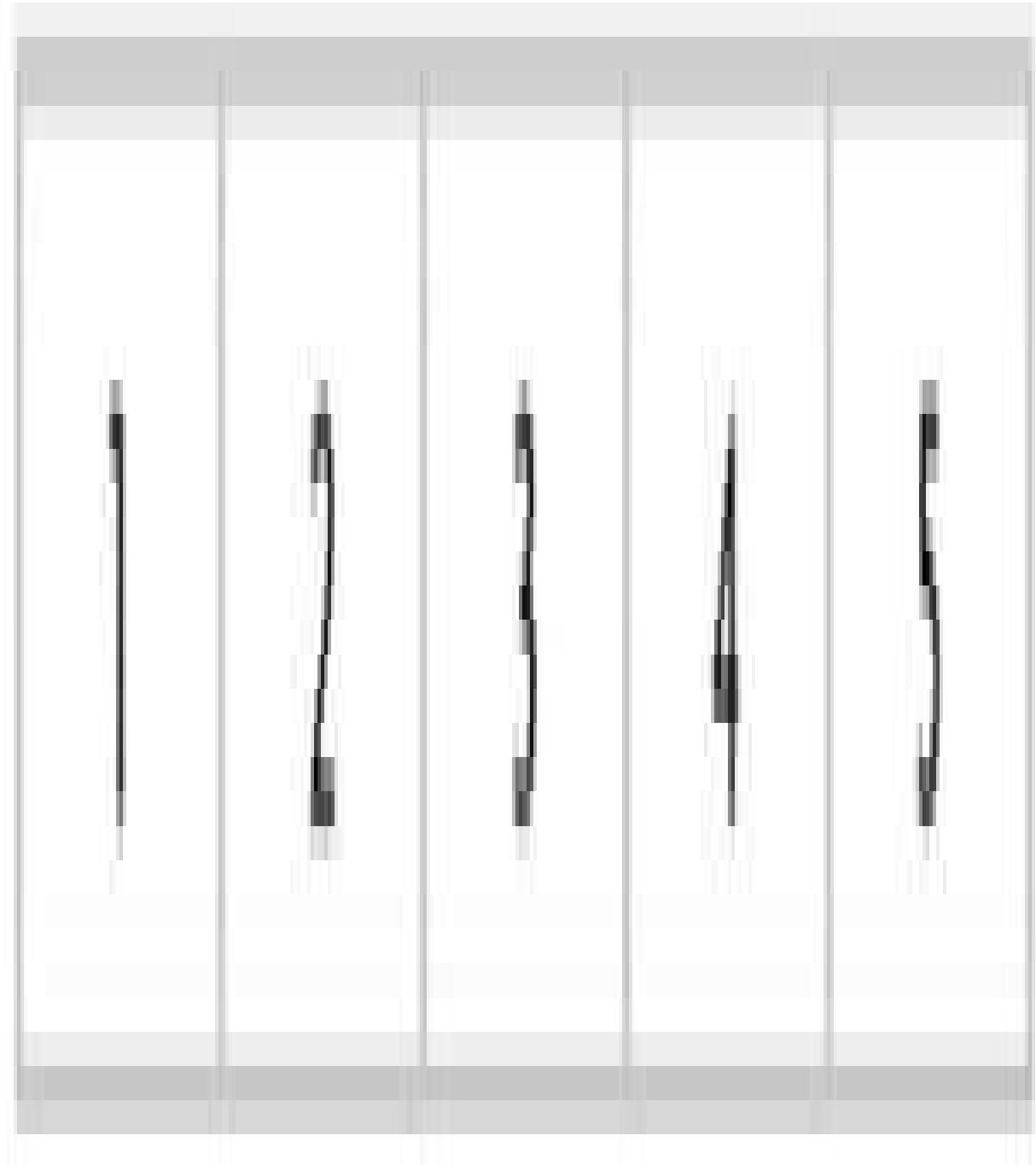
S-5. Generalmente no tengo problemas para mover las muñecas y los tobillos.



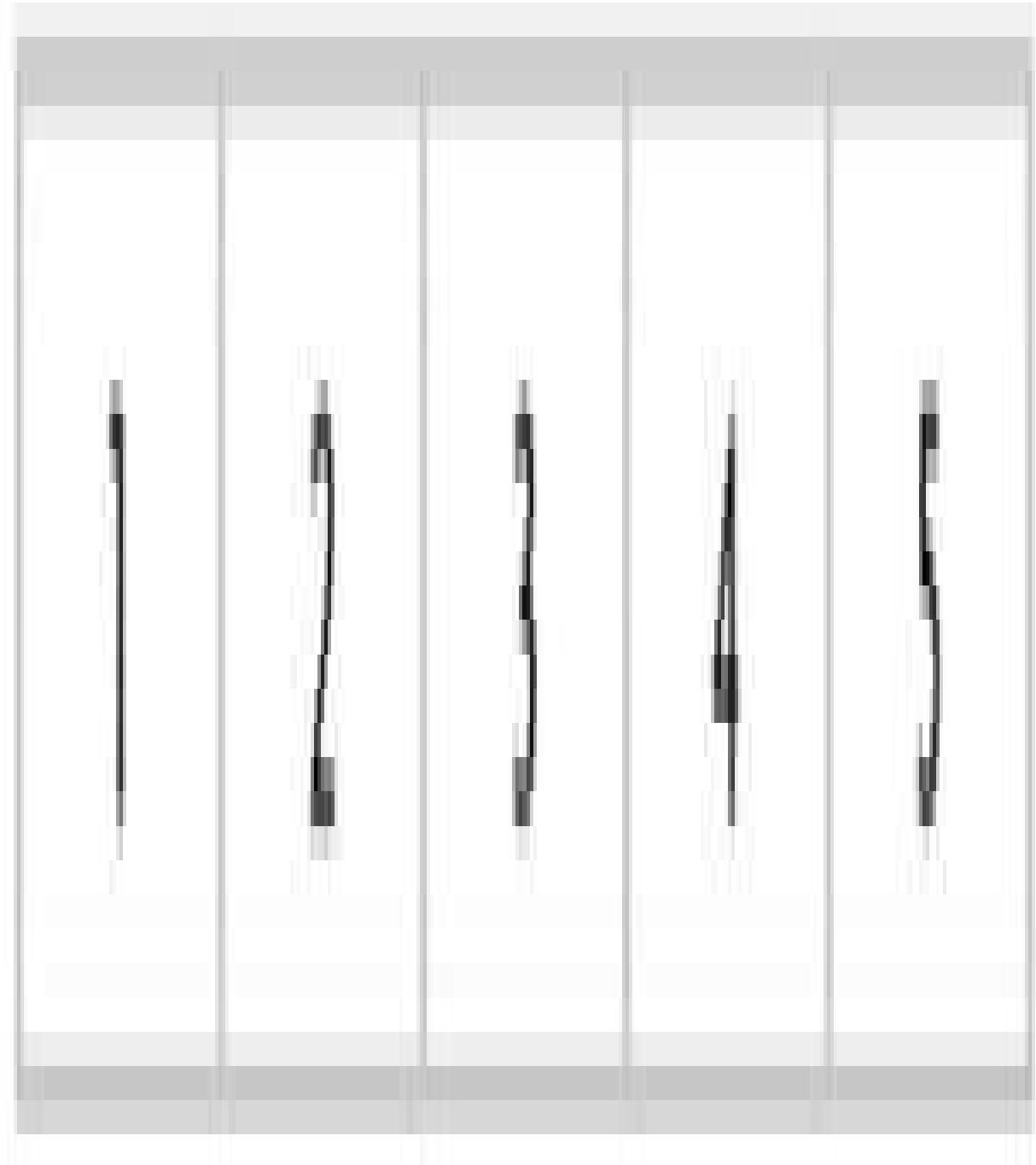
S-6. Puedo caminar todo el día sin sentirme cansado.



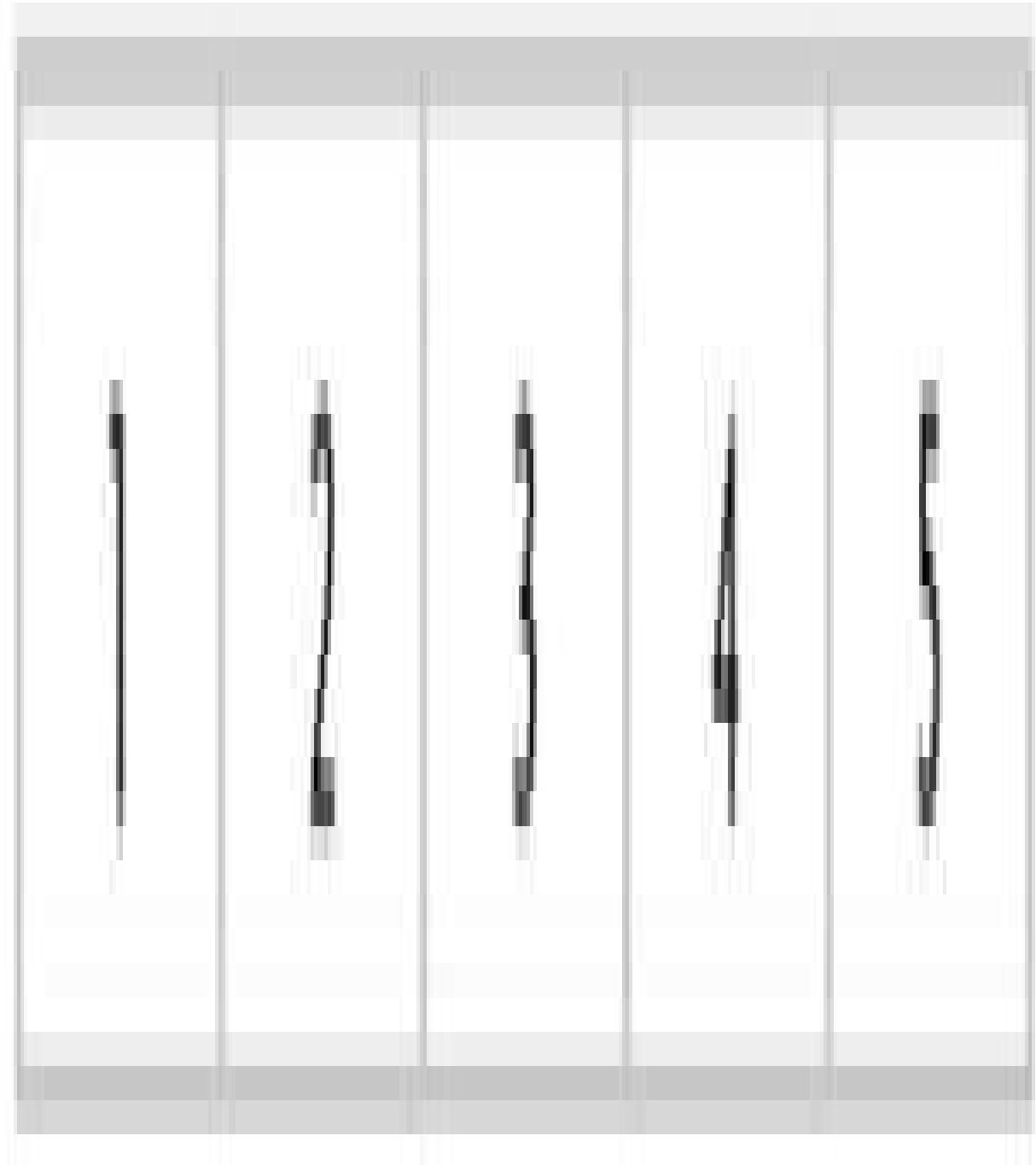
S-7. Generalmente siento que mis brazos y piernas están fuertes.



