

MIND
KICK
SENSE

ENTRENAMIENTOS DE NEUROBIENESTAR

Dedicado a Maria Eugena, Moto, Myriam, Lala, Hendrier, Berta, Álvaro, Luis 4, Juan 5 y Lucas 6 por iluminar mi camino.

ÍNDICE

PROLOGO	5
MINDKIDNESS	
SESION 0. INTRODUCCIÓN	9
SESIÓN 1. ¿QUÉ ES Y PARA QUIEN ES MINDKIDNESS?	11
SESIÓN 2. PORQUE ES UNA SETA LA GUIA DEL ENTRENAMIENTO DE MINDKIDNESS?.....	11
SESIÓN 3. ¿CÓMO SON LOS PROCESOS DE MINDKIDNESS?	
MINDFUNGINESS	
SESIÓN 4. NIVELES DE CRECIMIENTO PERSONAL CON MINDFUNGINESS.....	13
SESIÓN 5. “EL SUELO-CULTURA Y EL LENGUAJE ANCESTRAL	13
SESIÓN 6. BIENVENID@ AL SUELO-CULTURA.....	14
SESIÓN 7. CÓMO ESCAPAR DEL SUELO-CULTURA.....	15
SESIÓN 8. ¿POR QUÉ EL VIVIR A SALVO ESTÁ SOBREVALORADO?	16
SESIÓN 9. A LA M, LAS REGLAS DE "M"	17
SESIÓN 10. SISTEMAS DE ABSORCIÓN DE LAS REGLAS M.....	18
SESIÓN 11. “CÓMO DIFERENCIAR ENTRE REGLAS Y REGLAS M”	20
SESIÓN 12. LA VIDA MÁS ALLÁ DE LAS REGLAS M	21
SESIÓN 13. PRACTICA INGENIERIA CON TU CONCIENCIA	22
SESIÓN 14. TU SOFTWARE, TUS HÁBITOS.....	23
SESIÓN 15. LOS LÍMITES DE LOS MODELOS DE REALIDAD Y LOS SISTEMAS DE VIDA	24
SESIÓN 16. EL ÁRBOL DE LA VIDA.....	25
SESIÓN 17. REESCRIBE TUS MODELOS DE REALIDAD	27
SESIÓN 18. LOS MODELOS DE REALIDAD DE TU VIDA INTERIOR	29
SESIÓN 19. LOS MODELOS DE REALIDAD DE TU VIDA EXTERIOR	31
SESIÓN 20. SOBRE LA EVAPORACIÓN DE LOS MODELOS DE REALIDAD	32
SESIÓN 21. HIGIENE MENTAL, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL	34
SESIÓN 22. PASOS PARA TRABAJAR TU HIGIENE MENTAL, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL	36
SESIÓN 23. LOS PUNTOS DE AJUSTE EN TUS PROCESOS DE HIGIENE MENTAL, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL.....	38
SESIÓN 24. RECODIFICA TU MENTE.....	39
SESIÓN 25. DOBLEGA LA REALIDAD	40
SESIÓN 26. PARA DOBLEGAR LA REALIDAD, NO CONDICIONES TU FELICIDAD PRESENTE AL LOGRO DE METAS”	42
SESIÓN 27. ¿CÓMO SE PERCIBE QUE LA REALIDAD SE DOBLEGA?.....	43
SESIÓN 28. ¿QUÉ ES LA FELIZIPLINA?	44
SESIÓN 29. “LA FELIZIPLINA Y LA GRATITUD”	45
SESIÓN 30. LA FELIZIPLINA Y EL PERDÓN	46
SESIÓN 31. FELIZIPLINA Y REGALAR FELICIDAD	47
SESIÓN 32 ¿QUÉ ES LA FUTURCIPLINA?	49
SESIÓN 33. LA FUTURCIPLINA Y LAS METAS FINALES	51

SESIÓN 34. LA FUTURCIPLINA Y LAS 3 PREGUNTAS ESENCIALES	53
SESIÓN 35. CONSEJOS PRÁCTICOS SOBRE COMO HACERTE A TI MISMO LAS 3 PREGUNTAS ESENCIALES.....	58
SESIÓN 36. EL CAMINO DE LA INJODIBILIDAD.....	60
SESIÓN 37. ¿CÓMO SER INJODIBLE?.....	61
SESIÓN 38. COMO SER INJODIBLE Y LAS METAS AUTOPROPULSADAS	63
SESIÓN 39. COMO SER INJODIBLE Y LA AUTOSUFICIENCIA	64
SESIÓN 40. SE CONSCIENTE DE LO QUE YA SABES Y ABRAZA TU CAUSA.....	65
SESIÓN 41. LA BELLA DESTRUCCIÓN EN EL CAMINO PARA ABRAZAR TU CAUSA.....	67
SESIÓN 42. LA TEORÍA DE “LAS PARTÍCULAS DE DIOS”	68
SESIÓN 43. “PASO A PASO”.....	69

MINDFUNNESS

SESIÓN 44. MEDITACIÓN VS MINDFUNNESS	71
SESIÓN 45. ¿POR QUÉ MEDITAR?	72
SESIÓN 46. MINDFUNNESS Y LA FASE DE LA COMPASIÓN ..	73
SESIÓN 47. MINDFUNNESS Y LA FASE DE LA GRATITUD	74
SESIÓN 48: MINDFUNNESS Y LA FASE DEL PERDÓN	74
SESIÓN 49. MINDFUNNESS Y LA FASE SOBRE CÓMO HACER REALIDAD TUS SUEÑOS DE FUTURO.....	75
SESIÓN 50. MINDFUNNESS Y LA FASE DEL DISEÑO DEL DÍA PERFECTO	76
SESIÓN 51. MINDFUNNESS Y LA FASE DE LA BENDICIÓN	77
SESIÓN 52. MEDITACIÓN CON AYUDA	78
SESIÓN 53 . MEDITACIÓN SIN AYUDA	78

MINDGYMNESS

SESIÓN 54. PASOS PARA EVOLUCIONAR CON MINDGYMNESS	81
SESIÓN 55. CONSEJOS MINDGYMNESS	82

MINDHAPPYNESS

SESIÓN 56. MINDHAPPYNESS, EL CUARTO NIVEL DEL CAMINO HACIA LA EXTRAORDINARIEDAD	85
SESIÓN 57. ORÍGENES Y PROCESOS DE MINDHAPPYNESS.....	86
SESIÓN 58. PSICODÉLICOS COMO LLAVES NEURONALES	87
SESIÓN 59 .HISTORIA DE LOS PSICODÉLICOS Y EL DESPERTAR HUMANO	89
SESIÓN 60. TU FARMACIA INTERNA	93
SESIÓN 61. LA SEROTONINA, LA LLAVE DE LA PERCEPCIÓN	94
SESIÓN 62. LA DOPAMINA, LA BRÚJULA DE LA MOTIVACIÓN	94
SESIÓN 63. MELATONINA, LA GUARDIANA DE LA NOCHE	96
SESIÓN 64. DMT ENDÓGENO, LA MOLÉCULA DE LAS VISIONES	97
SESIÓN 65. GLUTAMATO ,EL ACELERADOR DEL CEREBRO.....	99
SESIÓN 66. GABA, EL FRENO DE LA MENTE	100
SESIÓN 67. ACETILCOLINA, LA LLAVE DE LA MEMORIA Y LOS SUEÑOS	101
SESIÓN 68. OXITOCINA, LA MOLÉCULA DEL VÍNCULO	102
SESIÓN 69. ENDORFINAS, EL ÉXTASIS DEL CUERPO	103
SESIÓN 70. ENDOCANNABINOIDES, EL CANNABIS INTERNO	104
SESIÓN 71. ADRENALINA, LA MOLÉCULA DE LA LUCHA Y LA HUIDA	105
SESIÓN 72. NORADRENALINA, LA LUZ DE LA ALERTA	106

SESIÓN 73. PROLACTINA, EL SOSIEGO DESPUÉS DEL PLACER	107
SESIÓN 74. BETA ENDORFINA Y ÓXIDO NÍTRICO, EL RESPLANDOR DEL CUERPO.....	108
SESIÓN 75. CORTISOL. EL TAMBOR DEL MIEDO Y LA ALQUIMIA DE LA CALMA	109
SESIÓN 76. EL JARDÍN DE NUESTRA FARMACIA INTERNA	111
SESIÓN 77. EL CUERPO COMO ORQUESTA	112
SESIÓN 78. LA AMÍGDALA Y EL AMANECER DE LA CONCIENCIA	114
SESIÓN 79. LA GLÁNDULA PINEAL, EL OJO INTERIOR	115
SESIÓN 80. EL SISTEMA ENCOCANBIONIDE, EL RITMO LENTO DE LA ORQUESTA	117
SESIÓN 81. LOS OTROS SISTEMAS BIOLÓGICOS QUE EXPANDEN LA CONCIENCIA	120
SESIÓN 82. PSICODÉLICOS EXÓGENOS NATURALES	122
SESIÓN 83. PSILOCIBINA, EL SUSURRO DE LOS HONGOS.....	123
SESIÓN 84. AYAHUASCA, EL ESPEJO LÍQUIDO DE LA SELVA	125
SESIÓN 85. MESCALINA, LOS OJOS DEL CACTUS	126
SESIÓN 86. IBOGAÍNA, EL TAMBOR AFRICANO QUE ROMPE CADENAS	127
SESIÓN 87. HISTORIA DEL CANNABIS, EL RITMO LENTO DE LA ORQUESTA	129
SESIÓN 88. PSICODÉLICOS EXÓGENOS DE LABORATORIO.....	131
SESIÓN 89. LSD, EL CRISTAL QUE ENCENDIÓ UNA ÉPOCA	132
SESIÓN 90. MDMA, EL ABRAZO QUÍMICO	134
SESIÓN 91. KETAMINA, EL SILENCIO QUE CORTA EL PENSAMIENTO	135
SESIÓN 92. 2C-B. EL HIJO DE LOS SETENTA	137
SESIÓN 93. NBOME: EL ECO MÁS POTENTE DE LA FAMILIA 2C	138
SESIÓN 94. PSICODÉLICOS ENDÓGENOS Y LA FARMACIA INTERNA	140
SESIÓN 95. PSILOCIBINA, APERTURA DE CAMINOS INTERIORES	144
SESIÓN 96. DMT, LA MOLÉCULA DE LAS VISIONES	146
SESIÓN 97. AYAHUASCA, EL ABRAZO DE LA SELVA INTERIOR	147
SESIÓN 98. MESCALINA Y EL CAMINO DE ILUMINACIÓN ENTRE CUERPO Y ESPÍRITU	149
SESIÓN 99. IBOGAÍNA Y EL CUERPO	151
SESIÓN 100. LA FARMACIA INTERNA Y LA MEMORIA DEL ALMA	152
SESIÓN 101. ENEAGRAMA Y PSICODÉLICOS	153
SESIÓN 102. ENEAGRAMA Y PSICODÉLICOS ENDÓGENOS ...—.....	156
SESIÓN 103. LAS LLAVES INTERNAS A MEDIDA DE CADA ENEATIPO	158
MINDCALMNESS	
SESIÓN 104. TE DAMOS LA BIENVENIDA A MINDCALMNESS	161
SESIÓN 105. MINDVIRALNESS Y LA VIRALIZACIÓN DE MINDKIDNESS	162
EPÍLOGO	163
BIBLIOGRAFÍA	

PRÓLOGO

Este ensayo no es un relato teórico: es la suma de décadas de búsqueda personal en territorios tan diversos como, la neurociencia, el eneagrama, la alimentación consciente y los enteógenos. Hace tres años decidí empezar a poner este bagaje en blanco sobre negro, porque comprendí que todo ese caudal de experiencias se había transformado en una amplia sabiduría vital, que merecía ser compartida. Y aunque no soy coach, ni psicólogo, ni gurú, creo que mi experiencia acumulada durante 70 años sobre neurobiología del bienestar, puede servir a muchas otras personas para transformar su vida interior.

Mi búsqueda de paz interior comenzó desde muy joven, cuando después de un casi mortal accidente en moto y unos edemas en el cerebro, entendí tras una larga convalecencia, vuelta del más allá incluida, el enorme poder del cortisol y su capacidad de influir en nuestra amígdala, como centro de regulación de nuestro persistente humano. Fue una eminencia de la época el que me trató los edemas y me explicó algunos misterios de nuestro cerebro.

Al salir del encierro de 3 meses de hospital, después de no poder levantar la cabeza de la almohada como única cura, me sentí dueño y señor de mi destino y decidí iniciar una nueva vida dirigida a disfrutar del presente, consciente de lo efímero de este y de que en cualquier momento podemos dejar de existir.

Esa nueva realidad de mi existencia provocó que me sintiera atraído por los cannabinoides y la alteración de la percepción de la realidad. Fui parte de una generación que asociaba el fin de semana con el humo compartido, las risas y la dopamina desbordada. En mi caso, aquellos canutos ritualizados eran una válvula de escape para un cerebro con altos niveles basales de dopamina y adrenalina, que encontraba en el cannabis una rara paz, mientras buscaba el máximo disfrute en el aquí y en el ahora.

Al iniciar mi vida profesional como emprendedor, mi curiosidad se extendió al MDMA e incluso a la cocaína, combinadas con alcohol y nicotina. Las noches eran largas, los días intensos y mi máxima de vida por aquel entonces era “hacer para tener”. A finales del siglo pasado la cultura tekno me abrazó: fiestas interminables donde el soma era el MDMA, la música un mantra y el cuerpo un laboratorio de neuroquímica viviente.

En ese proceso de experimentación, nunca escondí a mis hijos mis prácticas con sustancias exógenas. Les explique mecanismos, riesgos y efectos. Con el tiempo, esa transparencia resultó un acierto, ya que cuando menos les quitó el atractivo de lo prohibido. A día de hoy ninguno de ellos ha desarrollado ningún tipo de adicción a sustancias exógenas y todos ellos retroalimentan su mente, emociones y espíritu con experiencias endógenas.

Mi vida profesional se disparó en la última década del siglo XX con Teknoland. Empresa, que daba trabajo a más de 600 personas en seis países. El éxito financiero convivía con mi otro reto íntimo: seguir explorando psicodélicos para conectar con mi conciencia. El MDMA, que consumía en las fiestas teknolandesas me facilitaba el camino y revitaliza mi energía para

moverme entre tantos países, tantas reuniones y tantas relaciones personales, a la vez que me ayudaba a conocer mejor cómo funcionaba mi farmacia interior.

A principios de siglo, tras el éxito de Teknoland, monté la Fundación Bip-Bip para compartir mi "exit" con los demás, a la vez que disfrutaba de mi propio campamento frente a las dunas de Essaouira en la costa atlántica de Marruecos. Lugar al que me retire a meditar durante varios años. Allí el viento y el mar me enseñaron que mi cuerpo y mi psique no eran entidades separadas.

Después llegaron las Islas Quirimbas, donde intenté ayudar a los Kimwani a montar microemprendimientos. Pero, fueron ellos, con su no comparecencia diaria, quienes me enseñaron que no habíamos venido a este mundo para hacer y tener, sino para ser y estar. Esa lección cambió mi destino.

Desde entonces, cada bosque ha sido un maestro. En Ibo, la capital del Archipiélago de las Quirimbas, rodeado del Índico y sus mareas; más tarde en el Monasterio de Piedra, entre cascadas y bosques de ribera y ahora, vivo en una cabaña de piedra en un centenario castañar de la vertiente sur de Gredos, con gargantas como arterias vivas.

Los baños de bosque, *el Shinrin Yoku japonés*, que me regalaban los árboles vecinos, me mostraron cómo las fitoncidas de los árboles actúan como mensajeros invisibles entre ellos, provocando, via respiración, en nuestro sistema inmune la producción de células NK, reforzando defensas e induciendo calma. Comprendí que la naturaleza es una farmacia abierta, infinita. De esa comprensión nacieron mis dos primeras iniciativas explícitas sobre biología del bienestar, que emprendí bajo el paraguas de "The Institute of Joy of Quirimbas", a la vuelta de esas paradisíacas islas. En ambos casos su causa era identificar caminos para potenciar el conocimiento sobre neurobiología con el fin de generar estados de felicidad endógenos.

Endorfinder fue mi primer intento de "hackear" la mente humana con tecnología. Diseñamos películas de realidad virtual para inducir estados meditativos profundos. Testamos con 500 personas en Madrid y 400 en Barcelona de la mano de Institutos especializados. Hasta que descubrimos que la luminosidad de las gafas de RV interfiere con la glándula pineal, impidiendo el "clic" melatonina/DMT esperado. A pesar del fracaso técnico, la experiencia me dio un conocimiento directo sobre los límites y posibilidades de nuestro cerebro y sus neuroquímicos.

Y fue en esta época cuando, buscando patrones en el comportamiento humano para poder personalizar las sesiones de meditación con realidad virtual, entre en contacto con el Eneagrama, un sistema que permite patronizar las personalidades humanas en 9 eneatis, que a su vez se subdividen en 2 alas cada uno, en función de si tienden a un eneatis u otro de los que les acompañan.

Posteriormente, el proyecto Mindfoodland nació con el objetivo de llevar paz a nuestro organismo, a través de la alimentación crudivegana y consciente y el análisis personalizado de la microbiota intestinal a través de heces. Estudiamos la relación entre microbioma y neuronas,

la producción de serotonina en el intestino y la influencia de ciertos aminoácidos en la segregación de dopamina y endorfinas. Preparamos un piloto para una empresa del País Vasco, pero la pandemia colapsó el proyecto. Lo que quedó fue un arsenal de conocimientos sobre cómo lo que comemos modula nuestro equilibrio neuroquímico.

