

resiliencia desde el CORAZÓN



Edición revisada
y actualizada de
El punto crucial

G R E G G B R A D E N

Autor **The New York Times** bestseller
de *La matriz divina*

 SIRIO



Título original: RESILIENCE FROM THE HEART

Traducido del inglés por Roc Filella Escolá

Maquetación y diseño de interior: Natalia Arnedo

© 2015 de Gregg Braden

Publicado inicialmente en inglés en el año 2015 por Hay House Inc., en Estados Unidos

Para oír la radio de Hay House, conectar con www.hayhouseradio.com

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-19105-94-3

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en www.editorialsirio.com/newsletter

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. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Nos ahogamos en la información, mientras pasamos hambre de buen juicio.
El mundo a partir de ahora estará a cargo de quienes sepan sintetizar, personas
capaces de reunir la información adecuada en el momento preciso, reflexionar
críticamente sobre ella y tomar las decisiones importantes con prudencia.*

E. O. WILSON, biólogo estadounidense

Contenido

[Cubierta](#)

[Créditos](#)

[Prefacio a la nueva edición](#)

[Introducción](#)

[El viaje](#)

[El destino](#)

[Un tiempo de extremos](#)

[La clave](#)

[Todos estamos en el viaje](#)

[Una crisis de pensamiento](#)

[Tenemos las soluciones](#)

[La imagen de conjunto](#)

[En este libro](#)

[Si los hechos están claros, las decisiones son evidentes](#)

[El corazón inexplorado](#)

[El corazón inexplorado](#)

[El corazón humano: más que una simple bomba](#)

[Una puerta a otros mundos](#)

[¿Cuál es el órgano que rige el cuerpo: el corazón o el cerebro?](#)

[El «pequeño cerebro» del corazón](#)

[El mismo corazón, un cuerpo distinto: los recuerdos que permanecen](#)

[La matriz de Max Planck](#)

[La intuición profunda: a la carta](#)

[Establecer conexión entre el corazón y el cerebro](#)

[El acceso a la inteligencia del corazón](#)

[¿Conocemos ya el futuro?](#)

[Vivir desde el corazón: el siguiente paso de la evolución](#)

[Resiliencia desde el corazón](#)

[Resiliencia: ¿qué significa?](#)

[La resiliencia personal](#)

[El lenguaje del corazón](#)

[Una resiliencia más profunda desde el interior](#)

[Tres pasos a la resiliencia personal: Respiración con actitud \(Attitude](#)

[Breathing\)®](#)

[La transformación empieza en nosotros](#)

[La vida resiliente](#)

[¿Qué es comunidad?](#)

[No son las comunidades de tus abuelos](#)

[Somos uno significa que lo compartimos todo](#)

[El puente a la resiliencia](#)

[Los ladrillos de la resiliencia](#)

[Los principios de las comunidades resilientes](#)

[Un modelo para la resiliencia comunitaria](#)

[Independencia frente a autosuficiencia](#)

[Construir una comunidad](#)

[¿Cuánto ofrece una comunidad?](#)

[¿Cuál es tu umbral?](#)

[La resiliencia de la comunidad: ¡lógico!](#)

[El mundo ya no es el que era](#)

[El mundo ya no es el que era](#)

[Esperando a que vuelva la «normalidad»](#)

[Un cambio radical](#)

[Los extremos climáticos](#)

[Los extremos demográficos](#)

[Los extremos energéticos](#)

[Los extremos económicos](#)

[¿Extremos pasajeros o nueva normalidad?](#)

[Suma de puntos críticos](#)

[Nosotros/ellos frente a nosotros](#)

[La crisis del propio cambio](#)

[Sorprendidos](#)

[Ahora ya lo sabemos](#)

[La buena noticia](#)

[Diseñados para cambiar](#)

[Un programa visionario](#)

[No faltan soluciones](#)

[Plan B](#)

[Cambio social 2.0](#)

[Arcología y earthships](#)

[El cambio global](#)

[¿Cuánto vamos a tardar?](#)

[Reconsiderar los falsos supuestos de la ciencia](#)

[No faltan soluciones](#)

[La cadena rota del conocimiento](#)

[La pregunta que está en la raíz de todas las decisiones](#)

[Un pensamiento peligroso](#)

[El modelo de la naturaleza: la cooperación](#)

[¿Aceptaremos lo que la ciencia ha revelado?](#)

[El catalizador: la explosión demográfica](#)

[Bucle de retroalimentación 1: más habitantes = más energía = más habitantes](#)

[Bucle de retroalimentación 2: más habitantes = más alimentos = más habitantes](#)

[De los puntos críticos a los puntos de inflexión](#)

[La velocidad del cambio](#)

[Los puntos críticos: pequeños desencadenantes del gran cambio](#)

[Los puntos sin retorno: la respuesta de la naturaleza a los extremos de la vida](#)

[Un punto de inflexión esperanzador](#)

[La norma de la naturaleza: la sencillez](#)

[El misterio del espacio intermedio](#)

[Los puntos de inflexión: a veces deliberados, a veces espontáneos](#)

[¿De dónde proceden los puntos de inflexión?](#)

[Un verano, dos puntos de inflexión globales](#)

[¿Qué ocurre después de un punto de inflexión?](#)

[Un punto de inflexión de la vida real](#)

[Cambio de pregunta](#)

[¿Cómo sabemos cuándo ha llegado el momento de cambiar?](#)

[Tomarse en serio la transformación del mundo](#)

[1. La transformación del mundo](#)

[Un modelo para el cambio](#)

[Los alimentos y la energía](#)

[El elemento de cohesión: innovación y participación](#)

[2. Visiones de nuestro futuro](#)

[¿Cómo es un mundo mejor?](#)

[El Informe sobre las tendencias mundiales](#)

[La encuesta Mi mundo de Naciones Unidas](#)

[Cuba, 1990: un ejemplo de auténtico punto de inflexión](#)

[Encontrar el punto de inflexión](#)

[¿Tecnología avanzada o conocimientos complejos?](#)

[Crear tu propio punto de inflexión](#)

[Bienvenido a casa](#)

[Recursos](#)

[Organizaciones](#)

[Lecturas recomendadas](#)

[Agradecimientos](#)

[El autor](#)

[Permisos](#)

PREFACIO A LA NUEVA EDICIÓN



Hay una pregunta que nos hacemos todos los días. Se nos plantea en la vida de formas distintas y, en algunos casos, inesperadas. A veces nos la hacemos plenamente conscientes y nos damos cuenta de que la verbalizamos en susurros mientras respiramos. Pero no suele ocurrir así. En la mayoría de nosotros, la pregunta anida en el fondo de la mente como una incómoda sensación de algo inacabado e incompleto. Sin embargo, cualquiera que sea la forma en que la formulemos, la intención de la que nace es la misma. Es esta pregunta:

¿Qué hago para que mi vida y la de mi familia sean mejores?

