

LA VIBRACIÓN DE LAS ONDAS CEREBRALES

RECUPERAR EL RITMO DE UNA
VIDA SALUDABLE Y FELIZ

ILCHI LEE



EL GRANO DE MOSTAZA

Título: La vibración de las ondas cerebrales
Subtítulo: Recuperar el ritmo de una vida saludable y feliz
Autor: Ilchi Lee

Primera edición en España: septiembre de 2020

© para la edición en España, El Grano de Mostaza Ediciones

Impreso en España
Depósito Legal: B 13056-2020
ISBN: 9788412175974

El Grano de Mostaza Ediciones, S.L.
Carrer de Balmes 394, principal primera
08022 Barcelona, Spain
www.elgranodemostaza.com

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com); 91 702 19 70/93 272 04 45)».

LA VIBRACIÓN DE LAS ONDAS CEREBRALES

RECUPERAR EL RITMO DE UNA
VIDA SALUDABLE Y FELIZ

ILCHI LEE

Para las numerosas personas que trabajan creando salud, felicidad y paz en el mundo.

«Un ser humano es parte de la totalidad, llamada por nosotros “Universo”, una parte limitada en tiempo y en espacio. Él se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sensaciones, como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es como una prisión para nosotros, que nos restringe a nuestros deseos personales y a sentir afecto solo por las personas más cercanas. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión ampliando nuestro círculo de compasión para abrazar a todas las criaturas vivientes y a la totalidad de la naturaleza en su belleza.»

Albert Einstein

PRÓLOGO

La premisa de Ilchi Lee es simple pero convincente: todos somos humanos. Lo que tenemos en común es más profundo que lo que nos divide. Debemos encontrar la sabiduría y la voluntad para elevarnos por encima de nuestras diferencias locales, sean geográficas, religiosas o culturales, y abrazar lo universalmente humano. Para promover estos valores e injertarlos en la conciencia colectiva de la humanidad, Ilchi Lee ha realizado un esfuerzo múltiple que resulta asombroso en su diversidad, energía y alcance global.

Los intereses dominantes de Ilchi Lee y el foco de sus actividades han sido el progreso de nuestra comprensión sobre el cerebro y la salud cerebral, así como la educación del público con respecto a estos temas. Es presidente y fundador de la University of Brain Education, también es presidente del Korea Institute of Brain Science y de la International Brain Education Association (IBREA). Estas organizaciones educativas ofrecen cursos en línea, conferencias sobre los diversos aspectos del desarrollo cerebral y de la salud mental y emocional, realizan las Olimpiadas Anuales del cerebro y una revista titulada *Brain World*. Las mencionadas organizaciones son notables por integrar en sus actividades a un grupo muy diverso de educadores, médicos y científicos, entre los que me incluyo. Encuentro que, precisamente por este

alcance global, mi papel como consejero científico de IBREA es muy gratificante y rebosa oportunidades para marcar la diferencia a nivel mundial.

El trabajo de Ilchi Lee ha sido reconocido con numerosos premios, y cálidamente recibido en importantes foros de todo el mundo. Muchas de sus iniciativas pedagógicas se desarrollan en asociación con Naciones Unidas, lo que les ofrece una plataforma única para generar un impacto global.

Como individuo, Ilchi Lee tiene una personalidad multifacética. Es profesor, filósofo, músico, practicante de artes marciales y talentoso organizador de iniciativas globales. También es un autor prolífico, intuitivo y original, que ha publicado varios libros influyentes. Entre ellos, el presente volumen destaca por captar y resumir la esencia de su filosofía y metodología de entrenamiento. En nuestros tiempos de tensión, lucha e incertidumbre, transmite con gran fuerza un mensaje de optimismo, esperanza y ecuanimidad. Está escrito con un estilo simple, claro y profundo.

La vibración de las ondas cerebrales está compuesto por dos partes y varios apéndices. La primera parte, titulada “Principio”, sintetiza algunas de las comprensiones y descubrimientos recientes de la neurociencia, de las tradiciones filosóficas y espirituales de Oriente, y de la cultura de la salud física y mental.

La fuerza de la tradición intelectual de Occidente reside en su naturaleza rigurosamente analítica. Tiende a desmembrar las cosas y a examinar sus componentes de forma aislada. Ahora bien, históricamente, ha tenido menos éxito a la hora de volver a juntar las piezas, dando como resultado una visión del mundo que en cierta medida puede calificarse de compartimentalizada y fragmentada.

