

El mundo al revés: todo lo que usted pensaba, derrumbado.

por Beatriz Frederickz

A partir de la teoría cuántica nuestra visión del mundo cambió. Antes de ella, veíamos al mundo como una máquina estática, predecible, objetiva. Ahora vemos al universo como un sistema dinámico, no predecible, subjetivo y auto-organizado.

Y para ésta visión necesitamos desarrollar otra manera de a) mirar b) pensar c) sentir d) conocer e) actuar f) confiar y ser.

La base de ésta está en tres principios:

1. La percepción es un proceso altamente subjetivo. La experiencia pasada, las creencias, el pasado regula lo que vemos en el mundo.
2. Los pensamientos no racionales favorecen enormemente la resolución de problemas. El pensamiento racional, lineal, hemisferio izquierdo tiene muchas limitaciones creativas.
3. Los sentimientos no están causados por estímulos externos. Son el producto de la interpretación que le damos a nuestras percepciones. A nuestros sentidos llega mucha más información de lo que podemos procesar.

Para ello, nuestro cerebro está preparado para filtrar, reducir la cantidad de información. Esto lo hace a través de la selección perceptiva.

Después de que nuestros sentidos toman la materia prima (vibraciones energéticas) el proceso neurológico de la percepción selecciona, organiza e interpreta estas sensaciones. Todo esto es muy subjetivo.

Tanto el QUÉ selecciona como el CÓMO lo decodifica, lo etiqueta, como el CÓMO lo interpreta. Las investigaciones muestran que el ochenta por ciento de la información utilizada para crear una percepción viene de dentro del cerebro: lo que asumimos, creencias, pensamientos, sentimientos.

El ojo humano está diseñado como para sostener necesidades psicológicas. La pupila se dilata cuando está presente algo que uno quiere ver y se contrae cuando enfrenta algo que no quiere ver. Esto lleva a que trabaje como una pantalla que filtra.

De todos modos, uno puede regular esto intencionalmente, rompiendo condicionamientos y registrando estímulos que previamente no se veían.

La realidad es lo que suponemos que es verdad. Esto es lo que creemos.

Lo que creemos está basado en nuestras percepciones.

Lo que percibimos depende de lo que buscamos.

Lo que buscamos depende de lo que pensamos.

Lo que pensamos depende de lo que percibimos, y esto determina lo que creemos. Lo que creemos determina lo que tomamos por verdadero y esto es lo que consideramos LA REALIDAD.

El mundo al revés

Se convierte en un círculo vicioso. Pero a través de una clara intención, podemos quebrar éste círculo, de modo de alinear nuestra percepción a nuestros deseos. Y de éste modo tener nuevas elecciones perceptibles.

Esto se consigue a través de focalizar (sin forzar). Cuando nos tomamos tiempo para clarificar nuestros deseos y conscientemente focalizamos nuestra atención, comenzamos a descubrir nuestra habilidad de crear a través de intención.

Utilizando ésta habilidad podemos diseñar nuestra vida artísticamente: imaginar cómo queremos vivir más que proponernos meta tras meta. Podemos soñar lo que podría haber mas que contentarnos con lo que hay.

Una vez que imaginamos lo que queremos, nuestra percepción VE nuevas oportunidades y recursos que nos permiten realizar nuestros deseos. Después tenemos que ordenar los pensamientos y permitirnos pensar sólo aquello que nos lleva hacia donde queremos ir.

Solemos tener sesenta mil pensamientos por día. El noventa por ciento son iguales a los del día anterior. Por eso la vida parece siempre estarse repitiendo. Para esto es importante seleccionar qué vamos a permitir llame nuestra atención.

