

ÍNDICE

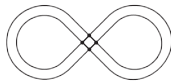


Prefacio.....	11
Introducción	15
Cómo utilizar los códigos de sabiduría.....	25
Las palabras son los códigos	31
PRIMERA PARTE - PROTECCIÓN	37
Código de sabiduría núm. 1	41
Código de sabiduría núm. 2	51
Código de sabiduría núm. 3	59
Código de sabiduría núm. 4	73
SEGUNDA PARTE - MIEDO	81
Código de sabiduría núm. 5	91
Código de sabiduría núm. 6	97
Código de sabiduría núm. 7	103
Código de sabiduría núm. 8	111
TERCERA PARTE - PÉRDIDA	119
Código de sabiduría núm. 9	129
Código de sabiduría núm. 10	135
Código de sabiduría núm. 11	143
CUARTA PARTE - FUERZA	149
Código de sabiduría núm. 12	157

Código de sabiduría núm. 13	171
Código de sabiduría núm. 14	179
QUINTA PARTE - AMOR.....	189
Código de sabiduría núm. 15	197
SEXTA PARTE - CÓDIGOS DE PODER	207
Código de poder núm. 1	209
Código de poder núm. 2	221
SÉPTIMA PARTE - LAS PARÁBOLAS	231
Parábola núm. 1	237
Parábola núm. 2	251
Agradecimientos.....	259
Notas	265
Recursos	279
Sobre el autor.....	281

*Una sola palabra tiene el poder de influir en la expresión
de los genes que regulan el estrés físico y emocional.*

ANDREW NEWBERG, NEUROCIENTÍFICO,
Y MARK ROBERT WALDMAN¹



*No sé de nada en el mundo que tenga
tanto poder como una palabra.*

EMILY DICKINSON, POETISA²

PREFACIO



Utilizar la palabra para consolarnos en tiempos de necesidad es un hábito casi universal. Desde la oración de la bendición utilizada por los navajos del desierto del suroeste de Estados Unidos (*diné*, en su lengua) para honrar el orden natural cuando los tiempos son caóticos hasta la bendición sacerdotal del Antiguo Testamento descubierta en dos pequeños pergaminos plateados que datan de hace casi tres mil años, la historia del mundo está llena de ejemplos de palabras que nos han calmado, consolado y protegido. Como individuos y colectivamente, de manera formal e informal, en voz alta y en voz baja, a través de los tiempos, los humanos hemos empleado palabras especiales para ayudarnos a lidiar con los momentos difíciles de la vida.

Si pensamos en nuestras creaciones como la expresión de ideas que moran en nuestro interior, nos damos cuenta de que nuestro arte, cine, música y obras escritas son más que meros entretenimientos. La relación existente entre nuestro mundo interior y nuestro mundo exterior nos lleva a ver nuestra inspiración como conciencia que se informa a sí misma, recordándonos nuestras posibilidades y nuestro potencial pendientes de explotar. Desde esta perspectiva, las tradiciones espirituales del

pasado y las palabras que las preservan son ejemplos vivos que revelan una comunicación intemporal.

Al escribir *Los códigos de sabiduría*, imaginé un conjunto de palabras fiables a las que hemos recurrido históricamente en tiempos de necesidad, resumidas en un manual moderno, fácil de leer y de consultar. Este conjunto de oraciones, mantras, cantos e himnos muy respetados está concebido para aportarnos consuelo, protección y sanación cuando la vida nos trae peligros, dolores, pérdidas indescriptibles y falta de autoconfianza. En esos momentos, incluso el apoyo más bienintencionado de familiares y amigos no suele llegar al oscuro vacío de nuestro abismo emocional. En esas circunstancias, solo podemos recurrir a nosotros mismos. Y, en última instancia, eso es todo lo que necesitamos. Cuando entendí esta simple verdad, vi que tenía mucho sentido que sigamos teniendo el poder de reprogramar nuestro cerebro a voluntad, y que a partir de ahí podamos elegir —es decir, autorregular— nuestra forma de responder a los desafíos extremos de la vida.

Al aplicar conscientemente los códigos verbales del pasado a los retos que tenemos delante, nos beneficiamos de la sabiduría de los antiguos sabios, sanadores, místicos y profetas. Entonces dejamos de ser víctimas. Dejamos de estar definidos por nuestras circunstancias y nos convertimos en dueños de nuestro destino.