En cambio, la tradición intelectual de Oriente tiende a hacer hincapié en la unidad y la fluidez, aunque a veces carece de definiciones rigurosas y planteamientos analíticos. Históricamente, estas diferencias han sido una fuente de desconexión entre ambos tipos de sociedad, obstaculizando la comprensión mutua y la integración intercultural. Ilchi Lee es capaz de tomar lo mejor de cada tradición y crear una impresionante síntesis en la que integra a ambas. También es capaz de aunar en una narración coherente los elementos de diversos dominios que a menudo han sido tratados por separado: neurociencia, antropología cultural, las artes, la filosofía y la ética, por nombrar unos pocos. En consecuencia, su libro transmite un poderoso mensaje de unidad cultural y universalidad, y construye un puente único entre la ciencia del cerebro y sus aplicaciones prácticas. La combinación de fundamentos científicos (incluyendo la neurociencia) y experienciales constituye el método que adopta este libro y que lo hace atractivo para el lector.

En la segunda parte, titulada “Práctica”, Ilchi Lee describe una variedad de ingeniosos ejercicios destinados a potenciar el bienestar físico, cognitivo y emocional. Dichos ejercicios se describen con gran detalle. Son muy diversos y juntos constituyen una tabla de trabajo físico muy completa. Pero la premisa subyacente es que estos ejercicios también contribuyen al bienestar emocional, mental y espiritual, y potencian las funciones cerebrales.

Parte del impulso que causó el diseño de estos ejercicios vino de la propia experiencia de Ilchi Lee en la superación de los efectos de un accidente, y de sus exitosos esfuerzos por recuperar su propia salud. La capacidad de mirar a la adversidad directamente a los ojos y de convertirla en una oportunidad es lo que define a una persona: ha-

bla de la fuerza de su carácter y de su personalidad. La fuerza de la personalidad y del carácter de Ilchi Lee se manifiesta en buena parte de su trabajo y de sus logros.

El autor relata que el ejercicio de la vibración de las ondas cerebrales empezó con una persona, a la que conoció en un parque de Corea, que estaba recuperándose de un ataque de apoplejía. Actualmente le siguen muchas personas de diversos países y continentes. En el apéndice, “Historias de sanación y esperanza”, se cuentan algunos relatos de los éxitos que han sido el resultado de practicar los ejercicios que propone el autor. La variedad de individuos que se han beneficiado de los ejercicios es impresionante, procedentes de distintos países, orígenes sociales, grupos de edad y profesiones. A partir de sus descripciones, queda claro que estos ejercicios ofrecen unos beneficios multifacéticos, pues mejoran muchos aspectos de nuestra salud física, emocional y espiritual, así como nuestra capacidad de superar los efectos del estrés y de comunicarnos con los demás.

La vibración de las ondas cerebrales es rico en temas y pensamientos, y muy diversos lectores pueden leerlo y disfrutarlo. Resultará particularmente interesante para quienes busquen el mejoramiento físico, emocional y espiritual. También resultará de ayuda para quienes busquen datos interesantes sobre el funcionamiento del cerebro y la mente, sobre las complejas interacciones entre el cerebro y el resto del cuerpo, sobre la fusión de nuestro ser físico y espiritual, la unión de diversas tradiciones y filosofías culturales, o la naturaleza de la felicidad. Será de gran interés para quienes, en un estado de alteración física o emocional, busquen recuperar el bienestar. Y también será valioso para quienes ya disfrutan de una sensación de bienestar y quieren poten-

ciarla más y alcanzar un nivel superior de satisfacción y autorrealización.

En un mundo preocupado por las ganancias materiales, y que ahora está sumido en el torbellino creado por los excesos, la imprudencia, la frivolidad y la avaricia, es un don precioso poder poner las cosas en perspectiva, tener un propósito más profundo en la vida, estar en paz con uno mismo y encontrar un ancla espiritual. Este sabio y perspicaz libro de Ilchi Lee proporciona una valiosa guía para alcanzar estos objetivos.

Dr. Elkhonon Goldberg

Elkhonon Goldberg es psicólogo, científico, autor y educador. Es profesor de neurología de la New York University School of Medicine y director de la East-West Science and Education Foundation. Está dedicado al estudio de los complejos procesos cognitivos del cerebro, al trabajo clínico y a la enseñanza. Sus libros, entre los que se incluye *The Executive Brain: Frontal Lobes and the Civilized Mind*, han sido traducidos a varios idiomas, y él da conferencias en todo el mundo.

