

RESUMEN COMPLETO

¿Y si el mayor límite de tu vida no estuviera fuera de ti?

¿Y si aquello que llamas «mi personalidad», «mi suerte» o incluso «yo soy así» fuera, en parte, una repetición tan constante de pensamientos, emociones y hábitos que tu cuerpo ya ha aprendido a vivir en piloto automático?

Hoy vamos a hablar de Sobrenatural, de Joe Dispenza. Un libro que propone una idea colosal: que una persona puede dejar de vivir condicionada por su pasado y empezar a entrenar su mente y su cuerpo para convertirse en alguien diferente.

Y no estamos hablando simplemente de pensar en positivo mientras esperas que el universo haga el trabajo por ti. Dispenza plantea un recorrido que mezcla neurociencia, meditación, epigenética, coherencia cardíaca, física cuántica y experiencias que él y sus alumnos describen como místicas.

Algunas de sus interpretaciones generan debate y no sustituyen la atención médica. De hecho, el propio libro aclara que no pretende ofrecer consejo médico ni sustituir a un profesional sanitario.

Pero dejando eso claro, la pregunta que recorre estas páginas es fascinante:

¿Qué ocurriría si dejaras de ensayar mentalmente tu pasado y empezaras, de verdad, a practicar un futuro diferente?

Porque quizá la felicidad, esa sensación de sentirte feliz con tu vida, no empiece cuando todo cambie ahí fuera.

Quizá, según Dispenza, empieza cuando cambias tú.

Sobrenatural, publicado originalmente en inglés como Becoming Supernatural, apareció en 2017 y lleva un subtítulo muy revelador: cómo personas comunes están haciendo cosas fuera de lo común. El libro está organizado en catorce capítulos, una introducción y un cierre final, y combina explicaciones teóricas con meditaciones y relatos de participantes de sus talleres.

La idea central puede resumirse así: si tus pensamientos y emociones repetidos han construido la identidad que tienes hoy, cambiar de forma sostenida tu manera de pensar y sentir podría permitirte construir una identidad nueva.

Para Dispenza, el problema es que muchas personas quieren un futuro diferente mientras siguen sintiendo, pensando y reaccionando como la persona que eran ayer.

Quieren sentirse felices, pero ensayan la preocupación.

Quieren una vida distinta, pero cada mañana recuerdan quién creen que son.

Quieren cambiar, pero su cuerpo ya se ha acostumbrado a las emociones conocidas.

Y ahí comienza todo.

Joe Dispenza es doctor en quiropráctica, conferenciante internacional, investigador, consultor corporativo, autor y educador. Según la biografía incluida en el propio libro, ha impartido conferencias en más de 32 países y ha dedicado buena parte de su trabajo a estudiar cómo las personas pueden «reconfigurar» su cerebro y recondicionar su cuerpo para generar cambios duraderos.

Su trabajo se mueve en la intersección entre neurociencia, epigenética, meditación y física cuántica. También ha desarrollado investigaciones durante sus talleres mediante electroencefalogramas, mediciones de coherencia cardíaca y otros sistemas de registro que utiliza para estudiar los cambios de sus participantes durante la práctica meditativa.

Antes de Sobrenatural, publicó Evolve Your Brain, Deja de ser tú y Tú eres el placebo. En esta obra reúne muchas de las ideas desarrolladas anteriormente y las lleva hacia un terreno todavía más ambicioso: la posibilidad de que una persona tenga experiencias internas tan intensas que termine modificando su manera de percibir la realidad y de relacionarse con su propia vida.

Ponte cómodo, porque lo mejor está por empezar.

CAPÍTULO 1. ABRIENDO LA PUERTA A LO SOBRENATURAL

El libro comienza con la historia de Anna.

Tras el suicidio inesperado de su marido, Anna queda atrapada en un estado prolongado de estrés. Dispenza utiliza su historia para explicar cómo un acontecimiento traumático puede seguir viviendo dentro de una persona cuando esta revive mental y emocionalmente la experiencia una y otra vez.

Para él, el problema aparece cuando el cuerpo deja de reaccionar a un peligro puntual y empieza a vivir como si la emergencia nunca hubiera terminado.

Anna recuerda.

Sufre.

Vuelve a recordar.

Y su cuerpo reproduce la misma química emocional.

Así, según el planteamiento del libro, el pasado deja de ser solo un recuerdo y empieza a convertirse en una identidad biológica.

Anna atraviesa años de deterioro físico y emocional. Finalmente, decide cambiar su vida y comienza a practicar las meditaciones de Dispenza con una idea fija: dejar de identificarse con la persona enferma, traumatizada y derrotada que había llegado a ser.