Resiliencia desde el corazón trata exactamente de la respuesta a esta pregunta.

La primera versión del libro se publicó en enero de 2014. El título original era *El punto crucial*, y celebré su publicación con una gira mundial de presentaciones, seminarios de un día y talleres de fin de semana, para llevar la información directamente a las personas y las comunidades que pensaba que mejor provecho podían sacar de su mensaje. En Estados Unidos y los países donde se había traducido el libro, en los distintos públicos, fui testigo en directo de algo de lo que con solo las cifras de ventas nunca me hubiese dado cuenta. Desde mi privilegiado puesto de observación en escenarios internacionales, podía mirar a los ojos al auditorio y ver de primera mano cómo sentían las personas las ideas de las que les hacía partícipes.

Por ejemplo, cuando reconocía que una «normalidad nueva» está reemplazando al mundo familiar de nuestro pasado —un territorio inexplorado de extremos que van del cambio social y el cambio climático a la inseguridad laboral, económica y profesional, incluyendo el estrés que estos cambios nos provocan—, la ola de cabezas que asentían me decía que estaba sintonizando con el público. Cada vez que indicaba que, para prosperar en la nueva normalidad, antes debemos admitir y llorar el fin del mundo que se extingue, el murmullo colectivo de asentimiento me transmitía el gran valor curativo de aceptar, manifiesta y sinceramente, la nueva normalidad.

Pero el lenguaje corporal de la sala me demostraba también otras cosas, algo que me costaba más reconocer. Pronto descubrí, por ejemplo, cuándo al público le era difícil conectar con lo que estaba diciendo. Y, tal vez lo más importante, aprendí a

entender por su lenguaje corporal cuándo le era completamente imposible asimilar mis palabras. Los momentos de silencio sepulcral, roto solo por esporádicos carraspeos o el movimiento de sillas, y por las personas que salían al baño antes de hora, me indicaban de manera evidente que me había salido de la zona de confort de las ideas aceptadas. La cuestión es que, desde la noche del primer programa en Copenhague hasta el final de la gira mundial, surgió un patrón claro respecto a la información, un patrón sumamente significativo y útil. Era un modelo previsible, y lo siguió siendo a lo largo de toda la gira.

Sin excepción alguna, lo que más atraía al público era la *experiencia* real de desarrollar resiliencia en su cuerpo y su vida: las técnicas y los ejercicios que los ayudaran a aceptar el cambio de forma sana. Al regresar a Estados Unidos, el patrón se repetía. Era universal y no estaba relacionado con la cultura ni el modo de vida. *El punto crucial* trataba de muchas de las técnicas para la resiliencia que yo explicaba en los programas, pero las había emplazado en los últimos capítulos del libro, pensando que cobrarían mayor sentido en un contexto más amplio.

Sin embargo, los diferentes públicos me mostraron algo distinto. No querían esperar hasta el final de los seminarios para tener experiencias prácticas. Era evidente que deseaban conocer las estrategias y experimentar enseguida las técnicas que llevaban a una vida más sana, y querían que las compartiera con ellos lo antes posible. Sé escuchar. He aprendido a prestar atención a la gente y a la retroalimentación que comparte conmigo.

Esta nueva edición del libro original, con otro título, otra estructura y otros objetivos, es mi respuesta a las muchas sinceras peticiones que se me hicieron precisamente en ese sentido. *Resiliencia desde el corazón* está diseñado para abordar desde un primer momento las técnicas y las aplicaciones, en los tres primeros capítulos. En los siguientes, se explica con hechos y plena transparencia por qué la resiliencia es tan necesaria y cómo aplicar a nuestra vida las técnicas que aprendamos en este libro.

La mejor ciencia del siglo XXI recoge hoy el espíritu de nuestras tradiciones espirituales más antiguas y más preciadas. Unas y otras revelan que la clave de la resiliencia está en el corazón. Tanto si te enfrentas a problemas de salud como si ayudas a seres queridos a superar sus dificultades, te debates en una situación económica imposible, o te sientes agobiado por los extremos de un mundo volátil, *Resiliencia desde el corazón* está escrito pensando en ti. En estas páginas encontrarás todo lo que necesitas para aceptar de forma saludable los mayores retos de la vida.

Por favor, acepta este libro como mi oportunidad para decirte «gracias» por apoyar este trabajo y por invitarme, e invitar a mi mensaje, a entrar en tu vida.

Agradecido,
GREGG BRADEN

INTRODUCCIÓN

El poder de la resiliencia en tiempos extremos



Si alguna vez has ido de viaje, ya conocerás el proceso. Para prepararlo, primero te haces una idea del lugar al que vas a ir. Te informas sobre el tiempo, consultas mapas y metes en la maleta todo lo que vayas a necesitar.

En este sentido, la clave es que cuando sabes a dónde vas, sabes qué tienes que llevarte. Y cuando te encuentras con que vas a algún sitio en el que nunca has estado antes, te abres a lo desconocido. Esta simple idea es la que anida en el corazón de este libro.

El viaje

Todos estamos de viaje, un viaje importante. Nos lleva a un lugar en el que nadie ha estado jamás. No existen guías ni agencias de Internet que nos puedan decir cómo es exactamente nuestro destino. No hay listas de lo que vamos a necesitar cuando lleguemos. A diferencia de cuando planificamos un viaje ocasional a algún lugar exótico del que podemos regresar pasados unos días, el billete aquí es solo de ida. Es un tipo de viaje completamente distinto. No vamos a otro sitio de cualquier parte de la Tierra. Vamos a otro mundo escondido dentro de la vida cotidiana, y las decisiones que hoy tomamos son las que nos llevan allí. Vamos juntos disparados por el carril rápido de la autopista que cruza las fronteras de las creencias, las religiones y los hábitos tradicionales del pasado. Y, al hacerlo, también traspasamos en un suspiro los límites de lo que creíamos que era posible. Estas experiencias son el pasaporte al nuevo mundo que emerge ante nuestros propios ojos.