CONTENIDOS

Introducción: El caso a favor de la vibración de las ondas cerebrales	21
El nacimiento de la vibración de las ondas cerebrales ...	22
Una caída afortunada	24
Los beneficios de la vibración de las ondas cerebrales ..	25
Poner freno al estrés	28
Una conciencia en evolución.....	29
La fuente de los milagros	30
Recuperar nuestra sabiduría	32
Mejor cerebro, mejor vida	34
El gran salto adelante	36
Primera parte: Principios	39
Capítulo 1: La vida es vibración	41
Conexiones cerebrales	43
El lenguaje de la vida.....	46
Completar el círculo	52
El retorno a la sabiduría largo tiempo perdida.....	56
Conectarse	57
Capítulo 2: Oír el ritmo de la vida	59
Danzar con la energía	60
Los mensajes de la música	62
El poder sanador del ritmo.....	65
Yull-yo, el ritmo de la vida	69

Capítulo 3: El secreto del tronco del encéfalo

o tallo cerebral 73

Vivir en la era del estrés 74

Envía una carta de amor a tus célula..... 78

La gestión de la energía es la gestión de la vida..... 80

Una nueva definición de salud 82

Hacer las paces con el tallo cerebral 84

Cómo realizar milagros..... 89

Capítulo 4: La fuente de la intención 91

La condición humana 92

Mejorar el sistema operativo cerebral 95

Reiniciar el sistema operativo cerebral 98

La materia sigue a la mente 101

Capítulo 5: Curar las enfermedades de la información ... 107

Las tres enfermedades 108

Gestión de la información 110

Las tres curas 115

Transformación de la información..... 121

Capítulo 6: La grandeza reside en tu cerebro..... 125

Maestría del cerebro 126

El hábito de la grandeza 127

La era de la grandeza..... 132

Capítulo 7: Conectar con el infinito 135

Dios y el cerebro..... 136

La búsqueda de la unidad 137

Experimentar la unidad 138

La autopista al Yo Superior 140

Capítulo 8: El poder de la esperanza	145
Tú eres la Tierra	146
Desarrolla un cerebro orientado al beneficio amplio...149	
Resonancia vibratoria	151
El desarrollo de la mente infinita	154
El retorno a la unidad	156
Segunda Parte: La Práctica	161
Comienza el viaje	163
Directrices para la práctica	165
Precauciones para la práctica.....	171
El proceso de la vibración de las ondas cerebrales	175
Siete objetivos de la vibración de las ondas cerebrales	177
Vibración básica de las ondas cerebrales	181
Variantes de la vibración de las ondas cerebrales	187
Epílogo: surfear la ola de la vida	199
Apéndices	201
Historias de sanación y esperanza.....	203
Investigación científica de la vibración de las ondas cerebrales y del método de educación cerebral	243
Autoevaluación SFP	249
Los cinco pasos del Sistema de Educación Cerebral.....	259
Bibliografía	265
Sobre el autor	269

AGRADECIMIENTOS

Un viaje largo raras veces tiene éxito cuando se emprende en soledad, y este es el caso del presente volumen. Este libro es la culminación del trabajo de muchas mentes brillantes y corazones apasionados, y me gustaría extender mi sincero agradecimiento a todos los que han contribuido a su creación, así como a todos aquellos que han apoyado su exitosa distribución después de la publicación. En la preparación de esta segunda edición, me siento especialmente endeudado con todos aquellos que han ofrecido su experiencia profesional para mejorar el contenido del libro. En particular, agradezco la guía científica provista por el psicólogo Matthew Kelly, el neurólogo Elkhonon Goldberg y el médico Sung Lee. También quiero extender mi profunda gratitud a todo el equipo de Best Media Life por su duro trabajo y profesionalidad. Por último, me gustaría dar las gracias a los miles de individuos practicantes que, mediante su dedicación y diligencia a su propia sanación, han ayudado a establecer la eficacia de la vibración de las ondas cerebrales, y en especial a quienes han estado dispuestos a compartir su experiencia personal en estas páginas.

INTRODUCCIÓN

EL CASO A FAVOR DE LA VIBRACIÓN DE LAS ONDAS CEREBRALES

Este libro trata sobre una técnica de entrenamiento tan fácil de entender que en realidad no necesitas leer un libro sobre ella. La técnica es la vibración de las ondas cerebrales, un método de sanación y autodesarrollo que cualquiera puede aprender en dos minutos. De hecho, este método es tan simple que las instrucciones completas podrían caber fácilmente en una única hoja de papel.

Entonces, podrías preguntar: ¿Por qué habría de molestarme en leer este libro? ¿Por qué no limitarse a pasar fotocopias de esa única hoja de papel? ¿O tal vez colgar un vídeo en YouTube, o extender la técnica a través de paneles de discusión en internet? Bueno, la razón por la que escribo este libro es que quiero que entiendas lo profundamente transformador que puede ser este método, y deseo compartir mi pasión por él contigo. He visto a muchas personas alcanzar unos resultados notables con esta práctica. Creo que puede cambiar las vidas de las personas para mejor, y espero que tú descubras lo mismo.