Este es el poder que tienen los *códigos de sabiduría*. En su presencia, cambiamos. Cuando pronunciamos las palabras, ya sea en voz alta o en silencio para nuestros adentros, algo cambia en nuestro interior. El poder de las palabras, la química y las neuronas convergen maravillosamente. Asociamos las palabras de los códigos con el significado que les damos a dichas

palabras. Esta asociación conduce a nuestras células cerebrales (nuestras neuronas) a conectarse de una manera precisa que hace que nuestra biología se armonice con la energía de nuestras emociones. Desde el punto de vista químico, ya no somos la misma persona que éramos solo unos momentos o unas horas antes. Es esta diferencia lo que abre la puerta a que pensemos, sintamos y actuemos de maneras nuevas en relación con nuestras pérdidas, nuestros miedos y las traiciones de las que somos objeto.

Aunque los cambios que experimentemos puedan ser sutiles e incluso puedan pasarles desapercibidos a aquellos con quienes compartimos nuestra vida, son precisamente estos cambios los que nos aportan la sabiduría, la confianza y la fortaleza que nos permiten despertar un poder más profundo en nuestro interior.

INTRODUCCIÓN



Pensamos con palabras.

Hablamos con palabras.

En el silencio de nuestra mente, escuchamos los mensajes verbales de nuestros pensamientos subconscientes repitiéndose a un ritmo vertiginoso: entre sesenta mil y ochenta mil veces al día, según las estimaciones científicas. Actualmente, nuevos datos permiten inferir que el poder de nuestras palabras va mucho más allá de lo que estas estadísticas han revelado en el pasado. Estudios recientes confirman una teoría que se propuso por primera vez a principios del siglo xx: la hipótesis de que las palabras que usamos cotidianamente influyen de forma directa en la manera en que nuestro cerebro se «programa» a sí mismo en lo relativo a cómo pensamos e incluso en cuanto a lo que somos capaces de pensar.

EL DESCUBRIMIENTO

El descubrimiento de la relación existente entre las palabras y el cerebro no es el resultado de una investigación bien coordinada llevada a cabo en un laboratorio ultramoderno

cuya finalidad fuese buscar este vínculo de resonancias místicas. Fue el producto de un logro inesperado que surgió de un nombramiento docente no planificado que tuvo lugar entre 1937 y 1938. Fue entonces cuando el lingüista estadounidense Benjamin Lee Whorf fue designado como profesor sustituto de una asignatura de posgrado centrada en el análisis lingüístico de los idiomas de los pueblos nativos americanos.¹

Mientras reemplazaba a un colega que se había tomado un año sabático, Whorf reconoció un matiz previamente ignorado en el idioma hopi norteamericano. Los hablantes de este idioma describen los eventos de la vida cotidiana sin tener en cuenta la experiencia del tiempo. En la lengua hopi se utilizan palabras que describen el momento presente y lo que está sucediendo en el ahora; no dispone de palabras para describir directamente el pasado o el futuro.

Fue este uso del lenguaje, capaz de modificar el paradigma prevaleciente, lo que llevó a Whorf a descubrir que nuestras palabras influyen en la forma en que se conectan nuestras neuronas, un descubrimiento que hizo añicos las creencias científicas de su época y que hoy en día sigue siendo controvertido y también elogiado.

«DECIR EL MOMENTO»

La experiencia indígena de ver un rayo en el cielo ilustra perfectamente el descubrimiento de Whorf. Cuando los hopis se refieren a un rayo, su lenguaje lo describe como una acción que está ocurriendo y no como algo que existe. Es decir, no emplean un sustantivo, sino algo más próximo a un verbo. Dicen

el equivalente de «está “rayeando”»,* lo cual indica que el rayo se encuentra en un *estado de ser* en lugar de observarlo como un objeto natural.

Del mismo modo, en el ámbito del océano, en lugar de referirse a *la ola* o *una ola*, empleando un sustantivo para aludir a una sola, los hopis ven la ola como parte de un sistema integral que está presente, vivo y aconteciendo en el momento. Su forma de pensar se refleja en el lenguaje que describe la experiencia, y dicen «la ola está ondulando».