El destino

No puedo decir con toda seguridad cómo va a ser nuestro destino. Cuando el polvo se asiente y en lugar de intentar controlar el nuevo ambiente, aprendamos a adaptarnos a él, después de que economías nuevas y sostenibles sustituyan a las que hoy quiebran y fracasan, tras acoger la tecnología que proporciona toda la energía que necesitamos sin los efectos devastadores de los carburantes fósiles, solo puedo

imaginar cómo serán nuestras vidas y el mundo. Y cuando lo hago, veo un lugar para todos.

Veo un mundo en el que hemos elevado el nivel de vida de todos, en lugar de bajar el de muchos en beneficio de unos pocos. Veo un mundo en el que las diferencias de color de la piel y de religión han quedado obsoletas, y donde recurrir a la guerra para solucionar los problemas ha dejado de tener sentido. Veo un mundo en el que nuestro amor por la cooperación es mayor que el miedo que nos separa. Y veo el cambio de modo de pensar que hace posible todo esto.

Sin embargo, para alcanzar este cambio, hemos de empezar por reconocer las realidades a las que nos enfrentamos y todo lo que auguran. Un buen punto de partida es reconocer el hecho de que vivimos en un tiempo de extremos.

Un tiempo de extremos

Vivimos en un tiempo en el que podemos esperar que ocurran *grandes* acontecimientos: *grandes* cambios en el mundo y *grandes* cambios en nuestras vidas. Y, hay que decirlo, los extremos de los que hablo no tienen que ser necesariamente negativos. Además, para el caso, ni siquiera es preciso que sean positivos. Ocurre sencillamente que son *grandes* acontecimientos. Y los grandes acontecimientos se producen a nuestro alrededor, en nuestra vida y en nuestro mundo. En los próximos capítulos expondré las razones de estos extremos, pero aquí lo fundamental es que estamos viviendo en una extraña época de transición.

Vivimos la emergencia de una nueva «normalidad», y el éxito de la transición depende de nuestra disposición a reconocer el cambio y de nuestra capacidad de aceptarlo de forma sana. La cultura globalizada del empleo, el dinero, los mercados y los recursos implica que hoy es imposible separar los extremos del mundo de lo que significan en nuestra vida cotidiana.

La crisis del cambio climático es un ejemplo perfecto de esta relación: las sequías sin precedentes provocadas por el cambio de los patrones climáticos globales se traducen directamente en unas cosechas estacionales insuficientes y en los precios más altos que hemos de pagar por los alimentos en el supermercado. La deuda extrema y la quiebra de las economías del otro lado del planeta se traducen directamente en un precio más alto de la gasolina en las estaciones de servicio y como consecuencia del billete del autobús, el tren o el taxi que nos llevan al trabajo todos los días. Debido a estos y otros extremos, es más difícil conseguir créditos bancarios y el interés que se nos paga por los ahorros, las cuentas corrientes y los planes de pensiones está casi en el nivel más bajo de todos los tiempos, en torno al 0%. La

desaceleración de la industria global se traduce directamente en pérdida de empleos y de seguridad laboral en el ámbito local.

Estos son los tipos de extremos del mundo que generan grandes cambios en la vida. Entre las muchas incertidumbres que llevan consigo, hay algo de lo que podemos estar seguros: nuestras vidas están cambiando de formas a las que no estamos acostumbrados y para las que estamos preparados, a una velocidad que nunca habíamos conocido.

La clave

Soy optimista por naturaleza. Veo motivos reales para el optimismo en nuestra vida. Pero también soy realista. Soy perfectamente consciente del inmenso trabajo necesario para adentrarnos en el nuevo mundo que tenemos delante. La capacidad de afrontar con éxito los retos que convergen en nuestras vidas empieza en el reconocimiento de la que puede ser la pregunta más evidente pero más difícil que nos podemos hacer: ¿cómo podemos abordar los problemas si no estamos dispuestos a reconocerlos?

La voluntad de plantearnos esta simple pregunta es la clave para desarrollar más resiliencia en nuestro tiempo de extremos.

Todos estamos en el viaje

Una gran diferencia entre los viajes que podamos haber hecho anteriormente y el gran viaje en el que hoy nos encontramos es que en la actualidad no elegimos a aquellos que nos acompañarán. La razón es muy simple: todos los habitantes del planeta participamos en él. No se puede dejar a nadie atrás. El mundo actual está tan interconectado, y a tantos niveles, que es imposible que el cambio que se esté produciendo en un sitio no asome también en otros. Es una realidad de la que he sido testigo directo en mis viajes a algunos de los lugares más remotos y aislados que quedan en el mundo, por ejemplo el Tíbet.

En 2005, después de una serie de peregrinaciones anteriores a los monasterios de la altiplanicie tibetana, vi por primera vez cómo el brillo inquietante de los teléfonos móviles iluminaba las oscuras estancias milenarias al encenderse debajo de los hábitos de monjes y monjas. Para las personas que viven en esos apartados monasterios, su antiguo mundo asentado en el aislamiento está hoy camino de una conectividad recién descubierta. La nueva tecnología augura que su mundo y sus vidas nunca volverán a ser los mismos.

Una crisis de pensamiento

Pero no hace falta ir al Tíbet para encontrar pruebas de la espectacular transformación que el mundo está experimentando. El cambio se refleja en todas partes, tanto en cómo funciona todo en nuestra vida como en aquello del pasado que *ya no funciona*. Los viejos tiempos de una economía basada en el petróleo, por ejemplo, están cediendo el paso a una nueva economía basada en energías más limpias y sostenibles. Las viejas ideas de producción de los alimentos en grandes explotaciones corporativas a medio mundo de distancia dan paso hoy a una nueva producción sana y sostenible de los alimentos en pequeñas granjas que dan vida a las economías locales. La vieja costumbre de asentar la salud en empresas que destruyen el planeta cede el paso hoy a modelos de investigación nuevos y socialmente responsables.