Esta obra, así como el método de entrenamiento que describe, están basadas en una premisa muy simple pero inusual: tu cerebro es la clave de tu salud. Así como entrenas el cuerpo, ya es hora de que entrenes el cerebro. Tu cerebro crea tu vida y controla tu salud. Por lo tanto,

ha llegado el momento de que te encargues de tu cerebro a través de la vibración de las ondas cerebrales.

No estoy defendiendo el método en sí. Más bien, lo que quiero transmitirme es que tienes un tremendo poder por descubrir dentro de ti —el poder de sanar, de crear y de amar—, que está esperando justo debajo de la superficie de tu ser. La única finalidad de la vibración de las ondas cerebrales es ayudarte a descubrir esta habilidad natural.

El nacimiento de la vibración de las ondas cerebrales

En realidad, he venido enseñando la vibración de las ondas cerebrales durante años. Anteriormente le llamaba *Jin-dong*, que en coreano significa literalmente “ejercicio de vibración”. El propósito de este entrenamiento era abrir el sistema energético del cuerpo para mejorar la salud. Entonces nos enfocábamos en hacer que la energía fluyese a través del cuerpo, en el sentido más convencional de la medicina tradicional asiática. Sin embargo, a lo largo de los años he llegado a darme cuenta del papel que juega el cerebro en este proceso. Así, ahora el nombre de este entrenamiento es *Noe-pa-jin-dong*, donde la palabra *noe-pa* significa “onda cerebral”. El cerebro orquesta nuestras funciones corporales, y a través de él realizamos las elecciones que determinan la calidad de nuestras experiencias vitales. A medida que mi comprensión ha ido aumentando, he llegado a ver que el cerebro es la clave de la salud física y mental.

Mi interés inicial consistía en generar salud potenciando el flujo de energía en el cuerpo. Empecé enseñando simples ejercicios de estiramiento en un parque, basados

en mi formación en artes marciales y medicina asiática. Al principio solo venía una persona: un hombre que había sufrido apoplejía. Trabajé con él para estirar sus músculos y abrir los meridianos que transportan la energía por el cuerpo. Con el tiempo, adquirió cada vez más movimiento, alcanzando un notable nivel de recuperación.

A medida que pasaron los años, empecé a darme cuenta de la importancia del cerebro en el proceso de curación. Años antes tuve algunos indicios de esta conexión cuando, en una gran epifanía, sentí que se producía un cambio en mi propio cerebro. Era como si mi cabeza estuviese a punto de estallar y, de repente, todo parecía claro, y se apoderó de mí una inmovible sensación de paz y unidad. El yoga, el taichí y otras formas de ejercicio podían producir buenos resultados, pero los efectos siempre eran temporales si no se producían cambios más fundamentales en la mente y, más específicamente en el cerebro. Así es que desarrollé el método llamado entrenamiento de la educación cerebral, que sintetiza varios métodos de entrenamiento cuerpo-mente en una estructura coherente (véase página 259).

A medida que reunía un mayor número de estudiantes, desarrollé más métodos de entrenamiento esperando encontrar los medios más simples y eficaces para devolver a la gente la salud física, mental y espiritual. Entre los resultados se incluyen el *Dahn Yoga* (entrenamiento energético), el *DahnMuDo* (una forma de arte marcial suave y curativo), la respiración energética *Jung Choong*, y muchos otros ejercicios y técnicas de desarrollo cuerpo-mente.

Muchos de estos métodos son muy eficaces, pero todos ellos requieren de una guía para entenderlos y practicarlos. Yo buscaba una modalidad de curación más simple, un método que pudiera ser comprendido y practicado al

instante por cualquiera. La vibración de las ondas cerebrales, una variante refinada de la vieja técnica *jin dong*, acabó siendo lo mejor y lo más adecuado.

Una caída afortunada

Muchas de las grandes cosas de este mundo se han descubierto accidentalmente. Por ejemplo, Alexander Fleming descubrió la penicilina al dejar sin tapar una placa de Petri. Hace unos años tuve una mala caída de un caballo, y me lesioné gravemente la columna. El proceso de recuperar la salud me enseñó mucho sobre la importancia de la vibración y el movimiento en el proceso de curación.

Este accidente ocurrió en 2006, cuando cabalgaba en mi caballo *Su* en Sedona, Arizona. Mientras trotábamos despacio a lo largo de un polvoriento sendero entre las rocas, de repente algo asustó a *Su*, que se encabritó y salió corriendo al galope. Solté las riendas mientras él galopaba salvajemente por el paisaje desértico. Cuando intenté recuperarlas, *Su* me tiró. Salí volando por el aire y aterricé plano sobre la espalda, que crujió sonoramente cuando choqué contra el suelo.