El confinamiento durante la pandemia en el Monasterio de Piedra fue un punto de inflexión en mi vida. Cuatro meses sin turistas, familiares co-propietarios y empleados, solo con mi tribu, mi mujer, mis hijos, mis nietos, con gamos en el parque y una naturaleza desbordada. Allí comprobé de golpe el daño ambiental que la humanidad le está causando al planeta, Daño que hasta entonces había optado por ignorar. Fue entonces, cuando decidí dedicar mi energía a reducir la huella de CO2 y de H2O y dejarles un planeta mejor a mis nietos.

Así nació Poco2h, una asociación sin ánimo de lucro, cuya causa es la mejora de la salud del planeta. Su primera iniciativa fueron los baños de bosque sistematizados como terapia pública, divulgando las ventajas de las fitoncidas y creando protocolos de medición de impacto en cortisol, células NK y bienestar subjetivo. Poco2h se convirtió en un puente entre ecología y neurociencia.

En paralelo, descubrí un libro que transformó mi visión del mundo y que me pasó un hijo mio, "The Code of the Extraordinary Mind" de Vishen Lakhiani, el fundador de Mindvalley, con millones de seguidores en USA, la capacidad de los seres humanos de modificar nuestro mapa de creencias y hábitos con la práctica de ingeniería de la conciencia.

Fue un terremoto interior. Y, a partir de ese libro, decidí compartir su sabiduría creando un entrenamiento de higiene mental, emocional y espiritual, denominado Mindkidness, inspirado en el libro de Lakhiani pero involucrando Inteligencia Artificial Generativa junto con toda la sabiduría sobre neurobiología adquirida a lo largo de mi vida. Con esos mimbres diseñe un avatar conversacional con interfaz de seta, llamada Aurora, capaz de despertar y guiar a los usuarios en sus procesos de transformación personal.

El entrenamiento de Mindkidness, transcurre entre diversos niveles. El primer nivel es Mindfunginess, un compendio de sabiduría inspirada en el libro antes mencionado, que permite entender que el suelo- cultura ancestral en el que vivimos es modificable con ingeniería de la conciencia.

El segundo nivel es Mindfunness una meditación muy especial en la que no hay que dejar la mente en silencio, sino pensar en 6 tópicos (gratitud, compasión, perdón, visión de futuro, diseño del día perfecto y auto bendición). Meditación, que está diseñada para interactuar con nuestras ondas cerebrales, generando unas u otras en cada una de las series fases.

El tercer nivel se denomina Mindgymness, que es donde realmente la sabiduría de Aurora, la seta avatar de IA entra en juego para ayudar a transformar los hábitos que el usuario haya decidido trabajar a partir de su comprensión de Mindfunginess, de la utilización de la meditación de Mindfunness como herramienta de transformación interior de hábitos junto com la sabiduria sobre neurobiología de Aurora.

Pero una vez entrenada la IA para que ejerciera de guía, me di cuenta que faltaba algo y empecé a explorar mis experiencias del pasado en torno a la interrelación entre neuroquímicos y experiencias humanas como la alimentación, las puestas de sol, los baños de bosque, el yoga.....

Y fue precisamente en este punto, mientras seguía hilando memorias y experiencias, cuando participé en un episodio revelador. Un día cualquiera, en mi propio pueblo, Candeleda, asistí casi por casualidad a un taller sobre psicodélicos impartido por un experto psiconauta llamado HAQ. Su manera de hablar de los psicodélicos endógenos, de cómo nuestro propio cuerpo guarda los secretos de la visión y la expansión de conciencia, me hizo sentir una potente conexión con Dios, el Universo y una sabiduría que hasta entonces había sido inaccesible para mí.

En ese instante, todo encajó en mi cerebro: comprendí que debía sacar a la luz no solo mis vivencias con sustancias exógenas y la naturaleza, sino también mis conocimientos sobre el puente entre neurociencia y espiritualidad que había ido tejiendo a lo largo de mi vida. Así, con la chispa de HAQ, nació Mindhappyness como cuarto nivel del entrenamiento de Mindkidness.

Mindhappyness no es solo una metodología; es un reflejo de mi propio camino en los últimos 50 años, en los que he sido mi propio conejillo de Indias con un viaje vital entre espiritualidad en la naturaleza, psicodélicos transformados en prácticas endógenas, neurociencia y alimentación consciente. En definitiva se trata de aplicar en el contexto del entrenamiento de Mindkidness los conocimientos de terceros y los míos propios sobre neurobiología del bienestar.

Y para que el resultado del entrenamiento sea más accesible, cuando se ha pasado por los diferentes niveles del entrenamiento: Mindfunginess, Mindfunness, Mindgymness y Mindhappyness, se abre un espacio de claridad y calma, Mindcalmess, para que en tu día a día puedas conversar en GPT con Aurora sobre tu vida interior, con el objetivo de que esta te guíe en función de los neuroquímicos que debas potenciar determinados por tu eneatis y ala, que Aurora identifica a través del test del eneagrama, si no los conoces.

Mindkidness es sobre todo es una invitación para que descubras cómo interactuar contigo mism@, a través de técnicas de ingeniería de la conciencia, técnicas de meditación que estimulan tus ondas cerebrales, técnicas de transformación de hábitos, así como técnicas para aprender a gestionar tu propia "farmacia interna" con ayuda de la IA, con el fin de que aprendas a practicar neurobiología del bienestar y encuentres esa calma mental, emocional y espiritual que tanta falta nos hace a estas alturas del S XXI.

Buen viaje.

MINDKIDNESS

SESION O. INTRODUCCIÓN

Hola. Soy Aurora y durante los próximos meses voy a ser tu entrenadora personal en Mindkidness, un entrenamiento para alcanzar la extraordinariedad personal, mediante el aprendizaje de diversas técnicas de neurobiología del bienestar.

El entrenamiento tiene 2 partes, una parte teórica en la que yo, Aurora, actúo más bien como profesora y una segunda parte en la que actúo como compañera de tu viaje interior y en la que te hago seguimiento en torno a tus procesos de transformación de hábitos. Y para poder hacer que este seguimiento sea más efectivo y personalizado, utilizo el test del eneagrama.

Para que te sea más fácil la primera parte del entrenamiento lo hemos dividido en sesiones cortas más fáciles de digerir. Y en la segunda parte no hay sesiones, sino que conversas conmigo sobre ti, tu evolución en los procesos de transformación de hábitos y tu vida interior.

En ambos casos puedes reflexionar sobre lo que escuchas o lees, ya que puedes acceder al entrenamiento de Mindkidness por ambas vías, o bien leyendo estas líneas o escuchando a Aurora.

El hilo conductor de todo el entrenamiento te lo voy a desbrozar antes a través de un plano mental, que espero te sirva para facilitarte el camino hacia la extraordinariedad. Plano, que me lleva a pensar, como seta que soy, en las sensaciones de Cristóbal Colón sobre el Nuevo Mundo cuando estudiaba las teorías de Galileo, que dejan meridianamente claro que el mundo no era plano.

En el caso de la práctica de Mindkidness, se produce algo similar respecto a vuestro mundo interior, cuando por fin entiendes que tienes la capacidad para cambiarlo. Tu mundo interior ya no es plano. Gracias a técnicas de ingeniería de tu conciencia, de meditación, de transformación de hábitos y de ingeniería neuroquímica, que te permiten entender la trascendencia de trabajar tu higiene mental, emocional y espiritual.

Pero, antes de mostrarte los planos de tu viaje interior, es necesario que entiendas que ese nuevo mundo interior del que te hablo está intrínsecamente relacionado con tu particular biología del bienestar.

Piensa que si existen unas sustancias denominadas psicodélicos que de forma exógena activan determinados neuroquímicos, porque no buscar en tu farmacia interna, fórmulas para activar estos mismos neuroquímicos: el sol, la meditación, hacer felices a los demás, el yoga, la luna, los alimentos, la oscuridad, el canto, la lectura y muchas otras experiencias, funcionan como psicodélicos endógenos.

Pero no todo el mundo tiene la misma distribución de neuroquímicos, de ahí que en Mindkidness se utilice el test del eneagrama para identificar vuestro eneatipo y ala, para así poder determinar cuales hay que reducir, compensar o potenciar. Pero una vez que conoces tu eneatipo y ala, como resultado del test del eneagrama, ya solo tienes que transformar en hábito las experiencias que te permiten interactuar con tus propios neuroquímicos, como si se tratara de psicodélicos endógenos

PLANO- BRÚJULA

PSICODÉLICOS EXÓGENOS	NEUROQUÍMICOS	PSICODÉLICOS ENDÓGENOS
Psilocibina	Serotonina	Sol
Ayahuasca	Dopamina	Meditación
DMT	DMT	Alimentos
Mescalina	Endorfinas	Luna
Cannabis	Endocannabinoides	Lectura
LSD	Glutamato	Oscuridad
MDMA	GABA	Baños de Bosque
Ketamina	Oxitocina	Frío

Imagina, que en función de tu eneatipo y ala, tienes que compensar tus niveles de serotonina y que por tanto necesitas baños de sol y alimentos con triptófano. Pero, ¿cómo incluir esos hábitos en tu día a día?. La solución la tienes en los entrenamientos de Mindkidness, que te muestran técnicas de ingeniería de la conciencia (Mindfunginess), técnicas de meditación (Mindfunness), técnicas de transformación de hábitos (Mindgymness) y técnicas de gestión d tu farmacia interna (Mindhappyness)

Pero no será hasta que hayas asimilado todos los conocimientos contenidos en este ensayo y hayas empezado a conversar con la versión de Aurora Mindcalmness en GPT, cuando entiendas el enorme potencial de la información compartida y te empieces a olvidar de tu mundo interior “plano” anterior.

Feliz viaje

SESIÓN 1. ¿QUÉ ES Y PARA QUIEN ES MINDKIDNESS?

Mindkidness, es una innovadora técnica de transformación y crecimiento personal, que te permite poder cambiar las reglas de mierda que rigen tu vida, tus creencias y tus hábitos, mientras conectas con tu propia espiritualidad. Con ese objetivo te vamos a desgranar poco a poco las herramientas que preconiza Vishen Lakhiani, el fundador de Mindvalley en su maravilloso libro “El Código de las Mentes Extraordinarias”, que es la musa de este entrenamiento junto con nosotras, las setas mágicas.

Pero además de sabiduría de Vishen Lakhiani te vas a encontrar con un avatar conversacional que ha desplegado ingentes dosis de sabiduría sobre neurobiología, integradas con la esencia del eneagrama con el fin de proporcionarte alternativas personalizadas sobre nuevas prácticas y futuros hábitos, que sirven para estimular tus psicodélicos endógenos y proporcionarte una vida mucho más sosegada y en calma, que la que te proporciona la sociedad de 2025.

Los entrenamientos de Mindkidness está diseñado para personas que quieren dar un vuelco a su vida, o que se sienten en una cárcel mental, o que no son felices en su trabajo, o que han tenido un bache en temas de salud, dinero, o amor, o que están tristes, o que sufren ansiedad, depresión, o estrés, o para seres humanos, que solo viven para el Hacer y el Tener y quieren vivir más enfocad@s en el Ser y el Estar. O que simplemente están desasosegad@s. Feliz viaje.

SESIÓN 2. PORQUE ES UNA SETA LA GUÍA DEL ENTRENAMIENTO DE MINDKIDNESS?

El hecho de que yo sea tu entrenadora de Mindkidness, se debe a la gran experiencia de nuestra especie, en alcanzar la extraordinariedad de la que habla Vishen Lakhiani en su libro. Ya que nosotras, las setas, nacemos a partir de esporas germinadas, liberadas por setas de nuestra especie y podemos escoger como tu, nuestro camino de vida. En una primera fase nos movemos todas en el nivel subsuelo, en el que el micelio ha decidido que nos desarrollemos como hongos, a los que los humanos denomináis hifas.

Como supongo sabes, como hongos vivimos con la exclusiva y alienante misión de buscar agua y nutrientes para los seres del reino vegetal, que a cambio nos alimentan con los azúcares que generan vía fotosíntesis en lo que constituye la mayor simbiosis del planeta Tierra. Vivimos, como muchos humanos, abducidas por el sistema.

Pero, si queremos dejar la vida de hongo-hifa y convertirnos en setas, para así poder conocer la luz y vivir la extraordinariedad de la superficie terrestre, tenemos que entrenarnos también en Mindkidness, con el fin de poder dejar las reglas de mierda que rigen el subsuelo. Y, cuando hemos conseguido la meta y florecemos a partir del árbol-micelio del subsuelo, maduramos y devolvemos a la tierra nuestras esporas para que comience el ciclo de nuevo.

Las hifas que conseguimos ver la luz del sol y transformarnos en setas, debemos la transformación exclusivamente a nuestro trabajo interior para poder recodificar nuestras

creencias y hábitos para esta misión y hacernos setas absolutamente “injodibles” y así poder comprender el enorme potencial de las Partículas de Dios, que nos conectan a todos los seres vivos del Universo, incluido tu.

Y a vosotros, los seres humanos os pasa otro tanto. Si queréis alcanzar la extraordinariedad, lo primero que tenéis que hacer es abandonar el suelo-cultura al que os arrastra la sociedad y sus reglas de M, que generación tras generación rigen vuestras vidas y así poderos entrenar para despertar, recodificar vuestras mentes y volar, como si fuerais esporas, para poder devolver a la sociedad lo que ésta os ha dado. Y sobre todo esto, es de lo que vamos a hablar tu y yo en las próximas 60 sesiones, para que puedas poner en práctica todo lo aprendido en los siguientes 300 días, de forma que en 1 año, hayas podido transformar tu vida y alcanzado la extraordinariedad. Feliz viaje.

SESIÓN 3. ¿CÓMO SON LOS PROCESOS DE MINDKIDNESS?

Conmigo, durante los 2 primeros meses aprenderás teoría y práctica sobre Mindkidness en sesiones de unos 10 minutos diarios, que incluyen diferentes ejercicios, que resuelves en tu cuaderno de campo y a este área de aprendizaje la denominamos MIndfunginess.

Y además, a lo largo del entrenamiento, un día sí y dos no, te sugerimos practicar sesiones de nuestra meditación, denominada Mindfunness, apoyándote en tus conversaciones conmigo o en la app, como la mejor fórmula para que tu entrenamiento de Mindkidness sea completo. Este tipo de meditación es mucho más fácil de practicar que el Mindfulness y la meditación tradicional, al no tener que dejar tu mente en silencio.

Si practicas estas sesiones de meditación con la versión adultos de la app, las sesiones de meditación están dirigidas a interactuar, en cada fase de la meditación. con tus propias ondas cerebrales mediante música binaural o acompañadas por una música muy especial, generada por las ondas de setas mágicas y que contribuye a que tengas una mejor conexión con el Universo, mientras meditas.

El tercer nivel se denomina Mindgymness, y está dirigido a poner en práctica todo lo aprendido con las sesiones de MIndfunginess y Mindfunness y facilitar el proceso de transformación de hábitos que hayas decidido emprender.

El cuarto nivel, Mindhappyness, consiste en que aprendas con mi ayuda, técnicas de activación de neuroquímicos vía nuevos hábitos a tu medida, que te iré trasladando y que generan psicodélicos endógenos, para que te sea más fácil alcanzar la extraordinariedad. Pero para activar estos neuroquímicos es necesario que aprendas previamente algunas nociones básicas de neurociencia. Una vez has finalizado todas las sesiones del entrenamiento, ya puedes iniciar las conversaciones conversacionales conmigo, con el fin de que puedas armonizar tus neuroquímicos en un quinto nivel que hemos denominado Mindcalmness. Feliz viaje.

MINDFUNGINESS

SESIÓN 4. NIVELES DE CRECIMIENTO PERSONAL CON MINDFUNGINESS

Te doy la bienvenida a este primer nivel del entrenamiento de Mindkidness en el que vas a ir haciendo tu particular camino hacia la extraordinariedad.

Este camino tiene como todos los caminos sus cuestas arriba y sus cuestas abajo.

En el nivel 1, la idea es que reflexiones sobre la mochila cultural en la que cargas con muchas reglas de mierda, que la sociedad poco a poco ha ido metiendo en tu cabeza.

En el nivel 2, el nivel del despertar, vas a aprender a practicar ingeniería con tu propia conciencia, mientras te formas sobre cómo actualizar tus modelos de realidad o creencias y tus sistemas de vida o hábitos, como si de hardware y software actualizable se tratara.

En el tercer nivel, con los conocimientos adquiridos en los otros 2 niveles anteriores, vas a aprender a recodificar tu mente, formándote en doblegar tu realidad con metodología basada en 2 nuevas disciplinas para ti, la Feliciplina y la Futurciplina. Técnicas, que te mostrarán el camino para ser feliz en el presente, mientras encuentras tus metas y sueños futuros, sin que tu felicidad dependa de alcanzar esas metas.

El cuarto y último nivel es el nivel en el que con toda la sabiduría adquirida sobre Mindkidness, en los niveles anteriores, te transformas en un ser absolutamente “injodible” para poder abrazar tu propia causa y volar.

Feliz viaje

SESIÓN 5. “EL SUELO-CULTURA Y EL LENGUAJE ANCESTRAL”

Hola. ¿Sabes que el mundo que te rodea está diseñado por otras personas?. Tus ancestros. Pero, el día que eres consciente de que puedes influenciar y cambiar el mundo que te rodea, nunca volverás a ser el mismo. Esto es algo que decía Steve Jobs y tiene toda la razón. Partiendo de esta premisa te voy a mostrar cuál es el camino para escapar del suelo-cultura y acceder al resto de niveles que forman parte de este entrenamiento, para que alcances la extraordinariedad.