Y en este proceso de desaparición del mundo antiguo y emergencia de otro nuevo, el choque entre ambos acentúa otra crisis, mayor aún, a la que todos nos enfrentamos pero sobre la que probablemente nunca leeremos ni oiremos hablar en los medios de comunicación populares. Es una crisis silenciosa que se asemeja al proverbial elefante de la habitación: * algo que todos ven pero nadie reconoce, una verdad evidente que es ignorada o pasa inadvertida.

Podemos decir que la mayor crisis a la que nos enfrentamos en nuestro tiempo de extremos es una crisis de pensamiento. Y el pensamiento es la clave de cómo satisfacemos nuestras necesidades en la nueva normalidad. Se nos ha encargado, a ti y a mí, que nos empleemos en algo que nunca se ha hecho antes. Estamos ante el reto de cambiar radicalmente las ideas que tenemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras relaciones con el resto del mundo, y cambiarlas a una velocidad que ninguna generación anterior ha experimentado.

La disposición a pensar de otro modo será la clave del éxito de nuestro viaje. El viaje en el que estamos inmersos es de enormes dimensiones, pero también es una pequeña excursión, porque el mundo al que nos dirigimos ya está aquí. En este mismo instante, está ya con nosotros.

Tenemos las soluciones

Tenemos la suerte de que ya se ha descubierto la tecnología para resolver los mayores problemas a los que nos enfrentamos. Las más grandes dificultades que nunca pudiéramos haber imaginado ya están superadas. Ya entendemos los principios superiores. Todo ello ya existe en este momento, aquí mismo, ahora mismo, y lo

tenemos al alcance de la mano. Lo único que falta entre nosotros y el nuevo mundo — con abundancia de energía que se puede obtener de fuentes limpias y accesibles a todos los miembros de nuestra comunidad global; con gran cantidad de alimentos limpios, sanos y que pueden estar al alcance de todas las bocas del planeta, y donde todos los seres humanos pueden satisfacer las necesidades básicas para una vida cómoda y significativa— es un *pensamiento* que haga sitio en nuestra vida para lo que ya existe en el mundo.

Las preguntas que nos hemos de hacer, y responder ahora, son estas: ¿estamos dispuestos a aceptar el pensamiento que da prioridad a estas posibilidades?, ¿permitiremos que las verdades más profundas de las relaciones con nosotros mismos, entre unos y otros y con la Tierra, sean el pasaporte para nuestro viaje?

Este libro se ha escrito para ayudarte a responder estas preguntas.

La imagen de conjunto

Mientras vayas leyendo las páginas que siguen, te invito a que tengas presentes cinco hechos:

- **Hecho 1: ahora es diferente.** Desde la quiebra de las economías nacionales y el cambio global del dominio de la energía hasta la realidad del cambio climático y del fracaso de la guerra para resolver nuestras diferencias, se cierne sobre nosotros una convergencia de situaciones extremas que no tienen parangón conocido en la historia del mundo. Precisamente *porque* hoy es diferente, el pensamiento del pasado ya no sirve para resolver nuestros problemas.
- **Hecho 2: la vida mejora, y la resiliencia es la clave.** Es importante recordar que lo único que ahora mismo se desmorona son formas de vivir y de pensar que han dejado de ser sostenibles. La resiliencia personal crea espacio para los grandes cambios que vivimos y es el mejor aliado en este tiempo de extremos.
- **Hecho 3: el punto de inflexión, o punto crucial, que es el cambio a mejor puede sustituir al punto crítico de los extremos aterradores.** La naturaleza propicia un momento en que toda crisis puede pasar a ser transformación, en que la mera supervivencia a los extremos del mundo se puede convertir en una próspera forma de vida. Ese momento es el *punto de inflexión*. Un punto de inflexión aparece cuando una nueva fuerza —un hecho, un descubrimiento, una experiencia— nos cambia la manera de enfrentarnos a lo que sucede o

pueda suceder. *Lo importante es que los puntos de inflexión de la vida pueden ser espontáneos o se pueden crear.*

- **Hecho 4: ya disponemos de soluciones nuevas.** Ya contamos las soluciones necesarias para crear puntos de inflexión. No tenemos necesidad de reinventar la rueda. Lo que necesitamos es construir el «camino» del pensamiento que le dé a la «rueda» de las soluciones algo sobre lo que correr.
- **Hecho 5: la mayor crisis es la más difícil de aceptar.** A los científicos y a los líderes políticos y religiosos se les ha escapado en el mismo grado el factor individual que media entre la crisis y la transformación: la *crisis del pensamiento*. Debemos acoger el pensamiento que nos permita aceptar las soluciones que existen en nuestras vidas.

Estos cinco hechos estructuran la realidad a la que nos enfrentamos, y en ellos tenemos la clave, nosotros y el mundo, para dar el siguiente paso hacia la transformación. La capacidad de prosperar en medio de tan descomunal cambio —*la resiliencia personal*— es el primer paso para asegurar el éxito del viaje en el que estamos embarcados.

En este libro

En los capítulos que siguen, te invito a compartir un viaje fáctico y sincero de posibilidades muy reales. No es una exposición romántica de la vida vista a través del cristal rosa de las ilusiones vanas. Al contrario, es una evaluación sincera de las realidades que se nos han plantado en la puerta de casa y de las estrategias que nos pueden guiar a todos en decisiones que nos van a cambiar la vida.

En las páginas siguientes, responderé las dos cuestiones que parecen estar en mente de todos: *qué significan los extremos globales para nuestra vida personal y cómo es posible mejorar nuestra vida cotidiana y la de nuestra familia*. A medida que vayas leyendo, descubrirás:

- Estrategias para que la resiliencia basada en el corazón acepte el cambio y la pérdida con una mente sana.
- Cambios concretos que puedes introducir ahora mismo en tu vida para convertir los puntos críticos en puntos de inflexión para la transformación.
- El camino para adaptar bien tus ideas sobre el trabajo y la carrera profesional, el dinero y la economía a un mundo transformado.

- Los hechos que definen este tiempo de extremos y que los medios de comunicación de mayor influencia pasan por alto.
- Las claves para ascender, tú y todos, a un nivel superior de vida recta, sana y sostenible.