Después de la caída, apenas podía moverme. Sentí que cada movimiento era como si me insertaran un pincho caliente entre las vértebras. Los médicos me dijeron que no me moviera, que guardara reposo en la cama. Aquello no era bueno porque sabía que, si me limitaba a quedarme allí tumbado, sin moverme en absoluto, la energía no fluiría adecuadamente por mi cuerpo. De modo que decidí realizar pequeños movimientos de temblor, primero con la columna y después con el resto del cuerpo. Esto mantenía la energía en movimiento, y mi recuperación resultó ser más rápida de lo que nadie creía posible.

Pronto, mucho antes de lo que cualquiera pudiera imaginar, volví a ponerme de pie y empecé a caminar. A medida que iba dando mis primeros débiles pasos, me mantuve agudamente consciente de los efectos de la vibración en mi cuerpo. Lo que antes me había parecido un accidente horrible, ahora se revelaba como una gran bendición; el doloroso proceso de curación parecía haber potenciado mi capacidad de percibir y entender la naturaleza de las vibraciones en mi cuerpo.

Esta experiencia me inspiró a revisar el *jin dong*, la vieja técnica de vibración que anteriormente había usado en algunas ocasiones. Antes había sido un simple entrenamiento accesorio, pero ahora empecé a aplicarla más rigurosamente en las sesiones de entrenamiento que dirigía. Mientras trabajaba con cientos de personas para conseguir el alivio de una gran variedad de dolencias físicas y mentales, revisé la práctica hasta desarrollar el método que está descrito con detalle en la sección “Práctica” (páginas 161 a 185) de este libro. Me sentí y sigo sintiéndome asombrado por la elegante simplicidad y la increíble eficiencia del método. He visto que cambia drásticamente la vida de la gente, como se evidencia en las sección “Historias de sanación y esperanza”, de las páginas 201 a 242. Como es tan fácil de aprender, creo que todo el mundo debería sentirse animado a usar esta simple técnica de autocuración.

Los beneficios de la vibración de las ondas cerebrales

Más allá de los principios y teorías que subyacen a la vibración de las ondas cerebrales, el aspecto fundamental es el beneficio concreto que recibes a través de

la práctica. Si practicas con sinceridad y mente abierta, creo que te sorprenderá con cuánta rapidez empezarás a experimentar sus beneficios.

La mejor manera de entender los beneficios de la vibración de las ondas cerebrales es practicarla. En la parte final de este libro encontrarás instrucciones detalladas y sugerencias que te ayudarán a conseguir el máximo de la práctica. No obstante, puedes comenzar ahora mismo, aquí mismo mientras estás sentado leyendo este libro.

Lo único que tienes que hacer es dejar el libro a un lado y empezar a mover la cabeza adelante y atrás. Cierra los ojos y concéntrate en el movimiento de la cabeza yendo adelante y atrás. Enfócate en tu ritmo natural durante uno o dos minutos: adelante y atrás, adelante y atrás. Vamos, deja el libro. Nos vemos en un par de minutos.

¿Cómo te ha ido? Aunque has hecho esta forma simple de la técnica durante solo dos minutos, apostarí a que has notado alguna diferencia. Tal vez te hayas sentido un poco más relajado, tal vez la tensión de los hombros haya empezado a relajarse, o quizá el mundo te ha parecido un poco más brillante cuando has abierto los ojos.

Si has sido capaz de sentir algo en dos minutos o menos, imagina lo que podrías sentir con una práctica consistente y prolongada. En la segunda parte de este libro (páginas 161 a 287), aprenderás a entrar profundamente en la vibración y a alterar su forma al servicio de tus necesidades específicas. Si bien este movimiento es simple y fácil de hacer, en realidad puede ayudar a desatar una cascada de efectos curativos: incrementa el flujo sanguíneo, afloja los nervios espinales, reduce la frecuencia de las ondas cerebrales y estimula el sistema vestibular. La experiencia de cada persona con la

vibración de las ondas cerebrales es única, pero estos son algunos de los principales beneficios que puedes esperar obtener:

Beneficios físicos: la vibración de las ondas cerebrales moverá la totalidad de tu cuerpo, promoviendo la buena forma cardiovascular, una mejora de la circulación, así como más fuerza y flexibilidad. Ayuda a reducir la respuesta corporal al estrés, induciendo un estado de profunda relajación. El movimiento corporal estimulará el sistema vestibular, fomentando la modificación y coordinación de la información recibida desde el cuerpo para conseguir un equilibrio mejor. Finalmente, a medida que abras el sistema energético corporal, estimularás su capacidad curativa natural.