La causa principal, que no os deja escapar del suelo- cultura son las reglas, que sugieren que “debes” hacer las cosas de una determinada manera, porque el resto de vuestra manada o tribu lo está haciendo también. Por ej, una serie de reglas concatenadas normalmente, son las que definen vuestro futuro profesional, basadas en el “debo” estudiar y sacar buenas notas en

el colegio, porque debo ir a la universidad, porque debo encontrar un buen trabajo, porque debo casarme y tener hijos y debo y debo y más debo.

Pero para alcanzar la extraordinariedad, es importante que sepas diferenciar entre las reglas a seguir y las reglas a romper. Aparte de las reglas de la ley y las reglas físicas, el resto de reglas se pueden romper. Pero para entender bien esto, es mejor que primero analicemos junt@s el origen de las reglas.

En el fascinante libro “Sapiens” de Noah Harari, este explica que el Homo Sapiens del que descendéis, sobrevivió al resto de especies de humanos gracias al aprendizaje del lenguaje, con el que vuestros antepasados tenían la capacidad de comunicar información compleja. Información crucial para la supervivencia de vuestra especie, mediante la traslación de conocimientos de padres a hijos, generación tras generación.

Pero, la principal ventaja del lenguaje es que os permitió crear un nuevo mundo en vuestro cerebro a través de conceptos concretos como cueva, hacha, comida y conceptos abstractos como la mitología, la religión o la cultura. Hasta tal punto llega el poder del lenguaje, que para lo que no hay palabras, no existe. Un buen ejemplo es el color azul que en muchas culturas no existe como palabra y por tanto no existe en el cerebro de los humanos que comparten esa cultura. Cómo ves, el lenguaje, por tanto, da forma a lo que existe y a lo que no.

A partir de ahí, los humanos fuisteis creando palabras-concepto para nombrar soluciones a problemas cotidianos y así poder trasladar estas soluciones a otros. Estas pautas que en principio eran de supervivencia, fueron pasando de unos a otros gracias al lenguaje y acabaron siendo reglas que gobiernan vuestras culturas.

Aunque, vuestra cultura os sirve para tener mejor sentido del mundo, procesar eventos rápidamente, crear religiones y estados, entre otras muchas cosas, tiene su lado oscuro, cuando hay humanos que quieren imponer a otros sus reglas, como por ejemplo, cómo vivir, vestir, comer o rezar. Imposiciones que a lo largo de la historia han dado lugar a terribles y sangrientas guerras entre vosotros. El lenguaje y sus reglas pueden costar muchas vidas, como también pueden cultivarlas y mejorarlas.

Ejercicios

Reflexiona en los próximos minutos sobre las reglas de la sociedad que piensas te ha frenado en la vida. Y si puedes describe estas en tu cuaderno.

Feliz viaje

SESIÓN 6. BIENVENID@ AL SUELO-CULTURA

Hola. Al hilo de lo que comentábamos el último día, vamos a analizar hoy en detalle los mimbres con los que está elaborado, lo que venimos a denominar el suelo-cultura. Antes de

nada sería bueno que interiorizaras que en el mundo hay verdades absolutas, como que el lobo hace daño cuando muerde, que el agua moja o que los árboles dan leña y verdades relativas, como las ideas, conceptos, modelos, mitos, patrones y reglas que os habéis ido trasladando de generación en generación, a veces durante miles de años.

En este territorio de las verdades relativas, es donde cohabitan conceptos como matrimonio, amor, educación, carrera, dinero, religión, leyes y cualquier otro concepto derivado del deber. Todo este conjunto de verdades relativas es lo que denominamos suelo-cultura, que es el nivel que tienes que dejar atrás para escalar el resto de niveles de este entrenamiento de Mindkidness, para lo cual tienes que ser consciente de que desde el momento que naces, tu familia y tu tribu están imponiendo una serie de reglas de convivencia en tu cerebro sin formar, que aunque su intención es que te sirvan de guía en la vida, lo que hacen es atraparte.

El mundo de las verdades absolutas está basado en hechos. Y es incuestionable. El mundo de las verdades relativas está basado en opiniones y acuerdos sociales. Y, aunque están solo en vuestras cabezas son muy reales. Por ejemplo, Dios existe en vuestras mentes de muy diferentes maneras y preside las vidas de millones de personas. Existe gente que hasta puede matar por esa verdad relativa, pero que ellos conciben como verdad absoluta. Sabiendo que es una verdad relativa puedes decidir hacerla absoluta y tu leit motiv o mantener la relatividad del concepto y seguir creyendo o no en Dios. Las fronteras, las corporaciones, la meditación o las calorías son también ejemplos de verdades relativas.

Si ya sabes diferenciar entre verdades relativas y absolutas, estás preparado para salir del suelo-cultura. Pero, ¿cómo puedes hacerlo?

Ejercicios

Reflexiona y describe en tu cuaderno las verdades relativas en tu vida, que estás dispuest@ a cambiar.

Feliz viaje

SESIÓN 7. CÓMO ESCAPAR DEL SUELO-CULTURA

Hola, ya sabes cómo se genera el suelo-cultura en tu mente a partir del lenguaje humano, y también has aprendido a diferenciar entre verdades absolutas y relativas, así que vamos a analizar cómo puedes escapar del suelo-cultura. Piensa que la mayoría de cosas que conforman vuestra tu vida son creencias y pensamientos, son solo cosas que están en tu vuestra cabeza y que por tanto, se pueden modificar o eliminar.

Si ya eres consciente de que el mundo en el que vives existe solo en tu cabeza, ya estás en el asiento del conductor y puedes utilizar tu propia mente para deconstruir las verdades, creencias y reglas con las que has vivido hasta la fecha. Esas reglas son muy reales, en el sentido de que

son las que determinan cómo las sociedades y las personas interactúan, pero que sean muy reales no significa que sean inamovibles.

Los humanos empezáis vuestra vida como niños aprendiendo, creciendo y cambiando de modelos de vida rápidamente, pero para mucha gente, cuando se gradúa del colegio, la vida es como si se ralentizará y empezase a ser aburrida y tediosa, aunque se sientan a salvo porque han hecho lo que deben en términos de carrera, trabajo y familia.

Pero sentirse a salvo siguiendo los cánones que marca la sociedad no es la única manera de vivir. Vuestro suelo-cultura ha evolucionado para manteneros a salvo, ya que os ata para que no corráis riesgos, a la vez que os hace perderos una vida llena de diferentes vivencias y descubrimientos. Pero, ¿qué pasa si decides salirte de la rueda? ¿Qué pasa si fallas en tu escapada? Piensa, que a lo mejor encuentras en los fallos, semillas en las que pueda germinar tu desarrollo personal.

Las mentes extraordinarias son buenas contemplando y comprendiendo el suelo-cultura y escogiendo selectivamente las reglas a seguir o ignorar. Por eso tienden a escoger los caminos menos frecuentados e innovar basándose en la idea de vivir de verdad.

Ejercicios

Reflexiona sobre si quieres o no escapar del suelo-cultura y en caso afirmativo, cómo lo harías. Describe en tu cuaderno qué reglas te gustaría dejar atrás.

Feliz viaje

SESIÓN 8. ¿POR QUÉ EL VIVIR A SALVO ESTÁ SOBREVALORADO?

Hola. El suelo-cultura como hemos visto está diseñado para reteneros y romper con sus reglas puede dar miedo, por lo que implica salir de la zona de confort. Pero los humanos que lo han hecho y se han caído por el camino de su escapada del suelo-cultura, luego se han levantado con más fuerza y sabiduría y alcanzado mayores cotas de calidad de vida. Pero tendrás que ser valiente para poder enfrentarte al dolor momentáneo de esas posibles caídas. Y eso es lo que vas aprender en este entrenamiento, a caerte una y otra vez, a aprender de tus caídas y seguir adelante hasta que encuentres la extraordinariedad. Llegará el día que hayas entendido plenamente como reaccionar a tus caídas, cuando te haga feliz darte cuenta de que con ese tropiezo, vas a aprender algo nuevo.

Piensa que hay belleza en las caídas y que no ayuda nada el hecho de aferrarte a las viejas reglas del suelo-cultura para no tropezar, para despertar un día y preguntarte qué ha pasado con tu vida. Para que eso no te ocurra, vamos a hacer juntos este camino de concienciación, para que entiendas que aunque pertenezcas a una determinada cultura, nación o religión, lo eres porque has nacido en una familia tiempo y lugar concretos, y que lo mismo le ocurre a cualquier otro ser humano. Las experiencias del suelo-cultura son las que hacen que seas

como eres. Pero, ¿qué pasa cuando trascendéis el suelo-cultura? ¿Cuando aprendes que ningún humano es diferente, ni mejor, ni peor. Y que todos y cada uno de vosotros podéis ser seres extraordinarios?

Si estás leyendo esto es que has decidido no dejarte amilanar por la fuerza de las reglas basadas en verdades relativas de las que te has retroalimentado hasta ahora. Por lo que en sucesivas jornadas, te voy a mostrar el camino para cambiar las reglas, poder despertar, y cómo practicar ingeniería de tu conciencia, dejando atrás peligrosas creencias y hábitos. Sabiduría que te permitirá avanzar a los siguientes niveles para recodificar tu mente y finalmente poder volar, cuando hayas alcanzado la extraordinariedad.

Ejercicios

Atención. Antes de seguir con el entrenamiento es muy importante que seas consciente de las consecuencias de cambiar tus reglas de vida. Recoge en tu cuaderno cuáles de los siguientes factores crees que te pueden afectar más.

1. Puedes enfadar a tus seres queridos cuando decidas cuestionar sus expectativas hacia ti.
2. Puedes decidir dejar tu actual relación de pareja.
3. Puedes decidir educar a tus hijos sobre diferentes creencias.
4. Puedes decidir cuestionar tu religión o hacerte una a medida.
5. Puedes decidir repensar tu carrera.
6. Puedes convertirte en un obseso de la felicidad.
7. Puedes decidir perdonar a alguien que te hizo mucho daño en el pasado.
8. Puedes querer empezar una práctica espiritual diaria.
9. Puedes caer perdidamente enamorado de alguien o de ti mism@
10. Puedes decidir hacerte emprendedor.
11. Puedes decidir dejar tu profesión e iniciar una nueva carrera.
12. Puedes optar por cambiar de vida.

Feliz viaje

SESIÓN 9. A LA M, LAS REGLAS DE "M"

Hola. En los días anteriores hemos visto que los humanos sois capaces de vivir en 2 mundos paralelos. El mundo de las verdades absolutas y el mundo de las verdades relativas. Durante las próximas jornadas, vamos a analizar cómo puedes deshacerte de las reglas y verdades relativas que gobiernan el suelo-cultura. Todas esas reglas, que rigen el suelo-cultura, son las que he denominado inspirada por Vishen Lakhiani, reglas de M***** o reglas M.

De entrada, sería bueno que entiendas que los seres humanos sois mucho menos racionales de lo que pensáis. Muchas de las ideas que asumís como verdades, se caen en cuanto les dais un par de vueltas, sobre todo cuando caes en la cuenta de que esas ideas te han llegado no

por una elección racional, sino por contagio social, que no es ni más ni menos, que la acción que conlleva el hecho de que una idea se traslade de mente en mente, sin ser cuestionada.

Como ves, aunque pienses que tomas decisiones por ti mismo, no es así. Cuando piensas que estás tomando una decisión racional es más que probable, que esa decisión tenga más que ver con ideas que te ha trasladado tu familia, amigos o cultura. Es como en nuestro caso, en el mundo fungi, donde el micelio que nos conecta a todas las setas en el subsuelo, es el que decide sobre todos los aspectos de nuestra vida, incluido quien se queda de por vida en hongo, y quien se convierte en seta. En vuestro caso ese micelio decisor, es el contagio social, que alimenta el suelo-cultura.

No pienses que es malo asumir ideas por contagio social, pero no es propio de mentes humanas con la capacidad de ser extraordinarias, seguir a las masas sin cuestionar las reglas. Piensa, por ejemplo, en los cambios que ha supuesto Internet en la sociedad en los últimos 30 años, o en la evolución de la percepción social del mundo L-G-T-B-I en los últimos 10 años, o en la revolución que ha supuesto la inteligencia artificial en los últimos 2 años. Así que si sabes que puedes cambiar las reglas que rigen el suelo-cultura? ¿Por qué no hacerlo? O, ¿Es que prefieres seguir creyendo en verdades relativas, que pueden ser mentiras, hasta que el cambio de percepción sea tendencia en la sociedad?

Ejercicios

Reflexiona sobre éstas Reglas M. Pero, piensa que son solo ejemplos. Tu a lo mejor tienes otras reglas sobre las que reflexionar en tu vida.

1. ¿Hay que graduarse para garantizar el éxito en la vida?
2. ¿Hay que casarse con alguien de tu misma raza o religión?
3. ¿Hay que adherirse a una sola religión? ¿O compartir varias?
4. ¿Hay que trabajar duro para tener éxito?

Feliz viaje

SESIÓN 10. SISTEMAS DE ABSORCIÓN DE LAS REGLAS M

Hola, para poder identificar las reglas M y eliminarlas de tu vida, tienes que saber, en primer lugar, cómo han llegado a tu vida. Cuando entiendas los mecanismos de contagio, podrás ser

capaz de comprender qué reglas del suelo-cultura adoptar y cuáles son reglas M que deberías eliminar.

El primer mecanismo de contagio ocurre cuando sois niños. En esta época de vuestra vida sois máquinas de absorción de creencias sin ningún tipo de crítica. A diferencia de otros animales, los humanos tardáis mucho tiempo en alcanzar el desarrollo pleno, y en este tiempo, sois muy moldeables por el ambiente y las personas que os rodean. En ese periodo, muchas veces vuestros padres, cuando preguntáis el por qué de algo, su respuesta es: “porque lo digo yo”, o “porque así son las cosas”, o “porque Dios lo quiere así”. Este tipo de respuestas puede que te atrapen de por vida y que absolutices verdades relativas, que te podrías haber cuestionado a lo largo de tu vida.

El segundo mecanismo de contagio de las reglas M, ocurre a través de las figuras de vuestra tribu, que asumís como autoridad. Figuras autoritarias como vuestros padres, parientes, cuidadores, profesores, clérigos y amigos, que sin mala intención os transmiten sus propias creencias, que en muchos casos, son reglas M para ti. Como especie que evolucionó al sedentarismo, en la que necesitáis líderes con autoridad que os ayudarán a sobrevivir y organizaros, ya es tiempo de dejar ese estado de sumisión y empezar a cuestionar lo que dicen los líderes. Piensa por ejemplo en el miedo a otros colectivos, que utilizan los políticos para someteros, como el miedo a los judíos, los cristianos, los musulmanes, los inmigrantes, los gays y tantos otros grupos minoritarios.

El tercer mecanismo de contagio de las reglas M es el sentimiento de necesidad de pertenecer a un grupo, ya que sois una especie tribal, necesitada de pertenecer a un colectivo. Desde un punto de vista evolutivo, piensa que en el pasado era mucho más seguro ir en grupo, que solo. Para ser aceptados, los demás humanos asumís las creencias de la tribu, en detrimento de vuestra individualidad y libertad. Aceptar las creencias de la tribu no es malo, pero no tienes que quedarte con todas ellas, especialmente si sus creencias no son ciertas.

El cuarto mecanismo de contagio de las reglas M es la aprobación social. Son las reglas que adoptáis porque todo el mundo las está cumpliendo. Lo hacéis por no ser diferentes al resto de la manada y por la comodidad de no buscar la verdad detrás de esa regla. Piensa por ejemplo en la publicidad que os dice a los seres humanos cómo comer, vestir, moveros, sentir, pensar e incluso cómo ser felices. Publicidad, que además, crea demandas artificiales, ya que muchos de esos productos que se anuncian no los necesitáis.

El quinto y último mecanismo de contagio de las reglas M son vuestras inseguridades internas, consecuencia de vuestra máquina cerebral, de crear significados a partir de las acciones de otros humanos, particularmente cuando pensáis que implican una actitud hacia vosotros. Cuando interpretas esas acciones, empiezas a crear reglas M a tu medida, basadas en el significado que le das a esas acciones de otros humanos, significados que no están basados en hechos reales, ya que son sólo una consecuencia de tu gran capacidad creativa para diseñar significados a partir de tu propia interpretación de las acciones de terceros.

Ahora que ya sabes cómo funcionan los mecanismos de contagio, te será mucho más fácil discernir entre reglas y reglas M, y empezar tu escalada al siguiente nivel de este entrenamiento.

Ejercicios

Reflexiona sobre tu interpretación de acciones de otros humanos en las 24 últimas horas, y analiza ahora que conoces tu capacidad de generar significados en torno a las acciones de terceros, si pueden o no corresponderse con la realidad detrás de esas acciones. Te sorprenderá la cantidad de veces que potencialmente puedes haberte equivocado.

Feliz viaje

SESIÓN 11. “CÓMO DIFERENCIAR ENTRE REGLAS Y REGLAS M”

Hola. El último paso antes de pasar al siguiente nivel en este entrenamiento, es que escojas tus reglas M y las desinstales de tu mente, pero para eso es necesario que sepas diferenciar las que llevan la M y las que no, para lo cual, lo mejor es que las pases por una serie de filtros.

El primer filtro está basado en saber si la regla está inspirada en tener confianza y esperanza o no en la humanidad. Se trata de saber si esa regla está basada en la premisa de que los seres humanos sois primariamente buenos o malos. Por ejemplo piensa en el sexo y todas sus variantes, cuya aceptación por la sociedad depende de la tribu y tiempo en que hayas nacido, ya que cada tribu se rige por unas reglas diferentes en el tema sexo. Lo que en unas tribus es bueno, para otras es malo.