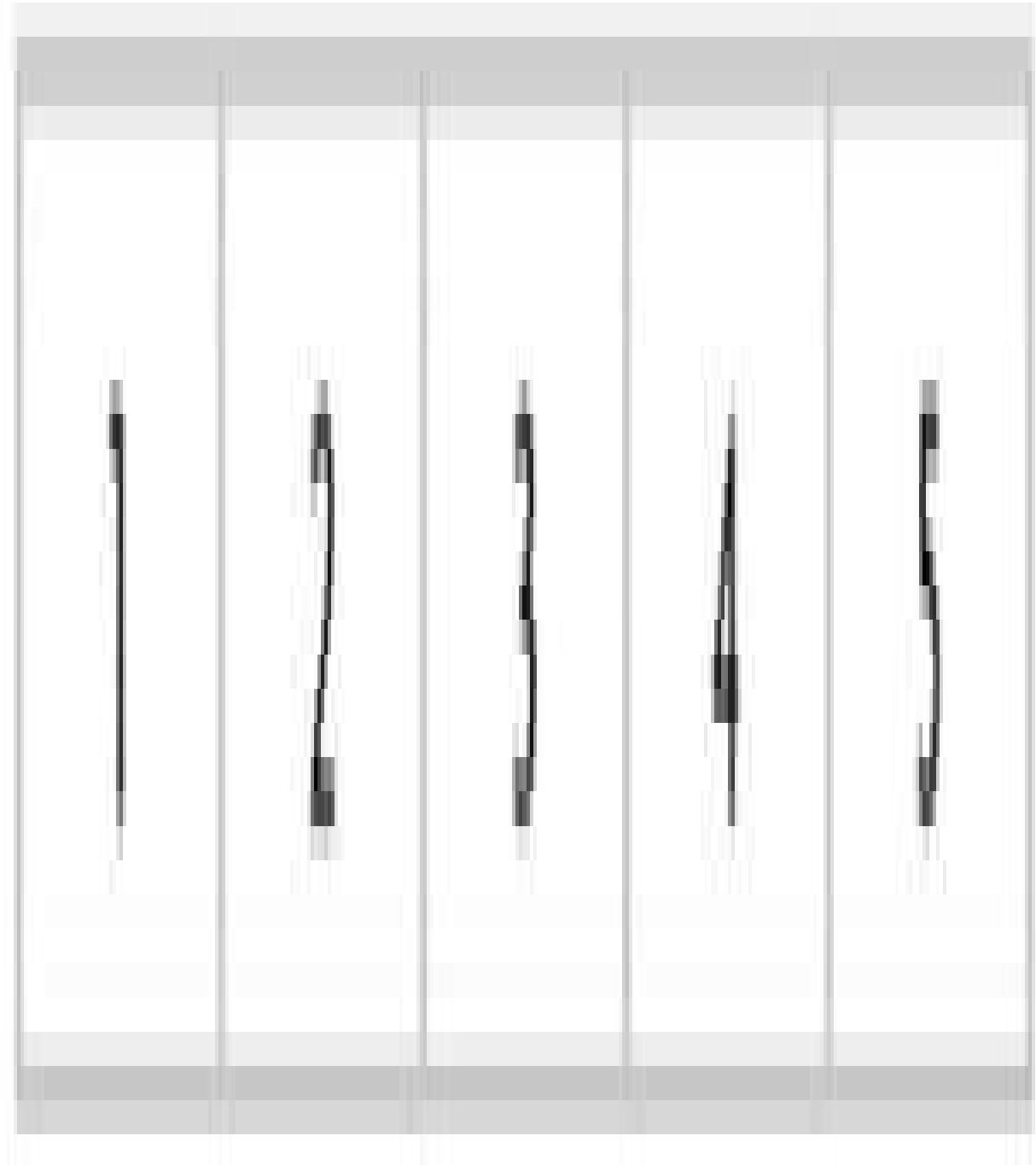
S-8. Raras veces tengo dolores de cabeza.



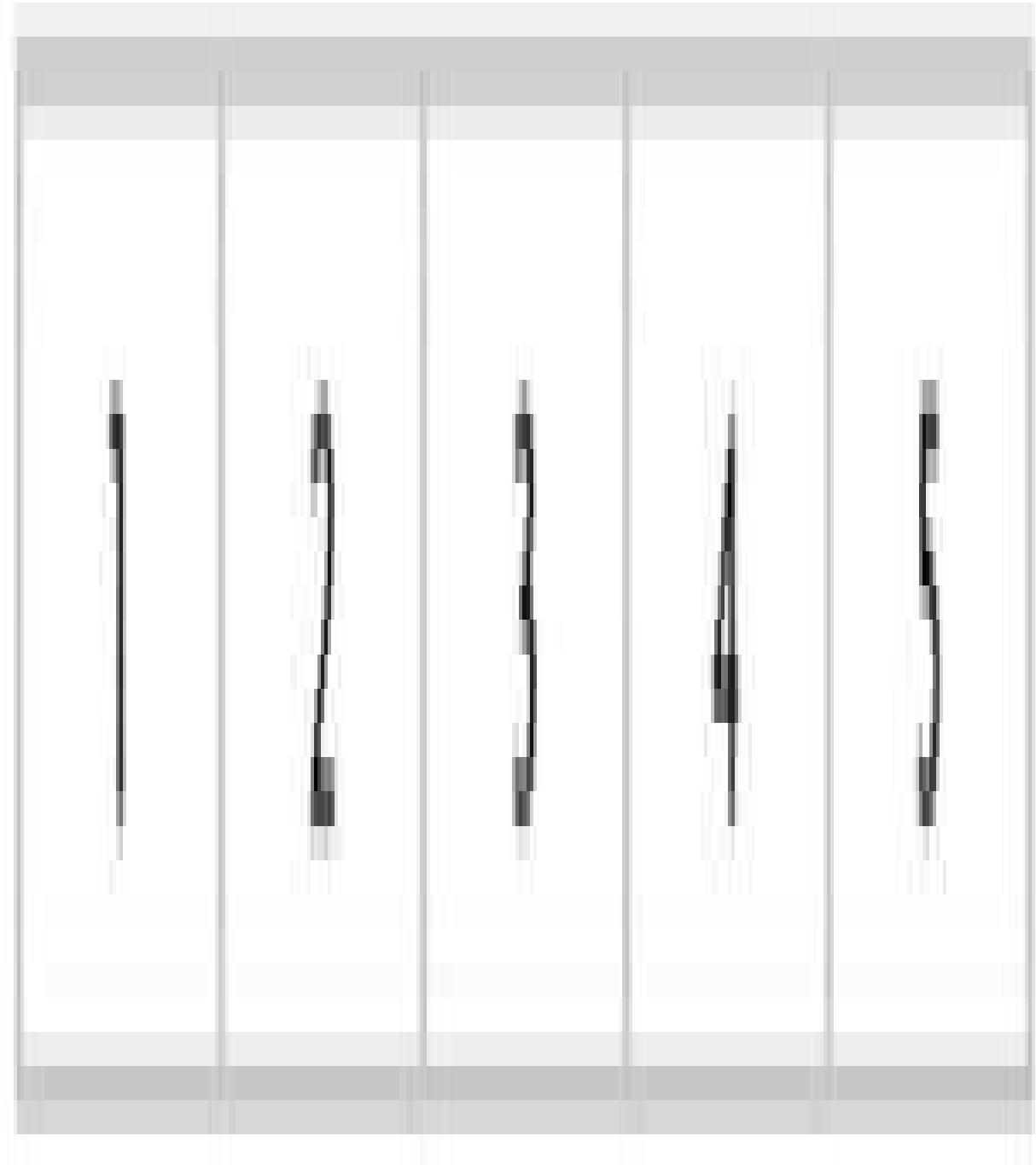
S-9. Generalmente mi boca produce abundante saliva.



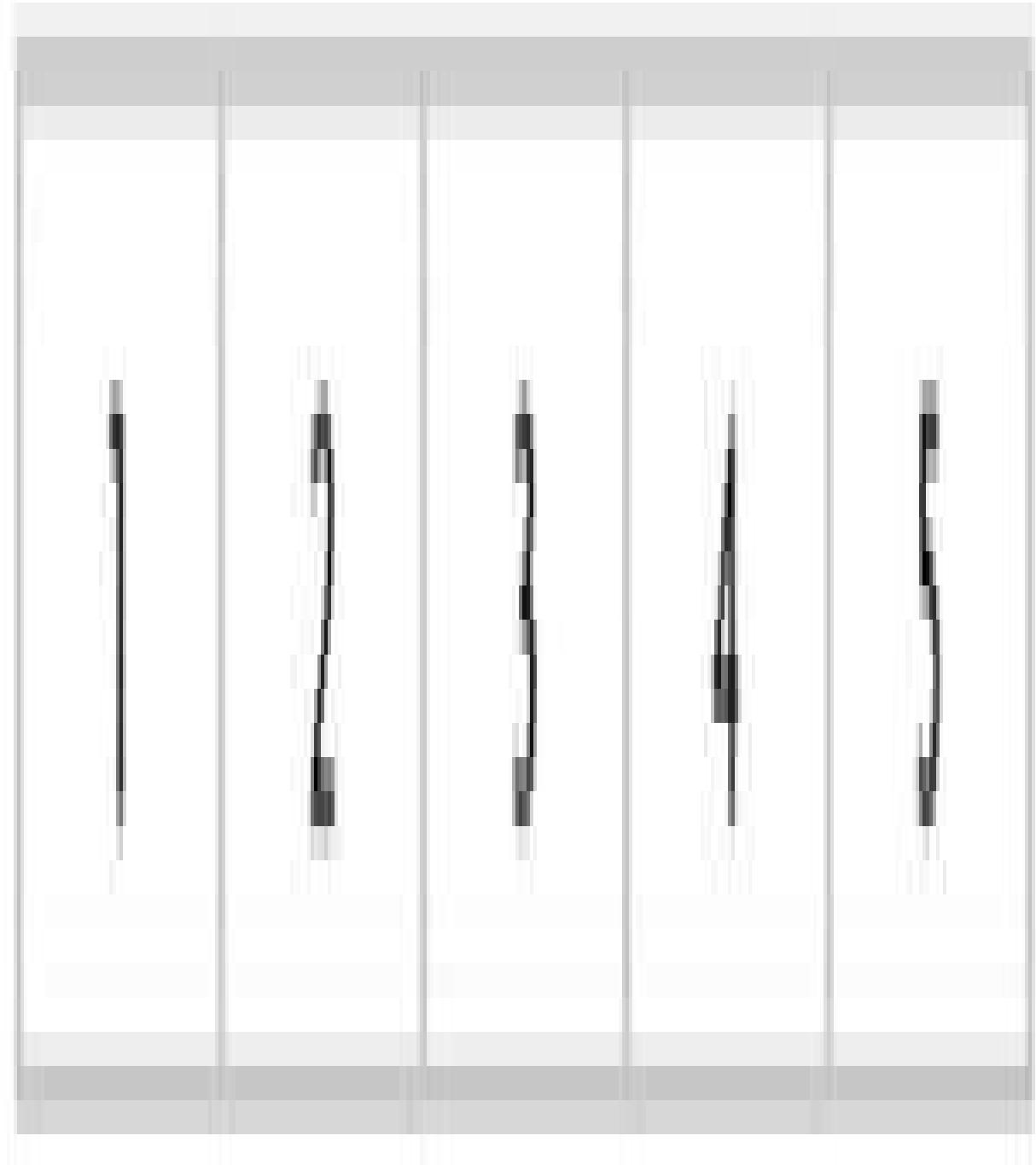
S-10. Dedico tiempo para disfrutar de mis aficiones.



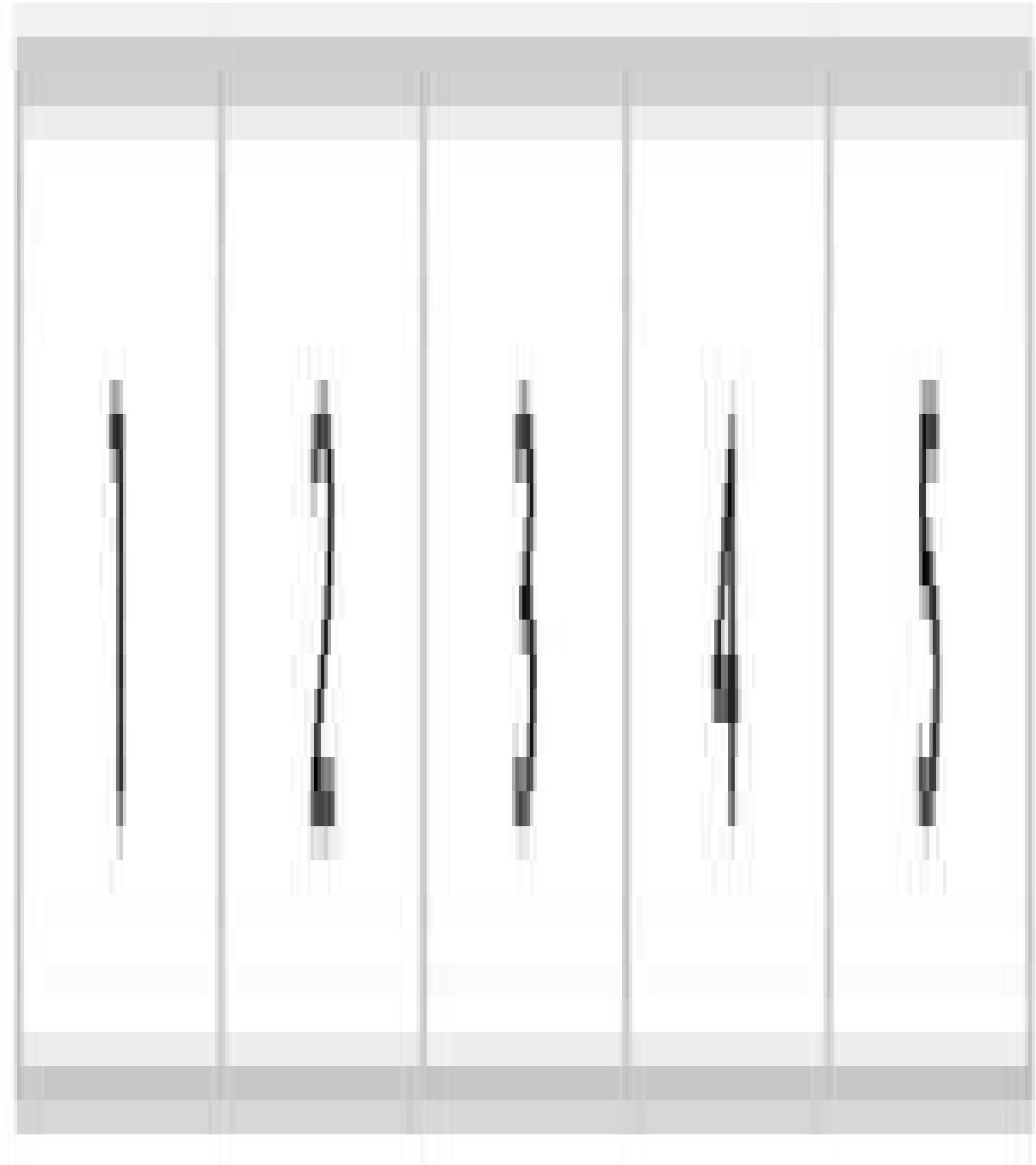
S-11. Consumo una dieta equilibrada.