Beneficios mentales: así como se relaja tu cuerpo, también se relajará tu mente. A medida que aprendas a limpiarla de pensamientos superfluos, también aprenderás a sacudirte de encima pesados recuerdos emocionales. Tu mente estará más clara, y serás capaz de acceder a tu pleno potencial creativo. A medida que vacíes tu mente de viejos patrones de pensamiento debilitantes, encontrarás nuevos modos de afrontar los problemas y las limitaciones. A medida que te envíes a ti mismo mensajes positivos, adquirirás una nueva sensación de confianza y determinación.

Beneficios espirituales: conforme ahondes en la práctica, tomarás conciencia del campo de energía que nos une a todos, y solidificarás tu sensación personal de tener un propósito en la vida. La compasión, el amor bondadoso y la gratitud fluirán de manera natural de tu corazón. Tu vida se convertirá en un reflejo de tu sensación interna de integridad. A través de la vibración de

las ondas cerebrales puedes vislumbrar la sensación de expansión y unidad de la que hablan los grandes sabios espirituales del mundo.

Poner freno al estrés

Posiblemente la primera razón por la que la gente necesita la vibración de las ondas cerebrales es el estrés. Muchas personas están atrapadas en un estado de estrés casi constante, que tiene un efecto nocivo en su salud física, mental y espiritual. Casi se podría decir que, de un modo u otro, todos los problemas de nuestra vida guardan relación con el estrés. Si puedes aprender a gestionar el estrés, habrás aprendido a gestionar el cerebro; si aprendes a gestionar el cerebro, aprendes a gestionar tu vida. La vibración de las ondas cerebrales es una manera simple y eficaz de gestionar el cerebro para incrementar la salud, la felicidad y la paz.

La respuesta al estrés, en y por sí misma, no es algo malo. Simplemente es una respuesta de supervivencia que nos puede ayudar a pensar y a movernos más deprisa en una situación peligrosa. Cuando percibes peligro, tu cerebro envía señales al sistema nervioso autónomo, que seguidamente activa la respuesta simpática de “lucha o huida”. El ritmo cardíaco se acelera, la presión sanguínea aumenta y los músculos se tensan.

Todo esto resulta de gran ayuda en una situación de vida o muerte, y puede ser útil para el cuerpo y el cerebro cuando se experimenta en pequeñas dosis. Pero, desgraciadamente —tal vez debido a nuestros estilos de vida competitivos y ajetreados— muchos de nosotros nos quedamos en un estado de estrés de bajo nivel casi constante, lo que conlleva un gran desgaste corporal. La

vibración de las ondas cerebrales es una manera de empezar a gestionar la respuesta al estrés y de deshacer los patrones mentales que nos mantienen atrapados en estados poco saludables para las ondas cerebrales.

Está bien documentado que el estrés guarda relación con una serie de enfermedades crónicas: enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, o colon irritable y fibromialgia, por nombrar unas pocas. Pero pienso que la salud física solo es una de las víctimas del hábito de estar tenso. Creo que tener control sobre el estrés es esencial para la salud mental y espiritual, así como para la salud física.

Una conciencia en evolución

A lo largo de los años he trabajado con cientos de miles de personas de todo el mundo, y la mayoría de ellas han dado grandes pasos hacia una mejora de la salud y el bienestar. Empecé con un único estudiante en un parque hace más de treinta años, y a medida que el rumor sobre la eficacia de estos métodos se fue extendiendo de boca en boca, cada vez más personas vinieron a experimentarlos por sí mismas. Actualmente, en este movimiento participan 3.000 instructores que imparten clases en 1.000 centros de Norteamérica, Europa y Asia. Más de un millón de personas han experimentado los beneficios de la educación del cerebro. Si bien la educación cerebral puede incluir una variedad de técnicas, creo que la vibración de las ondas cerebrales es el método más fácil y rápido de incrementar el bienestar individual.

He creado mi método de educación cerebral a partir de las tradiciones de desarrollo cuerpo-mente orientales. Sin embargo, a medida que leas este libro, notarás que se

mencionan muchos estudios científicos. Ahora bien, yo no soy neurocientífico, médico, psicólogo ni científico. En un principio entendí los principios que gobiernan este trabajo más por experiencia que intelectualmente, a través del entrenamiento energético tradicional coreano y de las artes marciales. En cualquier caso, siento un profundo respeto y admiración por quienes estudian estas cosas científicamente, y confío en que algún día se producirá un encuentro entre las mentes que siguen los métodos orientales y occidentales de comprender el mundo.

