

Para Deepak Chopra, el proceso de envejecimiento puede ser revertido siguiendo una serie de indicaciones y cambiando los patrones mentales tradicionales. Cuando una persona aprende a ver la vida y el tiempo como un todo, empieza a comprender el motivo de su existencia, y comienza a prestar atención a lo verdaderamente esencial e importante.

Al leer este libro usted comprenderá que las enfermedades que acompañan a las personas pueden ser reducidas significativamente, sin importar la edad que se tenga. Entenderá que no somos víctimas del envejecimiento, enfermedad o muerte – son tres factores que están presentes en el escenario, y no son parte de la persona, que es inmune al cambio. La persona es el espíritu, la expresión de la existencia eterna.

El ejercicio físico es vital para revertir la edad. También lo son la alimentación apropiada y la meditación. Igualmente Chopra explica lo importante que son los pensamientos para el envejecimiento, y cómo ellos afectan positiva o negativamente nuestros cuerpos.

Bibliografía

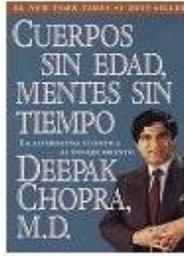
Por Deepak Chopra

Con fines exclusivamente didácticos Artículo 63 Inciso B Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos. Decreto 33-98 del Congreso de la República de Guatemala

Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo

La alternativa cuántica al envejecimiento

Autor Deepak Chopra



Usted puede emprender un viaje de descubrimiento, a un lugar donde las reglas del día a día no existen. Puede suspender por un momento todas sus suposiciones básicas de lo que es la realidad, para así poder volverse un pionero en una tierra donde el vigor, la juventud, la energía, la vitalidad, y la eternidad son la experiencia del día a día, y la vejez, la enfermedad y la senilidad no existen.

Si existe un lugar así, ¿qué le detiene de visitarlo y quedarse? No son kilómetros de tierra, ni peligros inimaginables, sino nuestros propios condicionamientos, nuestra visión colectiva de la vida (enseñada por sus padres, maestros y sociedad).

Esta arcaica forma de percibir el mundo – el viejo paradigma - es “el condicionamiento colectivo”. Su cuerpo envejece más allá de su propio control, porque ha sido programado para vivir bajo las reglas de este condicionamiento.

Si desea romper con esta creencia tradicional acerca del envejecimiento, lo primero es romper con las viejas creencias y suposiciones sobre lo que es el tiempo, el cuerpo y su ser.

Para crear la experiencia de un cuerpo sin edad y de una mente sin tiempo, usted debe desechar 10 suposiciones sobre quién es usted y sobre la verdadera naturaleza de la mente y el cuerpo:

1. Existe un mundo objetivo, independiente y observador, y nuestros cuerpos son un aspecto de éste mundo.
2. El cuerpo está compuesto de materia separada entre sí.
3. El cuerpo y la mente son independientes.
4. El materialismo es primario, la concientización es secundaria. Es decir, que somos máquinas físicas que han aprendido a pensar.
5. La conciencia humana se puede explicar completamente como el producto de la bioquímica.
6. Como individuos, somos entidades desconectadas y auto contenidas.
7. Nuestra percepción del mundo es automática y nos da una clara visión de cómo son las cosas en realidad.
8. EL tiempo existe como un absoluto, y estamos cautivos en ese absoluto. Nadie escapa de los destrozos del tiempo.



9. Nuestra verdadera naturaleza está definida por el cuerpo, ego y personalidad. Somos vestigios de memorias y deseos encerrados dentro de nuestra carne y huesos.

10. El sufrimiento es necesario, es parte de la realidad. Somos víctimas inevitables de las enfermedades, el envejecimiento y la muerte.