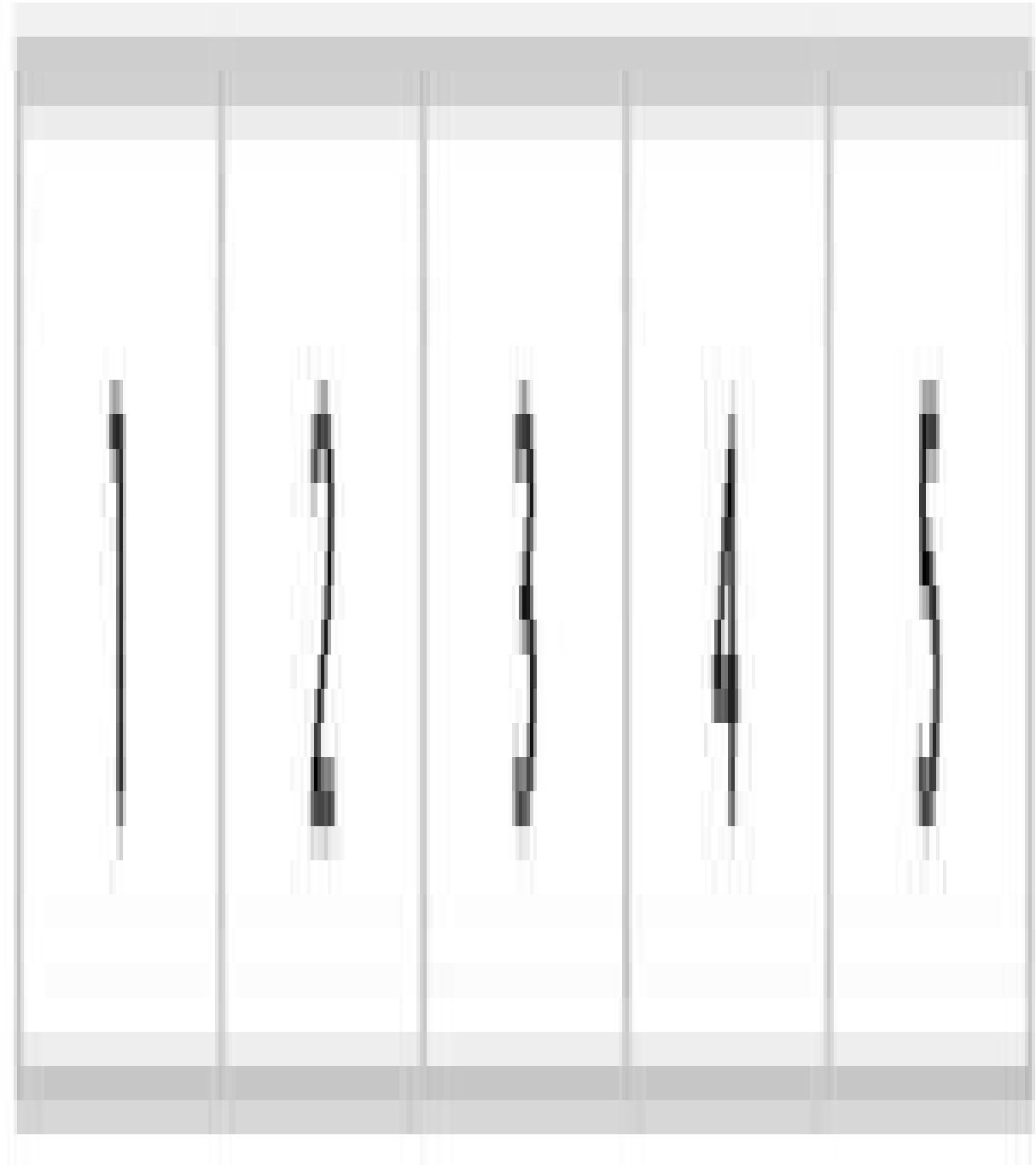
S-12. Practico ejercicio con regularidad para mejorar mi salud.



S-13. Duermo profundamente toda la noche.

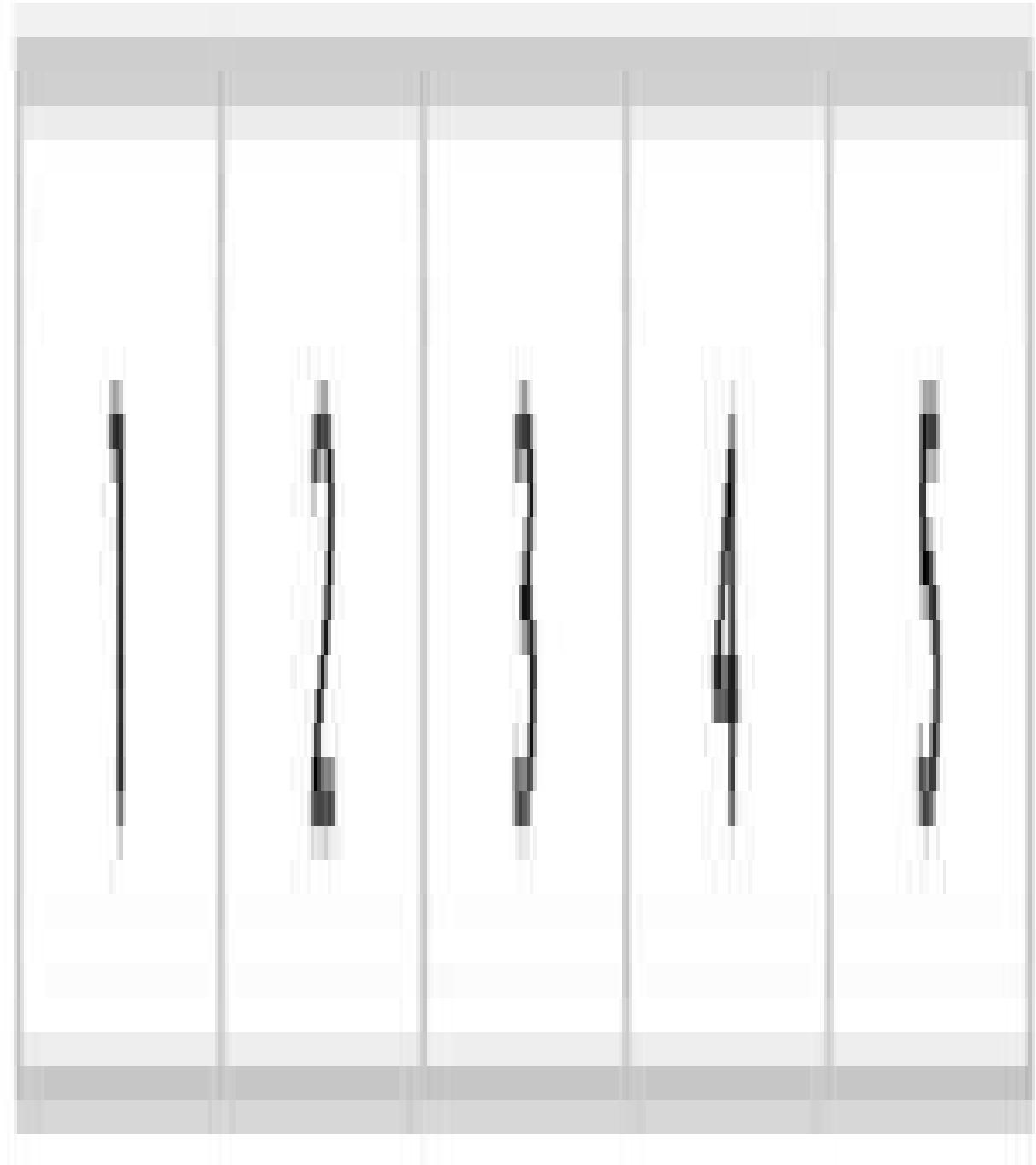


S-14. Tengo buenas digestiones.

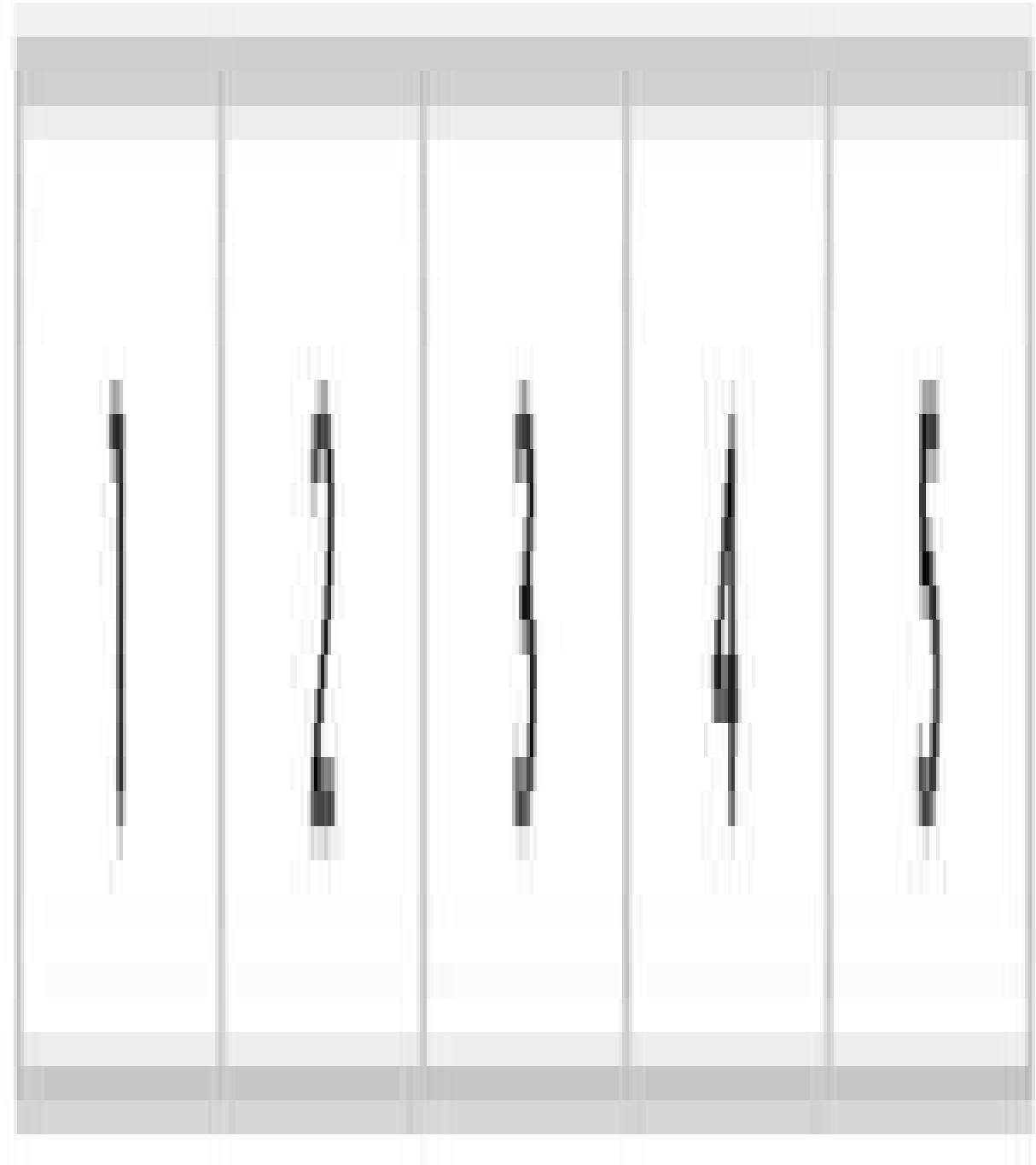


Cuestionario de felicidad (F)