Para pensar creativamente, tenemos que tolerar el caos. Si queremos todo ordenado caemos el modo habitual de pensar. Pero los dos cerebros inferiores, el reptil y el mamífero, solo pueden reaccionar binariamente: sí o no. No toleran la ambigüedad. En cambio la corteza puede sobreimponer muchas combinaciones, aún opuestas. Con la corteza podemos imaginar muchas posibilidades. Para ello debemos postergar la necesidad de soluciones URGENTES y permitirnos ser ridículos por un rato y ver dónde éste tipo de pensamiento nos lleva.

Para sentir creativamente hay que cambiar el foco de atención. Si nos sucede algo estresante (cosa inevitable) podemos centrarnos en lo negativo que nos sucede o reencuadrarlo y ver qué podría tener de positivo para nosotros, qué lección nos ofrece la vida, qué tenemos que aprender.

Esto está basado en que no son las circunstancias que nos rodean las que producen nuestra emoción sino la interpretación que le damos. La idea es no tanto buscar felicidad como mantener la vitalidad y no permitir que un episodio externo se transforme en una aspiradora de energía. Y cuando no aceptamos un sentimiento, huimos de él buscando otro, se nos consume toda la energía en esa huida.

Un recurso terapéutico consiste en cambiar el foco: en vez de analizar cuál es el problema analizamos que pasaría si un milagro lo resolviera. Con esto cambiamos la visión: de focalizar el problema comenzamos a focalizar en la solución. Esto lleva a que uno no se sienta vaciado (cosa que producen los sentimientos negativos) sino energizado (los positivos).

Los sentimientos van y vienen. También es importante no tomárselos como situaciones definitivas. Se requiere cierto desapego: dejar que las cosas sean, mirarlas, sin identificarse con ellas, sabiéndolas transitorias.

Para conocer creativamente no nos alcanza con el pensamiento lineal. Actualmente nuestra vida se ha convertido en demasiado compleja. Hay demasiada información como para procesarla lógicamente. Por lo tanto, conocer creativamente consiste en sintonizar con la frecuencia universal adecuada, resonar, convertirse en UNO con el campo energético. Para esto necesitamos de algún elemento, alguna ayuda del universo, algún sistema de señales. Y necesitamos de nuestra intuición. Tenemos que funcionar como una antena que recibe la información que flota en el universo. Este modo de conocer requiere una respuesta relajada, una actitud pasiva. Un instalarse cómodamente en el contexto a recibir. Silenciar la mente racional y permitir que aparezca la información.

El mundo al revés

El modo de aprehender intuitivo, no racional, permite procesar mucha mayor cantidad de información que el analítico, lógico, lineal. Y permite salidas más creativas. La música, el movimiento, la poesía, el arte nos ayudan en ésta tarea.

También el silencio y la contemplación.

Actuar creativamente está basado en el principio de no separabilidad. Cuando dos partículas subatómicas interactúan, se mantienen conectadas sin que importe la separación espacial en el futuro. Del mismo modo, si dos personas están muy conectadas, por ejemplo, meditando juntas, por espacio de 30 o 40 minutos, cuando se separan quedan conectadas: si colocamos un electroencefalograma y cambiamos a uno de ellos de habitación, en el trazado de uno salen las luces intermitentes que se le pasan al otro en otro cuarto. No tiene conciencia y sin embargo registra las mismas ondas electroencefalográficas.

Esta comunicación se interrumpe si uno de ellos se conecta intensamente con alguna otra persona.

La teoría Gaia demuestra que todo el universo está correlacionado, influenciado mutuamente por todo lo demás.

Pero a veces vivimos bajo la ilusión de que estamos separados del universo físico y de los otros seres humanos. Esto llevó a la sensación de aislamiento, de estar cada uno en su burbuja. Tal vez llegó el momento en el que para ocuparme de mí, me tendré que ocupar del NOSOTROS.

Para actuar creativamente, por lo tanto, tengo que preguntarme: ¿qué va a producir esto? Quiero hacerme cargo de las consecuencias que se producirán si actúo de ésta manera.