Estas suposiciones encasillan al ser humano como un individuo al que le rodean la decadencia, la separación y la muerte. El tiempo es percibido como una prisión de la cual nadie puede escapar, y el cuerpo como una máquina bioquímica que en algún momento se detendrá. Lewis Thomas afirmó que a cierta edad, nuestra naturaleza se desgastaba, se desconfiguraba y moríamos. Este punto de vista, típico de la ciencia materialista, ofrece una simple teoría de lo que es el ser humano.

El ser humano es la única criatura en la tierra capaz de cambiar su biología con sus sentimientos y pensamientos el único que posee un sistema nervioso consciente de su proceso de envejecimiento. Nuestro estado mental influye sobre todo lo que el ser humano está consciente, y el envejecimiento no es la excepción.

Es imposible aislar cualquier sentimiento o pensamiento, creencia o suposición para que no tenga un impacto sobre nuestro envejecimiento, de forma directa o indirecta.

Las células del cuerpo están recibiendo o escuchando constantemente -sin que la persona sepa- todo pensamiento, sentimiento y creencia; por lo tanto, se va modificando en base a ello.

Una depresión prolongada puede causar un descontrol en el sistema inmunológico, mientras que enamorarse lo puede estimular a que funcione en plena facultad. La desesperación y la desesperanza pueden aumentar los riesgos de ataques al corazón y cáncer, acortando la duración de vida, mientras que la autorrealización y la alegría la alargan.

Todo esto significa que la línea que existe entre la biología y la psicología en el ser humano no se puede desvincular. Con sólo recordar una situación duradera en la que se tuvo muchísimo estrés, se libera una corriente tal de hormonas destructivas en el cuerpo, como la que produce el estrés en sí.

Como consecuencia, el envejecimiento humano es fluido y cambiante puede acelerarse o desacelerarse, detenerse por un tiempo y hasta revertirse. Investigaciones hechas durante las últimas tres décadas señalan que el envejecimiento depende más de la persona en sí.

Las 10 suposiciones antiguas sobre lo que es el ser humano no se adaptan a la nueva realidad, fueron inventos de la humanidad que luego se transformaron en reglas de vida. Es necesario sustituir cada una de las antiguas creencias y pensamientos por otros, ya que no hay nada que influya más sobre el cuerpo que los pensamientos y creencias de la mente.

Cada una de las viejas suposiciones puede reemplazarse por una nueva, mucho más completa y con una versión mucho más amplia de la verdad sobre los seres humanos. Estas son también creadas por la

mente del hombre - la diferencia está en que le otorgan mucha más libertad y poder que las de antes. De cambiarse por completo, y de comprenderlas bien, estas nuevas suposiciones le ofrecen la habilidad de rediseñar el programa de envejecimiento que ahora utilizan sus células del cuerpo. Las nuevas suposiciones son:

1. El mundo físico, incluyendo nuestro cuerpo, es una respuesta del observador. Creamos nuestro cuerpo así como creamos la experiencia de nuestro mundo.
2. En su estado esencial, nuestro cuerpo está compuesto de energía e información, no de materia sólida. Estos elementos son una manifestación de infinitos campos de materia sólida extendiéndose por todo el universo.
3. El cuerpo y la mente son inseparables. La unidad que es el "yo" está dividida en dos corrientes de experiencias. Usted experimenta:
 - La corriente subjetiva en forma de pensamientos, sentimientos y deseos.
 - La corriente objetiva que es su cuerpo.

A un nivel más profundo, las dos divisiones se unen en una sola fuente creativa. Es desde esta fuente que usted puede vivir. Si usted piensa algo, el cuerpo reacciona químicamente; si no piensa, su cuerpo no reacciona. De allí la importancia de cuidar los pensamientos, y tratar que sean positivos y beneficiosos para su salud.

4. La bioquímica de su cuerpo es el

producto de su plena conciencia. Las creencias, pensamientos y emociones crean las reacciones químicas que dan soporte a la vida. Una célula envejecida es el producto final de la conciencia que ha olvidado cómo permanecer nueva.