LAS PALABRAS DE UN UNIVERSO VIVO

Whorf creía que estas estructuras lingüísticas eran las responsables de la manera armoniosa en que los hopis piensan de sí mismos, estructuran su vida y conciben su relación con el cosmos. Al observar el conjunto de la creación, por ejemplo, ven un universo viviente en el que todo está conectado, surgido hace mucho tiempo de un estado de armonía primordial. Dentro de este sistema caracterizado por la unidad, los hopis ven la cooperación entre las personas y dentro de la naturaleza como expresiones cotidianas de una armonía universal que se extiende por todo el cosmos.

Esta forma de pensar favorable a la vida está en marcado contraste con la perspectiva científica convencional que describe el universo como un sistema «muerto» que surgió de una serie de eventos cósmicos aleatorios e increíblemente afortunados hace mucho tiempo. Desde esta cosmovisión basada en los acontecimientos biológicos oportunos, la ciencia convencional

* El verbo *rayear* no existe en castellano; hemos tenido que inventarlo para transmitir la idea sin utilizar el sustantivo. (N. del T.)

atribuye nuestro origen y la continuación de nuestra existencia al éxito de la competición y a lo que el naturalista del siglo XIX Charles Darwin llamó la *supervivencia del más fuerte*, una premisa que la mejor ciencia del siglo XXI está desmintiendo. Nuevos descubrimientos en el campo de la biología, así como en otros ámbitos de las ciencias de la vida, están revelando que la regla fundamental de la naturaleza es la cooperación, y no la competición.²

LAS PALABRAS PUEDEN CAMBIAR TU CEREBRO

Las implicaciones de la relación que hay entre las palabras y la vida son profundas. Parece que el lenguaje que usamos (es decir, las palabras que elegimos para describirnos a nosotros mismos y compartir nuestros pensamientos, sentimientos, emociones y creencias) conforma el marco que determina la unidad o separación que experimentamos cuando pensamos en los problemas de la vida diaria y los resolvemos.

La relación existente entre las palabras y el cerebro, que ya ha sido demostrada, ha dado lugar a una pregunta de un calado aún mayor: ¿es posible que al elegir unas determinadas palabras para abordar los desafíos presentes en nuestra vida podamos reprogramar nuestro cerebro con el fin de descubrir nuevas formas de resolver nuestros problemas? Es decir, ¿puede la elección consciente de palabras y patrones de palabras ayudarnos a pensar y sentir de manera diferente en tiempos de crisis, traumas, pérdida y necesidad? La respuesta corta es *sí*. La respuesta larga es la materia del resto de este libro. Como veremos en las páginas que siguen, nuestros antepasados sostuvieron esta creencia precisamente. Y más allá de limitarse a reconocer que

existe un vínculo tan potente entre las palabras y la biología, aplicaron su comprensión en forma de códigos verbales en sus momentos de necesidad.

En el reciente libro *Words Can Change Your Brain* [Las palabras pueden cambiar tu cerebro], el médico Andrew Newberg y Mark Waldman se hacen eco de las ideas de Whorf y nos explican con precisión qué conexión existe entre las palabras y el cerebro. Describen claramente esta relación, y declaran: «Una sola palabra tiene el poder de influir en la expresión de los genes que regulan el estrés físico y emocional». ³

Además, Newberg y Waldman revelan que entre nuestras palabras y nuestro cuerpo hay una relación que va *más allá* del ámbito de nuestros genes y tiene un impacto en la percepción que tenemos de la realidad. El fenómeno comienza en el tálamo, una pequeña glándula ubicada cerca del centro del cerebro que transmite información sensorial a las áreas de este órgano que interpretan las señales y las utilizan para crear las percepciones que tenemos del mundo. Escriben: «Con el tiempo, la estructura de tu tálamo también cambiará en respuesta a tus palabras, pensamientos y sentimientos conscientes, y creemos que los cambios que se producen en el tálamo afectan a la forma en que percibes la realidad». ⁴

Los descubrimientos que han comunicado se han sumado a un conjunto de datos cada vez mayor que revela el poder que tienen las palabras y cómo podemos usarlas para ayudarnos en los momentos difíciles.