La elección no puede ser espontánea, debe ser elegida a través de una clara INTENCION, observándonos a nosotros mismos y alineando nuestras acciones a la idea de que planetariamente haga bien a los demás.

El viejo paradigma de competencia y supervivencia del más apto no tiene más sentido en un mundo de tanta interconexión e interdependencia. Por lo tanto, cada vez es más necesario que uno se ocupe del bienestar económico de uno mismo Y del bienestar de los demás. La habilidad de confiar en la vida: el orden es libre.

El cambio es el principio básico que opera permanentemente en el universo. Y sin embargo o lo estamos resistiendo o lo estamos intentando controlar, evitando a todo costo el caos.

Y sin embargo, el caos es el pre-requisito para que un sistema cambie. Que pasaría si empezáramos a ver el caos más positivamente. Dejaríamos de tratar con tanto empeño de manejar el cambio y empezaríamos a confiar que el cambio solo se orienta hacia un proceso ordenado y que lleva a niveles más altos de organización.

Todo el tiempo hay energía que se mezcla y cambia hacia un nuevo orden. Siempre hay puntos de bifurcación en los que una pequeña fluctuación en alguna parte del sistema puede producir un cambio en el total.

Potencialidad que no puede predecirse; el universo muestra tanto el caos como el orden predecible, a diferentes niveles.

Pero no lo pensamos así sino que pensamos que tanto nosotros como el universo funcionamos como una máquina de la que somos operadores responsables. Enderezados de caos. Esto nos lleva a sentirnos permanentemente inadecuados. Y la inadecuación lleva a miedo. Este lleva a protegernos. Queremos tener el control.

El mundo al revés

Sin embargo, la vida es mayormente incontrolable y siempre que queramos controlarla en vez de vivenciarla, nos vamos a sentir fracasando. Podemos apreciarla, ver lo armónico del interjuego de caos y orden que siempre se está produciendo.

Si lo vemos de ésta manera, una constante alternancia de caos y orden, nos relajamos y dejamos fluir, dejamos de resistirnos a los inevitables cambios.

Todas las frustraciones que experimentamos se originan en esta resistencia al cambio. El sufrimiento se produce cuando intentamos quedarnos aferrados a viejas formas e interrumpimos el proceso de cambio. Y nos aferramos porque tememos al futuro y porque nos disgusta el desorden de las transiciones. Si empezamos a mirar al caos por lo que realmente es, el progenitor de un orden mayor, dejamos de temerle. Cuando hay suficiente desorden, las viejas estructuras se deshacen, el caos se reorganiza y se generan nuevas estructuras.

El orden QUIERE SUCEDER.

Si comprendemos esto, empezamos a CONFIAR en el proceso de la vida. Y no paramos la corriente sino que la seguimos, la acompañamos. En vez de dominarla, disfrutamos de ver el misterio de lo que va sucediendo.

Visualizamos el universo como un lugar amigable.

Si es un lugar amigable, estamos abiertos a que suceda lo que tiene que suceder y resonamos con lo que nos rodea. En éste estado de alta conexión, registramos las señales de lo que hace falta y lo juntamos con nuestros recursos: entendemos qué hacer y cómo. Estamos en un estado de coacreadores.

Pero para esto primero necesitamos hacernos amigos del miedo que nos produce elegir. Entender que lo que la oruga llama el fin del mundo es lo que la mariposa llama del comienzo del mismo.

Desorden no es sinónimo de sin sentido. Si confiamos en nosotros mismos, si sabemos quiénes somos, nos podemos meter en el desorden sin perder el sentido, confiando que vamos a salir enteros del desorden.

Entonces dejamos de focalizar tanto en el futuro y nos sumergimos en el ahora.

Esto produce serenidad. Para esto necesitamos confiar en que el universo solo se va a organizar y nos va a llevar por el camino adecuado. Y pasar de ser anclas a ser corchos que nos dejamos llevar por el cambio.