La vibración de las ondas cerebrales y el método de la educación cerebral todavía no han sido plenamente estudiados por la comunidad científica. Dos estudios, uno llevado a cabo por la Universidad de Cornell y el otro por la Universidad de Osaka, han mostrado los efectos positivos de la educación cerebral sobre la salud psicológica y la percepción de bienestar. Asimismo, Arita Hideo, un investigador japonés de la Universidad de Tōhō, ha mostrado que la vibración de las ondas cerebrales incrementa los niveles de serotonina, una hormona asociada con la relajación y con la sensación de paz y satisfacción. En cualquier caso, el nivel de interés con respecto a este método está aumentando, y ya se han iniciado algunas nuevas investigaciones. Puedes leer sobre ellas en el segundo apéndice, páginas 243 a 248.

La fuente de los milagros

En último término, el entrenamiento de la vibración de las ondas cerebrales guarda relación con la libertad: se trata de liberar el cuerpo y el cerebro para que funcionen de manera natural, tal y como han estado diseñados para funcionar desde siempre. Se supone que la vida ha de

ser libre y orgánica, pero a menudo reprimimos las capacidades naturales de nuestro cerebro debido al estrés y las emociones que sentimos habitualmente. Cada criatura viviente posee una habilidad curativa natural, que es en esencia la capacidad de recuperar el equilibrio en su propio cuerpo. El hecho de que más del 85 por ciento de la población moderna sufra enfermedades relacionadas con el estrés sugiere que no estamos utilizando plenamente esta capacidad innata de curarnos.

De algún modo, este entrenamiento te ayuda a integrar el neocórtex con el tronco encefálico (tallo cerebral). Si estás bajo un estrés continuo, es probable que el tallo cerebral no pueda generar equilibrio en tu cuerpo. El neocórtex, que es la parte pensante del cerebro, envía continuamente mensajes a tu tallo cerebral que te mantienen en el estado de lucha o huida. Por ejemplo, tu mente pensante puede estar generando constantemente mensajes como: “No estás manteniéndote al nivel de la competición” o “No estás siendo un padre responsable”. Al oír la alarma generada por el cerebro, el sistema nervioso simpático pone el cuerpo en estado de lucha o huida, lo que incrementa el ritmo cardíaco, tensa los músculos y genera otra serie de efectos corporales.

El sistema nervioso parasimpático también está ahí, esperando devolver el cuerpo al estado de descanso-y-digestión; pero, si no aprendes a aquietar los mensajes de alarma procedentes del neocórtex, acabarás en un estado de estrés casi permanente. Al final, la respuesta de estrés genera un gran desgaste corporal, y muchos problemas relacionados con la tensión se producen precisamente porque al tallo cerebral nunca se le permite generar equilibrio en el cuerpo.

Entonces, ¿cómo evitar este círculo vicioso? Basta con dejar que el tallo cerebral haga su trabajo. Si el neocórtex

está emitiendo constantemente mensajes negativos sobre tu vida y sobre el mundo en general, el tallo cerebral continuará generando respuestas negativas para tu cuerpo. La vibración de las ondas cerebrales puede ayudarte a calmar tu mente pensante y a disipar esa información negativa, de manera que puedas elegir de un modo consciente la información positiva y saludable.

Si has llegado aquí en busca de curación para la tensión u otras dificultades físicas, este libro tiene algo que ofrecerte. Si vienes lleno de emociones negativas, como enfado o depresión, este libro tiene algo que ofrecerte. Y si simplemente vienes buscando maneras de crear más significado en tu vida, este libro también tiene algo que ofrecerte.

Creo que la vibración de las ondas cerebrales puede ayudarte a crear milagros en tu vida. De niño, probablemente no te enseñaron a darte cuenta de la criatura maravillosa que realmente eres, porque a tus padres tampoco les enseñaron esta importante verdad. Espero que en este libro aprendas y llegues a entender tu poder inherente, el poder que está contenido dentro de tu cerebro.

La técnica no hace nada por ti, aparte de ayudarte a activar la capacidad curativa de tu cuerpo. Si puedes descubrir esto, creo que eres capaz de descubrir el milagro. Porque, en realidad, producir un milagro solo es cuestión de volver a lo que ya eres.

Recuperar nuestra sabiduría

Si te parece que todos estos beneficios son demasiado buenos para ser verdad, lo entiendo. Parece que creer que algo tan simple pudiera ofrecer unos resultados tan positivos es caer en el pensamiento mágico. Pero, en

realidad, la curación está ocurriendo dentro de ti. Tu cerebro ya sabe instintivamente lo que tu cuerpo necesita para su salud y felicidad. Este método solo te ayuda a ponerlo en marcha.