Es importante que sepas desde el principio qué puedes esperar de este libro, por qué fue escrito, qué es y qué no es:

- **Resiliencia desde el corazón no es un libro científico.** Aunque voy a hablar de avances de la ciencia que invitan a reconsiderar nuestra relación con el mundo y la forma en que se nos ha condicionado para que resolvamos nuestros problemas, este libro no se ha escrito para ajustarse al formato ni cumplir los estándares del clásico manual científico o una publicación técnica.
- **No es un estudio de investigación revisado por iguales.** No ha pasado por un largo proceso de revisión por parte de un tribunal acreditado ni de un selecto panel de especialistas condicionados a ver el mundo a través de los ojos de un único campo de estudio, como la física, las matemáticas o la psicología.
- **Está basado en la investigación y bien documentado.** Está escrito con actitud amable hacia el lector e incluye estudios de casos, datos históricos y experiencias personales que refuerzan la visión de nosotros mismos como seres con un gran potencial.
- **Es un ejemplo de lo que ocurre cuando se traspasan las fronteras tradicionales entre la ciencia y la espiritualidad.** Al aunar los descubrimientos realizados durante el siglo xx en la biología, las geociencias y el cambio social, obtenemos un marco de gran fuerza para situar los espectaculares cambios de nuestra era en un contexto que nos ayude a tratar esos cambios.

Si los hechos están claros, las decisiones son evidentes

A todos se nos ha inducido a pensar sobre nosotros mismos, las naciones, las religiones y la vida de forma que nos ayude a entender nuestro mundo: a través de historias basadas en lo que nuestras familias y comunidades aceptaban como verdadero en un determinado momento. Si somos sinceros con nosotros mismos y reconocemos que el mundo está cambiando, es evidente que esas historias también tienen que cambiar. Te invito a que consideres los hechos que se exponen en este libro y a continuación analices qué significan para ti. Habla de ellos con las personas

de tu vida. De este modo, descubrirás por ti mismo si cambia tu historia, y en qué sentido.

Resiliencia desde el corazón está escrito con un objetivo en mente: darnos fuerza en las decisiones que propicien vidas prósperas en un mundo nuevo, transformado y sostenible. Creo que es posible aceptar este camino sin abandonar las tradiciones de nuestras familias y el legado que tanto enriquecen a nuestro mundo.

La clave de nuestra transformación es bien sencilla: cuanto mejor nos conozcamos, mejor preparados estaremos para tomar decisiones sabias.

GREGG BRADEN

Santa Fe, Nuevo México



* «El elefante en la habitación» es un modismo inglés que se utiliza para ilustrar la evidencia que es ignorada, algo obvio que pasa desapercibido o de lo que nadie quiere hacerse cargo.

CAPÍTULO 1

EL CORAZÓN INEXPLORADO

Nuevos descubrimientos revelan misterios aún más profundos



Si el siglo XX ha sido el siglo del cerebro...,
el siglo XXI debería ser el siglo del corazón.¹

GARY E. R. SCHWARTZ Y LINDA G. S. RUSSEK,
autores de *The Living Energy Universe*

¿Qué supondría descubrir que la función del corazón humano –tu corazón– es algo más que simplemente bombear sangre a todo el cuerpo?

Es evidente que el corazón *bombea* la sangre que alimenta nuestros órganos y a cada una de los, más o menos, cincuenta billones de células que forman nuestro cuerpo, pero descubrimientos recientes apuntan a que el cometido del corazón puede ir más allá de esta función de bombeo. Los beneficios de armonizar el corazón con el cerebro para darnos una mayor y más profunda intuición, precognición (conocimiento de sucesos futuros) y la sabiduría directa de la inteligencia del corazón nos pueden catapultar hasta puntos muy alejados del pensamiento tradicional en lo que se refiere a cómo vivimos y resolvemos los problemas. Son estas capacidades, también, las que nos proporcionan la resiliencia para aceptar, de forma más positiva, el gran cambio de nuestras vidas.

Las páginas que siguen solo empiezan a rascar en la superficie de lo que nos aguarda al explorar unas capacidades que parecen milagrosas y que hoy están documentadas como funciones normales –aunque menos evidentes– del corazón. ¿Qué otros papeles desempeña este órgano que apenas empezamos a conocer? Cuanto más descubrimos, más profundo se hace el misterio.

Vivimos en un mundo donde situaciones y escenarios que hace solo una generación hubiesen parecido misteriosos, y hasta imposibles, se han convertido en algo habitual. En una sola generación, por ejemplo, hemos sido testigos de cómo la capacidad de trasplantar órganos humanos ha pasado de ser algo que solo se materializaba en muy contadas ocasiones a los más de treinta mil trasplantes de órganos y tejidos que hoy se realizan al año en Estados Unidos.² El conocimiento del

código de la vida nos ha lanzado desde el descubrimiento de la doble hélice del ADN, en 1953, hasta el punto actual: hoy podemos insertar información digital de un libro directamente en el código genético de una bacteria viva, y luego recuperar y leer esta información al cabo de más de veinte generaciones, perfectamente conservada en su ADN.³ El éxito de estas capacidades, y de otras muchísimas, ha llevado a los científicos a pensar que estamos en el buen camino en lo referente a la comprensión básica de las células, la vida y el funcionamiento del organismo. La idea es que no podríamos conseguir los avances que hemos logrado si, para empezar, las reglas básicas no fueran acertadas.

Debido precisamente a esta idea, el nuevo descubrimiento que hace posible la propia esencia de este capítulo ha sorprendido por igual a muchos científicos y a la gente común. El físico Neil deGrasse Tyson describe muy bien la situación cuando dice: «La propia naturaleza de la ciencia son los descubrimientos, y los mejores son los inesperados».⁴ Los científicos llevan casi cincuenta años alargando la esperanza de vida de la gente gracias a los trasplantes de corazón, y lo han hecho tan bien que hoy no parece probable un cambio en la idea que tenemos de este órgano. Sin embargo, las nuevas pruebas de inteligencia basada en el corazón hacen inevitable dicho cambio.

El corazón inexplorado

Las implicaciones de los recientes descubrimientos acerca del corazón están sacudiendo los cimientos de las ideas que hemos ido sumando acerca de su función en la vida y el organismo humano. Y todo se resume en la respuesta que demos a una pregunta fundamental: ¿cuál es el órgano rector de nuestro cuerpo?

Si tu respuesta es «el cerebro», no eres el único que así lo cree. Si a una persona media se le pide que señale el órgano que controla las funciones fundamentales del cuerpo, con frecuencia la respuesta es la misma: «El cerebro». Este es el órgano rector del cuerpo humano, evidentemente. Y no es de extrañar que así sea.