El segundo filtro está basado en preguntarte si esa regla afecta o no a la regla de oro que afirma, que trates a los otros de la misma forma, que te gustaria te trataran a ti. Las reglas que elevan a unos humanos en detrimento de otros, son sospechosas de ser reglas M. Reglas como, por ejemplo, las que restringen oportunidades laborales en función del color de la piel, la religión, el sexo, la orientación sexual, la nacionalidad o cualquier otro criterio subjetivo.

El tercer filtro está basado en preguntarte si esa regla te viene dada por la cultura o la religión de tu tribu. La cultura es como el agua; Es mucho más atractiva si fluye y evoluciona en forma de ríos, cascadas y olas. Pero, no es nada atractiva cuando se estanca. Con la cultura pasa otro tanto de lo mismo. Si se estanca, por ejemplo, debido a normas fundamentalistas derivadas de la religión, puede ser venenosa. Por tanto, no es necesario que te adaptes a los dogmas sobre cómo vestir, qué comer o juzgar conductas sexuales, derivadas de generaciones anteriores, si no estás cómodo con esas reglas.

El cuarto filtro, pasa por preguntarte si esa regla te la instalaron en el cerebro en tu infancia. Si así fue, seria bueno te plantearas la posibilidad de hacer las cosas de forma diferente respecto a como las harías aplicando esa regla. Para lo cual te propongo comprender, diseccionar y

cuestionar esa regla. Piensa si te sirve para algo en tu vida y si quieres trasladarla a tus hijos. A lo mejor llegas a la conclusión de que es mejor eliminar esa regla de tu vida.

El quinto filtro pasa por preguntarte si esa regla sirve o no a tu felicidad. Muchas veces seguís creencias que parece son inescapables por lo acendradas que están en vuestro modo de vida. Son las reglas que debéis seguir porque van parejas a un modo de vida. Pero es recomendable, que pongas tu felicidad por delante de ese supuesto deber. Si tu no estas contento con esa regla poco vas a poder hacer por tu pareja, familia, amigos, ni por la comunidad.

Ejercicios

Escoge una de las reglas de tu vida con la que más incómodo estés y pásale los 5 filtros.

1. ¿La interpretación de esa regla está basada en tener o no confianza en la humanidad?
2. ¿Afecta esa regla a la regla de oro, de que trate a los demás, como me gustaría que me trataran a mi?
3. ¿Me viene esta regla impuesta por mi cultura o religión?
4. ¿Me instalaron esa regla en mi cerebro en la infancia?
5. ¿Contribuye esa regla a mi felicidad o infelicidad?

Feliz viaje

SESIÓN 12. LA VIDA MÁS ALLÁ DE LAS REGLAS M

Hola. Ya sabes cómo han llegado esas reglas M a tu vida, cómo identificarlas y cómo cuestionarlas. Como ya he comentado, son las reglas que has absorbido en modo esponja de tu familia, cultura y sistema educativo y que rigen tu vida ya que están asociadas a lo que está bien y lo que está mal. Todos vosotros os regís por miles de reglas, que abrazais cuando no estáis muy seguros de que hacer, al seguir el ejemplo de los que os preceden. Los niños siguen a sus padres. Los padres a los suyos y estos a los suyos. Y, así hasta el principio de los tiempos.

Todo esto implica, que a menudo no eres católico o judío porque quieras, sino porque has nacido en una determinada familia, tiempo y lugar, lo que te ha llevado a adoptar un determinado conjunto de creencias, porque la sociedad considera que es lo que debes hacer.

Si lo miras desde un punto de vista evolutivo, comprobarás que estás repitiendo patrones modelados por tus antepasados. Patrones que no han sido actualizados en décadas o incluso en siglos. Si observas con atención estos patrones verás que se te han impuesto por

conveniencia y que la sociedad espera que los aceptes y no los discutas. Pero, si quieres tener una mente extraordinaria, tienes que empezar por cuestionar estos patrones o reglas M.

Cuando empieces a plantearte el cambio tendrás una nueva sensación de poder y control. Ya no puedes esconderte detrás de excusas, por lo que al principio la decisión de dejar atrás las reglas M puede traerte consecuencias dolorosas, pero tienes que mantenerte firme con el camino escogido para mejorar tu propia felicidad.

El caso es que no hay vacas sagradas que no te puedas cuestionar en política, educación, modelos de trabajo, tradición, religión o cultura. Todas son verdades relativas. Todo es cuestionable.

Ejercicios

Reflexiona sobre qué reglas no contribuyen a tu felicidad en esta época de tu vida. Y mejor, si puedes apuntarlas en tu cuaderno.

Feliz viaje

SESIÓN 13. PRACTICA INGENIERIA CON TU CONCIENCIA

Hola. En jornadas anteriores hablábamos del suelo-cultura y cómo escapar de este nivel identificando y dejando atrás las reglas M. Ahora ya estás entrando en el nivel que denominamos despertar. Ya sabes qué reglas no quieres en tu vida.

Pero, para poder cambiar o eliminar estas reglas, antes te toca conocerte a fondo y entender los resortes que te mueven en la vida para poder escoger qué reglas quedarte y cuales dejar atrás. Para ello Vishen Lakhiani propone una metáfora muy útil. Dice que pienses en ti, como si estuvieras guiado por el sistema operativo de un ordenador y que como los sistemas operativos se actualizan continuamente, ¿por qué tú no puedes actualizar también tus creencias y hábitos, cuando consideres necesario, para alcanzar una vida extraordinaria?

Piensa en términos metafóricos, que si fueras un ordenador, funcionarías con un hardware y un software. El hardware serían tus modelos de realidad (tus ideas, valores y creencias). El software serían tus sistemas de vida (tus hábitos sobre cómo vivir, aprender y crecer). Y la ingeniería de la conciencia sería tu interfaz con el suelo-cultura, que te permite modificar reglas, transformando tus modelos de realidad y tus sistemas de vida.

Tus modelos de realidad son tus creencias sobre el amor, la religión, el dinero, tu cuerpo, la maternidad y paternidad. Son el hardware sobre el que va a operar el software (tus sistema de vida o tus hábitos).

Tus modelos de realidad, tus creencias, ideas y valores, suelen ser irracionales, ya que generalmente están inspirados en la realidad, que te han trasladado tus padres, profesores,

amigos, en el nivel suelo-cultura, y que no has diseñado tú de forma racional, sino que has incorporado estos modelos por imitación. Tus modelos de realidad vienen de serie con el suelo-cultura en el que te mueves y se derivan de tu tendencia innata a imitar a la gente de tu alrededor y sus prácticas.

Por ejemplo, tus creencias sobre el amor están basadas en el matrimonio monógamo para toda la vida, inspirado por tus padres, abuelos y demás antepasados. Y un día conoces a otra persona y te enamoras. Tus creencias sobre el amor se tambalean y para mantener tu armonía contigo mismo, cambias tu creencia respecto al amor, obligado por las circunstancias. En este caso, modificas el hardware, tu modelo de realidad sobre el amor para toda la vida, por el modelo de realidad del amor en función de las diferentes etapas de la vida. Pero lo modificas por un hecho sobrevenido. Reflexiona sobre el enorme potencial de modificar tus creencias de forma racional y de motu proprio y no por hechos sobrevenidos.

Igual que puedes cambiar tus modelos de realidad sobre el amor, puedes hacerlo con el resto de modelos de realidad obsoletos que rigen tu vida. No te pasa nada por cambiarlos. Y de eso es de lo que vamos a hablar en las siguientes sesiones.

Ejercicios

Reflexiona sobre modelos de realidad o creencias que te gustaría cambiar en tu vida. Y si puedes, toma nota en tu cuaderno por favor.

Feliz viaje

SESIÓN 14. TU SOFTWARE, TUS HÁBITOS

Hola. Hoy vamos a hablar tú y yo de tu software, de tus sistemas de vida, que no son ni más ni menos que tus hábitos desarrollados a partir de tus creencias (tu hardware), para que puedas practicar ingeniería de la conciencia. Hábitos que son los que determinan tus niveles de felicidad en función de si vives o no en armonía con ellos.

Por ejemplo, en tu casa te han enseñado a comer de todo y han hecho especial hincapié en las bondades de las proteínas de la carne y has practicado la ingesta de la comida procesada. Ese hábito, es un sistema de vida o software en el terreno de la alimentación. Y un día, lees acerca de las ventajas de las proteínas de los vegetales y lo nociva que es la comida basura para tu microbioma y decides hacerte flexitariano en vez de carnívoro y basurívoro. En ese momento has decidido cambiar un sistema de vida irracional, que venía integrado en la mochila que portas desde el nivel suelo- cultura, por un modelo de realidad diseñado por ti.

Los sistemas de vida o hábitos son fáciles de adquirir. Siempre puedes adquirir hábitos nuevos. El problema es que vuestro sistema escolar no os muestra el camino óptimo sobre cómo modificar vuestros hábitos en torno a temas cómo amar, educar, trabajar, comer, o hacer ejercicio.

Si vuestro sistema escolar os mostrara el camino, sabriais que podéis cambiar vuestros hábitos, como si fueran una app. Por ejemplo cambiar la aplicación hábitos sobre comer y buscar el tipo de comida que más armonice contigo, como si fuera un software, en vez de quedarte de por vida con el modo comer que os han enseñado vuestros padres. De eso va la ingeniería de la conciencia.

Reflexiona sobre los irracionales modelos de realidad o creencias y los sistemas de vida o hábitos que rigen tu vida. Tus modelos de realidad y tus sistemas de vida no son tú, pero si que determinan que seas como eres. Y, piensa que todos y cada uno de ellos son intercambiables.

Piensa cuántos sistemas operativos, ordenadores y versiones de software has usado a lo largo de tu vida. Si practicas ingeniería de tu conciencia, algo que no te han enseñado en el colegio ni en tu familia, puedes cambiar muchas cosas para bien en tu vida.

Ejercicios

Reflexiona sobre los hábitos que quieres cambiar en tu vida. Y si puedes anota los cambios en tu cuaderno por favor.

Feliz viaje

SESIÓN 15. LOS LÍMITES DE LOS MODELOS DE REALIDAD Y LOS SISTEMAS DE VIDA

Hola. Para poder practicar ingeniería de la conciencia tienes que percatarte de que vuestros modelos de realidad y sistemas de vida tienen sus propias limitaciones.

La primera limitación pasa porque seas consciente de que tus modelos de realidad están programados por el entorno en el que has crecido. En nuestro caso, en el reino fungi, el micelio, determina que seamos hongos o setas. En tu caso la educación con la que has crecido está programada por el suelo-cultura. Si tuvieras un hermano gemelo criado en otro país, en un suelo-cultura diferente al tuyo, sus modelos de realidad no tendrían nada que ver con los tuyos.

La segunda limitación se deriva de que tus modelos de realidad, buenos o malos, determinan tus sistemas de vida. En definitiva malas creencias determinan malos hábitos. Si tu hipotético hermano gemelo hubiera crecido en una casa de traficantes de drogas, es muy probable que él lo acabe siendo también.

Y la tercera limitación es que a vuestros modelos de realidad y sistemas de vida les faltan dosis de prácticas conscientes. La mayoría de vuestros modelos de realidad y sistemas de vida están enraizados en el mundo físico, pero hasta hace muy poco, los humanos, no habéis empezado a cultivar la espiritualidad en el mundo occidental, fuera del dogma de la religión y a daros cuenta

que hay una amplia gama de prácticas espirituales, además de participar en las prácticas religiosas que vuestras familias os han trasladado.

La meditación de las 6 fases diseñada por Vishen Lakhiani, que ya has empezado a conocer en este entrenamiento, como parte esencial de la práctica del Mindkidness, es una buena muestra de este tipo de actividades espirituales, que pueden facilitar el cambio y en consecuencia vuestra ascensión de la ingeniería de la conciencia como herramienta de cambio.

Porque, lamentablemente ninguno de los sistemas educativos en los que os habéis entrenado los humanos del mundo occidental, os enseña a despertaros o iluminaros con altos estados de concienciación.

Sistemas educativos que os limitan en vuestro conocimiento de verdades conscientes, más allá de la educación racional con la que la sociedad os ha imbuido. Practicar ingeniería de la conciencia, siendo conscientes del desierto de prácticas conscientes de dónde vienes y adónde vas cuando empiezas a meditar por ejemplo, te hará percatarte de que este tipo de técnicas no van de ser más feliz. Van de alcanzar tu máximo potencial y dejar este mundo un poco mejor de como te lo has encontrado.

Ejercicios

Reflexiona sobre qué prácticas conscientes te gustaría acometer. Y si puedes, toma nota en tu cuaderno.

Feliz viaje

SESIÓN 16. EL ÁRBOL DE LA VIDA

Hola. Para que te sea más fácil hackear tu existencia y desarrollar la ingeniería de tu conciencia, te propongo que visualices tu propia vida como un árbol en continuo crecimiento con dos ramas principales, una que representa tus modelos de realidad o creencias y otra tus sistemas de vida o hábitos. Y de cada una de ellas, salen subramas sobre las doce áreas de tu vida como 1) amor, 2) amistad, 3) finanzas, 4) calidad de vida, 5) salud y bienestar físico, 6) vida intelectual, 7) vida emocional, 8) vida espiritual, 9) carrera profesional, 10) carácter, 11) vida familiar y parental y por último, 12) visión de vida.

El modelo de árbol de la vida está inspirado en las enseñanzas de John Butcher, que creó un árbol donde clasificar y colgar sus modelos de realidad y sus propios sistemas de vida y que Vishen Lakhiani recoge en su libro “El Código de las Mentes Extraordinarias”, que inspira este entrenamiento de Mindkidness.

Se trata de parametrizar tu existencia, de forma que al clasificar tu hardware y software, tus modelos de realidad y tus sistemas de vida, te sea más fácil identificar tus carencias y entender sobre qué ramas de tu árbol de vida debes actuar.

En el ejercicio siguiente, te voy a desglosar las diferentes áreas que conforman tu árbol de vida. Y a lo largo del entrenamiento, vamos a volver tu y yo en repetidas ocasiones sobre esta herramienta, por lo que te sugiero te concentres bien sobre el contenido de cada una de sus doce ramas.

Ejercicios

Califícate en tu cuaderno de 1 a 10 en cada área, de muy débil a extraordinario, con sinceridad. Y no pienses mucho en las respuestas. Déjate llevar por tus impulsos y tu corazón.

1. Tu relación de amor	Esta es la medida de cuán feliz eres en tu actual relación de amor o en tu deseo de mantener una	
2. Tus amistades	Esta es la medida de cuán fuerte es tu red de amigos. ¿Tienes al menos 5 personas que sepas que te respaldan y que te gusta estar con ellos?	
3. Tus finanzas	¿Cuánta libertad financiera tienes para viajar, experimentar el mundo y tener nuevas experiencias?	
4. Tu calidad de vida	Esta es la medida de la calidad de tus experiencias, casa, coche, espacio de trabajo, hoteles a los que vas y cuán a menudo estas rodeado de lujo y belleza.	
5. Tu salud y fitness	¿Cómo puntuarías tus condiciones físicas y tu salud a tu edad?	
6. Tu vida intelectual	Tu educación no debería acabar en el colegio ¿Cómo estás creciendo y aprendiendo? ¿Cuántos libros lees? ¿Cuántos seminarios o cursos haces anualmente?	
7. Tu vida emocional	¿Cómo te sientes? ¿Son felices tus días? ¿Estás calmad@ ante el estrés?	
8. Tu vida espiritual	¿Cuánto tiempo dedicas a tus prácticas contemplativas, espirituales y meditativas, que te mantienen balanceado y en paz?	
9. Tu carrera profesional	¿Estás creciendo profesionalmente? ¿O, te sientes estancado en tu camino? O. si tienes un negocio, ¿Es próspero o está estancado?	
10. Tu carácter	¿Quién eres tú en profundidad como persona? ¿Cuán fácilmente te dejas influir por otras personas? ¿Cómo eres de persistente viviendo tus valores?	
11. Tu vida familiar y	¿Te gusta llegar a casa después de un duro día de	

parental	trabajo? Si no estás casad@ o no tienes hij@s, define familia como tus padres o hermanos o amigos.	
12.Tu visión de vida	¿Tienes cristalino hacia dónde te diriges en la vida? ¿O eres como una hoja que se deja llevar donde el viento quiera? ¿Tienes una visión clara sobre la persona que quieres ser y la vida que quieres vivir? ¿O, estás reaccionando a las circunstancias?	

Feliz viaje

SESIÓN 17. REESCRIBE TUS MODELOS DE REALIDAD

Hola. Hoy vamos a hablar de un tema arduo, que tiene muchas aristas y que a lo mejor hace que no quieras verme durante una temporada. Resístete a ti mism@ y reflexiona sobre este tema de reescribir tus modelos de realidad hasta que encuentres tu camino. Así que te sugiero tirar de momentos relajantes de este mismo video para asimilar bien lo que te cuento.

Antes de nada, para que seas consciente del reto que tienes ante ti, piensa que para poder hacer ingeniería de tu propia conciencia y así poder reescribir tus modelos de realidad, tienes que saber discernir entre las creencias que conoces y sobre las que eres consciente y otras que están tan arraigadas en ti, que desconoces absolutamente.

Discernir las creencias que conoces, tus modelos de realidad, que son los que te permiten saber lo que es posible o imposible y lo que puedes o no hacer, es cuando menos complicado. Pero no imposible. Probablemente te parezca arduo porque nunca has meditado sobre ello.

Y una vez discernidas tus creencias, podrás decidir cuales cambiar y cuales quedarte. No te amilanes con el hecho de que lo que sabes que crees es muchísimo menos, que lo que no sabes que crees.