LOS CÓDIGOS DE SABIDURÍA

Los descubrimientos de Whorf en el siglo xx y las recientes revelaciones científicas en los campos de la neurociencia y la biología nos están contando la misma historia. Apuntan a la misma relación. Nuestras palabras influyen en la química de nuestro cuerpo, en las neuronas de nuestro cerebro y en la forma en que nuestras neuronas se conectan y se «disparan» para determinar lo siguiente:

- *Cómo* pensamos acerca de nosotros mismos y cómo resolvemos nuestros problemas.
- *Lo que* somos capaces de pensar.

Estas comprensiones otorgan un nuevo significado a los cantos, los himnos, las oraciones y los mantras utilizados en las tradiciones del pasado. Durante miles de años, se han transmitido palabras y frases rituales precisas de padre a hijo, de madre a hija, de chamán a chamán y de sanador a sanador. Desde la época de los primeros escritos, estos son los mensajes que se conservaron para las generaciones futuras en los textos sagrados y los glifos misteriosos que han resistido el paso del tiempo. Hoy encontramos el legado de los esfuerzos de nuestros antepasados en algunos de los lugares más remotos, aislados y ocultos de la Tierra: monasterios, templos y tumbas que permanecen como depositarios silenciosos de una sabiduría eterna. También encontramos este legado verbal registrado en la literatura sagrada de las tradiciones espirituales más respetadas del mundo.

Nuestros antepasados conservaron sus secretos para sus contemporáneos, así como para quienes vivirían en un futuro

que solo podían imaginar: nosotros. Percibieron que las generaciones futuras necesitarían los mismos anclajes emocionales y la misma fuerza psicológica para superar las guerras, los episodios climáticos extremos y el caos social que esos hombres y mujeres habían vivido, y que sospechaban que regresarían. Desde los antiguos Vedas sánscritos, cuyo origen se sitúa más de siete mil años atrás, hasta el Mahabharata, las enseñanzas de Buda, los textos «perdidos» de la Biblia judeocristiana y los misterios sagrados de las tradiciones indígenas, el poder de los códigos de sabiduría está disponible para nosotros actualmente si entendemos lo que significan y cómo aplicarlos a nuestras circunstancias.

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Por muchas y muy variadas que puedan parecer las pruebas de la vida a primera vista, una mirada más cercana a los retos a los que nos enfrentamos revela que existe una relación sutil entre nuestra experiencia y nuestras percepciones, y es la siguiente: lo que solemos percibir como problemas separados son, en realidad, distintas expresiones del mismo problema subyacente. Por ejemplo, aunque normalmente pensamos que la ira, los celos y la crítica son problemas separados que deben tratarse uno por uno, todos ellos apuntan al mismo tema central: *el miedo no resuelto*. Al curar (resolver) nuestro miedo subyacente, acabamos con la necesidad de seguridad y con las razones por las que pueden estar apareciendo en nuestra vida diversas expresiones del mismo miedo.

Nuestros antepasados entendían estas relaciones. También comprendían el poder del *efecto cascada* en las relaciones,

por el que muchas emociones son sanadas a través de la resolución de un miedo central único. Y compartieron lo que descubrieron como la sabiduría profunda codificada en las palabras sagradas que han sobrevivido al paso del tiempo.

Con estas ideas en mente, he seleccionado un conjunto fundamental de códigos de sabiduría que abordan los problemas que afrontamos con mayor frecuencia en la vida. Estos códigos intemporales están concebidos para brindarnos la mayor fuerza y la curación más profunda de la manera más rápida posible.

Cada una de las primeras cinco partes de este libro está dedicada a uno de los temas centrales que nos generan más dificultades en la vida: la protección, el miedo, la pérdida, la fuerza y el amor. Les siguen dos partes más, que abordan temas que nos empoderan cuando los comprendemos y nos ponemos manos a la obra: la sexta parte presenta los *códigos de poder* «quiero» y «yo soy», y la séptima muestra dos parábolas para recordarnos dos verdades sanadoras relativas a nosotros mismos.

Para que te sea fácil orientarte, he organizado cada sección según esta estructura:

- El **código de sabiduría**, el **código de poder** o la **parábola** en sí: una cita directa extraída de un texto, una escritura o una enseñanza muy respetada de nuestro pasado.
- El **uso** del código de sabiduría: el tipo de experiencia que es oportuno abordar con ese código.
- La **fuentes** del código de sabiduría, con la referencia a un lugar al que puedes acudir para leerlo directamente o para descubrir un contexto más amplio que te sea útil.