Desde los días de Leonardo da Vinci, hace quinientos años, hasta finales de la pasada década de los noventa, las personas instruidas de todo el mundo occidental creyeron que el cerebro era el que «dirigía» la sinfonía de funciones que nos mantienen vivos y sanos. Así lo han afirmado los maestros con la autoridad propia de su profesión. Es la premisa en que médicos y trabajadores de la salud han basado decisiones de vida o muerte. Y es lo que la mayoría de las personas dicen cuando se les pide que señalen cuál es el órgano que rige el funcionamiento del organismo. La idea de que el cerebro es el órgano rector del cuerpo humano ha sido aceptada y

transmitida por algunos de los científicos, instituciones académicas y pensadores más innovadores de la historia moderna, y hoy sigue impregnando el pensamiento establecido.

En la página web *Anatomy of the Brain* de la clínica Mayfield, asociada al departamento de neurocirugía de la Universidad de Cincinnati, se ilustra bellamente esta creencia. Dice:

Este misterioso órgano de menos de kilo y medio [el cerebro] controla todas las funciones necesarias del cuerpo, recibe e interpreta la información que le llega del mundo exterior y encarna la esencia de la mente y el espíritu. La inteligencia, la creatividad, la emoción y los recuerdos son algunas de las muchas áreas que el cerebro gobierna.⁵

La idea de que el cerebro es el centro de control del cuerpo, las emociones y los recuerdos ha sido tan universalmente aceptada y ha estado tan profundamente integrada en nuestra consciencia colectiva que se ha dado por supuesta casi sin cuestionarla en modo alguno –hasta hoy.

Hoy, lo que pensábamos que sabíamos de nuestro órgano rector está cambiando. Es inevitable. La razón es muy simple: los descubrimientos expuestos en este capítulo, y las décadas de investigación que han seguido, demuestran que el cerebro solo es parte de la ecuación. No hay duda de que las funciones cerebrales incluyen elementos como la percepción y las destrezas motoras, el procesamiento de la información y el desencadenante químico de todas nuestras funciones, desde cuándo tenemos sueño y cuándo tenemos hambre hasta las ganas de sexo y la fortaleza del sistema inmunitario. Pero también es verdad que el cerebro no puede hacer todo esto él solo: forma parte de una historia mucho mayor y de la que aún queda mucho por contar. Una historia que empieza en el corazón.

El corazón humano: más que una simple bomba

En la escuela me enseñaron que la principal función del corazón era transportar sangre a todo el cuerpo. Me decían que era una *bomba*, simple y llanamente, y que su trabajo consistía en bombear continuamente durante toda nuestra vida para conseguir algo extraordinario en todos los sentidos.

El corazón adulto late una media de ciento una mil veces al día, y hace circular unos siete mil litros de sangre a través de cien mil kilómetros de arterias, vasos sanguíneos y capilares. Sin embargo, se van acumulando pruebas científicas de que el bombeo del corazón, por fundamental que sea, puede no tener tanta importancia en

comparación con otras funciones descubiertas recientemente. En otras palabras, el corazón, en efecto, bombea la sangre con fuerza y eficacia por todo el cuerpo, pero es posible que ese no sea su principal propósito.

Ya en 1932, el estudio científico del papel del corazón abrió la puerta a una posibilidad, y una polémica, que aún hoy sigue abierta. En el estudio inicial, J. Bremer, científico de la Universidad de Harvard, filmó el movimiento del flujo sanguíneo por el cuerpo de un pollo en las primeras fases de su formación.⁶ Tan primeras, en realidad, que el corazón del pollo aún no había empezado a funcionar. Lo que convirtió esa película en algo excepcional fue que Bremer consiguió documentar el movimiento de la sangre del pollo por el cuerpo, *sola, sin necesidad de que el corazón la bombeara*.

Otros experimentos destinados a resolver el misterio, realizados con embriones parecidos, demostraron que la sangre fluía en una serie de movimientos en espiral, como si fueran remolinos, y no en línea recta. Los estudios mostraron también que, después de haber extraído el corazón del cuerpo, el movimiento seguía por todos los sistemas de este durante nada menos que diez minutos.⁷

Las consiguientes preguntas son obvias: *¿Cómo* es posible que la sangre fluya en el embrión antes incluso de que el corazón empiece a funcionar, *por qué* la sangre sigue fluyendo *después* de que el corazón haya sido extraído? ¿Qué podría impulsar el movimiento de la sangre? Es interesante que estas preguntas ya se habían respondido más de diez años antes de que se filmara la película de Harvard. Y la respuesta a ellas la dio el mismo hombre, el filósofo y arquitecto nacido en Austria Rudolf Steiner, creador del método Waldorf de enseñanza y aprendizaje.

A principios de la década de 1920, Steiner había estado investigando el movimiento de los fluidos en su entorno natural, entre ellos, el agua y la sangre. Descubrió, y más tarde demostró, que *en su estado natural*, los líquidos, como el agua cuando aún está en el suelo y la sangre cuando aún se encuentra dentro de las venas y arterias, se mueven libremente por sí solos gracias a una acción que se origina dentro del propio fluido. Y no lo hacen en línea recta, como se percibe a simple vista, sino que siguen diminutos patrones espirales generados por continuos pequeños remolinos para mantener su flujo. Este movimiento en espiral resolvía el misterio de la sangre que fluye sin ayuda del corazón.

En los ríos y arroyos podemos observar el remolino que describía Steiner. Su trabajo demostró que el mismo principio se aplica a escala menor al flujo de la sangre a través de las venas y capilares de un cuerpo vivo. Sus investigaciones provocaron mucha polémica, pero estaban bien verificadas y documentadas y señalaban un

camino mejor delimitado para posteriores estudios. Se consideraron de tanta importancia en su día que Steiner fue invitado a compartir sus descubrimientos con eminentes médicos del afamado Goethenaum (el centro mundial del movimiento antroposófico), ubicado en Dornach (Suiza). En su exposición, demostró que el corazón no es la fuerza primaria que mueve la sangre a presión a través del cuerpo. Al contrario, la sangre se mueve sola como consecuencia de lo que él denominaba el «impulso biológico»: el efecto en espiral que más tarde, en 1932, filmó Bremer.

