

”Somos lo que pensamos”: Deepak Chopra

Apartes de la Intervención de Deepak Chopra el pasado fin de semana en Cali.



Para Chopra, todo está interconectado. **”Somos uno con la naturaleza, con los demás, con el Universo“.**

Usted se ha puesto a pensar... ¿cómo es su diálogo interno? ¿Qué dice su mente a diario? ¿Cuál es el contenido de sus pensamientos?

El diálogo interno de muchas personas es sumamente agresivo, lleno de ira, culpa, miedo, tristeza, resentimiento o desprecio por sí mismo y por los demás. No es de extrañar que la salud de estas personas sea frágil o que, incluso, puedan llegar a sufrir ataques cardíacos a temprana edad o a desarrollar enfermedades agresivas como el cáncer. O sufrir accidentes de todo tipo.

Con esta reflexión comenzó su charla el médico indio Deepak Chopra, que el sábado 5 de septiembre en la tarde dictó una conferencia de dos horas en el Centro de Eventos Valle del Pacífico, en el marco de la feria Exposer, organizada por Coomeva.

El autor de más de 50 best sellers de sanación y espiritualidad explicó cómo **nuestro sistema inmunológico es susceptible a esa conversación o diálogo interior que nos acompaña en todo momento.**

“Si nuestros pensamientos son caóticos, el cuerpo reaccionará de igual manera; si los pensamientos son de alegría y armonía, el cuerpo responderá en consecuencia y el sistema inmunológico estará mejor preparado contra la enfermedad”, dijo.

Chopra, un médico endocrinólogo que desde hace más de 30 años está dedicado a estrechar los lazos entre la medicina occidental y la sabiduría oriental **que entiende al ser humano como un todo: mente-alma-cuerpo, y no como una máquina que hay que reparar, explicó su visión del cuerpo:**

“Durante siglos hemos creído que la mente está localizada en el cerebro. Sin embargo, lo que la ciencia moderna está demostrando es que la mente está presente en todas las células del cuerpo”, dijo.

El cuerpo físico –añadió– está atravesado por todas nuestras creencias y realidades interiores, por todo lo que comemos, leemos, pensamos, sentimos, imaginamos, etc.

“Esto quiere decir que los pensamientos no sólo están en el cerebro sino que constantemente están afectando cada célula de nuestro cuerpo”, dijo.

“Cuando meditamos, la química del cerebro cambia”. Deepak Chopra, médico y escritor

A estrenar cuerpo

Cuando observamos un río, parece que fuera siempre el mismo, pero en realidad es siempre distinto. Lo mismo ocurre con nuestro cuerpo según Deepak Chopra.

“Creemos que habitamos el mismo cuerpo siempre, pero la realidad es que nuestras células son como un río que fluye, que está en constante renovación. El cuerpo en que vivimos hoy no es el mismo de hace una semana, de hace un mes o hace un año, porque las células viejas mueren y son reemplazadas por nuevas”.

El 98% de los átomos de nuestro cuerpo –explica Chopra– se renuevan. Tenemos nueva piel cada mes. Tenemos nuevos átomos en nuestra estructura ósea cada tres meses. Y los átomos de nuestro ADN (carbono, hidrógeno...) cambian cada seis semanas. Así pues, en sólo 1 año hemos cambiado prácticamente todo nuestro cuerpo.

Incluso nuestra genética puede cambiar. No estamos condenados a desarrollar enfermedades hereditarias, éstas son como interruptores que podemos encender o podemos mantener apagados para que no afecten de forma negativa nuestra vida.

Tenemos voz y voto sobre nuestro bienestar total: **“Está en nuestras manos transformar el contenido de nuestros pensamientos, podemos alimentarnos mejor, relacionarnos mejor con los demás, hacer felices a otras personas y tener hábitos de vida más sanos para que nuestras nuevas células tengan nueva y mejorada información”,** expresó Chopra.

Somos energía

Las partículas del cosmos no son estáticas, hay infinitas posibilidades. Podemos cambiar la realidad con nuestra conciencia Deepak Chopra, médico y escritor

Cuando vamos al cine, en la pantalla vemos imágenes que parecen muy reales porque nuestro cerebro experimenta la continuidad. Pero, en realidad, esas imágenes son sólo fragmentos de luz en movimiento.

Lo mismo ocurre con nuestro cuerpo: lo percibimos como un hecho físico, pero en realidad está compuesto por moléculas, las cuales están conformadas por átomos, y éstos a su vez están hechos de partículas sub atómicas que vibran a diferentes velocidades. Y si seguimos adentrándonos en las profundidades, lo que encontraremos es energía.

Así pues, lo que creemos “material” no es físico, sino energía que percibimos de determinada forma por la configuración de nuestro cerebro.

Chopra da otro ejemplo para explicar este fenómeno: “Si tomo una foto con mi celular y la envío a una persona que está en la China, lo que estoy enviando es energía e información, esa es la base de toda la tecnología de nuestra época: la constatación de que la energía y la información son reales, aunque no las veamos”.

¿Y esto cómo nos afecta? La mente consciente (a la que llegamos a través de la meditación) tiene acceso a la infinita energía creadora del cosmos. Si dirigimos nuestra intención hacia la paz, la salud, la abundancia, la generosidad, la compasión y la armonía, podremos transformar nuestras realidades físicas y espirituales, asegura el médico de India.

La fórmula de la felicidad

Creemos que cuando tengamos salud, éxito, dinero y amor, seremos felices. “Todo lo contrario: si somos felices, tomaremos buenas decisiones que nos conducirán al éxito; forjaremos excelentes relaciones interpersonales y seremos más saludables...”, dice Chopra.

Si cambias tú, cambia tu mundo. El ‘mundo’ es la manifestación de nuestra conciencia colectiva. Podemos mejorarlo Deepak Chopra, médico indio

Por eso repitió la fórmula de la felicidad que le oyó un día al Dalai Lama:

$H=S+C+V$. Donde H representa la felicidad, y es igual a S (puntos fijos) + C (condiciones de vida) + V (buenas elecciones). Vamos por partes:

1. Puntos fijos: Desde que somos niños, nuestros padres entrenan nuestros cerebros para ver problemas u oportunidades. Esto es una programación mental.

Sin embargo, podemos cambiar nuestra programación mental, podemos aprender a pensar diferente con ayuda de la meditación (cuando meditamos la química del cerebro cambia) y con un cambio en nuestras creencias.

Si nos repetimos “nunca seré exitoso”, “nunca voy a encontrar a alguien que me ame”, esos pensamientos limitantes se volverán realidad tarde o temprano, pero podemos cambiarlos. Lograrlo representa el 15% de la felicidad.

2. Condiciones de vida: tener buenas condiciones de vida materiales sólo incide el 10% en la felicidad. Por ejemplo, la gente de Colombia es más feliz que la de Estados Unidos, aunque este último tenga mejores condiciones de vida.

3. Buenas elecciones: el restante 75% de la felicidad tiene que ver con las decisiones que tomamos. Si actuamos en sintonía con nuestra expresión creativa, si nuestras acciones tienen propósito, significado, y hacen a otros felices, caminaremos hacia la felicidad.