

EN PORTADA

La influencia del pensamiento en la salud



ENTREVISTA

Luis de la Fuente,
Director Gerente de MediformPlus



Mis pensamientos crean mi vida

Somos seres energéticos y la modulación de nuestros pensamientos selecciona el tipo de experiencias que creamos, regulan nuestra energía interna y nos sirve para atraer o repeler experiencias, personas o situaciones. La física cuántica y los descubrimientos derivados de sus experimentos, sitúan al ser humano en una actitud de responsabilidad ante lo que le acontece y le otorga un poder ilimitado para crear realidades.

Oscar Durán-Yates

Director de coachingcuantico.com

Desde la aparición de la física cuántica a finales del siglo XIX hasta nuestros días hemos experimentado una transformación sin parangón en la historia de la humanidad, pero es en el siglo XXI donde la física cuántica está promoviendo una auténtica revolución en el pensamiento y en la forma de interactuar con la realidad. La física cuántica, también conocida como la física de las posibilidades, ha rescatado del anonimato el preponderante papel del observador en cualquier interacción con la realidad.

La física mecanicista iniciada por Newton consideraba al observador un mero espectador del universo y no contemplaba posibilidad alguna de que pudiese afectar a la realidad que observaba. La teoría de la relatividad de Einstein puso en duda la veracidad de esa consideración y poco tiempo

después quedo completamente demostrado que en el momento en el que un observador evalúa un evento, el evento deja de ser algo y se convierte en la evaluación que haya realizado. En otras palabras, **cuan-do el observador evalúa lo cambia todo.**

Realidad o Ilusión: ¿es real lo que percibimos?

El mundo subatómico parece desaparecer debido a la limitación de los sentidos humanos. Los sentidos son sensores limitados que recogen solo un rango de frecuencias de todas las que existen. Por ejemplo, la vista solo es sensible a frecuencias de 400 a 700 nanómetros, por debajo y por encima de dichas frecuencias no puede ver. Otra de las limitaciones del ojo es la percepción de tamaños: objetos muy diminutos como las moléculas H₂O del agua, no son captados por el ojo en forma de “pelotas pegadas”, sino que



son percibidos como un líquido continuo.

Todos los sentidos tienen la misma característica limitante en cuanto a captación de frecuencias. **El observador crea la forma y el aspecto de lo que percibe por el hecho de evaluar su entorno con sus sentidos.** Los sentidos humanos convierten frecuencias de vibración en formas tangibles, es decir, energía en materia, y crean una realidad de aspecto sólido y continuo cuando la esencia de esa realidad es discontinua y vacía.

La realidad que parece tan real tendría otro aspecto si tuviéramos otros sentidos. Por ejemplo, si tuviéramos unos ojos solo sensibles a los rayos X, el aspecto que percibiríamos de una persona delante de nosotros sería completamente distinto. Esto es la aplicación más directa de la propuesta cuántica: el observador cuando evalúa lo cambia todo, lo que percibimos y aceptamos como real tiene, en realidad, una naturaleza diferente a lo que parece.

La percepción humana

La percepción es el sistema de evaluación principal que, a través de los sentidos, el ser humano utiliza para interactuar con el medio que le rodea. Este sistema recoge información del exterior e impresiona el cuerpo y la mente con sensaciones. Estas sensaciones son convertidas por el observador en estados emocionales condicionados positivos o negativos.

Cuando un observador pone su atención sobre los aspectos positivos de lo que evalúa crea un estado emocional positivo y cuando pone su atención sobre los aspectos negativos crea un estado emocional negativo. **Cualquier experiencia, persona o situación que un observador evalúe es neutra, y es él quien la convierte en algo positivo o negativo** a través de su percepción de dolor o placer, de lo que le disgusta o le gusta.

Por ejemplo, cuando conocemos a una persona y evaluamos sus aspectos positivos, sen-

timos atracción hacia ella y la convertimos en una persona de la que nos enamoramos. Cuando meses más tarde nos disgusta su comportamiento en relación a nuestras expectativas y evaluamos esas acciones, la convertimos en una persona de la que nos resentimos. Según donde pongamos nuestra atención en esa persona se convertirá para nosotros en una persona “buena” o “mala”. La verdad es que esa persona tiene dos lados indivisibles, uno positivo y otro negativo.

Las emociones que se derivan de la percepción son reales pero desde cierto punto de vista son percepciones incompletas porque están condicionadas por la atención del observador. En estos estados emocionales, un observador se comporta como lo hacen las partículas subatómicas positivas o negativas.

Pensamientos-Acción

Las evaluaciones realizadas a través del proceso de percepción se convierten en pensamientos en la mente y los pensamientos son los activadores principales de las acciones a través del cuerpo. El proceso de creación de cualquier experiencia se basa



en los pensamientos y en las acciones derivadas: un pensamiento es una elección. La elección se convierte en decisión. La decisión se convierte en acción y la acción, a través de la intención crea una experiencia.

Cuando el observador elige un pensamiento, está eligiendo un punto de vista. Cuánto más mantenga ese punto de vista más posibilidades de que ese pensamiento se convierte en un pensamiento dominante. Entonces, a ese pensamiento se le llama creencia. Un conjunto de pensamientos dominantes forjan un sistema de creencias, es decir, un sistema automático de percibir, sentir, decidir y actuar.

Es por esto que, afirmar que somos los creadores de lo que nos acontece no es irracional, sino bastante coherente.