Es evidente que el corazón desempeña un papel en el proceso, pero Steiner postulaba que era más el de estimular el impulso inherente al movimiento de la sangre, no la razón principal del propio movimiento. Su obra nunca fue refutada en los círculos científicos y sigue siendo hoy objeto de polémica. Lo que él documentó a principios del siglo XX da paso a una pregunta obvia que está en la base de este capítulo: si bombear sangre a través del cuerpo no es la finalidad principal del corazón, ¿cuál es?

Las implicaciones del descubrimiento de Steiner siguen siendo hoy una rica fuente de indagación específica sobre los procesos inexplorados del corazón y, en general, sobre nuestra relación con la naturaleza. La ciencia médica optó por una visión más mecánica de la función del corazón, pero el trabajo de Steiner, de hace casi un siglo, ayuda a desentrañar los nuevos misterios que el pensamiento actual no puede explicar. Y aunque sus proposiciones pudieron parecer radicales en los pasados años veinte y treinta, la idea de que el corazón es algo más que una bomba nació mucho antes de que Steiner hiciera públicos sus descubrimientos.

Una puerta a otros mundos

En casi todas las tradiciones indígenas y esotéricas del mundo, el corazón ha sido objeto de gran estima como puerta a la más profunda sabiduría del mundo y a los reinos que se encuentran *más allá* de él. En la Biblia moderna, por ejemplo, se menciona ochocientos setenta y ocho veces, y la palabra *corazón* aparece en cincuenta y nueve de sus sesenta y seis libros. El Nuevo Testamento lo describe como una inmensa fuente de sabiduría cuya interpretación requiere una comprensión exquisita. En el libro de los Proverbios se dice: «Como aguas profundas es el consejo en el corazón del hombre, y el hombre de entendimiento lo sacará».⁸ Idéntico sentimiento se expresa en la tradición del pueblo omaha de América del Norte: «Pregúntate desde el corazón y desde él se te responderá». El Sutra del Loto del budismo mahayana habla del «tesoro escondido del corazón». En el comentario, se dice que es «tan inmenso como el propio universo, que disipa cualquier sentimiento de impotencia».⁹

En el conjunto de textos conocidos como *Libro de los muertos* del antiguo Egipto (llamado originariamente *Libro de la salida al día* o *Libro de la emergencia a la luz*), se nos lleva, más allá de las antiguas parábolas, a la práctica de una ceremonia en la que participa el corazón en el momento de la muerte. El ritual se conoce como «el peso del corazón». Se realiza para determinar si el espíritu de la persona que ha muerto viajará al más allá. El papiro tan bellamente ilustrado de la figura 1.1 muestra a Anubis, el dios con cabeza de chacal, pesando en una balanza el corazón del difunto. En esta imagen concreta, es el corazón de una mujer desconocida. A la izquierda de la balanza, supervisando el proceso y registrando el resultado, está Thot, el dios con cabeza de ibis y escriba de los dioses.

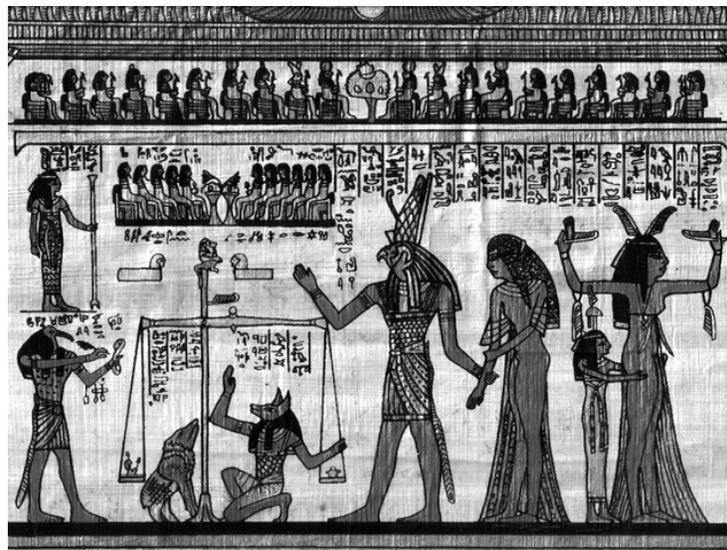


Figura 1.1. Fragmento del Libro de los Muertos en que se muestra el peso del corazón después de la muerte para determinar si se deja que el espíritu pase al más allá. Fuente: Getty Images.

En el platillo derecho de la balanza está el corazón de la mujer. En el otro hay una pluma, representación de los principios de la verdad y la justicia, y conocida como *maat*. La finalidad de la ceremonia es determinar si las obras de la mujer en vida la han dejado con el corazón equilibrado con la verdad y la justicia, representadas por la pluma, o si le han cargado tanto el corazón que ahora pesa más que la pluma. A la derecha de Tot vemos a Ammit, la bestia «devoradora de los muertos», registrando el resultado. Si el corazón es tan ligero como la pluma, se dejará que la mujer pase al más allá.

Esta es una de las representaciones más antiguas y claras de la idea de que el corazón va unido a la calidad de vida, la memoria personal y el comportamiento

moral en este mundo. La ceremonia muestra con extraordinaria fuerza la creencia en la función del corazón en nuestra vida, una creencia ancestralmente arraigada entre los egipcios y otras muchas tradiciones.

Durante miles de años se pensó que el corazón era el centro del pensamiento, la emoción, la memoria y la personalidad: el órgano rector del cuerpo. Dicha creencia dio origen a tradiciones que pasaron de generación en generación. Se establecieron ceremonias. Y se desarrollaron técnicas para utilizar el funcionamiento del corazón como conducto de la intuición y la sanación.

Tal idea no cambió hasta la historia más reciente. El viaje de exploración para conocernos ha seguido una trayectoria similar a la del péndulo: en los últimos tiempos hemos visto cómo el pensamiento ha oscilado hacia la noción extrema del corazón como bomba aislada que se puede reparar o cambiar como cualquier máquina que envejece. Y hoy la misma ciencia que en su día optó por una visión tan extrema inicia el movimiento de vuelta, a medida que el péndulo del pensamiento regresa para encontrar un nuevo equilibrio. Esta vez, el equilibrio nos invita reconsiderar las ideas actuales sobre cuál es el órgano al que podemos asignar seriamente la función rectora del cuerpo humano.

¿Cuál es el órgano que rige el cuerpo: el corazón o el cerebro?