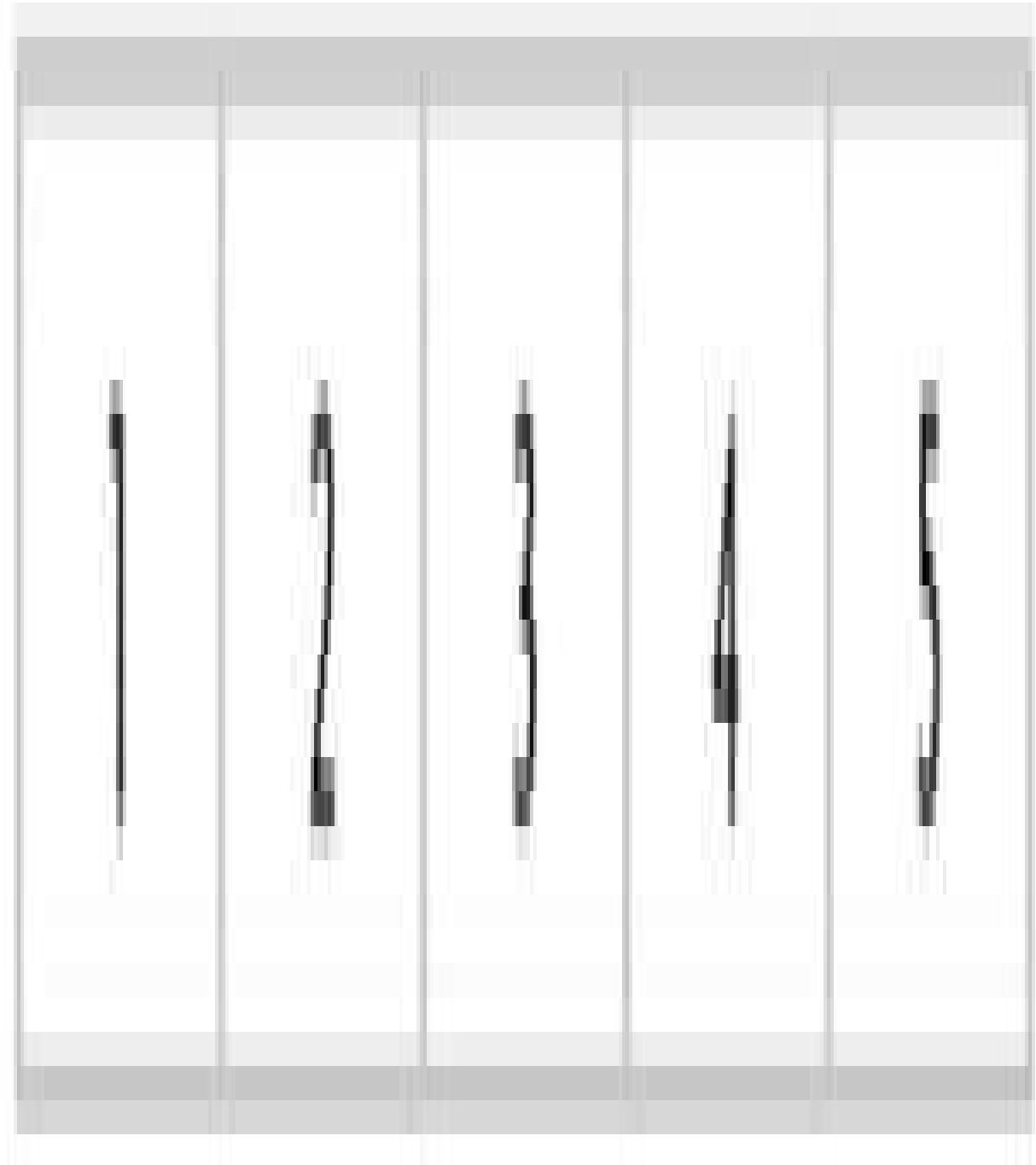
F-1. Siempre me siento bien.



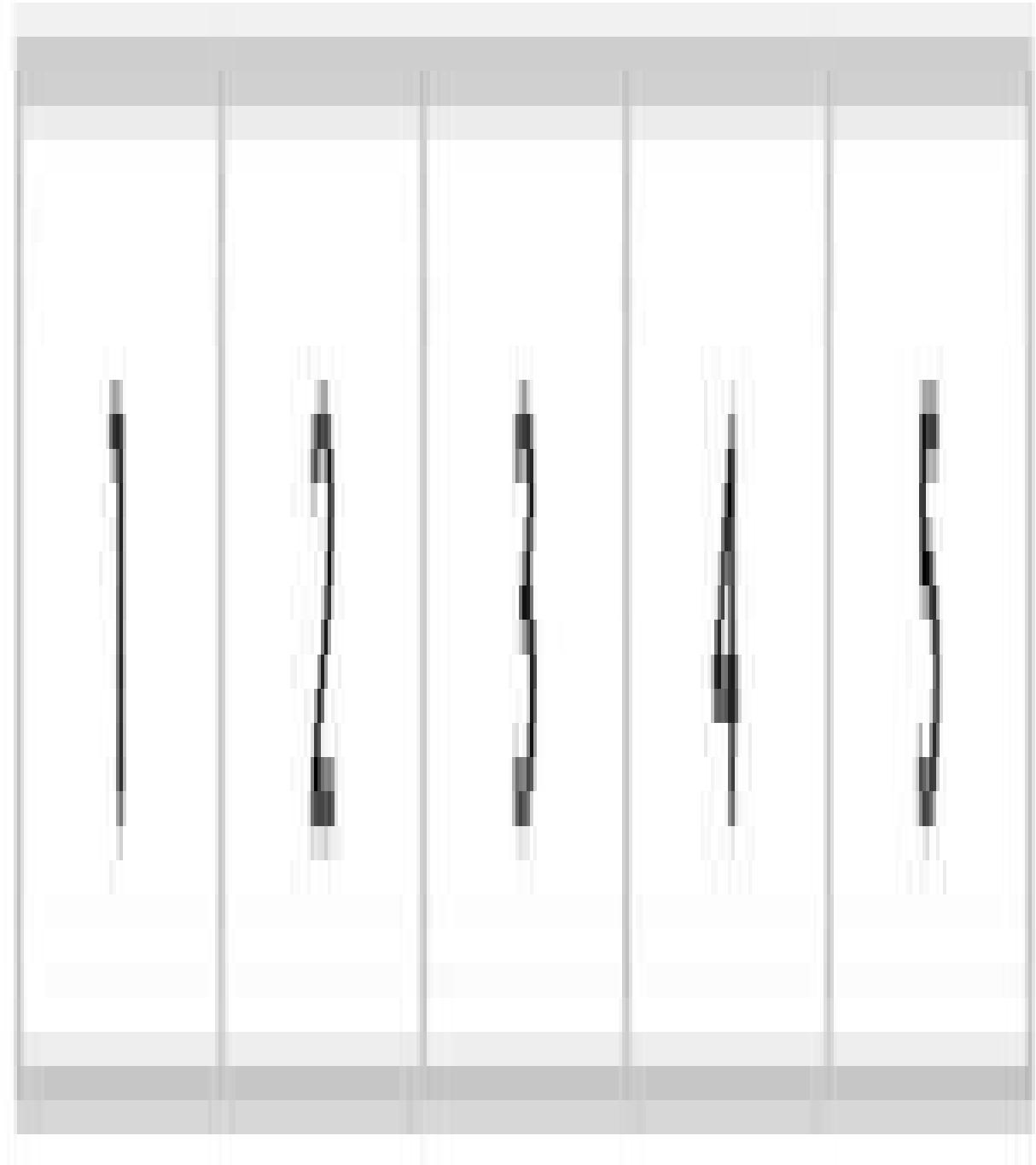
F-2. Siento que soy una persona feliz.



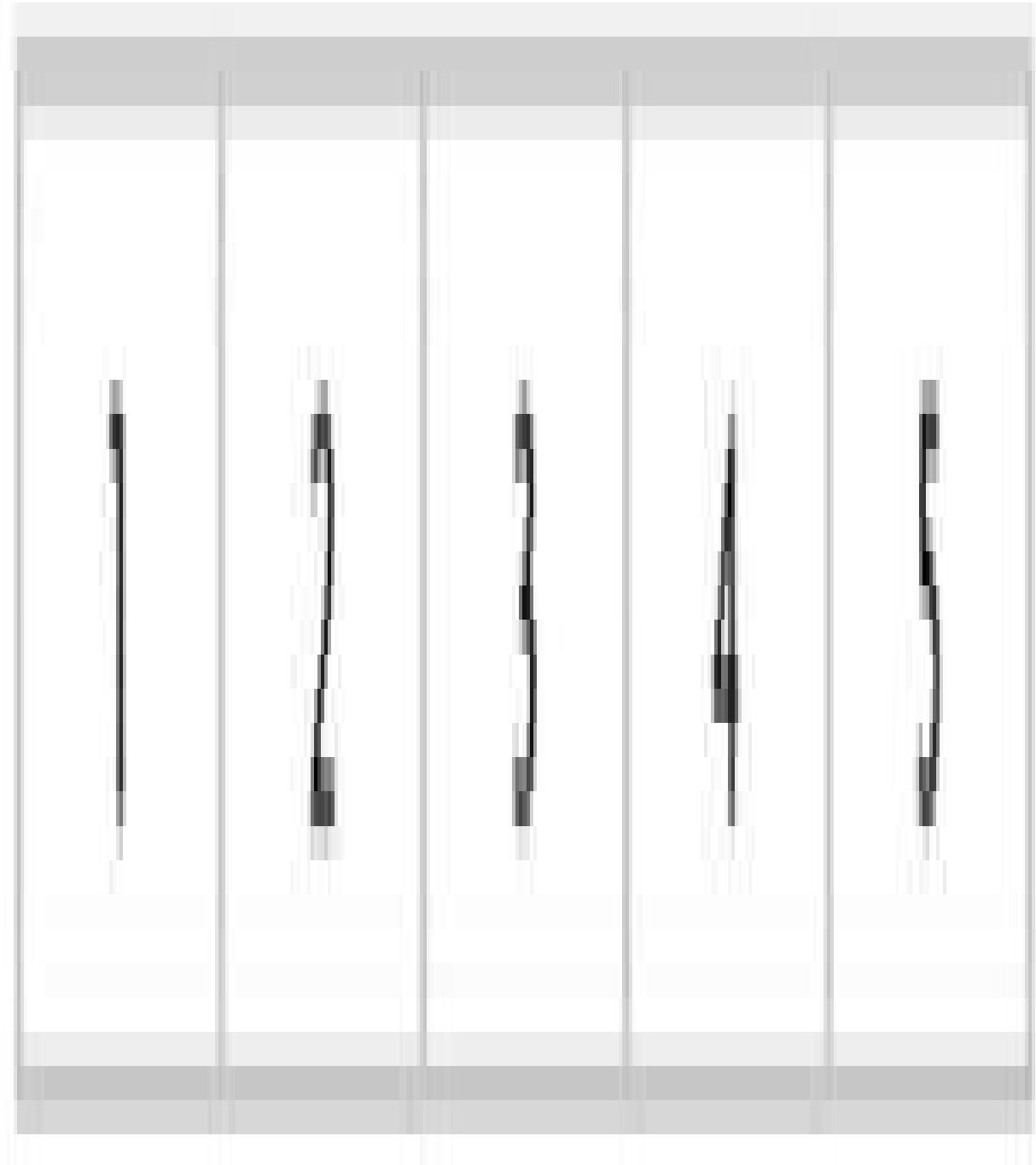
F-3. Tengo buenas relaciones con mi familia, compañeros de trabajo y otras personas que me rodean.