El libro presenta su transformación como el ejemplo de alguien que, al cambiar repetidamente su manera de pensar, sentir y actuar, terminó construyendo una identidad distinta.

La lección del capítulo es sencilla de entender, aunque llevarla a la práctica es otra historia:

si sigues pensando y sintiendo desde el mismo pasado, seguirás reforzando a la misma persona.

CAPÍTULO 2. EL MOMENTO PRESENTE

Aquí Dispenza va directo al centro del libro.

Para él, la mayor parte de las personas no vive realmente en el presente. Vive recordando. Anticipando. Preocupándose. Repitiendo conversaciones que ya ocurrieron o imaginando problemas que todavía no existen.

El cuerpo está aquí.

La mente, no.

Según su planteamiento, cuando repetimos los mismos pensamientos y las mismas emociones, entrenamos nuestro cerebro y nuestro cuerpo para esperar una versión previsible del futuro.

Por eso insiste tanto en el presente.

El presente sería ese punto en el que dejamos de estar definidos, aunque sea por unos instantes, por nuestro nombre, nuestros problemas, nuestras posesiones, nuestras rutinas y nuestra historia.

Y ahí aparece una pregunta bastante fastidiosa:

¿Quién eres cuando no estás pensando en tu problema?

Para Dispenza, aprender a permanecer en ese espacio mental abre la posibilidad de dejar de reaccionar automáticamente y empezar a crear desde otra identidad.

CAPÍTULO 3. CONECTANDO CON NUEVOS POTENCIALES EN LO CUÁNTICO

Este es uno de los capítulos más característicos del pensamiento de Dispenza.

Propone la existencia de un campo de energía e información, el campo cuántico o campo unificado, donde existirían diferentes potenciales.

Su propuesta es que, cuando dejamos de identificar nuestra conciencia con el cuerpo, las cosas, las personas y el tiempo, podemos entrar en contacto con ese espacio de posibilidades.

Por eso utiliza una expresión que aparece constantemente en el libro:

ser nadie, ningún cuerpo, ninguna cosa, en ningún lugar y en ningún tiempo.

La idea no es desaparecer físicamente, claro. Es dejar de alimentar por un momento la identidad habitual.

Porque si durante la meditación sigues pensando en la factura pendiente, en aquella discusión o en lo que pasó hace diez años, para Dispenza sigues siendo la misma personalidad intentando fabricar una vida diferente.

El trabajo consiste en soltar esa versión conocida y aprender a sentir el futuro antes de verlo.

CAPÍTULO 4. LA BENDICIÓN DE LOS CENTROS DE ENERGÍA

Aquí entra una de las meditaciones centrales del libro: la Bendición de los Centros de Energía.

Dispenza relaciona distintos centros del cuerpo con glándulas, hormonas, sistemas biológicos y el sistema nervioso autónomo. Su propuesta consiste en dirigir la atención hacia estos centros, combinar esa atención con una intención concreta y generar emociones elevadas.

La clave, según él, no es forzar el resultado.

No se trata de ordenar mentalmente al cuerpo que se cure.

Se trata de entrar en un estado meditativo más profundo, salir del análisis constante y permitir que el sistema autónomo haga su trabajo.

En el lenguaje del libro, se planta una intención y luego se deja espacio para que el organismo responda.

CAPÍTULO 5. RECONDICIONAR EL CUERPO A UNA NUEVA MENTE

Este capítulo introduce una técnica de respiración que Dispenza utiliza al comienzo de muchas de sus prácticas.

Su idea es que el estrés prolongado consume y concentra la energía del cuerpo en la supervivencia. Por eso propone utilizar la respiración y la atención para movilizar esa energía hacia el cerebro y entrenar al cuerpo para una nueva experiencia.

Pero el punto realmente interesante está en otra parte.

Puedes entender intelectualmente que quieres cambiar.

Puedes escribirlo.

Puedes repetirlo.

Y, sin embargo, tu cuerpo puede seguir sintiendo miedo, resentimiento o ansiedad.

Ahí está la diferencia entre saber algo y convertirte en alguien que vive desde eso.

Dispenza plantea que la repetición de emociones como gratitud, alegría, inspiración o amor puede ayudar a recondicionar el cuerpo para que deje de ser la memoria emocional del pasado y empiece a familiarizarse con un futuro distinto.

CAPÍTULO 6. EJEMPLOS VIVOS

Después de tanta teoría, llegan las historias.

Este capítulo presenta casos de participantes que aplicaron las prácticas anteriores. La intención de Dispenza no es solo demostrar resultados; quiere que el lector encuentre algo de sí mismo en esas personas.

Porque es una cosa leer una teoría.