- El **examen** del código de sabiduría: su contexto, su significado y cómo podemos aplicarlo en nuestra vida.

Si bien este libro puede leerse de principio a fin como un relato continuo, también está concebido como un manual, es decir, como una recopilación de sabiduría que podamos tener a mano para remitirnos a ella con rapidez y dotarnos, así, de fortaleza emocional.

A través de las antiguas palabras de personas que han tenido en su vida el mismo tipo de experiencias de pérdida, miedo, dificultad para tomar decisiones y dolor profundo que tú afrontas actualmente, estás vinculado a esos antepasados por el hilo común de la experiencia humana intemporal. En esos momentos, los siglos que separan esos tiempos y la época actual se disuelven, y la maestría del pasado puede convertirse en tu maestría en el presente. Gracias por explorar los códigos de sabiduría en las páginas que siguen.

Gregg Braden
Santa Fe, Nuevo México

CÓMO UTILIZAR LOS CÓDIGOS DE SABIDURÍA



En los momentos de necesidad, te invito a abrir *Los códigos de sabiduría*, ir al índice y explorar una sección que te llame o refleje la naturaleza de la dificultad que estés afrontando.

Los pasos que siguen describen una secuencia, cuya eficacia ha sido avalada por el tiempo, para que apliques los códigos de sabiduría y los códigos de poder en tu vida, de la misma manera que les fueron útiles a nuestros ancestros en el pasado.

Paso 1. Familiarízate con el código de sabiduría que has elegido leyendo su fuente y el contexto en el que se utilizó en el pasado. Este primer paso es importante, pues crea una apertura que invita a que las palabras del pasado te sean útiles en el presente. Por ejemplo, saber que las mismas palabras que protegieron a Moisés hace tres mil años durante el peligroso viaje que realizó para recibir los diez mandamientos en el monte Sinaí están disponibles actualmente nos da una razón para creer que la protección que él obtuvo en su día está disponible para nosotros también.

Paso 2. Cambia tu enfoque con la *técnica de la coherencia rápida*. Los sencillos pasos consistentes en cambiar el enfoque y la respiración que se describen en el recuadro de la página siguiente despiertan una red de células especializadas del corazón conocidas como *neuritas sensoriales*, que activan una secuencia de señales hormonales y eléctricas en el cuerpo e inducen una apertura emocional que nos permite adoptar un nuevo punto de vista.

El acto de centrar la conciencia en el corazón es efectivo porque mientras que el cerebro normalmente ve el mundo lleno de polaridades (izquierda/derecha, bueno/malo, éxito/fracaso, etc.), el corazón no lo hace. Cuando usamos los códigos verbales desde la perspectiva unificada de la inteligencia del corazón, nos proporcionamos objetividad y una forma más saludable de ver nuestra dificultad.

Muchos de los descubrimientos revolucionarios con respecto al corazón humano han sido realizados por científicos del HeartMath Institute, una pionera organización centrada en las investigaciones dedicadas a comprender todo el potencial que alberga este órgano. Si entendemos las condiciones de concentración y respiración que inducen armonía en el cuerpo (un estado conocido como *coherencia psicofísica*), podemos crear dichas condiciones para aprovechar al máximo el potencial de los códigos verbales en nuestra vida. La técnica que nos permite obtener esta armonía se denomina apropiadamente *técnica de la coherencia rápida*, porque ha sido depurada hasta convertirla en dos pasos simples.*

* La técnica de la coherencia rápida fue desarrollada por el HeartMath Institute, fundado en 1991. Se basa en tres décadas de investigaciones importantes y revolucionarias en el campo de la neurobiología que

Individualmente, estos pasos envían señales al cuerpo que alivian el estrés y elevan al máximo el potencial de sanación. Combinados, constituyen una técnica que induce una armonía en todo el cuerpo que es la que solemos experimentar en la vida cuando nos sentimos seguros y gozamos de una sensación de bienestar.

La técnica de la coherencia rápida

Empieza por pasar a enfocarte en el corazón y respira.

Deja de estar centrado en tu mente, pasa a centrarte en la zona de tu corazón y comienza a respirar un poco más despacio de lo normal, como si tu respiración viniera de tu corazón. Al desacelerar la respiración estás enviando la señal, a tu cuerpo en general y a tu corazón en particular, de que te encuentras en un lugar seguro y no pasa nada por que dirijas la atención hacia dentro.