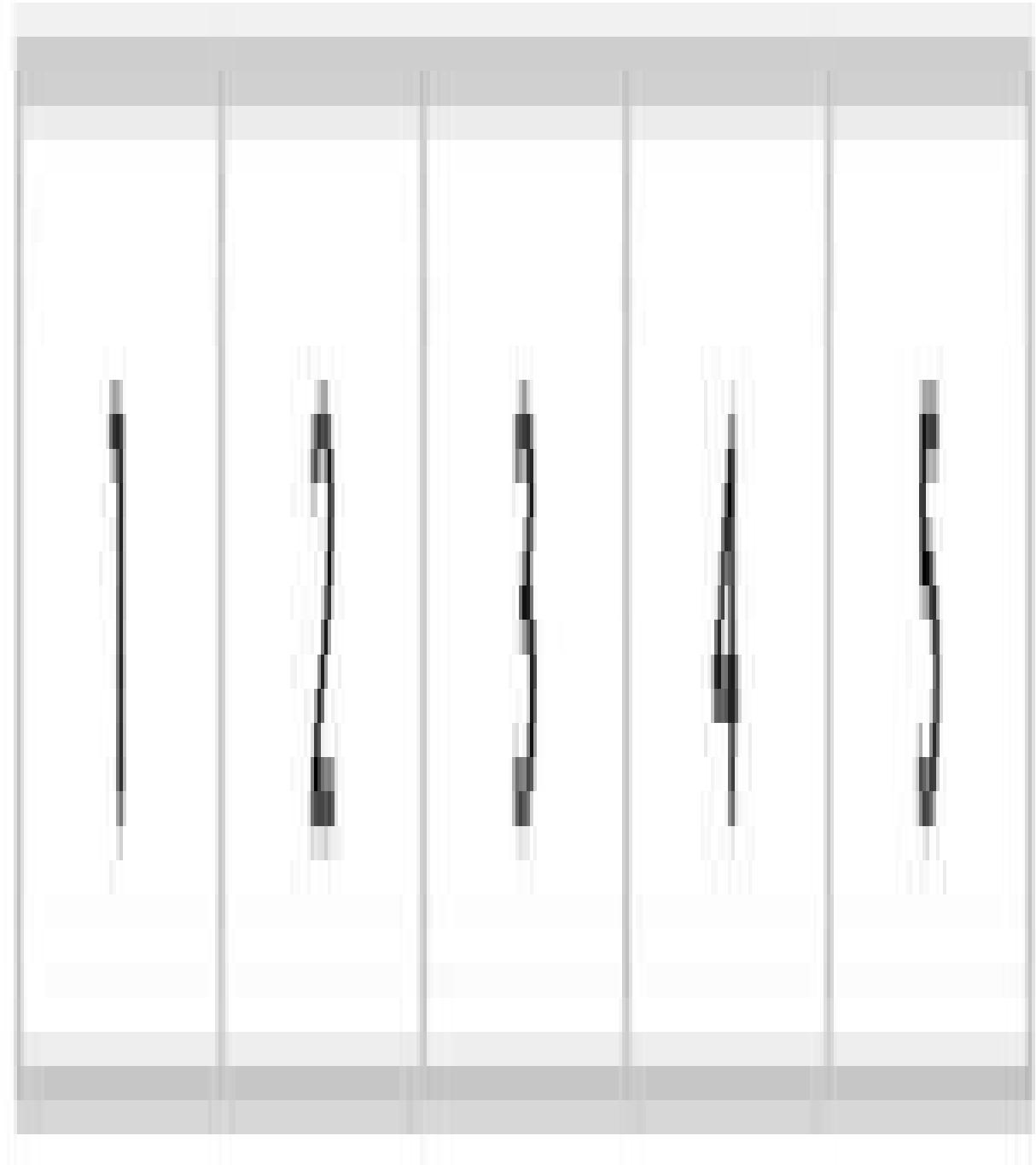
F-4. Soy una persona optimista.



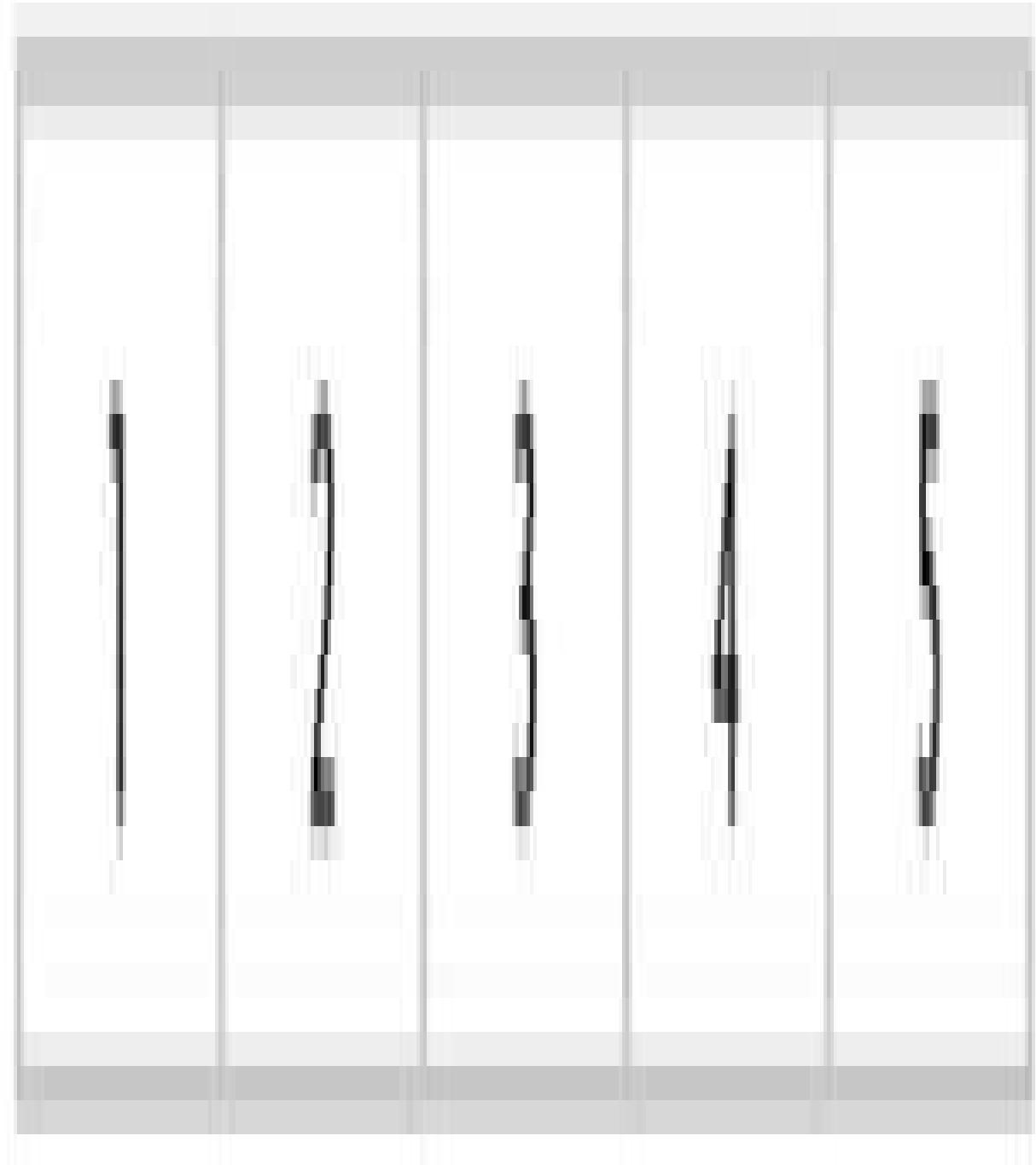
F-5. Incluso cuando me siento triste por algún suceso de la vida, vivo con una actitud positiva y proactiva.



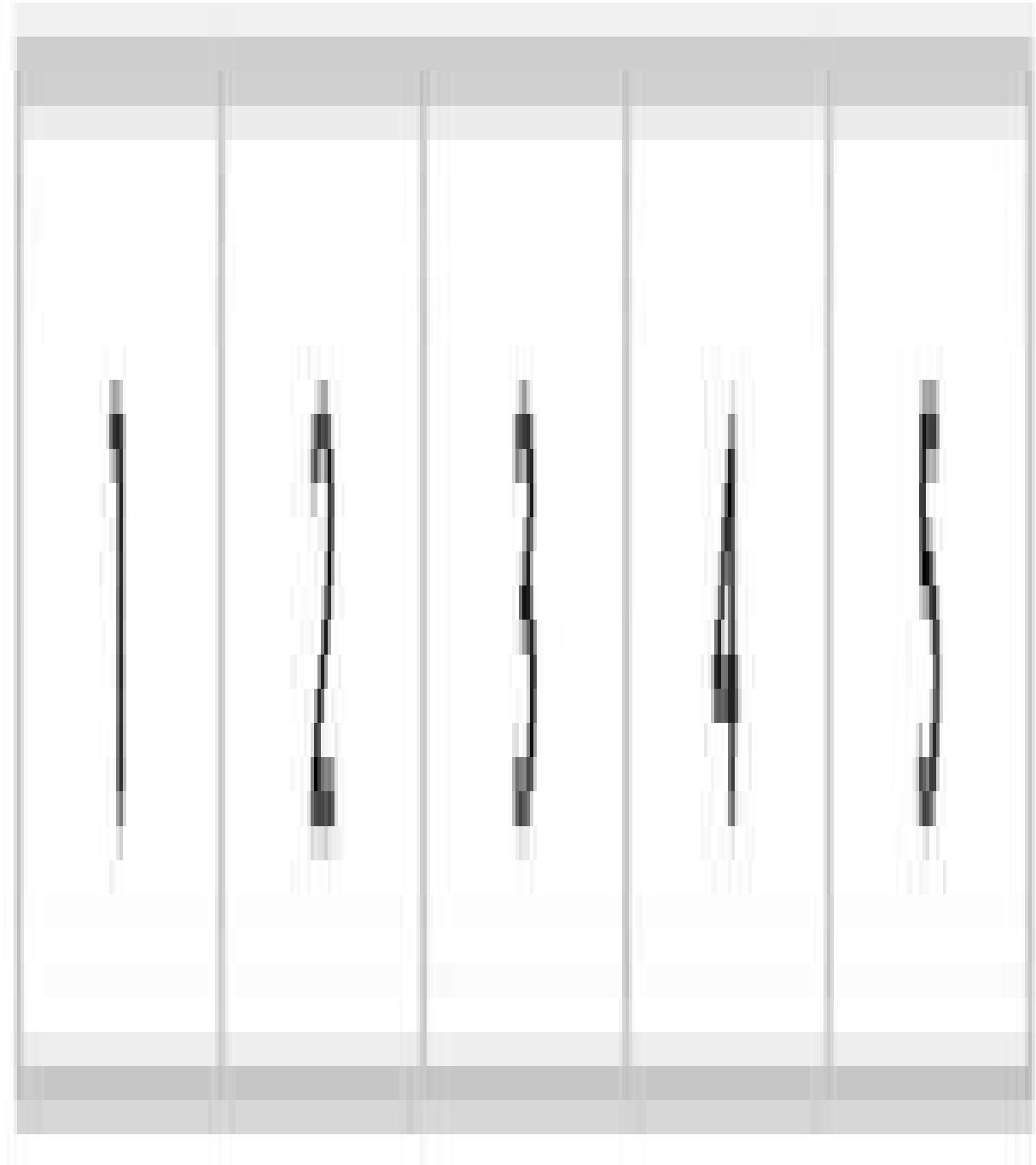
F-6. Estoy muy satisfecho con mis condiciones personales, familiares y sociales.



F-7. Me siento agradecido por mi vida tal como es ahora.

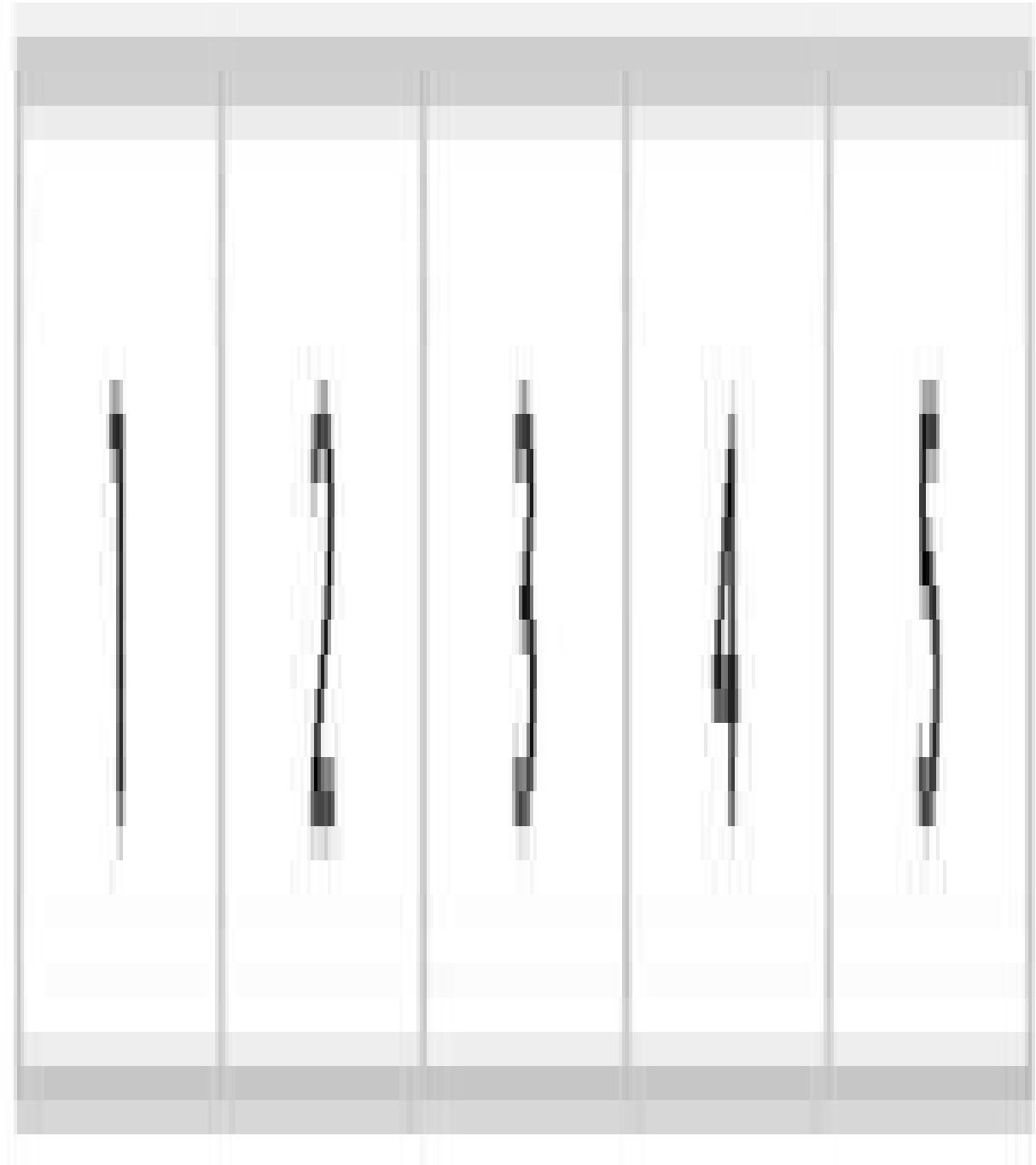


F-8. Me siento orgulloso de ser quien soy.