5. La percepción pareciera ser automática, pero es un fenómeno que se aprende. La vida que usted vive, incluyendo la experiencia de su cuerpo, está totalmente determinada por cómo usted aprende a percibirla. Si usted cambia su percepción, usted cambia la experiencia de su cuerpo y del mundo.
6. Los impulsos de inteligencia van creando su cuerpo de nuevas formas cada segundo. Usted es la sumatoria de estos impulsos, y al cambiar sus patrones, usted cambia también.
7. Aunque cada persona pareciera ser un ente aparte e independiente, todos están conectados a patrones de inteligencia que gobiernan todo el cosmos. El cuerpo de cada persona es parte de un cuerpo universal, y su mente es parte de una mente universal.
8. El cuerpo no existe como un absoluto, sino como una eternidad. El tiempo sólo es cuantificado por quienes han diseñado un sistema para contar segundos, horas, días y años. Lo que llamamos "tiempo lineal" es una mera reflexión de cómo percibimos el cambio. Si pudiéramos percibir lo in-cambiable, el tiempo dejaría de existir como lo conocemos.

9. Cada persona vive dentro de una realidad que yace más allá de todo cambio. En lo más profundo de cada persona, a pesar de sus cinco sentidos, es un centro interno, un campo de no-cambio que crea la personalidad, el ego y el cuerpo. Este ser es estar en un estado de esencia y es quien usted es en verdad.

10. Usted no es una víctima del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Estas son simplemente parte del escenario de la vida, pero no es el ser en sí, que es inmune a cualquier forma de cambio. Esta esencia es el espíritu, la expresión de ser eterno.

Estas nuevas suposiciones son vastas y tienen el poder de crear una nueva realidad. Todas han sido comprobadas científicamente en los descubrimientos de la física cuántica, hace aproximadamente unos 100 años.

Las semillas de este nuevo paradigma fueron sembradas por Einstein, Bohr, Heisenberg y otros pioneros de la *física cuántica*, quienes descubrieron que la forma tradicional de ver el mundo físico era falso. De acuerdo a la teoría, *aunque las cosas en el mundo real parecen ser reales, no hay ninguna prueba de la realidad, aparte de la que reporta el observador.*

Nadie comparte la misma visión del universo, cada observador del mundo crea su propio mundo. ¿Cómo puede esto afectar la salud? Debe saber que usted es mucho más que un cuerpo, un ego, una personalidad limitada.

A nivel profundo, su cuerpo no tiene edad, ni su mente tiempo. Una vez que usted es capaz de identificarse

con esta realidad, que es consistente con la percepción cuántica, el envejecimiento cambiará fundamentalmente.

El fin de la tiranía de los sentidos

¿Cómo es que las personas aceptan cualquier cosa como la realidad? Porque la pueden ver, tocar, oler, gustar, escuchar. La realidad para las personas es todo aquello que reportan sus cinco sentidos, y como tal la aceptan. Los sentidos se encargan de reafirmar la realidad: las cosas son tal y como parecen.

Pero de acuerdo a esta realidad, la tierra es plana, el suelo que pisamos es estático, el sol sale por el este y se esconde por el oeste - simplemente porque así es percibido por nuestros sentidos. Einstein llegó a la conclusión de que el tiempo y el espacio también son producto de nuestros sentidos: vemos y tocamos cosas que ocupan tres dimensiones, y experimentamos vivencias que van ocurriendo en un orden secuencial.

Sin embargo, Einstein y sus colegas fueron capaces de eliminar estas suposiciones aparentes, ya que descubrieron que el tiempo y el espacio formaban parte de una nueva geometría que no tenía principio ni fin, ni bordes, ni eran sólidos. Ellos hallaron que cada partícula sólida dentro del universo resultaba ser un grupo de energía vibrando dentro de un inmenso vacío.

Es así como la vieja creencia del tiempo y espacio fue erradicada, siendo reemplazada por un campo continuo sin tiempo de constantes transformaciones. Es lo que se conoce como física cuántica, y los seres humanos no quedan fuera de

ella, sino al igual que todo lo demás, forman parte de ella.