Pensamientos positivos y pensamientos negativos

Cualquier pensamiento tiene resultados tangibles en la realidad que conservan el equilibrio en nuestra vida y del que no somos conscientes. El equilibrio es la ley principal bajo la que se rige todo proceso de creación en la vida, y es el principio de conservación de la energía y de los opuestos: día-noche, verano-invierno, etc.

Desde el punto de vista científico, lo positivo y lo negativo son solo convenciones para, por ejemplo, poder distinguir en el mundo subatómico a dos partículas que son prácticamente idénticas. Si llamamos a una positrón y a su antipartícula electrón no es porque una sea buena y otra mala, si no porque necesitamos describir sus comportamientos para estudiarlas.

Detrás de la moda de pensar en positivo está el deseo de desterrar lo que no nos gusta de nosotros o de nuestra vida. En definitiva lo que se pretende con el pensamiento positivo es eliminar el dolor. Y esto es imposible de conseguir, porque dolor y placer son los dos ingredientes principales de

la vida, si quitas uno de ellos le quitas el sentido al otro.

Lo mismo ocurre con los pensamientos positivos y negativos, coexisten de forma permanente y no se puede eliminar uno sin eliminar otro. Los dos sirven y son necesarios para vivir. No existe en nuestra mente un pensamiento positivo sin un pensamiento negativo que lo equilibre.

Por ejemplo, cuando un observador siente atracción por otra persona al evaluarla como “muy inteligente”, está comparando la inteligencia que ve fuera de él, con la suya propia, si el observador minimiza su propia inteligencia y exagera la inteligencia de la persona que está evaluando, el pensamiento positivo proyectado hacia fuera, “qué inteligente es” se equilibra con el pensamiento negativo sobre sí mismo “yo no soy tan inteligente”.

Estas percepciones desequilibradas que el ser humano crea sobre sí mismo, es el origen último de sus enfermedades físicas.

Creadores inconscientes

La dualidad de pensamientos negativos y positivos siempre estará en el ser humano, pues es el reflejo de su poder creador. El objetivo no es eliminar los pensamientos negativos y tener solo pensamientos positivos, si no aprender a utilizarlos con mayor atención para crear nuestra vida de manera más



consciente. La creación en cualquier manifestación está formada por dos aspectos naturales: destruir y construir.

Tanto como el ser humano se aferre a uno sin el otro, más inconsciente se vuelve de su poder creador y más se subordina al poder creador de los que abracen sus dos lados. Nuestra vida, lo admitamos o no, es un reflejo de nuestros pensamientos dominantes. Somos los artífices de lo que nos acontece. Esto nos convierte en seres poderosos y nos obliga a dejar el rol de víctima porque nos convertimos en la causa y el efecto de lo que nos acontece y de lo que vivimos. Darnos cuenta de ese misterioso potencial interior es responsabilidad individual y es tal vez la experiencia más profunda que podemos experimentar en nuestra vida.

Nuestra cultura devalúa el poder de nuestros pensamientos porque sigue influenciada por el paradigma mecanicista. Pero la física cuántica trae un nuevo modelo de percepción del Universo y de la realidad en la que vivimos y considera al ser humano como un elemento participativo en la co-creación de la vida, un actor, no un mero espectador. Desde esta perspectiva es imprescindible considerar el papel que juegan los pensamientos porque son energía. La energía de los pensamientos se convierten en acciones y las acciones son las que convierten lo intangible, los proyectos, en tangible, es decir, experiencias.

La otra consecuencia de reconocer nuestro poder interior es que nos obliga a vernos como seres de energía. La energía tiene una propiedad electromagnética y los pensamientos, en tanto que energía, modulan nuestra capacidad de atracción y repulsión de personas y situaciones a través de nuestra percepción.

Dualidad Mente-Cuerpo

Hoy más que nunca es imprescindible reconocer la dualidad indivisible del ser huma-

no que está formada por cuerpo-mente. Estos dos aspectos funcionan conjuntamente y son inseparables, cuando en la mente se produce estrés por la percepción desequilibrada de ver lo positivo sin lo negativo o lo negativo sin lo positivo, en el cuerpo se genera tensión. Cuánto más mantengamos las percepciones desequilibradas como nuestra verdad, la tensión del cuerpo se transforma en señales y síntomas que terminan degenerando en enfermedades.

La enfermedad física no es un defecto del cuerpo, es solo un mecanismo compensador que nos indica en lo que estamos exagerando o minimizando en relación a nuestras experiencias pasadas, presentes o futuras. Las

Nuestra vida, lo admitamos o no, es un reflejo de nuestros pensamientos dominantes. Somos los artífices de lo que nos acontece

enfermedades nos permiten sanar interiormente nuestras percepciones, nos enfrentan a nuestros miedos y sentimientos de culpabilidad y nos ayudan a retornar a un estado interior de equilibrio porque nos hacen recordar lo que es verdaderamente importante para nosotros y a valorar en otros o en nosotros, actos u omisiones que no veíamos con una mirada equilibrada.

El efecto placebo es inexplicable, y de él se deduce que lo que llamamos enfermedad incurable, es realmente curable desde el interior no que no tenga curación. Esa es una forma de pensamiento y de visión más acorde con la nueva visión de la física cuántica. Que no hayamos todavía aprendido a activar esa curación de forma consciente no significa que no se pueda hacer. Porque si un ser humano ha podido hacerlo, cualquiera puede hacerlo, pues estamos hechos de la misma esencia y tenemos en nuestro interior las mismas herramientas. ■