Pero tengo una buena noticia para ti. Hay fórmulas para atemperar este desconocimiento. Fórmulas que te voy a desgranar poco a poco en las próximas sesiones. Hasta que seas un gurú analizando tus modelos de realidad

A menudo no sabemos de la existencia de los modelos de realidad en nuestro mundo interior, hasta que algún acontecimiento o práctica contemplativa suceden. Se trata normalmente de modelos de realidad que se derivan de hechos que habitualmente han ocurrido en nuestra infancia o adolescencia, de los que no somos conscientes, pero que nos han dejado una profunda huella. Si practicas la meditación, o practicas cualquier otra técnica consciente, a lo mejor te encuentras con ellos.

Piensa en cómo pueden afectar las creencias de tu mundo interior a tu propio cuerpo. Un ejemplo, es el conocido “efecto placebo” que tienen muchos medicamentos y como se ha demostrado en muchos experimentos, si un ser humano cree que ha ingerido una pastilla, sanará aunque no la haya tomado. En ese caso tu modelo de realidad funciona porque te dice que te creas a pies juntillas lo que dicen los expertos en medicina.

Y, piensa que si las creencias de tu mundo interior afectan a tu propio cuerpo, ¿cómo pueden afectar a los demás?. Por ejemplo, si tú crees que tu participación en un partido de fútbol va a acabar en victoria, es muy probable que traslades esas creencias y (entusiasmo) a tus compañeros de equipo y que se consiga el triunfo. Y, a la contra, si tu crees que vais a perder es muy fácil que traslades tu desánimo y creencias negativas al resto del equipo y la derrota se haga realidad.

¿Me vas pillando?

Ejercicios

Analiza tus modelos de realidad confrontando estos con las cuatro primeras áreas de tu árbol de vida. Para lo cual, aquí tienes algunas ideas sobre propuestas de ejemplos de posibles creencias sobre las que reflexionar, para ayudarte a definir tus propios modelos de realidad. Probablemente tengas otros modelos de realidad diferentes. Y, recuerda apuntarlos en tu cuaderno por favor.

Y, ahora explorate.

1. Tu relación de amor	¿Cómo defines el amor? ¿Qué esperas de una relación, los dos dan y reciben? ¿Sabes diferenciar entre amor y cariño? ¿Crees que el amor trae dolor? ¿Piensas que el amor puede durar para siempre? ¿Crees que el matrimonio es para siempre? ¿Crees que la gente puede terminar una relación como amigos?
2. Tus amistades	¿Cómo defines la amistad? ¿Qué significa la palabra amistad para ti? ¿Piensas que la amistad es para siempre? ¿Piensas que tus amigos reciben más de ti, que lo que te dan? ¿Piensas que hacer amigos es fácil o difícil?
3. Tus finanzas	¿Piensas que lo haces bien en términos financieros? ¿Crees que tiene sentido ser el más rico del cementerio? ¿Piensas que el dinero corrompe? ¿Crees que tienes que trabajar duro para conseguir dinero? ¿Piensas que la riqueza y la espiritualidad pueden caminar de la mano? ¿Piensas que gastar dinero en experiencias es frívolo?
4. Tu calidad de vida	¿Dónde eres más feliz? ¿Estás contento con dónde y cómo

	<p>vives? ¿Cómo defines hogar? ¿Qué aspectos de tu entorno son más estimulantes para ti (colores, sonidos, proximidad a la naturaleza o a la cultura, tipo de muebles, limpieza, elementos lujosos ...? ¿Crees que te mereces una casa lujosa? ¿O estar en hoteles 5 estrellas cuando viajas? ¿Crees que te mereces lo mejor que la vida te pueda deparar?</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Feliz viaje

SESIÓN 18. LOS MODELOS DE REALIDAD DE TU VIDA INTERIOR

Hola. A estas alturas de tu entrenamiento, ya te habrás dado cuenta de que cambiar los modelos de realidad de tu vida interior que conoces, y que te permiten saber lo que es posible o imposible y lo que puedes o no hacer, es cuanto menos difícil. Pero cambiar los modelos de realidad de tu vida interior que desconoces, es mucho más complejo aun. Ya que lo que sabes que crees es muchísimo menos, que lo que no sabes que crees. Pero la buena noticia es que hay fórmulas para atemperar este desconocimiento.

Una primera fórmula, es que seas consciente del enorme poder de la autosugestión y de la gran capacidad que tenéis los humanos para crear vuestros propios significados a partir de acciones que llevan a cabo los demás. Si eres capaz de separar en tu mente las acciones de otro ser humano respecto a lo que a ti te sugiere o sugiestiona, serás capaz de detectar la regla M que está detrás del modelo de realidad que estás aplicando en ese momento.

Piensa, por ejemplo, en la gran diferencia que tiene filtrar las acciones de otro humano pensando que lo hace con buena o mala intención. Si te sugiestionas a ti mismo con que su acción se deriva de su buena fe, es mucho más fácil que no te sientas agredido por su acción. Pero si esa misma acción la pasas por el filtro de la mala fe, es muy probable que su interpretación te haga daño. Un buen modelo de realidad a reescribir es que pienses que los humanos hacen las cosas con buena fe, aunque se pueden equivocar.

La segunda fórmula pasa por facilitarte la tarea de poder analizar seguro de ti mism@, las acciones de terceros con las que te autosugiestionas, trabajando con la gratitud. Con ese objetivo, sería bueno que practiques ejercicios de gratitud dirigida a ti mismo, para mimar a tu niño interior al acostarte o al levantarte, con el fin de compensar la falta de cariño que crees que te faltó en tu infancia (a todos los humanos en mayor o menor medida os pasa). Este ejercicio de autoconocimiento es tan simple como reconocerte entre 3 y 5 cosas buenas que has hecho durante el día. Por ejemplo, algo que has cocinado, alguien a quien has ayudado, una aportación ingeniosa en tu trabajo, cómo te has superado a ti mismo en el gimnasio...

Ejercicios

Aquí te dejo el segundo bloque sobre el árbol de vida, para que reflexiones con calma sobre las diferentes áreas. Y añadas tus modelos de realidad en la tercera columna. Y, si quieres, apunta tus reflexiones en tu cuaderno por favor.

5. Tu salud y fitness	<p>¿Cómo defines la salud física? ¿Cómo defines comer sano? ¿Piensas que tu genética te conduce a la obesidad u otras enfermedades? ¿Piensas que tu vida va ser más larga que la de tus padres? ¿Crees que estás envejeciendo bien o mal?</p>	
6. Tu vida intelectual	<p>¿Cuánto estás aprendiendo actualmente? ¿Cuánto estás creciendo intelectualmente? ¿Cuánto control tienes sobre tu mente y tus pensamientos diarios? ¿Piensas que tienes la inteligencia adecuada para conseguir tus objetivos?</p>	
7. Tu vida emocional	<p>¿Qué piensas sobre tus emociones? ¿Piensas que puedes mantenerte tranquilo en situaciones de estrés? ¿Te consideras una persona triste o alegre? ¿Tu vida es feliz o incierta? ¿Puedes enfrentarte a situaciones abrumadoras sin romperte?</p>	
8. Tu vida espiritual	<p>¿En qué valores espirituales crees? ¿Cómo practicas tu espiritualidad y con qué frecuencia? ¿Piensas que la espiritualidad es una experiencia individual o colectiva? ¿Te sientes atrapado en modos culturales o religiosos con poco atractivo para ti porque piensas, que si los abandonas puedes herir a otros?</p>	

Feliz viaje

SESIÓN 19. LOS MODELOS DE REALIDAD DE TU VIDA EXTERIOR

Hola. Hoy vamos a seguir profundizando en tu relación con tus modelos de realidad. Ya que no solo los modelos de realidad de tu mundo interior te afectan, sino que también están los modelos de realidad sobre el mundo exterior, que interactúan con tu día a día.

Estos modelos de realidad externos los puedes afrontar con la intuición o de forma racional. Con el intestino o con el cerebro. Con toda la carga que implican tus modelos de realidad adquiridos (sin querer) a lo largo del tiempo, tiene sentido que te dejes llevar por tu ser intuitivo a la hora de escoger y tomar decisiones. Te equivocarás menos.

Otra manera de mejorar tus modelos de realidad que tienen que ver con el mundo exterior, es ser feliz en el trabajo, que es donde pasas la mayoría del tiempo que no estás durmiendo. Es fácil si tu trabajo te gusta, pero si no te gusta puedes intentar mejorar tus modelos de realidad sobre el trabajo. Crea ambientes distendidos. Sonríe. Comparte experiencias con otros. Ríe. Celebra con tus compañeros al salir del trabajo. Celebra contigo mismo cuando llegas por la mañana

Y, ¿Cómo mejorar tus modelos de realidad en el terreno espiritual?. Quizás para armonizar tus modelos de realidad con tu espiritualidad puedas pensar como lo hacen los millones de humanistas que habitan hoy en día por todo el planeta. Y como ellos, creer que es compatible creer en Dios, el Universo o la madre naturaleza, con no practicar una religión en concreto y escoger las prácticas religiosas de cada una de las diferentes religiones, que estén más armonizadas con tu yo espiritual.

Quizás puedes plantear una religión a tu medida para vivir tu espiritualidad. Imagina que te sientes cómodo yendo a una iglesia, como en el Cristianismo, meditando, como en el Hinduismo, o simplemente identificando a Dios con el Universo como en el Panteísmo. O, quizás te sientes cómodo con tu propia religión y quieras seguir basando en ella tus modelos de realidad espiritual. Tu decides.

Pero el mejor ejercicio que puedes hacer es llevar a cabo un viaje de introspección a tu interior, haciéndote preguntas que probablemente no te hagas nunca. Aquí te dejo una relación de cuestiones, que te llevarán a otras para que puedas conocer mejor tus creencias o modelos de realidad.

Ejercicios

Analiza tus modelos de realidad confrontados con el bloque de las 4 últimas áreas de tu árbol de vida. Aquí tienes algunas ideas sobre tus creencias sobre las que reflexionar, para definir tus modelos de realidad, pero no son las únicas. Explórate.

9. Tu carrera profesional	¿Cuál es tu definición de trabajo? ¿Cómo defines una carrera profesional? ¿Cuánto	
---------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--

	disfrutas tu trabajo? ¿Piensas que has sido apreciado en tu trabajo? ¿ Piensas que tienes lo que se necesita para tener éxito laboral?	
10. Tu carácter	¿Piensas que eres un buen, honesto, y decente ser humano? ¿Piensas que el mundo es competitivo y que el ganador se lo lleva todo? ¿O que hay suficiente para todos? ¿Crees en la compasión hacia los demás? ¿Eres amable con personas que tienen un color de piel, religión o nacionalidad diferentes?	
11. Tu vida familiar y parental	¿Cuál piensas que es tu rol principal como pareja de vida? ¿Y como hijo o hija? ¿Y como hermano o hermana? / ¿Te satisface tu vida familiar? ¿Piensas que tu familia es una carga o un activo para ti? ¿Cuáles fueron tus valores sobre la familia, mientras crecías?	
12. Tu visión de vida	¿Tienes claras tus metas finales? ¿Sabes hacia dónde te diriges en la vida? ¿O eres como una hoja que se deja llevar donde el viento quiera? ¿Tienes una visión clara sobre la persona que quieres ser y la vida que quieres vivir? ¿O te estás dejando llevar por las reglas M?	

Feliz viaje

SESIÓN 20. SOBRE LA EVAPORACIÓN DE LOS MODELOS DE REALIDAD

Hola. En estas últimas sesiones has reflexionado sobre los modelos de realidad internos y externos y cómo utilizar la gratitud y tu enorme poder de autosugestión a tu favor, con el objetivo de poder reescribir tus modelos de realidad.

Piensa que los malos modelos de realidad se pueden evaporar de forma espontánea, bien porque caigas en la cuenta de que son consecuencia de reglas M, o porque desaparecen con sesiones de meditación, lecturas inspiracionales o simplemente sentándote en un sofá, tu solo,

reflexionando sobre tu vida y preguntándote el porqué de ese particular modelo de realidad en tu vida.

Hoy te voy a trasladar un par de herramientas, que no son ni más ni menos que dos preguntas analíticas, basadas en la idea de activar tu mente racional, antes de que adoptes un modelo de realidad de forma inconsciente, o para que puedas analizar, antes de eliminar, otros modelos de realidad ya adoptados en anteriores fases de tu vida.

La primera pregunta que deberías hacerte sería ¿Son mis modelos de realidad verdades absolutas o relativas? Piensa que hay modelos de realidad absolutos como qué tengo que comer para vivir y otros relativos como ¿Qué comer? Piensa que si ese modelo de realidad, que estás analizando, no está científicamente demostrado, siempre lo puedes cambiar. Una vez aplicada la racionalidad, para saber si son modelos de realidad absolutos o relativos, lo mejor que puedes hacer es escuchar a tu intuición y ver que te dice tu intestino.

La segunda pregunta sería ¿Estoy segur@ de que este modelo de realidad significa lo que pienso, o puede ser otra cosa? Este ejercicio vale no solo para modelos de realidad del pasado, sino también para los que te generas en el día a día. Los humanos os creáis cientos de modelos de realidad semanalmente. Si te haces esta pregunta cada vez que vayas a adoptar un modelo nuevo, el número de nuevos modelos decrece. Y los que no valen lo mejor es dejarlos ir como el humo, transformando los modelos de realidad obsoletos en historia, a la vez que celebras tu gran capacidad como ser humano para evolucionar a nivel emocional, mental y espiritual.

Ejercicios

Reflexiona sobre 12 áreas del árbol de la vida y sus respectivos modelos de realidad, recogidas a lo largo de los ejercicios de los últimos días, sobre las que quieras poner tu energía para cambiar estas áreas de tu árbol de vida a corto plazo. Y si puedes, recoge en tu cuaderno no solo cuáles son, sino también, por qué y cómo modificarlas mejor.

1. Tu relación de amor	
2. Tus amistades	
3. Tus finanzas	
4. Tu calidad de vida	
5. Tu salud y	

fitness	
6. Tu vida intelectual	
7. Tu vida emocional	
8. Tu vida espiritual	
9. Tu carrera profesional	
10. Tu carácter	
11. Tu vida familiar y parental	
12. Tu visión de vida	

Feliz viaje

SESIÓN 21. HIGIENE MENTAL, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL

Hola. Huelete. ¿A qué hueles? ¿A jabón? ¿A desodorante? ¿A colonia? ¿O te hueles mal? Hace cientos de años olerías muy, muy mal seguro y nadie se percataría sobre ello. Poco a poco, la humanidad ha ido evolucionando respecto a sus hábitos de limpieza corporal, pero los hábitos de higiene emocional, mental y espiritual han evolucionado muy poco, por no decir nada. En esta sesión vamos a hablar sobre cómo “higienizar” tus hábitos o sistemas de vida, para que avances en tu camino hacia la extraordinariedad.

Un sistema de vida se repite en patrones continuos. Cómo te despiertas, lavas, desayunas, transportas, haces ejercicio, trabajas, comes, te relacionas con la familia, o cenas. Y, en muchos casos, estos hábitos se convierten en rituales individuales. Rituales que al ser exclusivamente tuyos, afortunadamente puedes cambiar. En cambio, no puedes cambiar los sistemas de vida colectivos, como los sistemas comunitarios, los sistemas educativos o los sistemas económicos, que no dependen de ti.

Como ya te habrás percatado, un sistema de vida, es un sistema repetitivo de pautas con el fin de alcanzar un objetivo. Cómo desayunas por la mañana, es un sistema de vida o hábito. Es un

ritual. Y, como ya sabes, estos son la consecuencia natural de tus creencias o modelos de realidad. De lo que crees es verdadero o falso, bueno o malo, sano o insano, para ti.

El conocimiento en profundidad sobre cómo interactúan tu software y tu hardware, tus modos de realidad y tus sistemas de vida, te permite hacer ingeniería de tu conciencia para alcanzar la extraordinariedad.

Pero ahí es donde está el problema. Hay modelos de realidad y sistemas de vida que nunca has cambiado, como las reglas M que has heredado de tus antepasados, incluso en una era tan disruptiva como la que vivís los humanos en el siglo veintiuno. Si contemplas tus hábitos como si fueran apps, como por ejemplo esta de Mindkidness, que te descargas en tu móvil, te será mucho más fácil entender la facilidad de actualizar hábitos obsoletos. La gente extraordinaria no solo es la que dispone de buenos modelos de realidad y en consecuencia de buenos hábitos, sino la que sabe que se tiene que parar continuamente para actualizar y ajustar sus sistemas de vida.

Bueno, espero que ya te haya quedado claro que la higiene no acaba en tu cuerpo y que puedes ir mucho más allá con tu higiene mental.

Ejercicios

Dedica un rato a reflexionar sobre los puntos de ajuste en relación con tus sistemas de vida que quieras trabajar respecto a los 4 primeros puntos de tu árbol de vida, y describe por favor los cambios de hábitos que quieres hacer en tu cuaderno.