Y otra muy distinta es escuchar a alguien decir: «Yo también estaba atrapado. Yo también dudaba».

Anna vuelve a ocupar un lugar importante aquí. Su historia representa, dentro del libro, la posibilidad de que una identidad aparentemente consolidada pueda modificarse mediante decisiones y prácticas repetidas.

Y ahí aparece una idea que se repite una y otra vez en Sobrenatural:

cuando una persona demuestra algo que parecía fuera de su alcance, esa experiencia puede ampliar lo que otros creen posible para ellos mismos.

CAPÍTULO 7. LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN

En este capítulo aparece la coherencia cardíaca.

Dispenza sostiene que no basta con tener una intención clara en la mente. También hay que generar una emoción que acompañe esa intención.

Pensamiento y sentimiento.

Intención y emoción.

Para él, el cerebro piensa, mientras que el corazón participa en la experiencia emocional de conexión, gratitud y unidad.

La práctica propuesta consiste en llevar la atención al corazón, respirar lentamente y cultivar emociones elevadas antes de asociarlas a una intención.

Dicho de una manera muy humana: no basta con decir «quiero ser feliz» mientras tu cuerpo sigue convencido de que todo va a salir mal.

Hay que aprender a sentir de otra manera.

Y practicarlo.

Una y otra vez.

CAPÍTULO 8. MIND MOVIES Y EL CALEIDOSCOPIO

Aquí el libro propone una herramienta bastante visual.

Los participantes crean un vídeo con imágenes, frases y música relacionadas con la vida que desean experimentar. Dispenza llama a esto un Mind Movie.

La finalidad es exponer repetidamente al cerebro a una representación concreta del futuro deseado y asociarla con una emoción.

El caleidoscopio, por su parte, se utiliza para reducir la actividad analítica y facilitar un estado de mayor sugestibilidad.

La idea es sencilla: en lugar de recordar todos los días el pasado, empezar a recordar el futuro que quieres construir.

No como una fantasía lejana.

Sino como una experiencia que intentas volver familiar para tu mente y tu cuerpo.

CAPÍTULO 9. LA MEDITACIÓN CAMINANDO

Este capítulo resuelve un problema bastante evidente.

Puedes tener una experiencia increíble sentado en silencio... y perderla cinco minutos después cuando alguien te corta el paso en el tráfico.

Así que Dispenza propone llevar el entrenamiento al movimiento.

La meditación caminando busca que la persona practique su nueva identidad con los ojos abiertos. Que camine sintiéndose como esa versión futura de sí misma.

No se trata solo de imaginar.

Se trata de encarnar.

De caminar como alguien que ya no necesita volver automáticamente a la vieja reacción.

Según Dispenza, la práctica busca trasladar el estado alcanzado durante la meditación a la vida cotidiana.

CAPÍTULO 10. HACERLO REAL

Llegan nuevos casos de estudio.

Sarah, por ejemplo, utiliza su Mind Movie para representarse sana, activa y capaz de realizar actividades que el dolor le impedía hacer. Durante un taller, según su propio relato recogido en el libro, experimenta una vivencia interna extremadamente vívida y posteriormente afirma que su dolor desapareció.

Terry representa otra dimensión de la práctica: la meditación caminando y la sensación de avanzar hacia una identidad nueva.

El objetivo de estas historias no es que copies exactamente la experiencia de otra persona.

Es entender el patrón que Dispenza intenta mostrar:

intención clara, emoción sostenida, práctica repetida y la voluntad de no volver automáticamente a ser quien eras.

CAPÍTULO 11. ESPACIO-TIEMPO Y TIEMPO-ESPACIO

Aquí el libro entra en su parte más abstracta.

Dispenza diferencia entre el mundo del espacio-tiempo, la realidad material que conocemos mediante los sentidos, y lo que llama tiempo-espacio, asociado al campo cuántico y a dimensiones que estarían más allá de la percepción sensorial habitual.

No es un capítulo para leer con prisa.

La propuesta es que nuestra percepción cotidiana de la realidad está limitada por nuestra identidad y por los sentidos.

Y que una experiencia meditativa intensa podría permitir una percepción distinta de la realidad.

Dispenza reconoce que este terreno puede resultar difícil de comprender y plantea que la contemplación de estas ideas prepara mentalmente para una experiencia posterior.

CAPÍTULO 12. LA GLÁNDULA PINEAL

La glándula pineal ocupa aquí un papel casi de antena biológica.

Según Dispenza, sería capaz de transformar determinados estímulos energéticos en imágenes y experiencias internas extremadamente vívidas.

Describe experiencias en las que una persona, con los ojos cerrados, siente que lo vivido internamente es más real que un recuerdo o una experiencia sensorial ordinaria.

