LA RELACION MENTE-CUERPO

https://www.alfdurancorner.com/articulos/la-relacion-mente-cuerpo.html

Focus: Conocimiento

Fecha: 19/05/2003

Al doctor Deepak Chopra, endocrinólogo de profesión y uno de los científicos vivos más estimulantes, hay que leerlo y releerlo, para comprender el fenómeno maravilloso de la vida.

Y sobre todo hay que hacerlo cuando el cuerpo flojea o la mente se siente presionada por pensamientos negativos.

Para Chopra no es posible trazar con certeza la línea entre biología y psicología. Mente y cuerpo son un continuum inseparable.

De acuerdo con ello, nos propone un conjunto de nuevas creencias, con objeto de reescribir un paradigma que modifique el proceso de envejecimiento.

He aquí sus propuestas esenciales:

1. El mundo físico, incluidos nuestros cuerpos, es una reacción del observador. Creamos el cuerpo según creamos la experiencia de nuestro mundo.

2. En esencia el cuerpo es energía e información, no materia sólida.

3. La mente y el cuerpo son inseparablemente uno. Hay dos corrientes de experiencia. La subjetiva de ideas, sentimientos y deseos. La objetiva de mi cuerpo.

4. La bioquímica del cuerpo es un producto de la conciencia. Creencias, pensamientos y emociones crean las reacciones químicas que sostienen la vida en cada célula.

5. La percepción es un fenómeno aprendido. Si cambias tu percepción, cambias la experiencia de tu cuerpo y de tu mundo.

6. Hay impulsos de inteligencia que crean tu cuerpo de formas nuevas a cada segundo. Lo que tú eres equivale a la suma total de esos impulsos y, al cambiar sus esquemas, cambiarás tú.

7. Nuestros cuerpos son parte de un cuerpo universal; nuestras mentes, un aspecto de la mente universal.

8. El tiempo no existe como absoluto, sólo la eternidad. El tiempo es eternidad cuantificada.

9. Cada uno de nosotros habita una realidad que se encuentra más allá de todo cambio.

10. No somos víctimas del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Estos son parte del escenario, no del espectador, que es inmune a cualquier forma de cambio.

Hay que leer atentamente y tratar de comprender. Luego hay que actuar, porque parece probado que cuando dejas de crecer, envejeces.