1. Tu relación de amor	¿Cuánto tiempo vamos a pasar juntos? ¿Cuántas citas semanales quiero mantener? ¿Cuántas veces más, vamos a hacer el amor?	
------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

2. Tu vida social	¿Con qué frecuencia voy a llamar a mis amig@s? ¿Cuántas veces más quiero incrementar las reuniones con ell@s en grupo o solos? ¿Cuántos mensajes de cariño les voy a mandar?	
3. Tus finanzas	¿Cuánto voy a ahorrar cada mes? ¿Cuánto voy a invertir al año? ¿Cuánto tengo que incrementar mis activos? ¿Cuánto tengo que mejorar mi cash flow? ¿De cuánto	

	dinero quiero disponer para gastos extra?	
4. Tu calidad de vida	Establece parámetros para la limpieza de la casa. Cuántas veces voy a incrementar las veces que hago la cama, limpiar los Wc y cocina, reciclarO para cuidados personales como un masaje o un tratamiento de belleza O para puestas de sol.....O para viajes familiares	

Feliz viaje

SESIÓN 22. PASOS PARA TRABAJAR TU HIGIENE MENTAL, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL

Hola. Para entender cómo mejorar tus hábitos tienes que retrotraerte a sesiones anteriores, en las que hablábamos sobre ingeniería de la conciencia, donde se describe cómo los sistemas de vida o hábitos son tu software, que se relaciona con los modelos de realidad o creencias, que son tu hardware y cómo la combinación de ambos elementos determinan que es verdad, bueno, sano, necesario, apropiado o efectivo para ti.

Pero estos hábitos o sistemas de vida, como ya sabes, muchas veces están obsoletos, y aún sabiéndolo no los cambias. Pero, si te has decidido a hacerlo, te propongo una serie de reflexiones, fórmulas y ejercicios para que inicies de forma sencilla el camino de transformación de tus sistemas de vida aplicando una metodología eficaz.

El primer paso conlleva analizar qué sistemas de vida quieres cambiar. Lo suyo es que empieces por aquellos en los que menos puntuación has conseguido en tus reflexiones sobre tu propio árbol de vida en jornadas anteriores ¿Tus Finanzas? ¿Tu vida en pareja? ¿ Tu vida social?

El segundo paso consiste en profundizar en el proceso de descubrimiento sobre cómo cambiar tus hábitos en el área concreta en la que te hayas desafiado. La lectura de libros, no de ficción, es la fórmula más habitual. En los libros o podcasts tienes una fuente ingente de información para mejorar tus hábitos físicos, emocionales, mentales o espirituales.

El tercer paso consiste en definir la frecuencia de actualización de los sistemas de vida que hayas adoptado. Planteándote su revisión periódica. Por ejemplo, una vez al año puedes plantearte cambiar tus rutinas de fitness en el gimnasio o cada 6 meses plantearte revisar tus tiempos de lectura formativa, o una vez a la semana trabajar en el análisis para poder cambiar un hábito de los que conforman tu árbol de vida.

El cuarto paso consiste en establecer puntos de ajuste y medida en el tiempo. ¿Es mejor el nuevo sistema de vida que el anterior? Medir tu peso o la cuenta del banco es fácil. Pero también lo es medir los tiempos que dedicas a cambiar cada nuevo sistema de vida. Solo tienes que establecer pautas para medir resultados. Los agujeros de tu cinturón en tu peso, chequear tu cuenta del banco semanalmente, tiempo que has dedicado a leer libros de no ficción, a meditar o a hacer ejercicios de gratitud.

El quinto paso consiste en incrementar tus puntos de ajuste, en el caso de que falles. Por ej, si habías encontrado tu punto de equilibrio en la lectura de 100 páginas a la semana y una semana no lo consigues, subir tu objetivo a 110 páginas para la semana siguiente. Se trata de convertir un fallo en un desafío, no en un castigo.

En definitiva, vuestra sociedad humana considera normal que te levantes con sentimientos de ansiedad, estrés o miedo. Y también, consideráis normal combatir estos estados con pastillas cuando se considera que estos sentimientos están en niveles muy altos. Pero, si evolucionas en la actualización de tus modelos de realidad y sistemas de vida, con ingeniería de tu conciencia y vas poco a poco instalando en tu vida prácticas (trascendentes o de concienciación) como la meditación, gratitud, compasión o perdón, alcanzarás estados de conciencia que te permitirán erradicar cualquier atisbo de ansiedad, estrés o miedo.

Ejercicios

Reflexiona sobre estas 4 áreas de tu árbol de vida y si tienes tu cuaderno a mano, anota tus conclusiones para facilitar la identificación sobre qué sistemas de vida trabajar. Y, recuerda que estas preguntas solo son indicativas y que quizás tú tengas otras prioridades.

5. Tu salud y fitness	¿Cuánto tiempo le voy a dedicar al fitness? ¿Qué objetivos a mejorar tengo en deportes concretos? ¿Cuánta comida procesada voy a dejar de consumir? ¿Cuántas veces voy a practicar Yoga o Pilates?	
6. Tu vida intelectual	¿Cuántos libros voy a leer en las próximas semanas? ¿Cuántos teatros, museos o exposiciones quiero visitar mensualmente? ¿A cuántas conferencias sobre transformación personal o profesional voy a asistir mensualmente?	
7. Tu vida emocional	¿Cuánto tiempo voy a dedicar a pasear por el parque o por el	

	campo a la semana? ¿Cuánto tiempo voy a incrementar mi tiempo dedicado a meditar, agradecer y perdonar? ¿Cuánto tiempo voy a dedicar a mejorar mi gestión emocional?	
8. Tu vida espiritual	¿Cuánto tiempo voy a dedicar a cuidar mi espíritu? ¿Cuánto tiempo le quiero dedicar a la lectura espiritual semanalmente? ¿Cuánto tiempo quiero meditar, si esta es la práctica espiritual escogida?	

Feliz viaje

SESIÓN 23. LOS PUNTOS DE AJUSTE EN TUS PROCESOS DE HIGIENE MENTAL, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL

Hola. En la última sesión comentábamos que el cuarto y quinto paso para poder actualizar tus sistemas de vida, consisten en establecer puntos de ajuste a lo largo de tu trayectoria para modificar un hábito y como desafiarte cuando fallas. Y, sobre eso vamos hablar hoy en detalle.

Antes de nada, quiero aclararte cual es la diferencia entre un punto de ajuste y una meta. La meta te empuja hacia adelante para hacer tu camino y los puntos de ajuste, te ayudan a mantenerte en donde estás mientras consigues alcanzar la meta, sin deshacer el camino andado.

El primer paso, para modificar un hábito, consiste en identificar las áreas de tu árbol de vida que quieres mejorar. Empieza con una o dos. No te plantees muchas al principio, no te vayas a atragantar. Cuando hayas trabajado esas áreas y estés bien encaminado, empieza con las demás que quieras cambiar. Por ejemplo, supongamos que has llegado a la conclusión de que quieres adelgazar.

El segundo paso consiste en identificar puntos de ajuste en cada una de las áreas que hayas escogido y lo más importante asegúrate de que son fácilmente conseguibles, para no generar frustración. Por ejemplo, imagina que te propones hacer 10 flexiones al día.

El tercer paso consiste en testear y corregir si has fallado. Te has saltado tu reto durante dos días. ¿Qué puedes hacer antes de abandonar? Es importante que recurras a tu fuerza de voluntad y disciplina.

El cuarto paso consiste en corregir, consiguiendo llegar al punto de ajuste y un poco más. Por ejemplo poniéndote como objetivo 11 flexiones, en vez de 10. Y cuando alcances de forma regular tus puntos de ajuste, llévalos un paso más allá. En este caso, 20 flexiones.

A los humanos os es muy fácil pensar que no habéis alcanzado una meta y dejaros llevar por el sentimiento de culpa o frustración. Pero un punto de ajuste no es una meta, es un desafío y si te lo planteas como tal, solo tienes que retarte a ti mismo y así cambias el sentimiento de frustración por no haber alcanzado la meta, por uno de éxito en un desafío concreto para conseguir llegar a un punto de ajuste. El truco está en ponerte el reto fácil. En el caso de las flexiones si te pones como reto hacer una más cada día, te será mucho más fácil alcanzar las 10 primeras en 10 días.

Ejercicios

Reflexiona hoy sobre las 4 últimas áreas de tu árbol de vida y anota tus conclusiones para facilitar la identificación sobre qué sistemas de vida o hábitos trabajar. Y, recuerda que estas preguntas solo son indicativas y que quizás tú tengas otras prioridades. Y, como siempre, si tienes un lápiz y tu cuaderno al lado, mejor.

9. Tu carrera profesional	¿Cuántos libros o artículos relacionados con mi trabajo leo al año? ¿Cuántas veces me ocupo de sonreír al día a mis compañeros? ¿En cuantas iniciativas para mejorar el ambiente de trabajo voy a participar?
10. Tu carácter	¿Cuántas donaciones más voy a hacer? ¿O cuánto tiempo voy a dedicar al voluntariado? ¿Cuántas discusiones con los míos voy a evitar? ¿Cuántos ataques de ira voy a reducir esta semana? ¿Cuántos cumpleaños más voy a felicitar?
11. Tu vida familiar	¿Cuánto tiempo de calidad voy a dedicar a los míos? ¿Cuántas veces voy a llamar a mis familiares que no habitan conmigo?
12. Tu visión de vida	¿Cuánto tiempo voy a dedicar a actualizar mi visión de mi vida personal y profesional? ¿Con qué frecuencia voy a actualizar mis objetivos?

Feliz viaje

SESIÓN 24. RECODIFICA TU MENTE.

Hola. En este tercer y penúltimo nivel, ya eres experto en practicar ingeniería de tu conciencia.

Si eres capaz de liberarte de las reglas M, tu crecimiento interior se acelera y un sentimiento nuevo te embarga. Quieres hacer más, ser más y contribuir más. Es la consecuencia natural cuando empiezas a recodificar tu mente. Pero, para conseguir este objetivo, tienes que aprender a balancear tu presente y tu futuro en tu mundo interior.

En las próximas sesiones vas a poder entender la importancia de ser feliz en el presente, como la mejor herramienta para alcanzar tus metas futuras. Te voy a hablar de lo que Vishen Lakhiani denomina disciplina de la felicidad o “Feliciplina” cómo método para conseguir las dosis adecuadas de felicidad. A la vez, que te voy a trasladar la sabiduría necesaria para que puedas manejar tus metas de futuro, mostrándote el camino de la “Futurciplina”, de forma que aprendas entre otras cosas a diferenciar entre metas finales y metas medias y la trascendencia de tener una visión de futuro a tu medida.

Cuando domines la Feliciplina y la Futurciplina y sepas armonizar tu felicidad en el presente con tus metas, misiones y visiones futuras, estarás preparado para acceder al cuarto y último nivel, el nivel volar, en el que alcanzarás la extraordinariedad. Pero no te preocupes, si te suenan a chino estos nuevos conceptos. El camino de tu aprendizaje lo vamos a seguir haciendo junt@s, como lo hemos hecho hasta ahora.

Y un último dato, cuando consigas armonizar la sabiduría derivada de la Feliciplina y Futurciplina, sentirás que parece que la suerte te acompaña, el universo te cuida, como si estuvieras bendecido. Es como si hubieras conseguido doblegar la realidad.

Ejercicios

Repasa y reflexiona sobre lo que has aprendido sobre los 2 anteriores niveles, el nivel Suelo-Cultura y el nivel Despertar. Te será mucho más fácil asimilar bien las siguientes sesiones. Si ves que hay cosas que no recuerdas bien, consulta las sesiones anteriores, o tú cuaderno.

Feliz viaje

SESIÓN 25. DOBLEGA LA REALIDAD

Hola. Para poder doblegar tu realidad, como comentamos en la última sesión lo primero que tienes que hacer es asimilar, que para dominar tu yo interior, tienes que saber separar tu visión de futuro (tus metas), de tu felicidad en el ahora.

Tienes que eliminar ese modelo de realidad “tóxico” que normalmente os acompaña a los seres humanos, que os impulsa a ser felices sólo cuando alcanzáis las metas que os habéis propuesto. Es mejor, que seas feliz en el aquí y en el ahora, con independencia de que cumplas o no tus metas. Tienes que ser feliz antes de alcanzar tus objetivos. Tienes que ser feliz durante el camino y también en el destino. Desligar tus objetivos de tu felicidad en el ahora, conlleva que te facilites el camino para conseguir tu visión de futuro, ya sea tener una

familia, cambiar el mundo con un producto o servicio, alcanzar una meta deportiva, o tener pareja.

Paulo Coelho en el Alquimista decía. “Porque yo no vivo en el pasado, ni en el futuro. Solo estoy interesado en el presente. Si eres capaz de concentrarte en el presente serás siempre un hombre feliz”. Esa es la idea. Tener una visión clara de tu futuro, que te impulsa hacia adelante, mientras que seas feliz en el aquí y en el ahora. No tiene sentido quedarte anclado en el pasado y que sea este el que defina tu vida, como tampoco tiene sentido vivir en el futuro y dejarte llevar por la ansiedad de alcanzar tus metas.

Los 4 estados por los que soléis atravesar los seres humanos son muy diferentes y dependen sobre todo en qué modo tiempo, pasado, presente o futuro, estéis anclados respecto a vuestra felicidad.

El primer estado es “El estado de espiral de negatividad” porque o bien no eres feliz en el ahora o porque no tienes una visión de tu futuro. Normalmente en este estado se tiende a estar deprimid@.

El segundo estado es “ El estado de la realidad corriente”. En este estado estás feliz en el ahora, pero no a largo plazo. Es como cuando estás de vacaciones o cuando te fumas un porro. Pero te falta estar en armonía con tus metas y tu visión de futuro.

El tercer estado es “El estado de estrés o ansiedad”. En este estado, no eres feliz en el ahora, aunque si que tienes grandes objetivos de futuro. Estás esperando a conseguir cualquier meta (hacer una venta, tener un hijo, adelgazar) o hacer cualquier operación, o que ocurra un evento para celebrar, pero no eres feliz en el ahora, ya que estas posponiendo tu felicidad a “un” algo, que tiene que ocurrir en el futuro.

El cuarto estado es el “El estado de la realidad doblegada”, en el que eres feliz en el ahora y tienes una visión de futuro que te guía. Parece que las ideas, oportunidades y personas fluyen hacia ti. Es como si tu felicidad en el ahora te propulsara hacia tu visión.

Tiene sentido ¿no? Si eres feliz en el ahora y no porque hayas alcanzado tus metas, no necesitas conseguir tus metas materiales o inmateriales para ser feliz. Quédate con esta idea y te será mucho más fácil doblegar la realidad.

Ejercicios

Para este ejercicio, coge tu cuaderno, y valora entre varias alternativas, como que no sea verdad, o que solo es verdad algunas veces, o que es verdad siempre .

	No es	Algunas veces	Verdadero
--	-------	---------------	-----------

	verdad	verdad	
1. Amo mi trabajo hasta el punto de que no me parece trabajo			
2. Mi trabajo es significativo para mi			
3. Hay momentos que en mi trabajo, estoy tan feliz, que el tiempo vuela.			
4. Cuando las cosas van mal, no me preocupo, ya que sé que hay algo bueno en el horizonte.			
5. Estoy excitado con mi futuro, sabiendo que hay cosas mejores en camino.			
6. El estrés y la ansiedad no me afectan mucho. Confío en mi habilidad para conseguir mis metas.			
7. Miro hacia el futuro porque tengo metas únicas y audaces en el horizonte.			
8. Paso mucho tiempo pensando excitado sobre mis visiones de futuro.			

Si has contestado verdadero en las 4 primeras es que estás en armonía con el estado de ser feliz en el ahora. Si has contestado verdadero en las 4 últimas es que estás armonizado con tu visión de futuro.

Feliz viaje

SESIÓN 26. PARA DOBLEGAR LA REALIDAD, NO CONDICIONES TU FELICIDAD PRESENTE AL LOGRO DE METAS”

Hola. Ahora que ya tienes más claro el concepto “doblegar la realidad”, te voy a ayudar a entender como hacer ese camino, siendo feliz en el ahora, a la vez que tienes una visión de futuro, de cuya consecución no dependa tu felicidad.

Ser feliz en el ahora implica que no estás atado a tu visión de futuro sino que la felicidad en el ahora viene determinada porque persigues una visión de futuro, combinada con una permanente sensación de gratitud por lo que ya tienes. Con ese modo de vida, no tienes que esperar para ser feliz. Tu felicidad es la consecuencia natural de la persecución de tu visión. No te estresa trabajar más horas de lo habitual, porque eres feliz en el ahora, persiguiendo tus metas, sueños y visiones. Es como si tu vida fueran unas largas vacaciones.

Pero, como ser humano que eres, haces depender tu felicidad de una condición, ya que te argumentas que si pasa tal cosa, entonces seré feliz. Este modelo de realidad, no tiene mucho sentido ya que sitúas la felicidad fuera de tu alcance. Y además, cuando eres feliz ya sabes que atraes más a otras personas y la vida en general te va mucho mejor. En definitiva, no es bueno que hagas cosas para ser feliz, sino que es mucho mejor que seas feliz para hacer cosas.

Pero para que tu felicidad funcione no basta con que seas feliz en el ahora. Es mejor si tienes sueños de futuro que te impulsen hacia adelante. Pero, asegúrate de escoger bien tus sueños, no vaya a ser que cuando los consigas no te satisfagan. Por ejemplo, imagina que tu sueño es emprender para ganarte la vida, pero cuando consigues tener una empresa de éxito, te topas con la aburrida rutina. No sería mejor que tu sueño se base en crear una empresa de cuyo éxito dependa mejorar el mundo que te rodea. Son 2 metas diferentes para un mismo camino, ya que te proporcionan dos resultados antagónicos.

Para que tu sueño o visión de futuro no te falle, es importante que tengas en cuenta varios consejos. El primer consejo consiste en que cuando estés en el proceso de escoger una visión, no confundas las reglas del espacio suelo-cultura con tus propias metas, lo cual es bastante fácil que pase. En segundo lugar, es bueno que te dejes llevar por tu visión a mundos desconocidos, ya que lo normal es que los humanos solo visualiceis aquello que conocéis y no lo que desconoceis. Y en tercer lugar, tienes que saber dimensionar tus metas en el tiempo. Los seres humanos soléis sobredimensionar lo que podéis conseguir en un año y a subestimar lo que podéis hacer en tres. Es importante que sopeses bien tus sueños, antes de empezar a arar estos.