El capítulo mezcla anatomía, neuroquímica y la interpretación espiritual que el autor hace de estas experiencias.

Su propuesta es aprender a dirigir la atención, utilizar la respiración y modificar el estado corporal para facilitar la activación de esta glándula dentro de sus prácticas meditativas.

CAPÍTULO 13. PROJECT COHERENCE: HACIA UN MUNDO MEJOR

Hasta ahora, el cambio era personal.

Aquí se vuelve colectivo.

Project Coherence parte de la idea de que grupos de personas pueden reunirse en meditación, generar estados de coherencia y dirigir una intención compartida hacia otras personas o hacia el planeta.

Dispenza presenta este proyecto como un fenómeno que surge de abajo hacia arriba: sin un único líder, sino con muchas personas actuando desde una intención común.

Su visión es ambiciosa. Si una persona puede cambiar su estado interno y dejar de reaccionar desde el miedo, miles de personas haciendo algo parecido podrían contribuir, según su planteamiento, a una forma distinta de convivencia.

Aquí la felicidad deja de ser un asunto puramente individual.

Porque, para Dispenza, una persona que aprende a regular su miedo, su ira o su sufrimiento también modifica la forma en que se relaciona con los demás.

Y eso, exactamente, ya cambia algo.

CAPÍTULO 14. PODRÍA PASARTE A TI

El último capítulo reúne relatos de experiencias de curación y vivencias místicas.

La idea que une estos casos es la rendición del resultado.

Según Dispenza, las personas descritas no lograron sus experiencias por intentar controlarlas. Tenían una intención, pero después soltaban la necesidad de decidir exactamente cómo debía ocurrir todo.

Stacy, por ejemplo, relata una experiencia intensa durante una meditación relacionada con la glándula pineal, después de años de problemas de salud. El libro presenta su caso como una vivencia de transformación acompañada de cambios físicos que ella misma atribuye a esa experiencia.

El capítulo cierra el círculo.

La persona comienza queriendo cambiar su vida.

Después aprende a cambiar sus pensamientos.

Luego sus emociones.

Más tarde, intenta cambiar la identidad que sostiene esos pensamientos y emociones.

Y finalmente llega a un punto en el que, según la visión del autor, deja de intentar controlar cada resultado y se abre a lo desconocido.

El epílogo se titula Being Peace, «Ser paz».

Y probablemente ahí está una de las ideas más aterrizadas de todo el libro.

No sirve de mucho sentir paz durante veinte minutos de meditación si, al salir, vuelves a ser la misma reacción automática ante todo.

No basta con pensar en la felicidad.

Hay que practicar ser feliz.

No porque tengas que sonreír todo el tiempo. Eso sería absurdo.

Sino porque, cuando aparezca un problema, puedes preguntarte:

¿Voy a reaccionar como siempre o voy a practicar la persona que quiero llegar a ser?

Para Dispenza, el verdadero cambio ocurre cuando una nueva forma de pensar y sentir deja de ser un esfuerzo consciente y se convierte poco a poco en una manera natural de vivir.

El cuerpo aprende.

La mente aprende.

Y aquello que al principio parecía extraño empieza a ser familiar.

Tal vez esa sea la gran aportación de Sobrenatural.

No la promesa de que podrás controlar todo lo que ocurre en tu vida.

No la idea de que nunca volverás a sufrir.

Sino algo bastante más cercano:

que tu pasado puede explicar quién has sido, pero no tiene por qué decidir quién practicas ser a partir de hoy.

Porque cada vez que eliges no alimentar el mismo miedo, la misma historia o la misma reacción, estás interrumpiendo un patrón.

Cada vez que eliges una intención distinta y aprendes a sentir gratitud, alegría, amor o esperanza antes de que las circunstancias te den una razón, estás ensayando otra forma de estar en el mundo.

Y quizá la felicidad no sea una meta escondida al final de un camino larguísimo.

Quizá ser feliz tenga más que ver con esto: dejar de esperar a que la vida te dé permiso para cambiar y empezar a practicar, poco a poco, la vida que quieres vivir.

Como plantea Dispenza en el cierre del libro, el cambio no debería quedarse dentro de la meditación. La tarea consiste en llevar esa nueva forma de ser a cada momento del día: sentado, caminando, trabajando, hablando con otros y enfrentando lo que no puedes controlar.

Y ahora te dejo una pregunta.

Si mañana despertaras sin la obligación de seguir siendo la persona que fuiste ayer... ¿quién elegirías ser?

Porque quizá ahí empieza todo.

No cuando el mundo cambie.

Sino cuando tú decidas que ya no quieres seguir repitiendo la misma versión de ti.