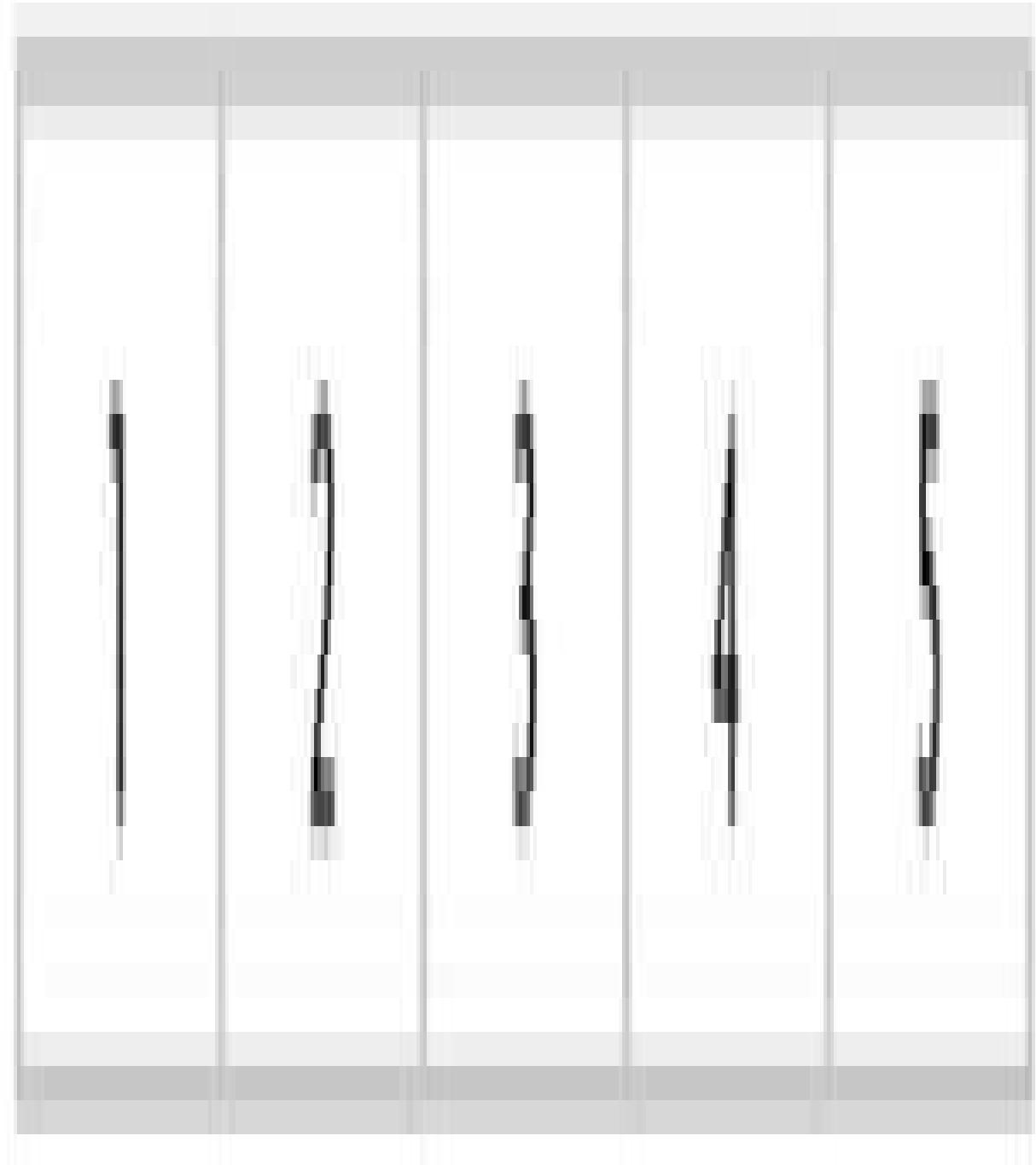


Cuestionario de paz (P)

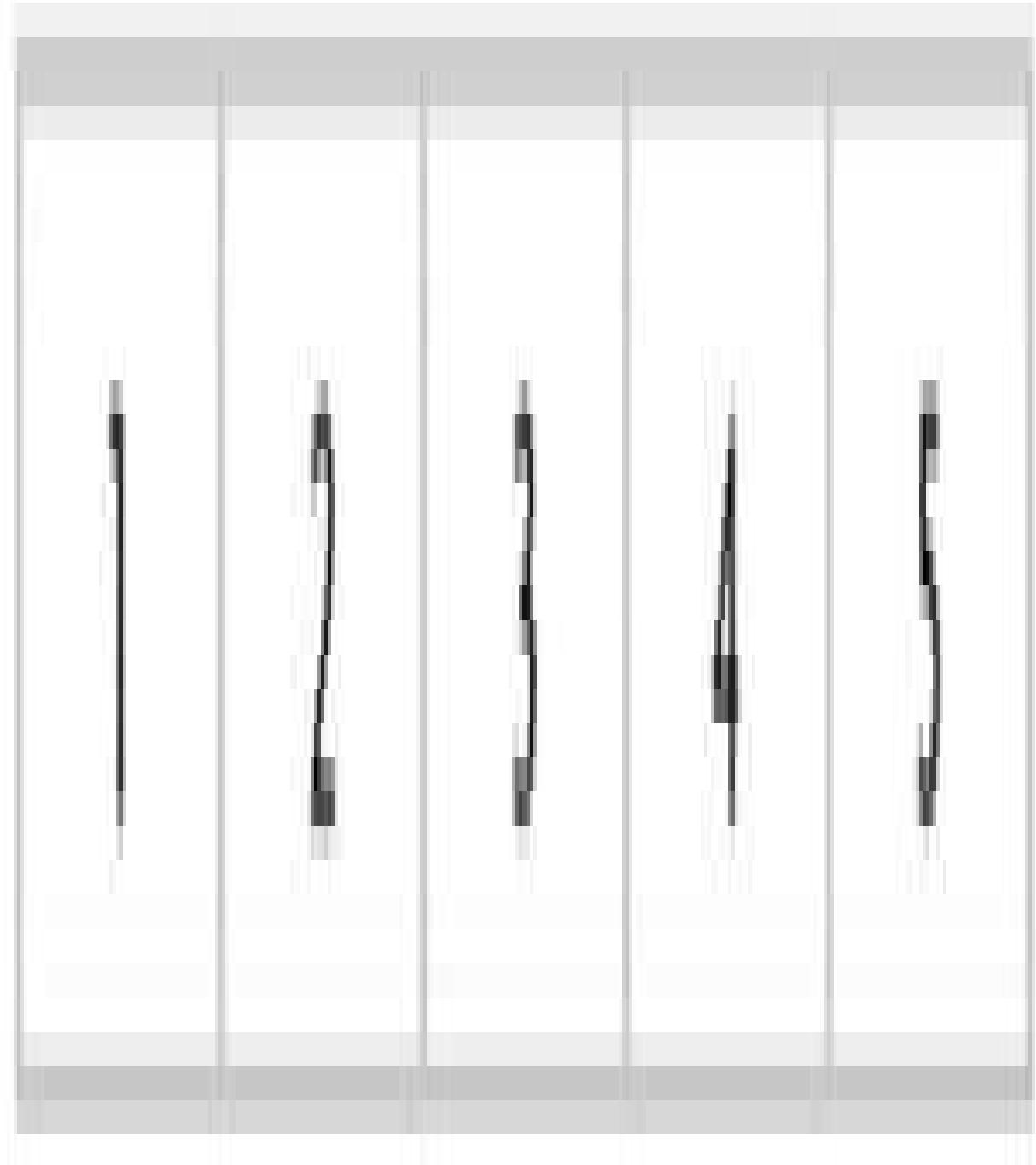
P-1. Sigo lo que me dicta mi conciencia en todas las situaciones.



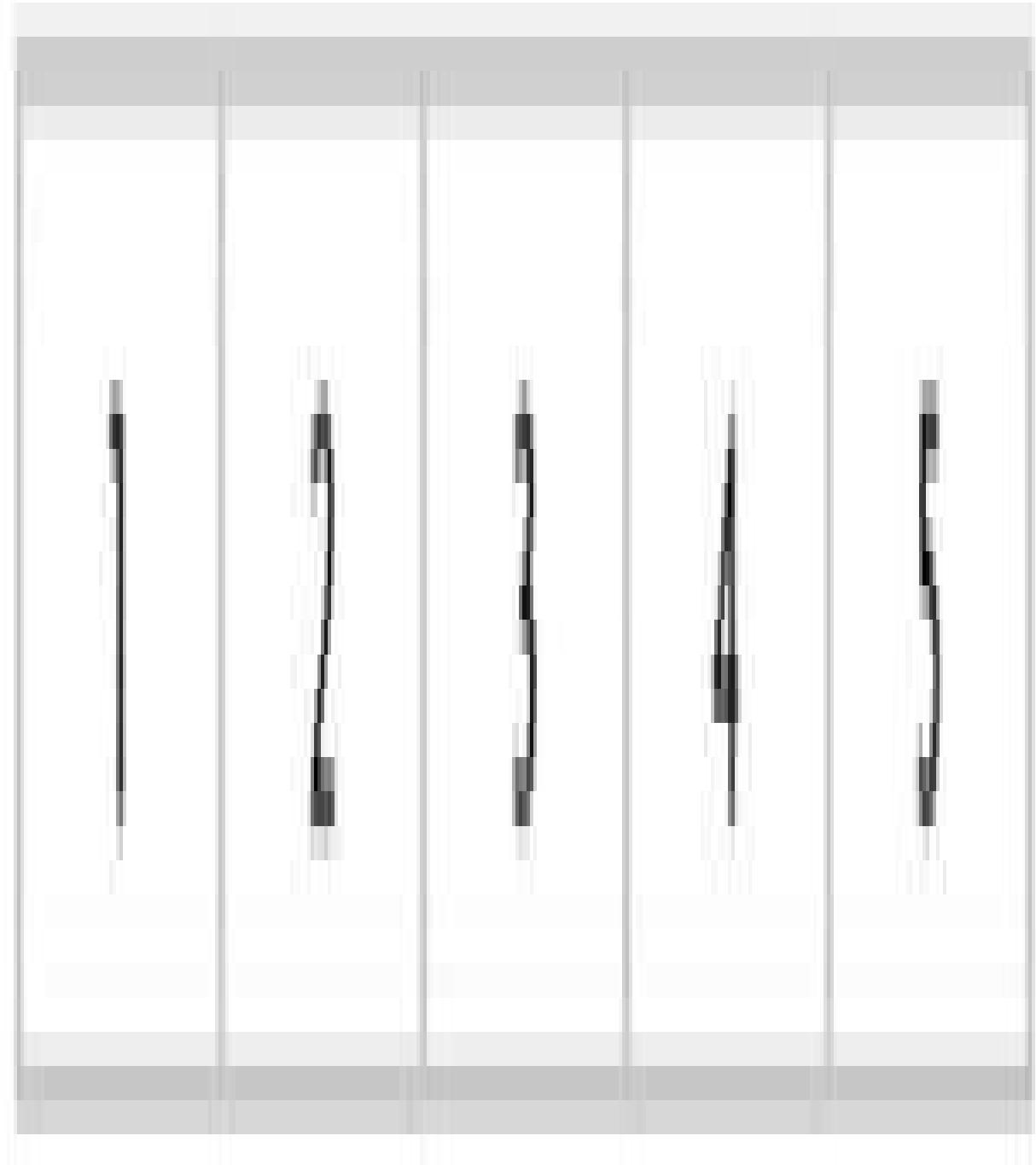
P-2. Estoy seguro de que mi vida es significativa y tiene un propósito.