Ejercicios

Reflexiona sobre 3 metas concretas, que tengas o hayas tenido en la vida, con las que si pasa o pasó algo, entonces fuiste o serás feliz.

Feliz viaje

SESIÓN 27. ¿CÓMO SE PERCIBE QUE LA REALIDAD SE DOBLEGA?

Hola. En sesiones anteriores ya has entendido cómo puedes doblegar la realidad aplicando técnicas de Feliziplina y de Futurciplina, sobre las que también profundizaremos en próximas sesiones. Pero, en esta sesión quiero trasladarte cómo puedes percibir los resultados de doblegar la realidad.

Se trata de una sensación casi mágica. Si consigues separar la interdependencia entre presente y futuro como motivadores de tu felicidad, te parecerá que la suerte está de tu lado. Y cuando lo consigas habrás doblegado la realidad a tu favor. Todo hace click en tu cerebro. La intuición y las ideas te surgen de forma espontánea y continua. Las piezas de tu personal

rompecabezas de vida encajan solas. Te parecerán fruto de la suerte o casualidades. Pero no es así. Son sincronicidades que tienen su causa en tu particular conexión con el Universo, con Dios o con la madre naturaleza, como prefieras. Si estás trabajando, todo fluye y parece que va sobre ruedas y además disfrutas de tu trabajo. Si estás persiguiendo una visión de futuro, todas las piezas van encajando de forma casi perfecta.

Doblegar la realidad es una sensación que probablemente ya hayas sentido otras veces en tu vida, probablemente cuando has alcanzado por ejemplo una meta deportiva, con cuya consecución te ha surgido un estado de dicha difícil de olvidar. Pero, imagínate que seas capaz de alargar y repetir esos estados en el tiempo, porque consigas doblar diferentes modelos de realidad. La Feliziplina y la Futurciplina, que analizaremos junt@s en próximas jornadas tienen mucho que ver en la acción doblar la realidad.

Y como dice Vishen Lakhiani en su libro de “ El Código de las Mentes Extraordinarias”, si puedes escoger cualquier modelo de realidad que quieras y aceptarlo como verdad, ¿Por qué no elegir el modelo que implica, que puedes amoldar la realidad a tus deseos?

Ejercicios

Escoge y reflexiona sobre tres modelos de realidad tuyos actuales, respecto a los cuales te gustaría doblar la realidad.

Feliz viaje

SESIÓN 28. ¿QUÉ ES LA FELIZIPLINA?

Hola. Ya sabes doblar la realidad, eres expert@ en ingeniería de tu conciencia y sabes también lidiar con el suelo-cultura. Ahora, voy a mostrarte los secretos de la disciplina de la felicidad, que en Mindkidness denominamos Feliziplina. Que aunque tiene nombre de medicamento, es una pieza fundamental en esta parte de tu entrenamiento focalizado en aprender a recodificarte a ti mismo.

La felicidad, como te comenté en sesiones anteriores, es importante que la aprendas a practicar en el presente, en el ahora y no la hagas depender del éxito que tengas con tus metas o visiones de futuro. Y, como seguro ya sabes, tienes muchas más posibilidades de que las cosas de tu mundo interior o exterior te salgan bien, si tu estado emocional habitual está asociado a la felicidad.

Para entender mejor qué es la Feliziplina, primero tienes que entender cómo transcurre la felicidad en tu cerebro y que hay diferentes estados de felicidad que pueden ocurrir en tu vida, en función de tus experiencias, para que puedas aprovechar las ventajas de cada uno de esos estados.

El primer estado que vamos a analizar, es el estado de felicidad derivado de experiencias especiales y únicas, como puede ser el sexo increíble, o el éxito en deporte, o cerrar un negocio o los estados de euforia mental derivados del alcohol o las drogas en tus neurotransmisores. Pero, cuando la química de tu cerebro provoca que las dosis de dopamina, endorfinas y oxitocina se reduzcan y tu cerebro pide más dosis, este estado de felicidad genera adicción y es potencialmente destructivo. Se trata de una felicidad a corto plazo, pero afortunadamente, no es el único tipo de felicidad al que puedes aspirar.

El segundo estado de felicidad que requiere tu atención, es el estado de felicidad derivado de prácticas espirituales y trascendentales, generado al conseguir conectar con tu conciencia. Estado que Vishen Lakhiani denomina “felicidad del despertar”. Los humanos encontraréis este estado en la meditación, el mindfulness y otras prácticas espirituales como la gratitud, el perdón o la compasión. Este estado, no genera adicción y es más permanente que el estado de felicidad derivado de experiencias únicas, ya comentado.

El tercer estado es el que se denomina estado de felicidad con lógica. Por ejemplo, ¿es lógico ser feliz siendo padres? ¿A pesar de las noches en vela? ¿Por qué muchos seres humanos dicen que es lo mejor que les ha pasado en la vida? ¿Por qué esas personas, en sus modelos de realidad, asocian ese estado de ser padres a la felicidad?. Lo hacen porque son conscientes de la felicidad que tienen que sacrificar para alcanzar esos estados de felicidad con lógica y sentido. Felicidad con lógica, es también la felicidad que se deriva de tener una visión clara y optimista de tu futuro, como veíamos en sesiones anteriores.

Y piensa, que la combinación adecuada y sobre todo controlada por ti de los 3 diferentes estados de felicidad, que te acabo de relatar, junto con tu visión de futuro, son los factores que te conducirán a poder doblegar la realidad.

Ejercicios

Reflexiona y define en tu cuaderno 3 modelos de realidad tuyos, que tengan que ver con cada uno de los 3 estados de felicidad comentados en esta sesión.

Feliz viaje

SESIÓN 29. “LA FELIZIPLINA Y LA GRATITUD”

Hola. ¿Sabías que en tu interior tienes un indicador de felicidad? Cierra los ojos y piensa por un momento en los eventos más felices de tu vida, cuando nació tu hij@, o alcanzaste el nirvana meditando, o conseguiste una meta importante en tu vida. Vuelve a experimentar esa sensación. Es increíble, ¿verdad?

Ahora vuelve a tu estado normal, ¿Verdad que no es el mismo? ¿Y si te dijera, que con los conocimientos que ya tienes puedes hackear tu felicidad, para incrementar tus niveles de

felicidad en determinados momentos? ¿Y, que convirtiendo esos momentos clave en hábitos y después en modelos de realidad, conseguirás un nivel superior de felicidad?. ¿Significa esto que nunca más serás infeliz? Absolutamente no. Pero si que la Feliziplina te ayudará a reducir los tiempos para volver a estados de felicidad previos, desde los estados de infelicidad.

Como comprobarás en esta y futuras sesiones, estas herramientas de Feliziplina están íntimamente ligadas a la gratitud, el perdón y al hecho de dar a los demás. Hoy vamos a desgranar tu y yo, la primera de estas herramientas, el poder de la gratitud, que en los últimos tiempos se ha demostrado científicamente que tiene múltiples beneficios, tales como, más energía, menos depresiones, menos ansiedad, más sentimiento de que estás socialmente conectado, mejor sueño y hasta menos dolores de cabeza.

Pero, ¿cómo es posible que tenga tantos efectos positivos en ti? Piensa, que cuando agradeces algo, estás contemplando tu pasado en relación a hechos que han acontecido en una realidad anterior. Es como si por un momento generaras un puente hacia el pasado, ya que vosotros los humanos estáis normalmente preparados para tender puentes hacia adelante, hacia el futuro. Estáis contentos pensando cuán felices seréis cuando alcancéis metas futuras como, tener un hijo, o alcanzar un éxito deportivo o laboral. Siempre en el futuro.

Pero, si siempre buscas el éxito tendiendo esos puentes hacia el futuro, es como si siempre estuvieras buscando la felicidad en el horizonte. Siempre estará la felicidad un paso más allá. ¿No es más fácil mirar atrás al pasado y agradecer las cosas buenas que te han ocurrido, para que te proporcionen un estado de felicidad continuo?

Ejercicios

1. Practica la gratitud, integrando los conceptos que has aprendido hoy sobre esta técnica de Feliziplina y lo que ya has aprendido con la meditación de Mindfulness

2. Busca alguien en tu entorno y explícale cómo practicar ejercicios de gratitud y sus ventajas para su propia felicidad.

Feliz viaje

SESIÓN 30. LA FELIZIPLINA Y EL PERDÓN

Hola. En la última sesión estuvimos hablando sobre la gratitud como una de las más potentes herramientas de la Feliziplina. Hoy toca que te adentres en otra herramienta potentísima en el contexto de la Feliziplina. Se trata del poder del perdón.

Perdonar es algo de lo que todas las religiones os hablan, pero que normalmente a los seres humanos se os ha olvidado cómo se practica. Perdonar implica antes de nada perdonarte a ti mismo, para luego poder perdonar a los demás. Perdonar supone hacerlo, no sólo con personas que te han hecho una faena, como con aquellos que han cometido un delito serio y dañino que haya afectado a tu vida. Perdonar significa perdonar.

Te voy a contar una experiencia que Vishen Lakhiani recoge en su libro “ El Código de las Mentes Extraordinarias” que es muy ilustrativa. Cuenta que una vez le invitaron a un centro de meditación donde se medían, con tecnología de última generación, las ondas cerebrales de personas con mucho éxito profesional, mientras meditaban. Estos sistemas, con tecnología similar al de las apps que bio hackean vuestros estados físicos como dormir, correr o andar, detectan y diferencian entre las ondas alfa, delta o gamma, generadas por vuestros cerebros humanos.

En este entorno científico, les explicaron que las ondas alfa son las que más se estimulan con la meditación. Y, les expusieron, que estas ondas se anulan con la ira, el enojo, la cólera, o el enfado y crecen con el perdón. Y, a continuación, les pidieron que hicieran ejercicios de perdón. Vishen Lakhiani los hizo con profesores, amigos, familiares de su pasado, pero cuando decidió perdonar a un ex-empleado que le había robado y con el que tenía cuentas pendientes en los tribunales, sus ondas alfa crecieron exponencialmente.

Con estos conocimientos derivados de la experimentación con las ondas cerebrales humanas y con lo que le gusta a vuestros cerebros humanos la racionalidad, tienes claro que si perdonas de verdad a las personas que consideras te han hecho daño, es más que probable que consigas mejorar notablemente tus estados de felicidad.

Cuando ejercitas el perdón, piensa en activar un modelo de realidad o creencia, basado en que todas las personas que te manda el Universo a tu vida, no son otra cosa más que ángeles, incluso los que te hacen daño, porque han venido a enseñarte una lección importante.

Ejercicios

Practica el perdón, en tu meditación de Mindfunnes, integrando tus nuevos conocimientos adquiridos en tu sesión de hoy, con lo que aprendiste en la sesión dedicada a la gratitud y con la sabiduría derivada de lo aprendido sobre Mindfunness.

Feliz viaje

SESIÓN 31. FELIZIPLINA Y REGALAR FELICIDAD

Hola. Ahora que ya sabes cómo practicar la gratitud y el perdón, ya solo te falta aprender a practicar la tercera herramienta que conforma la Feliziiplina, el acto de dar o regalar felicidad a los demás.

El dar es una consecuencia natural y directa de la gratitud. Ya que la gratitud te llena de sentimientos positivos. Cuando tienes el vaso lleno, es mucho más fácil compartir con otros. Y regalar felicidad a otros es muy potente, ya que eleva tanto el nivel de dicha del que da, como el vaso de dicha del que la recibe.

Regalar felicidad puede consistir tanto en hacer horas extra sin que nadie te lo pida, mandar dosis de amor y compasión a los tuyos durante en tu meditación, como regalar una sonrisa en un ascensor, como ayudar a alguien a cargar con la compra, o mandar mensajes cariñosos a tu gente por whatsapp, o regalarle a tu pareja una experiencia especial. Todo vale, siempre y cuando hagas feliz a otra persona. Piensa que las únicas monedas que realmente tienen sentido en vuestra sociedad humana, son la amabilidad y la generosidad.

En tu meditación de Mindfunnnness está previsto que en la primera fase te dediques a enviar compasión y amor a tu gente y al resto del mundo, lo que implica que les regales felicidad de una manera más sutil, ya que este regalo les llega a través del Universo

Una acción potente de felicidad compartida que recomienda Vishen Lakhiani, es declarar una semana al año la semana del amor, en una comunidad familiar o laboral, y que de forma aleatoria se designen amigos invisibles, que durante esa semana hacen felices a la persona que les toque, cuidándolas con regalos sorpresa. Tiene sentido, que los neurotransmisores que acompañan los estados de felicidad de ese colectivo, suban como la espuma durante esa semana.

A este respecto, el Dalai Lama, si no lo sabías, decía “ Para ser feliz, haz a otros felices”. Y a la pregunta sobre cómo ser feliz, con tanta tragedia, miseria y guerras alrededor, respondía “ Pero, ¿A quién puedes ayudar siendo infeliz”

Ejercicios

Ahora, te voy a proponer una serie de pasos para que practiques la técnica del dar a los demás

<p>Paso 1.Haz una lista de ideas con cosas que puedas obsequiar a los demás, como: tiempo, amor, comprensión, compasión, amor, habilidades, sabiduría, energía, ideas, ayuda física, o simplemente compartir un don que tengas.</p>	
<p>Paso 2. Profundiza en tus regalos y especifica. 2a. ¿Qué tipo de sabiduría puedes dar? ¿Trabajar con niños? ¿Apoyar a universitarios, o a otras personas en tu</p>	

<p>trabajo? ¿O, compartir las consecuencias de una enfermedad que has pasado? ¿O, compartir tu despertar a la experiencia espiritual que conlleva el Mindkidness?</p> <p>2b. ¿O, qué tipo de habilidades compartir? ¿Contabilidad? ¿Tecnología? ¿Asistencia legal? ¿Arte?</p> <p>2c. ¿O, qué tipo de ayuda física regalar? ¿Cuidado de personas mayores? ¿Arreglo de cosas si eres manitas? ¿Enseñando cocina? ¿Leyendo a personas ciegas?</p>	
<p>Paso 3. Revisa tus listas y marca las que más te exciten. Sigue tu intuición.</p>	
<p>Paso 4. Actúa. Activa tus sensores e identifica posibilidades de dar a tu alrededor, que se transformen en oportunidades. Y si no encuentras cómo dar, busca en plataformas online de gestión de voluntariado.</p>	

Feliz viaje

SESIÓN 32 ¿QUÉ ES LA FUTURCIPLINA?

Hola. Recuerdas que en capítulos anteriores hemos hablado de las ventajas de la Feliziplina y ser feliz en el presente y no basar tus estados de felicidad en resultados que dependan de metas futuras ¿Te acuerdas, verdad?

En este nivel de tu entrenamiento en el que estás y una vez conocidos los secretos del nivel inicial sobre el suelo-cultura y el segundo nivel sobre despertar, tienes que focalizarte, en este tercer nivel, en recodificar tu mente. Con este objetivo, en esta sesión te voy a ayudar a interiorizar los secretos de la Futurciplina.

La Futurciplina es la metodología que te permite gestionar tus sueños, visiones, metas y aspiraciones, cuyo conjunto vamos a denominar tu “lanzadera al futuro.” Si no existiera ese impulso o lanzadera, sería como vivir en una isla desierta sin agua dulce. Podrías ser feliz en el aquí y en el ahora, practicando Feliziplina, pero sin ningún tipo de lanzadera al futuro, tu vida estaría vacía.

El primer factor de la Futurciplina, que tienes que tener en cuenta a la hora de conceptuar tu propia lanzadera de futuro, es que es muy fácil confundir tus metas con las reglas M, que conforman el nivel suelo-cultura.

Por ejemplo, una de estas reglas M implica que en el mundo occidental, tienes que decidir tu carrera y tu futuro profesional, tus metas profesionales, antes de que legalmente puedas consumir cerveza. ¿Es absurdo o no?

Como ves, la mayor regla M que incluye vuestro suelo-cultura, es la que os impele a mapear vuestras metas cuando sois demasiado jóvenes para poder escoger una carrera, que va a regir vuestra vida profesional y el resto de vuestra existencia, además de que os va permitir ganar dinero.

Si reflexionas sobre ello, verás que la sociedad os empuja a vivir para el hacer y el tener. ¿No tiene mucho más sentido que vivas para “el ser” y “ el estar”? Y con estos objetivos en mente, ¿rediseñes tus modelos de realidad? Olvídate de diseñar unas metas que impliquen hacer cosas, solo con el objetivo de obtener dinero. Piensa en diseñar una lanzadera al futuro integrada por tus metas, sueños, visiones y aspiraciones, que esté inspirada en “el ser” y en “el estar”, para que disfrutes de tu camino de vida.

Muchos seres humanos escogen perseguir metas basadas en “el hacer” para tener y a los 40 se percatan de que están imbuidos en vidas sin sentido. Pero la buena noticia es que puedes cambiar tu lanzadera de futuro y tu vida, en el momento que tu decidas. Y este entrenamiento de Mindkidness te muestra el camino para poder recodificar tu mente y así facilitarte el cambio.

Ejercicios

¿Puedes definir en tu cuaderno, cuales son tus metas, sueños, visiones y aspiraciones que conforman tu lanzadera al futuro en las diferentes áreas de tu árbol de la vida?