Mientras la naturaleza se encarga de crear galaxias, estrellas, constelaciones, huecos negros, leptones, etc. los seres humanos se encargan de crearse a sí mismos.

Cuando usted llega a la edad de los 30, es cuando su cuerpo comienza poco a poco el proceso de envejecimiento. Las arrugas aparecen, la piel pierde su tono, la audición y vista disminuyen su capacidad, etc. La buena noticia que ofrecen los gerontólogos es que estos cambios corresponden a apenas el 1% de la renovación que atraviesa nuestro cuerpo anualmente. Es decir, usted sólo envejece un 1% contra un 99% de renovación de su energía corporal e inteligencia.

Muchos se preguntarán si los daños asociados al envejecimiento se pueden prevenir o revertir. Las investigaciones han demostrado que sí se puede; los principales creadores biológicos del envejecimiento pueden ser mejorados, sin importar cuán viejo se es.

El envejecimiento y la conciencia plena

Los factores que hacen envejecer son reversibles. Los principios para un cuerpo sin tiempo y una mente sin edad son:

1. La edad biológica no corresponde a la cronológica, si usted tiene cronológicamente 20 años, pero emocional y físicamente está desgastado, su biología será la de una persona mucho mayor. Igualmente, puede ocurrir lo contrario. Una persona puede tener 70 años y permanecer física y

emocionalmente en forma. La biología demuestra el vigor, vitalidad, creatividad y dinamismo de la juventud.

2. El envejecimiento, o entropía se acelera por la acumulación de toxinas en el cuerpo. Esto ocurre como respuesta a un ambiente tóxico, la contaminación o toxicidad en las comidas y bebidas, las relaciones tóxicas y las emociones tóxicas. Recuerde que su cuerpo es lo único que usted tiene para emprender el viaje de su evolución por la vida. La salud de cada una de sus células contribuye a su estado de bienestar general, porque cada célula es un punto de conciencia plena dentro del campo de conciencia que es usted. La eliminación de estas toxinas influirá en su reloj biológico de forma positiva.
3. El ejercicio físico, incluyendo el control del peso, tiene un efecto directo sobre los "Biomakers" (bioconstructores) del envejecimiento. Esto revertirá el proceso.
4. La nutrición apropiada y los suplementos nutricionales, incluyendo los antioxidantes, le pueden ayudar a desacelerar el proceso de envejecimiento.
5. La meditación desacelera el paso de la edad biológica.
6. El amor es la medicina más poderosa - lo cura y lo renueva todo.

Lo más importante que usted puede hacer para mejorar su vida y detener el envejecimiento - aparte de los

suplementos nutricionales o ejercicio físico - es practicar estas filosofías, ya que su proceso de pensamiento afecta directamente la salud del cuerpo:

1. Escuche la sabiduría de su propio cuerpo, que se expresa a sí misma a través de señales de confort o incomodidad. Cuando usted adopte alguna conducta, pregúntele a su cuerpo cómo se siente al respecto. Si su cuerpo envía una señal de tensión física o emocional, tenga cuidado. Si su cuerpo manda una señal de entusiasmo o comodidad, proceda.
2. Ponga toda su atención en lo atemporal, lo eterno y lo infinito.
3. Viva en el presente, porque es el único momento que existe de verdad para usted. Mantenga su atención en lo que está aquí y ahora; busque la satisfacción y el sentido de cada momento vivido. Acepte lo que llega a usted total y completamente para que pueda apreciarlo, aprender de eso, y luego dejarlo ir. El presente es como deberían ser - refleja las leyes infinitas de la naturaleza que le han traído a usted ese pensamiento y reacción física particular. Piense que ese momento es como es, porque el universo es como es. No luche contra el esquema infinito de las cosas - únase a este.
4. Saque a su ego del camino.
5. Sea natural, deje ir la necesidad de esconderse detrás de una máscara social.
6. Ríndase ante los misterios del universo.
7. Renuncie a su necesidad de ser aprobado por los demás. Usted es el juez de su propio valor y su meta es descubrir el valor infinito que existe dentro de usted, sin importar lo que otros piensen. Si lo comprende y pone en práctica, puede alcanzar la plena libertad.
8. Cuando usted sienta que está reaccionando con rabia u oposición a cualquier persona o circunstancia, fíjese si acaso no está luchando con usted mismo. Dejar a un lado la resistencia es la respuesta de defensa creada por viejas heridas. Cuando usted renuncia a este tipo de rabias, estará curándose internamente y cooperando con el flujo del universo.
9. Dese cuenta que el mundo exterior refleja su realidad interior. Al reaccionar ante alguien fuertemente, sea que ame u odie, usted está proyectando su mundo interior. Lo que más odia es lo que usted más niega de sí mismo; lo que más ama es lo que más desea para usted mismo. Utilice el espejo de las relaciones para guiar su propia evolución personal. La meta es llegar a un verdadero auto-conocimiento. Cuando usted lo alcanza, lo que más desea estará ahí automáticamente, y lo que menos le gusta desaparecerá.
10. Despójese de los juicios que emite a los demás, así se sentirá más aliviado. Los juicios imponen aceptación o no de las situaciones o personas que simplemente están o son.

Todo puede ser entendido y perdonado, pero cuando usted sentirá más aliviado. Los juicios imponen aceptación o no de las

situaciones o personas que simplemente están o son.

Todo puede ser entendido y perdonado, pero cuando usted juzga, elimina el entendimiento e impide el proceso de aprendizaje de amor. Al juzgar a los demás, usted refleja su falta de auto-aceptación. Recuerde: cada persona que usted perdona le añade más amor a su interior.

11. Remplace sus conductas motivadas por el miedo, por conductas motivadas por amor. El miedo es el producto de la memoria, la cual vive en el pasado. Cuando usted recuerda lo que le hirió o le infundió temor en el pasado, está dirigiendo sus energías hacia eso. Imponer el pasado en el presente no le ayudará a eliminar la amenaza a ser herido de nuevo. Esto ocurre cuando usted encuentra la seguridad en su propio ser - el amor. Cuando está motivado por la verdad dentro de usted, usted puede encarar cualquier amenaza, porque su fortaleza interna es invulnerable al miedo.

12. Aprenda que el mundo físico es un espejo de una inteligencia más profunda. La inteligencia es el organizador invisible de toda materia y energía, y debido a que una porción de esta inteligencia reside dentro de usted, comparte el poder de organización del cosmos. Dado que usted está vinculado de manera inseparable al todo, usted no puede permitirse contaminar el aire y el agua del planeta, y a un nivel más profundo, usted no puede permitirse vivir con una mente tóxica, porque todo pensamiento deja una huella en el campo de la

inteligencia. Vivir en equilibrio y pureza es el mayor bien para usted mismo y la tierra.

13. Tenga un sentido de comunión con el Espíritu o divinidad.

14. Renuncie a la necesidad de defender siempre su punto de vista.

Aprenda a no envejecer

Existe una poderosa conexión entre sus creencias y su biología. Una creencia es algo que usted mantiene porque piensa que es algo cierto. Las creencias son distintas a los pensamientos. Un pensamiento forma activamente palabras o imágenes en el cerebro, mientras que una creencia usualmente es silente.

Una persona que es claustrofóbica no necesita pensar "esta habitación es muy pequeña". Basta con colocar a un claustrofóbico en un cuarto cerrado y lleno de gente y su cuerpo reaccionará automáticamente. Algo en la conciencia de esta persona, que está escondido, ha funcionado. El flujo de adrenalina que ocasiona un corazón palpitante, palmas sudorosas, mareos, etc. son disparados a un nivel mucho más profundo que la mente pensante.