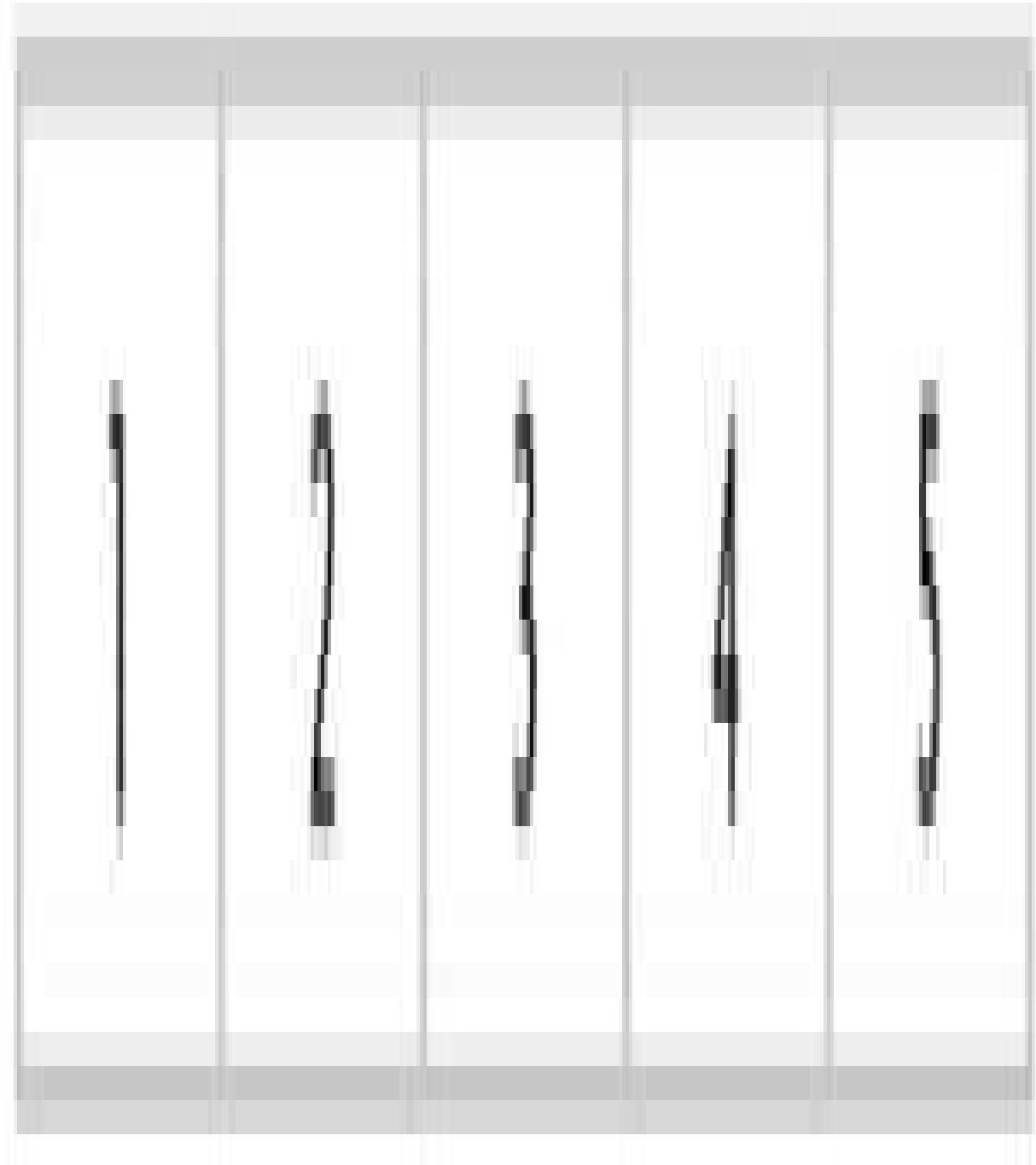
P-3. Acepto las dificultades de mi vida como una contribución a mi crecimiento.



P-4. Estoy usando mis talentos y habilidades de un modo que me resulta satisfactorio.



P-5. Creo que mis actividades benefician a la humanidad.



CÁLCULO DE LAS PUNTUACIONES SFP

Cuestionario de Salud (S) (14 elementos)

Suma el total de puntos para las preguntas S-1 a S-14. El máximo total es de 70 puntos.

Tu puntuación de salud: _____ puntos

Cuestionario de Felicidad (F) (8 elementos)

Suma el total de puntos para las preguntas F-1 a F-8. El máximo total es de 40 puntos.

Tu puntuación de felicidad: _____ puntos

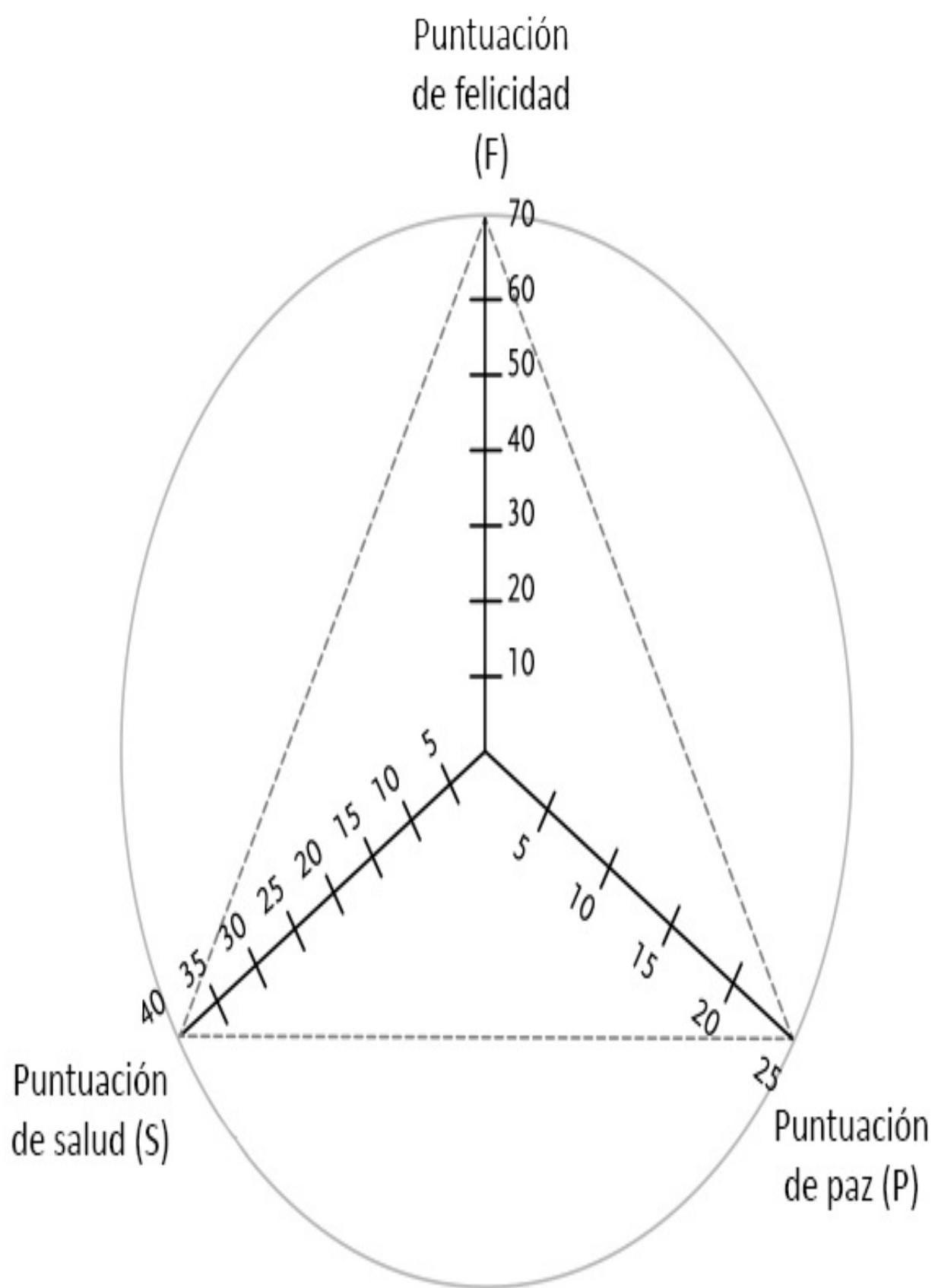
Cuestionario de Paz (P) (5 elementos)

Suma el total de puntos para las preguntas P-1 a P-5. El máximo total es de 25 puntos.

Tu puntuación de paz: _____ puntos

TRIÁNGULO SFP

Después de determinar tus puntuaciones en cada categoría, pon los números en el gráfico siguiente, marcando tus resultados en cada uno de los tres cuestionarios de salud, felicidad y paz. A continuación, conecta los puntos para crear un triángulo. Cuanto más grande y más equilátero sea el triángulo, mayor será tu nivel general de salud.



CÓMO MEJORAR TU SFP

Mejora tu salud

Respira con comodidad, sintiendo silenciosamente cómo entra y sale el aire. Cuando estés respirando con regularidad, cierra los ojos e inspira y espira profundamente, y continúa con esta respiración profunda durante diez minutos.

Practica ejercicios que incrementen suavemente la flexibilidad de los músculos y articulaciones.

Practica ejercicios que desarrolleen la fuerza muscular.

Camina enérgicamente durante al menos 30 minutos al día.

Abstente de fumar, consumir cantidades excesivas de alcohol y de comer en exceso.

No tomes drogas.

Mantén un horario para acostarte y levantarte.

Evita comer cuatro horas antes de acostarte.

Potencia tu capacidad de curación natural mediante la práctica de la vibración de las ondas cerebrales.

Incrementa tu felicidad

Ríe sonoramente y durante mucho tiempo sin razón. La risa potencia la producción cerebral de endorfinas y reduce la producción de cortisol, la hormona del estrés.

Ofrece cumplidos y alabanzas sinceros a quienes te rodean.

Siente gratitud en el corazón y exprésala a otros.

No pospongas el disculparte y hazlo con claridad.

Pide ayuda cuando la necesites.

Practica alguna afición que te guste.

Sé consciente lo que verdaderamente quieres en la vida.

Establece objetivos importantes para tu vida.

Haz elecciones positivas.

Sé proactivo en tus relaciones con los demás.

Ten éxito en la consecución de tus objetivos, por pequeños que sean, para desarrollar la confianza en ti mismo.

Date cuenta de que eres el maestro de tu cerebro, y por tanto el maestro de tu vida.

Desarrolla la capacidad de controlar tus emociones a través de la vibración de las ondas cerebrales.

Incrementa tu índice de paz

Date cuenta de que todas las cosas están conectadas; despierta a la unidad de todas las cosas.

Has de saber que la creencia en que tus elecciones cambian el mundo no está basada en una expectativa, sino en un principio.

Ayuda a los demás de todas las maneras que puedas.

Interésate por los problemas sociales y participa en esfuerzos colaborativos para resolverlos.

Entérate de los problemas medioambientales que afronta la Tierra y comienza a cambiar de hábitos. Por ejemplo, puedes poner el termostato a una temperatura inferior en invierno, usar menos el coche o reciclar más.

Despierta tu poder creativo a través de la vibración de las ondas cerebrales.

Los cinco pasos del Sistema de Educación Cerebral

El Entrenamiento del Sistema de Educación Cerebral (BEST, por sus siglas en inglés) está diseñado para maximizar el potencial del cerebro, de modo que puedas tener una vida saludable, feliz y pacífica. El método se divide en cinco pasos, cada uno de los cuales se basa en los logros del paso anterior.

Generalmente, los pasos se realizan por orden a medida que progresas, pero requieren una práctica continua, y muchos programas usan varios pasos al mismo tiempo. Así, no es necesario completar los pasos siguiendo un orden. La vibración de las ondas cerebrales, cuando se practica de manera consistente, puede potenciar las cinco etapas.

Sensibilizar el cerebro

En este primer paso, tomas conciencia de tu cerebro y de su importancia en tu vida. Buena parte del trabajo se hace físicamente, puesto que en este punto se fortalece la conexión entre el cuerpo y el cerebro. El yoga, el taichí, el chi kung y las artes marciales son algunos de los ejercicios cuerpo-mente que se usan en este paso. A medida que mueves cada parte del cuerpo, también despiertas las áreas correlativas del cerebro. Por consiguiente, el equilibrio y la coordinación van mejorando.