Este paso puede ser, en sí mismo, una técnica potente que puedes aplicar cuando te sientas abrumado por los sucesos del día o cuando quieras estar más conectado contigo mismo. También sienta las bases para el segundo paso, que se expone a continuación.

Seguidamente, activa un sentimiento positivo. Desde el centro de tu corazón, efectúa un intento sincero de

han llevado a nuevos descubrimientos sobre la presencia de neuronas en el corazón, sobre la coherencia entre el corazón y el cerebro y sobre la relación que hay entre el corazón humano y los campos magnéticos del planeta Tierra.

experimentar un sentimiento regenerador, como gratitud, aprecio o cariño por alguien o algo presente en tu vida. La clave de este paso es que, primero, suscites el sentimiento lo mejor que puedas, y después te abandones a dicho sentimiento: acógelo totalmente y permite que irradie desde tu corazón para que llene tu cuerpo e impregne todo tu ser. Los pasos siguientes, muy simples, crearán las condiciones en tu cuerpo que te permitirán sacar el máximo partido a la armonía y la coherencia generadas entre tu corazón y tu cerebro.

(Adaptado con permiso del HeartMath Institute)

Paso 3. Vuelve a leer el código de sabiduría. Desde la perspectiva de la conexión entre el corazón y el cerebro que has creado en el paso 2, vuelve a leer el código de sabiduría que has elegido, en silencio o en voz alta. Sin juzgar la gramática antigua —que a veces es extraña—, la estructura de las oraciones o las diferencias en la traducción, permite que la sabiduría y la intención del mensaje permeen todo tu ser en el momento presente. Lo mejor que puedas, siente la intención como si estuvieras diciendo el código, la oración, el himno o el mantra directamente desde tu corazón. En las tradiciones antiguas, como las de los monjes tibetanos, los códigos de sabiduría suelen pronunciarse en el momento de expulsar el aire inhalado.

Sigue diciendo o respirando las palabras del código de sabiduría durante tres minutos por lo menos. Los científicos han descubierto que este es el tiempo mínimo que necesita el cuerpo para consolidar sus respuestas a los cambios emocionales que está creando la persona a través de los códigos verbales.

Paso 4. Observa cómo se siente tu cuerpo. Tu cuerpo responderá rápidamente a los cambios que estás creando en tu conciencia y en tu respiración. Si bien estos cambios pueden ser sutiles al principio, se volverán más evidentes a medida que vayas sintonizando más con las sensaciones.

- Presta atención a tus sensaciones físicas: ¿te sientes ansioso o tranquilo? ¿Estás nervioso o relajado?
- Presta atención a tus emociones: ¿tienes miedo o te sientes seguro? ¿Sientes que no tienes el control o que sí lo tienes?

No hay experiencias correctas o incorrectas. Lo fundamental es que percibas la diferencia entre cómo estabas cuando empezaste con el proceso y cómo estás ahora.

Puedes repetir este proceso varias veces al día; incluso puede ser lo primero que hagas para empezar la jornada y lo último que hagas antes de acostarte por la noche. Como ocurre con cualquier otra habilidad, cuanto más practiques la creación de coherencia entre tu corazón y tu cerebro, más fácil te será hacerlo. Cuanto más fácil te resulte, más natural será para ti la experiencia, y cada vez podrás mantener la conexión entre el corazón y el cerebro durante períodos de tiempo más largos.

Si bien los estudios científicos describen la coherencia y por qué actúa como lo hace, nuestros antepasados no necesitaron conocer los aspectos científicos para beneficiarse de la armonía que la coherencia les aportaba a su vida. Descubrieron que las técnicas consistentes en regular la respiración y enfocarse en el corazón en los momentos de necesidad les proporcionaban la ventaja que necesitaban para sobrevivir a las

situaciones extremas que se les presentaban. Si estás interesado en conocer los detalles científicos de la coherencia entre el corazón y el cerebro, cómo se descubrió dicha coherencia y sus aplicaciones, consulta los capítulos uno y dos de mi libro *Resiliencia desde el corazón* (ver el apartado «Recursos», en la página 279).¹