Nuestras creencias acerca del envejecimiento ejercen el mismo efecto sobre nosotros. Durante los últimos 20 años, los gerontólogos han llevado a cabo experimentos para probar que estar activo durante la vida, incluso hasta los 17 años, podría detener la pérdida de tejido muscular y esquelético.

La creencia que ha surgido

últimamente entre personas retiradas - que deben seguir caminando, trotando, nadando y mantenerse activos - es cierta. Millones de personas ahora piensan mantenerse fuertes, aún estando en una edad avanzada. Con esta nueva creencia algo que alguna vez había sido considerado imposible, es cierto. Es tan verdadero que si es usted un anciano temeroso a mover su cuerpo, éste se deteriorará. Si elimina esa errada creencia de que no se debe mover mucho, y permanece activo, usted se sentirá más saludable y fuerte.

Las tres edades

Existen tres formas diferentes para medir la edad de alguien:

1. La edad cronológica:

Tiempo transcurrido desde el día que nació, según el calendario. Es la única fija, y la menos confiable de las tres. Una persona de 50 años puede ser tan saludable como cuando tenía 25 años, mientras que otros pueden tener el cuerpo y mente de una de 70 años.

Su edad biológica le dice cómo el tiempo le ha afectado el cuerpo, los órganos y tejidos, comparados con otras personas de la misma edad cronológica. El tiempo no afecta todo el cuerpo de modo uniforme. Sin embargo, casi toda célula, tejido y órgano está envejeciendo a su propio ritmo, lo que hace que la edad biológica sea más compleja.

2. La edad biológica:

Cuán viejo es un cuerpo en términos de signos de vida críticos y procesos celulares. Esta edad también tiene sus límites, como una herramienta de medida. El proceso de

envejecimiento, considerado como pura biología, se mueve tan lento que sus efectos fatales raramente cuadran con las enfermedades galopantes.

La mayoría de los órganos críticos de las personas pueden funcionar bien al 30% de su capacidad. Si su cuerpo está perdiendo 15% de su funcionalidad por año, luego de los 30 años, tomaría 70 años (hasta que tuviera 100 años), antes que el envejecimiento desestabilice un órgano particular.

Las influencias sociales y psicológicas están siempre latentes, y su estilo de vida individual lo hace sujeto a las con puede reversar muchos de los efectos más típicos de la edad biológica, incluyendo: alta presión sanguínea, grasa corporal excesiva, balance inapropiado de azúcar, y pérdida de la masa muscular.

Los gerontólogos han encontrado que las personas mayores que han adoptado un estilo de vida sano mejoran su calidad y tiempo de vida en unos 10 años. En fin, su cuerpo puede volverse más joven o viejo, biológicamente, dependiendo de cómo usted lo trate.

3. Edad psicológica:

Cuán viejo se siente una persona. El factor determinante en el envejecimiento es la edad psicológica - la más personal y misteriosa de las tres, y la que más importa para reversar el proceso de envejecimiento. Su edad psicológica es aún más flexible que su edad biológica. Nadie tiene la misma edad psicológica, dado que no han tenido las mismas experiencias.

En lugar de responder con un

número fijo a la pregunta ¿cuántos años tienes? Deberíamos crear una escala paralela que muestre cuán rápido se están moviendo las tres edades en relación una con otra.

La vida es una tarea creativa. Existen muchas formas de creación, y por lo tanto muchas maneras de dominar la vida. Lograr convertirse en un ser de amor, de auto aceptación, un ser libre de juicios, es una tarea que requiere de esfuerzo, pero lo más importante es trabajar desde la percepción del todo.

una unidad, y desde este punto se puede ver la vida como un todo. El círculo se cierra y el propósito de la vida puede ser alcanzado. De esta forma, el dominio de la vida es la única manera hacia la libertad plena.

La nueva visión le ofrece un concepto de cuerpo, mente y espíritu como