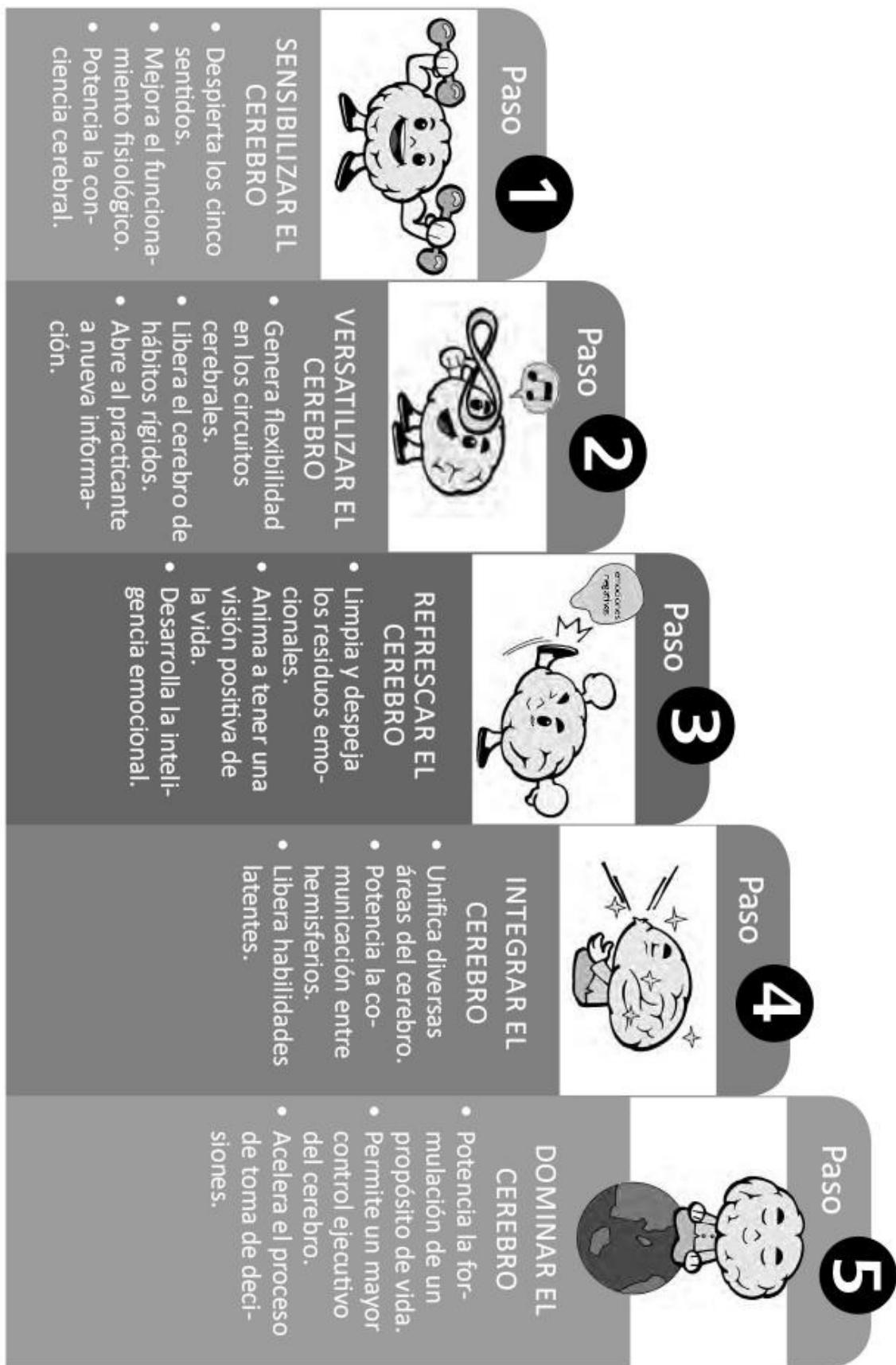
En esta etapa se usa la meditación básica y las técnicas de entrenamiento energético para ayudar a desarrollar la concentración y a elevar la conciencia. Al darte cuenta de que la energía ki es la conexión entre el cuerpo y el cerebro, puedes empezar a cuestionar los hábitos que afectan negativamente a tu cuerpo y mente. También se emplea el trabajo de respiración para restaurar el equilibrio energético, liberar estrés y recuperar la claridad mental.

Versatilizar el cerebro

Así como tenemos que estirar los músculos para que se hagan más flexibles, lo mismo ocurre con el cerebro. Este paso ejercita la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para adaptarse a nuevos entornos y aprender cosas nuevas. Al desafiar al cerebro para que domine nuevas tareas, le ayudas a establecer nuevas conexiones e incrementas su capacidad de desarrollar nuevos patrones de pensamiento y acción. El objetivo de este paso es crear un cerebro adaptable que pueda aprender rápidamente y superar los hábitos negativos.

Es probable que este paso tenga un profundo efecto en tu calidad de vida porque te desharás de patrones de conducta destructivos, tanto físicos como mentales, al tiempo que generarás nuevos hábitos que afirman la vida. Deshacerse de los malos hábitos puede resultar difícil porque, hasta cierto punto, se graban en el cerebro a través de la repetición, que solidifica las conexiones neurales relacionadas con esa conducta. Por fortuna, el cerebro nunca pierde su capacidad de reestructurarse, y de esta forma siempre se pueden crear nuevas conexiones. Esto incluye la capacidad de cambiar prejuicios y preconcepciones profundamente arraigados para tener una vida mejor y más satisfactoria.

LOS CINCO PASOS DE LA EDUCACIÓN CEREBRAL



Refrescar el cerebro

A lo largo de la vida, experimentas que algunas cosas producen un efecto duradero en el cerebro. Estas cosas se quedan ahí como una especie de residuo emocional que afecta a tu vida. Estas emociones pueden dar lugar a preconcepciones y patrones de pensamiento negativos que te impidan alcanzar tu pleno potencial. Refrescar el cerebro ayuda a limpiar y despejar estos recuerdos cargados para permitir la curación y la renovación.

Mediante la expresión y la liberación de viejas emociones enraizadas en las experiencias traumáticas del pasado, aprendes a controlar el contenido de tu propia mente, en lugar de ser controlado por los caprichos de las diversas emociones. También aprendes a usar la energía mental de manera más enfocada y deliberada.

Integrar el cerebro

Después de aprender a vaciarte del equipaje emocional, estarás preparado para expandir tu conciencia, trascender los límites del ego y sentir la unidad con todas las cosas. Estarás preparado para plantearte las preguntas fundamentales sobre la vida con completa honestidad y sinceridad. Aceptarás en tu cerebro nueva información positiva.

La identidad es la información esencial que afecta a la totalidad de tu vida, y por lo tanto es un asunto de primera importancia. Puedes crearte una nueva identidad basada en tu propósito de vida recién descubierto. Una vez que integras esa nueva identidad, tu potencial creativo es prácticamente ilimitado.

A esta etapa se la llama “integrar el cerebro”, porque todas las capas del cerebro funcionan conjuntamente. Los dos hemisferios cerebrales se comunican mejor, y las partes desiguales del cerebro operan en conjunto y en completa cooperación.

Dominar del cerebro

Ahora que has descubierto la vida que verdaderamente quieres vivir, estás preparado para crear un estilo de vida basado en las metas que desarrollas mediante la comprensión de dicho propósito. Esto es en esencia una búsqueda espiritual, porque requiere prestar atención de manera continua y desarrollar los aspectos más elevados de tu carácter. Dominar el cerebro cultiva el hábito del vivir continuamente iluminado, a diferencia de tener momentos de iluminación breves y transitorios. Durante esta fase de dominar el cerebro seguirás aplicando los cuatro pasos anteriores a medida que vayas desarrollando el cuerpo, la mente y el espíritu.

Mediante la práctica de dominar el cerebro, continuarás solidificando las conexiones neurales que favorecen la creación de una vida verdaderamente feliz. Tu cerebro será cada vez más capaz de encontrar soluciones creativas y operativas a los problemas básicos de la vida. Asimismo, tendrás más capacidad de decisión de manera natural, y aprenderás a establecer relaciones más pacíficas con otras personas y con el mundo en su totalidad.

Bibliografía

Allen, Colin, “Benefits of Meditation”, Psychology Today, 1 de abril de 2003.

Alizad, Azra, et al., “Vibrational Characteristics of Bone Fracture and Fracture Repair”,

Journal of Biomechanical Engineering 128.3, junio de 2006, pp. 300-309.

Arntz, William, et al., ¿Y tú qué sabes?, Deerfield Beach, Fl, Health Communications, 2005.

Beauregard, Mario y Denyse O’Leary, The Spiritual Brain: A Neuroscientist’s Case for the Existence of the Soul, Nueva York, Harper Collins, 2007.

Becker, Robert O., y Gary Selden, The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life, Nueva York, William Morrow, 1985.

Benson, Herbert, The Relaxation Response, Nueva York, William Morrow, 1975.

_____, Timeless Healing: The Power and Biology of Belief, Nueva York, Scribner, 1996.

Capra, Fritjof, The Tao of Physics, Berkeley, Shambhala, 1975.

Cromie, William, J., “How Your Brain Listens to Music”, Harvard University Gazette, 13 de noviembre de 1997.

Curtis, Diane, “Bridging the Worlds of Neuroscience and Law”, California Bar Journal, marzo de 2008.

Freeman, Walter J., How the Brain Makes Up Its Mind, Nueva York, Columbia University Press, 2000.

Gerber, Richard, Vibrational Medicine, Rochester NY, Bear and Company, 2001.

Hawkins, David R., *El poder frente a la fuerza*, Barcelona, El Grano de Mostaza Ed., 2015.

Hunt, Valerie V., *Infinite Mind: The Science of Human Vibrations*, Malibú, CA, Malibu Publishing, 1989.

Hutcheon, Bruce, y Yosef Yarom, “Resonance, Oscillation, and the Intrinsic Frequency Preferences of Neurons”, *Trends in Neuroscience*, 23.5, mayo de 2000, pp. 216-220.

Kalweit, Holger, *Shamans, Healers and Medicine Men*, Boston, Shambhala, 2000.

Keeney, Bradford, *Shaking Medicine: The Healing Power of Ecstatic Movement*, Rochester, VT, Destiny, 2007.

Kottler, Jeffrey A., y Jon Carlson, con Bradford Keeney, *American Shaman: An Odyssey of Global Healing Traditions*, Nueva York, Routledge, 2004.

Kuby, Lolette, *Faith and Placebo Effects: An Argument for Self-Healing*, San Rafael, CA, Origin Press, 2004.

Levitin, Daniel J., *This Is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*, Nueva York, Penguin, 2006.

Lingerman, Hal A., *The Healing Energies of Music*, Wheaton, IL, Theosophical Publishing, 1983.

Lipton, Bruce H., *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles*, Santa Rosa, CA, Elite Books, 2005.

Louv, Richard, *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*, Chapel Hill, NC, Algonquin, 2006.

Luerssen, John D., “Beatles Still Reign Supreme among Americans”, www.spinner.com, 14 de agosto de 2009.

Marion, Matt, “Shake, Rattle and Stand”, *Men’s Health*, enero-febrero de 2004.

Olof, Johnell, y John Eisman, “Whole Lotta Shakin’ Goin’ On”, *Journal of Bone*

and Mineral Research 19.8, 2004, pp. 1.205-1.207.

Patel, Aniruddh D., Music, Language and the Brain, Oxford University Press, 2008.

Priplata, Attila, et al., "Vibrating Insoles and Balance Control in Elderly People", The Lancet 262, octubre de 2003, pp. 1.123-1.124.

Rees, Sven S., "Effects of Whole Body Vibration on Lower-Extremity Muscle Strength and Power in an Older Population", Physical Therapy 88:4, abril de 2008, pp. 462-470.

Rosenbloom, Stephanie, "What's the Buzz? Sound Therapy", New York Times, 24 de noviembre de 2005.

Sapolsky, Robert M., Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping, Nueva York, Henry Holt, 1994.

Schwartz, Tony, "Manage Your Energy, Not Your Time", Harvard Business Review, octubre de 2007, p. 63.

Shahidullah, S., y Pepper, P.G., "Hearing and the Fetus", International Journal of Prenatal and Perinatal Studies 4, 1992, pp. 235–240.

Snyder, Solomon H., "Seeking God in the Brain: Efforts to Localize Higher Brain Functions", New England Journal of Medicine 358.1, enero de 2008, p. 6.

Stevens, Christine, "Group Drumming Cuts Turnover Rate by 18%", Occupational Health Management 14.5, mayo de 2004, p. 56.

Thompson, Jeffrey D., "Methods for Stimulation of Brain-Wave Function Using Sound", SelfGrowth.com, <http://www.selfgrowth.com/articles/Thompson4.html>.

Tomaino, Concetta, "Music Tunes Up the Brain", Consumer Reports on Health, febrero de 2009, p. 6.

Wackermann, Jiri, et al., "Correlations Between Brain Electrical Analysis of Two Spatially Separated Human Subjects", Neuroscience Letters 336, 2003, pp. 60–64.

Warren, J., et al., “Positive Emotions Preferentially Engage Auditory-Motor ‘Mirror’ System”, *Journal of Neuroscience*, diciembre de 2006.

Wayne, Michael, *Quantum Integral Medicine: Towards a New Science of Healing and Human Potential*, Saratoga, NY, iThink Books, 2005.

Winkleman, Michael, “Complementary Therapy for Addiction”, *American Journal for Public Health*, 93:4, abril de 2003, pp. 647–651.

_____, *Shamanism: The Neural Ecology of Consciousness and Healing*, Westport, CT, Bergin and Garvey, 2000.

Sobre el autor



Durante los últimos treinta años, Ilchi Lee ha dedicado su vida a encontrar modos de desarrollar el potencial del cerebro humano. El principal fruto de su investigación es el Sistema de Educación Cerebral, una serie de programas de entrenamiento para el cuerpo y la mente que ayuda a activar el verdadero potencial cerebral. El propósito último del desarrollo cerebral, según Lee, es la paz mundial duradera. Él identifica el cerebro como el lugar de asiento de la conciencia humana, y, por lo tanto, cree que mediante su desarrollo la humanidad puede trascender su condición presente.

Actualmente, Lee es el presidente de la University of Brain Education y del Korea Institute of Brain Science. Es autor de más de treinta libros, y su trabajo como embajador de la paz y educador ha sido ampliamente reconocido, tanto en su Corea natal como entre la comunidad internacional.