



Meditar es solo para los iluminados

Por: Alejandro Juan Marcos Barocio
 ● alejandrojuanmarcos.com

Durante los inicios de la pandemia, notaba que las personas usaban el tiempo extra que tenían en diferentes actividades, como cocinar panes de plátano, decorar la casa, hacer retos de ejercicio, etc. Lo que a mí me llamó la atención durante este tiempo fue el tema de la meditación.

Tengo que reconocer que aunque sé que existen múltiples estudios médicos sobre los beneficios de esta práctica, seguía teniendo arraigado en mí la percepción de que meditar era solo para personas iluminadas o muy espirituales. Sin embargo, algo me decía que no perdía nada en intentarlo. Y bueno, me subí al tren de la meditación e inicié por recomendación de un amigo con la técnica de la meditación trascendental.

Al paso de unos meses, comencé a escuchar sobre las prácticas del Dr. Joe Dispenza quien es un conferencista internacional, investigador, autor y educador, que ha ayudado a mejorar la vida de millones por medio de la neurociencia, la epigenética y física cuántica, aplicadas en técnicas de meditación.

Seguí investigando sobre él, recientemente concluí su curso presencial y puedo decir que mi percepción sobre la meditación cambió 100% tras conocer los estudios y técnicas que imparte. Me hubiera encantado empezar a aplicar su trabajo en mi vida hace muchos años, por lo que me gustaría

explicarte un poco de su trabajo y del porqué lo recomiendo ampliamente. ¿Quién sabe? Tal vez y te termines subiendo al tren de la meditación junto conmigo.

Tanto en sus libros, como en su seminario presencial, Dr. Joe explica cómo las personas podemos alcanzar un máximo potencial aprovechando el poder de nuestro subconsciente. En resumen, los estudios científicos que realiza junto con su equipo, concluyen que la mente es una herramienta sumamente poderosa, la cual tiene la capacidad hasta de curar enfermedades terminales y ponerle fin a situaciones de estrés. Esto es lo revolucionario de sus prácticas, ya que en la actualidad, la mayoría de las personas están acostumbradas a que las respuestas y soluciones se encuentran fuera de ellos (medicamentos, libros de autoayuda, alcohol, etc) y no en su interior.

Así mismo, Dr. Joe expone que en algunas ocasiones, tenemos situaciones difíciles en nuestras vidas, ya que vivimos continuamente en nuestro pasado. Por ejemplo, si alguien discute con su pareja por algo que sucede hoy, puede recordar esta experiencia en un futuro y volver a sentirse mal por lo que ya pasó (revive su dolor pasado en el presente una y otra vez).

Esto hace que tan solo por recordar el evento pasado, el cuerpo produzca hormonas del estrés –cortisol, como si en verdad estuviera pasando; con el tiempo, el cuerpo se vuelve adicto a estas hormonas y emociones. Esto debido a que las emociones son reacciones químicas creadas en el cerebro, y es fácil para el cuerpo hacerse dependiente de estos químicos y estímulos. Al no existir en el presente “la discusión con la pareja”, la persona busca y crea inconscientemente nuevos eventos que le den esa sensación de víctima y cortisol.

Todos conocemos a una persona que siempre se está quejando o siempre está sufriendo, este es otro ejemplo como sin darse cuenta, son adictos a estas emociones, por lo que les resulta difícil cambiar su forma de pensar y actuar.

Para romper este ciclo, es importante comprender primero cómo funciona tu mente y tus creencias limitan tu potencial. Después, para cambiar un estilo de vida, requerimos acceder al subconsciente. Esto se hace mediante la meditación; al meditar, podemos acceder a todo el potencial de nuestro cerebro y mejorar nuestro bienestar físico y emocional.

“Puedes cambiar tu cerebro con solo pensar de manera diferente”

Joe
Dispenza

¡Todos podemos romper este hábito de vivir en el pasado! En sus diferentes libros encontrarás cómo hacerlo paso a paso. Estoy seguro no te arrepentirás de incursionar en este camino.

drjoedispenza.com