Así, a fin de convencerte de este método, primero debo convencerte de que creas en ti mismo. Es posible que ya tengas un buen grado de confianza en ti mismo y un nivel relativamente alto de autoestima, al menos en el sentido psicológico habitual. Pero, si eres como la mayoría de la gente, no te das plena cuenta del poder que posees.

Parece que en algún momento del pasado remoto de la humanidad dejamos de creer en nuestro poder intrínseco. Muchas de las mitologías del mundo hablan de un tiempo en el que toda la humanidad vivía en armonía consigo misma y con la Tierra, como Adán y Eva en el Jardín del Edén. La desarmonía surgió cuando llegamos al acuerdo colectivo de que el poder viene de algo externo a nosotros mismos. Como Adán y Eva al tomar la fruta prohibida, la humanidad empezó a tomar colectivamente el control de la Tierra y unos de otros. Inventamos a los dioses y a los reyes, y luchamos para dirimir a cuál de ellos debería dársele la supremacía. Todo el poder que necesitábamos ya estaba dentro de nosotros, pero, por desgracia, lo habíamos olvidado.

Esta orientación hacia fuera ha acabado siendo una bendición por derecho propio, una especie de caída afortunada, que nos ayuda a incorporar una comprensión racional de nosotros mismos y del mundo. Muchos de los avances de la ciencia y de la medicina han sido posibles gracias a la capacidad de percibir diferencias, de categorizar y analizar. Pero ahora llega el momento de volver a reconocer el lado intuitivo de nuestra naturaleza, esta

vez con una sensación expandida de conciencia y propósito. La mente racional nos ha servido bien, pero en nuestro cerebro existe un potencial que está mucho más allá de la racionalidad superficial.

Creo que, gracias a los maravillosos rasgos del cerebro humano, todas las personas poseemos habilidades asombrosas dentro de nosotras mismas. De hecho, todo aquello de lo que hablo en este libro ya está dentro de ti, esperando ser descubierto. Yo solo estoy aquí para ofrecerte guía conforme vas redescubriendo este vasto almacén de potencial que está en tu interior.

Mejor cerebro, mejor vida

La vibración de las ondas cerebrales es una herramienta que sirve para afilar y afinar tu capacidad de crear intencionalmente tu propia vida. Con toda probabilidad, no tengo que convencerte de que tus pensamientos son poderosos y de que los pensamientos positivos son clave para tener una vida mejor. Pero también sabes que puede resultar difícil practicar estas ideas de manera consistente en tu vida. Es posible que hayas tratado de seguir el consejo de algunos profesores, y que te hayas sentido decepcionado al ver que vuelven a surgir los mismos problemas, y que retorna a ti una sensación de profunda insatisfacción.

Me gustaría sugerir que si tienes dificultades para hacer que tu realidad se pliegue a los deseos de tu mente, esto se debe a que no has tomado tiempo para cambiar la herramienta con la que puedes transformar tu realidad. En otras palabras: no has dado los pasos necesarios para entrenar tu cerebro.

A nivel superficial, es fácil convencerte a ti mismo de que tu pensamiento es positivo, pero, en realidad, puedes tener muchas capas de pensamiento negativo subyacente que minen incluso el esfuerzo más sincero dirigido hacia el cambio. La vibración de las ondas cerebrales te ofrece una forma de abrirte paso a través de los patrones de pensamiento negativo para que puedas quitártelos de encima y volver a empezar. Con este propósito, vamos a examinar el órgano corporal que produce el pensamiento: el cerebro; y vamos a intentar conectar con su plena capacidad a través de una técnica notablemente simple y eficaz.

Si tu pensamiento y hábitos no están sincronizados con tus intenciones más elevadas, probablemente esto se debe a que hay conductas y patrones de pensamiento nocivos que han quedado incorporados a la estructura de tu cerebro a lo largo de años de repetición. Por fortuna, la neurociencia nos enseña que tenemos una asombrosa capacidad de cambiar las conexiones cerebrales. La vibración de las ondas cerebrales es un modo de limpiar la pizarra para que puedas empezar a usar el cerebro como realmente quieres.

La mayoría de nosotros hemos sido condicionados a pensar que las respuestas a los problemas de la vida son complejas. Recurrimos a teorías complicadas y oscuras, y a aprendizajes científicos que requieren expertos con años de estudio para interpretarlos y aplicarlos. Asimismo, tendemos a pensar que los problemas surgen de algún lugar fuera de nosotros. Por lo tanto, también buscamos las respuestas fuera de nosotros. Tengo la esperanza de que este libro te ayude a redescubrir que todo lo que necesitas para tener salud, felicidad y paz ya está dentro de ti.