Más de tres mil años después del *Libro de los muertos*, el pintor e inventor Leonardo da Vinci realizó algunos de los primeros intentos científicos de desvelar los secretos del cuerpo humano. Tenía especial interés por el cerebro: qué hace y cómo funciona. Le fascinaba el hecho de que esté conectado directamente a muchas partes del organismo, incluido el corazón, y pensaba incluso que podía ser la sede del alma mientras el cuerpo estaba vivo. Evidentemente, Leonardo no contaba con los beneficios de la tecnología de los que hoy gozamos, por ejemplo los rayos X y las resonancias magnéticas, pero sí tenía otra poderosa ventaja que ha desaparecido: la ventaja de una determinada forma de pensar.

A diferencia del pensamiento moderno, que ha separado arte y ciencia, Leonardo da Vinci insistía en que ambas formas de conocimiento son complementarias, y hasta mutuamente necesarias, si se pretende dominar un determinado campo de estudio. Por ejemplo, gracias a su habilidad como pintor pudo documentar su trabajo con cadáveres animales y humanos sin ninguna de las cámaras actuales y registrar lo que descubriría en el laboratorio para transmitirlo a sus alumnos y a las generaciones futuras. La combinación de estas habilidades fue la que le llevó a dibujar la primera

ilustración científica de la conexión del corazón con el resto de los principales órganos corporales. Y lo hizo de forma realmente innovadora.

Durante la disección de un cadáver de buey, pensó que si vertía cera directamente en las cavidades del cerebro, podría ver la conexión de la red de vasos sanguíneos. Mientras seguía en estado líquido, la cera fluía por las venas, arterias y capilares del mismo modo que lo hacía la sangre cuando el buey estaba vivo. Una vez enfriada, la cera equivalía al modelo 3D del camino por el que fluía la sangre en el cerebro.

La buena noticia es que el modelo de Leonardo le permitió trascender las teorías del cerebro como órgano solitario y aislado. El modelo de cera mostraba claramente que el cerebro es un punto central de conexión: un cruce de caminos en el que confluyen vasos sanguíneos y otras partes del cuerpo, incluido el corazón.

Aquí es donde Leonardo acertó. Las conexiones que documentó ayudaron a científicos y médicos a tomar decisiones trascendentales en el tratamiento de heridas de guerra y enfermedades de la época.

El quid de la historia reside en lo que no «alcanzó a» acertar.

Los modelos de cera, efectivamente, mostraban las conexiones físicas entre los principales órganos, pero no podían mostrar lo que ocurría *dentro* de las propias conexiones. En su tiempo, Leonardo no tenía forma de detectar las sutiles señales eléctricas y ondas del pulso generadas por el latido del corazón vivo que viajan por los caminos que él descubrió. Debido a estas limitaciones, concluyó que el cerebro, dado que estaba conectado con los otros órganos, tenía que ser el órgano rector del cuerpo. Y su método y sus modelos fueron tan convincentes que dicha conclusión se impuso durante más de quinientos años como principio básico de la psicología y la medicina.

Durante los más de quinientos años posteriores a Leonardo, la idea ha sido que todo lo que nos ocurre, desde cuándo nos despertamos y cuándo nos dormimos hasta cuánto y a qué velocidad crecemos, pasando por la actuación de nuestro sistema inmunitario, el impulso sexual y los cinco sentidos que nos conectan con el mundo, está regulado por el cerebro. El papel del cerebro en todas estas funciones, y muchas más, está perfectamente documentado, sin duda. Pero la clave está en que no actúa solo. El sorprendente descubrimiento de una red neuronal –*células similares a las cerebrales situadas dentro del propio corazón*– que se comunica con el cerebro está cambiando nuestra forma de entender nuestro «órgano rector».

Cada vez son más los datos que apuntan a que el cerebro solo aporta la mitad de la fuerza necesaria para la regulación de las funciones que nos mantienen vivos y equilibrados, un papel que comparte en calidad de rector con el corazón.

Cada vez son más las pruebas de que el corazón y el cerebro comparten la función de rector del cuerpo humano: dos órganos distintos conectados mediante una red común de información.

Si nos detenemos a pensar en esta afirmación, no debe sorprendernos que el corazón desempeñe un papel tan fundamental. Al fin y al cabo, el corazón, y no el cerebro, es el primer órgano que se forma en el útero, unas seis semanas después de la concepción. Y es el pulso de nuestro primer latido el que pone en movimiento la cascada de acontecimientos que conducen a la formación de los demás órganos corporales. A medida que nos desarrollamos, el corazón empieza a trabajar en armonía *con* el cerebro para regular estas funciones fisiológicas vitales de una forma que la ciencia solo está empezando a reconocer. Más allá del bombeo físico que podemos ver y medir con técnicas convencionales, hoy sabemos que el corazón hace mucho más. El descubrimiento dentro del propio corazón de células especializadas que normalmente se encuentran en el cerebro ha abierto la puerta a posibilidades nuevas y fascinantes sobre lo que este órgano significa en nuestra vida.

El «pequeño cerebro» del corazón

En 1991, un descubrimiento científico publicado en una revista académica especializada acabó con cualquier mínima duda acerca de la múltiple y variada función del corazón en el cuerpo. El título del artículo da idea del contenido: «Neurocardiología». Se trata de la íntima relación entre el corazón y el cerebro. El descubrimiento explicaba esta poderosa relación, anteriormente no reconocida. Un equipo de científicos, dirigidos por el doctor J. Andrew Armour, de la Universidad de Montreal, descubrió que unas cuarenta mil neuronas especializadas, llamadas *neuritas sensoriales*, forman una red de comunicación dentro del propio corazón.

La palabra *neurona* se refiere a una célula especializada que puede ser excitada (estimulada eléctricamente) para recibir y conducir estímulos, lo que le permite compartir información con otras células del cuerpo. Evidentemente, en el cerebro y a lo largo de la médula espinal se concentran grandes cantidades de neuronas, pero el descubrimiento de estas células en el corazón, y en cantidades más pequeñas dentro de otros órganos, da nuevas ideas sobre el grado de comunicación que existe en todo el organismo. Las *neuritas* son diminutas proyecciones que proceden del cuerpo principal de la propia neurona y que realizan distintas funciones. Unas *extraen* información de la neurona para conectar con otras células y otras detectan señales de