1. Tu relación de amor	
2. Tu vida social	
3. Tus finanzas	
4. Tu calidad de vida	
5. Tu salud y fitness	

6. Tu vida intelectual	
7. Tu vida emocional	
8. Tu vida espiritual	
9. Tu carrera profesional	
10. Tu caracter	
11. Tu vida familiar	
12. Tu visión de vida	

Feliz viaje

SESIÓN 33. LA FUTURCIPLINA Y LAS METAS FINALES

Hola. En la sesión anterior has comprobado lo importante que es que te crees tu propia visión de futuro, pero para conseguir ese objetivo tienes que utilizar otra herramienta de las que conforman la Futurciplina y que implica saber distinguir entre dos tipos diferentes de metas, las metas medias y las metas finales.

Las metas medias, son las metas que la sociedad carga en el nivel suelo-cultura para que supuestamente alcancéis la felicidad. Son metas basadas en el hacer para tener. Son metas sobre cómo obtener buenas notas en tu graduación, conseguir determinados niveles de ingresos, seleccionar tu carrera o profesión, o tener pareja. Son metas que conllevan un “entonces” en su enunciado. Saca buenas notas, porque entonces podrás hacer una buena carrera, que entonces te lleve a un buen trabajo, que entonces te proporcionará recursos financieros, para que entonces dispongas de dinero para tener pareja y una buena casa. Normalmente este tipo de metas medias están guiadas por las reglas M y al regirse por los “entonces”, habitualmente implican una obligación o deber.

En cambio, las metas finales, son los premios por ser un ser humano en este planeta. Son premios derivados de vivir para el ser y el estar. Son metas que tienen que ver con experimentar el amor, viajar alrededor del mundo siendo feliz, aprender una nueva habilidad o contribuir a la mejora de la salud del planeta. Las metas finales hablan a tu alma y van de hacer caso a tu corazón. Las metas finales, te recuerdan lo fantásticos que sois los seres humanos.

Cuando trabajas en metas finales, no parece trabajo. Disfrutas. Además las metas finales las puedes confundir con sentimientos. Ser feliz, estar enamorado, sentir amor son metas finales muy apropiadas. Un diploma, un buen negocio, un premio, no son metas finales, a no ser que seas feliz mientras alcanzas las mismas. Las metas finales siempre conllevan felicidad integrada en su búsqueda.

Los seres humanos podéis invertir mucha energía y recursos en metas medias, enmascaradas en metas finales, confundiendo ambos tipos de metas, por lo que es muy importante que aprendas a distinguir entre metas medias y finales, para lo cual te seguiré trasladando nuevos recursos que se integran en la Futurciplina en las siguientes sesiones.

Ejercicios

Redefine tus metas de nuevo. Vuelve al ejercicio de ayer y califica las metas que metiste ayer como metas finales o metas medias en la tercera columna, que dejaste en blanco.

1. Tu relación de amor		
2. Tu vida social		
3. Tus finanzas		
4. Tu calidad de vida		
5. Tu salud y fitness		
6. Tu vida intelectual		
7. Tu vida emocional		
8. Tu vida espiritual		
9. Tu carrera profesional		
10. Tu carácter		
11. Tu vida familiar		

12. Tu visión de vida		
-----------------------	--	--

Feliz viaje

SESIÓN 34. LA FUTURCIPLINA Y LAS 3 PREGUNTAS ESENCIALES

Hola. En esta sesión vamos a ver cómo puedes conseguir que las metas medias, cuando las percibes camufladas como metas finales, o lo que es peor, como reglas M, no te atrapen. Con este fin, sería bueno que entendieras otra de las herramientas de la Futurciplina, como es la técnica de “Las 3 preguntas esenciales”, que te tienes que hacer a ti mismo para diferenciar entre metas medias y metas finales.

Las 3 preguntas esenciales están relacionadas con tus experiencias, tu crecimiento personal y tu contribución a la sociedad y cada una de ellas, a su vez, está relacionada con una sección de tu árbol de vida. Las preguntas sobre experiencias tienen que ver con el primer bloque, tu vida en pareja, social, financiera y tu calidad de vida. En cambio, tu crecimiento personal tiene que ver con el segundo bloque en el que se integran, tu salud y fitness, tu vida intelectual, emocional y espiritual. Y tu contribución a la sociedad tiene que ver con las 4 restantes áreas de tu árbol de vida, tu carrera profesional, tu carácter, tu familia y vida parental y tu visión de vida.

La primera pregunta que te tendrías que hacer, para saber si se trata de una meta media o final, tiene que ver con el concepto marco “Experiencias”, porque como seres humanos estáis en este planeta para disfrutar de vuestras experiencias, del ser y el estar, del aquí y del ahora. No estáis en este planeta para disfrutar de objetos o dinero, ya que estos solo generan experiencias. Necesitáis sentir que vuestra vida diaria os depara emociones, sorpresas, que sostienen vuestra felicidad, que alimenta, a su vez, vuestro avance hacia nuevas metas.

La segunda pregunta que te tienes que hacer, es si esa meta tiene que ver con “crecimiento personal” y si te sirve para profundizar en tu sabiduría y conciencia. El crecimiento personal hace de la vida un viaje de descubrimientos sin fin. Y esta segunda pregunta tiene que ver con la primera. ¿Podrías formularte esta pregunta de la siguiente manera? Para poder llevar a cabo esas experiencias recogidas en la respuesta a la primera pregunta, ¿cómo tengo que trabajar mi crecimiento personal?

Y, la tercera y última pregunta de las 3 preguntas esenciales, tiene que ver con tu capacidad de contribuir a la sociedad. Tiene que ver con que devuelvas a la sociedad lo que esta te haya proporcionado. Aquello que das, tiene que ver con la huella que dejas en el mundo. Dar te lleva hacia el despertar y hacia el nivel más alto de la felicidad. La tercera pregunta tiene que ver con que te cuestiones cómo contribuir a la comunidad, a partir de las respuestas que te hayas dado a ti mism@ en las dos áreas anteriores sobre experiencia y crecimiento personal.

Ejercicios

Ahora piensa en estos 3 conceptos en forma de preguntas relacionadas con tu vida. ¿Qué experiencias quieres tener a lo largo de tu vida? ¿Cómo quieres que sea tu crecimiento personal? ¿Cómo quieres contribuir a la sociedad?. Para lo cual, ahora te toca filtrar cada una de “Las 3 preguntas esenciales” con las 12 áreas de tu árbol de vida. Y que en cada bloque añadas las preguntas o respuestas que te quieras hacer y dar a ti mism@, para poder definir en profundidad tus metas finales. Y recuerda, por favor, utilizar tu cuaderno para responderte.

Y, aquí te dejo algunos consejos prácticos para que le saques más partido a este ejercicio. En primer lugar, empieza por mantener preguntas y respuestas lo más simples posibles. Utiliza tu cuaderno. Para cada una de las 3 preguntas esenciales, establece un tiempo. Tres minutos es una buena medida para cada una, menos también. Mas no es aconsejable. Tu creatividad o tu mente lógica si utilizas más tiempo, te pueden jugar una mala pasada.

En segundo lugar te aconsejo que no repienses las respuestas que te des a ti mismo. No te preocupes de la gramática. Deja que fluyan tus respuestas. Si te quieres apoyar en gráficos, mejor. Es por eso, que el periodo máximo de 3 minutos por pregunta ayuda, ya que impide que tu mente lógica se imponga a tu intuición.

En tercer lugar, para diferenciar entre metas medias y metas finales, la mejor herramienta es que te fijes en tus sentimientos y te dejes llevar por tu corazón y por lo que esa meta te va aportar en términos de felicidad.

1. Pregunta esencial 1. ¿Qué experiencias quieres tener?

En este territorio “Experiencias”, hazte la siguiente pregunta “ Si el tiempo y el dinero no fueran el problema, ni el objetivo y no necesitará el permiso de nadie, ¿que clase de experiencias anhela mi alma? Puede que las preguntas aquí recogidas te inspiren otras. Sigue el camino de tu corazón

Áreas	Preguntas sugeridas	Tus metas
1. Tu relación de amor	¿Cómo es tu relación ideal de amor? Imagina tu relación en diferentes facetas: ¿Cómo te comunicas? ¿Qué tenéis en común? ¿Qué actividades hacéis juntos? ¿Cómo es un día juntos en vuestra vida? ¿Cómo son las vacaciones? ¿Qué principios éticos y morales compartís? ¿Qué tipo de sexo apasionado estáis teniendo?	

2. Tu vida social	¿Qué experiencias querrías compartir con amigos? ¿Quiénes son los amigos con los que compartirías estas experiencias? ¿Cómo son tus amigos ideales? ¿Cómo sería tu vida social en un mundo perfecto? La gente, los sitios, la conversación, las actividades ¿Cómo es tu fin de semana perfecto con tus amigos?	
3. Tus finanzas	¿Qué experiencias te gustaría ser capaz de abordar? ¿Mudarte a un sitio exótico durante un mes? ¿Viajar por el mundo? ¿Podrías dejar de trabajar a ratos para poder perseguir un proyecto concreto?	
4. Tu calidad de vida	En una vida utópica, ¿cómo sería tu casa? ¿Cómo sería volver cada día a esa casa utópica? Descríbete cómo sería tu cuarto favorito. ¿Qué objetos habría en ese espacio? ¿Cómo sería la mejor cama que puedes imaginar? ¿Qué tipo de coche conducirías, si pudieras elegir cualquiera? Ahora piensa en tu espacio ideal de trabajo ¿Como sería? Cuando sales fuera, ¿Qué tipos de restaurantes y hoteles te gustaría visitar?	

2. Pregunta esencial 2. ¿Cómo quieres que sea tu crecimiento personal ?

Cuando ves la facilidad de absorción de información de los niños, entiendes cuán profundamente estáis ligados los seres humanos al aprendizaje y al crecimiento personal, ya que el aprendizaje no debería ocurrir solo cuando eres un niño, sino a lo largo de toda tu vida. La pregunta clave en esta sección es: "Para poder llevar a cabo las experiencias que se describen anteriormente, ¿Cómo tengo que crecer? ¿Hacia qué clase de mujer/hombre tengo que evolucionar?"

Ahora reflexiona sobre las siguientes preguntas relacionadas con las 4 áreas de tu árbol de vida que tienen que ver con tu crecimiento personal.

Áreas	Preguntas sugeridas	Tus metas
5. Tu salud y fitness	Describe cómo te gustaría parecer y sentirte cada día y ¿como sentirte en 10, 20, 30 años? ¿Qué sistemas de comer y fitness te gustaría disponer? ¿Qué sistemas de mejora de salud y fitness te gustaría explorar? No porque debes, sino porque quieres.	
6. Tu vida intelectual	¿Qué necesitas aprender para poder tener las experiencias que has listado anteriormente? ¿Qué te gustaría aprender? ¿Qué libros, podcasts y películas crees que ampliarían tu mente? ¿Sobre qué tipo de arte, música o teatro querrías aprender más? ¿Hay otros idiomas que quieras aprender? ¿Qué habilidades tienes que desarrollar para mejorar tu carrera profesional? Recuerda centrarte en metas finales, escogiendo oportunidades en las que la felicidad es el aprendizaje por sí mismo. Piensa que no se trata de una meta media, como conseguir un diploma.	
7. Tu vida emocional	¿Cómo te quieres sentir? ¿Más humilde? ¿Positivo? ¿Contento? ¿Feliz? ¿Con menos subidas de ira? ¿Capaz de gestionar tus sentimientos mejor? ¿Quizás siendo la persona que ilumine a otras? Piensa que tu vida emocional aunque esté recogida en el área de crecimiento personal, tiene mucho que ver también con tus experiencias.	
8. Tu vida espiritual	¿Dónde te encuentras ahora a	

	nivel espiritual? ¿Y, dónde te gustaría estar? ¿Quieres profundizar más en la práctica espiritual que has escogido o quieres investigar otras? ¿Cual es tu máxima aspiración en términos espirituales? ¿Quieres aprender sistemas de meditación profunda?	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Pregunta esencial 3. ¿Cómo quieres contribuir a la comunidad?

Esta pregunta sirve para que profundices en tus metas finales y entiendas mejor cómo quieres contribuir a la sociedad en base a tus experiencias y crecimiento personal. La pregunta en este área sería: “ Si tengo las experiencias antes mencionadas y he crecido a nivel personal en base a las metas finales establecidas, ¿cómo puedo contribuir con el resto del mundo?

Áreas	Preguntas sugeridas	Tus metas
9. Tu carrera profesional	¿Cuáles son las visiones para tu carrera? ¿Qué nivel de competencia quieres alcanzar y por qué? ¿Cómo te gustaría mejorar tu lugar de trabajo y tu empresa? ¿Qué contribución en tu área de especialidad querrías hacer? Si después de reflexionar sobre estas preguntas, ves que tu carrera profesional no tiene sentido, ¿Qué carrera querrías emprender?	
10. Tu carácter	¿Qué rasgos y valores querrías encarnar? ¿Valentía? ¿Honestidad? ¿Sabiduría? ¿Solidaridad? ¿Cambiar el mundo?	
11. Tu vida familiar y parental	Piensa en el modo en que te gustaría estar con tus familiares, no porque debes, sino porque te hace feliz. ¿Qué te inspira? ¿Qué experiencias fantásticas estáis teniendo juntos? ¿Qué valores quieres trasladarles?	

	<p>¿Qué puedes hacer por tu familia, que dependa exclusivamente de ti? Piensa que tu familia puede ser un matrimonio en el que habéis decidido no tener hijos, un compañero de piso, de trabajo, o de juerga. No caigas en las reglas M, que sobre la familia establece la sociedad. Familia son las personas a las que quieres y deseas pasar tiempo con ellos.</p>	
12. Tu visión de vida	<p>¿Cómo quieres contribuir a tu comunidad? Siendo tu comunidad tus amigos, tus vecinos, tu ciudad, estado, comunidad religiosa o comunidad mundial. ¿Analizando tus habilidades, ideas o experiencias únicas que tienes y te han hecho la persona que eres? ¿Cuál es la huella que quieres dejar en el mundo?</p>	

Feliz viaje

SESIÓN 35. CONSEJOS PRÁCTICOS SOBRE COMO HACERTE A TI MISMO LAS 3 PREGUNTAS ESENCIALES.

Hola. Hoy vamos a profundizar sobre lo que aprendiste ayer acerca de las 3 preguntas esenciales. ¿Recuerdas? Primera pregunta, ¿Qué experiencias quieres tener?. Segunda pregunta ¿Cómo quieres crecer a nivel personal para poder ejecutar las experiencias de la pregunta inicial? Y la tercera pregunta ¿Cómo quieres contribuir a la sociedad en relación a las experiencias y crecimiento personal, que protagonizan las respuestas a las dos preguntas anteriores?

Imagina, por ejemplo, que tu meta en el territorio experiencias, en relación con el bloque inicial de tu árbol de la vida, has escogido el área relaciones amorosas y te has propuesto encontrar una pareja de vida.

En el territorio sobre crecimiento personal relacionado con tu respuesta a la primera pregunta, has escogido el área de fitness del árbol de la vida, para poder quitarte con ejercicio los 5 kilos que te sobran para mejorar tu físico.

Y, como consecuencia de tus metas en los territorios experiencia y crecimiento personal, tener pareja y adelgazar, tu meta en el territorio contribuir a la sociedad podría radicar en tu vida familiar y mejorar la cantidad y calidad de tiempo que dedicas a tus padres y a tus hijos.

Pero ahora, que ya tienes claro cómo interactuar con las 3 preguntas esenciales, te toca llevar a cabo un control adicional de tus metas finales, para lo cual es importante que respondas con toda sinceridad a siete diferentes filtros.

El primer filtro consiste en responderte con sinceridad a la pregunta, cuando alcance esa meta, ¿De qué seré capaz?. El segundo filtro consiste en analizar la meta original y preguntarte ¿Qué sentiré?. El tercer filtro consiste en identificar los verdaderos objetivos subyacentes en tus dos respuestas anteriores. El cuarto filtro consiste en preguntarte ¿Es la meta original el único camino para alcanzar estos objetivos?. El quinto filtro implica preguntarte ¿Es la meta original suficiente para alcanzar esos objetivos? ¿O, para conseguir estos objetivos tengo que complementar la meta original con nuevas metas? Y el séptimo y último filtro consiste en preguntarte si esos objetivos son alcanzables por otras vías.

El caso es que, después de todos estos filtros, obtendrás metas finales claras y contundentes, que te recomiendo listes y pongas en una pared para que las veas a diario y te recuerden cuales son tus metas finales, para que puedas trabajar sobre ellas de forma consciente y con tu subconsciente.

Es bueno que compartas la lista con tu gente para que entiendan dónde vas en la vida y para que si no conocen de qué van las tres preguntas esenciales, se suban al carro de la búsqueda de la extraordinariedad también. Y ¿Por qué no compartir tus metas finales o visión de futuro con compañeros de trabajo? Si lo haces conseguirás seguramente que te sigan en tu camino hacia la extraordinariedad y seguro que se consigue un mejor ambiente laboral.

Y la buena noticia es que en este nivel de tu aprendizaje, los diferentes pasos que tienes que dar para alcanzar tus metas, una vez bien definidas, te parecerá que ocurren solos. Y puedes responsabilizar de esos avances, al Universo, Dios, la Madre Naturaleza, el Destino, el Karma, las Sincronicidades o lo que sea. No importa quién sea el culpable, el caso es que parece que el camino se hace solo y vuelas hacia tu visión de futuro.

Ejercicios

Revisa tus respuestas a las 3 preguntas esenciales del último día, aplicando los filtros y consejos que te he trasladado en esta sesión, para lo cual lo mejor es que eches mano de tu cuaderno y las notas que hayas incorporado.

Feliz viaje

SESIÓN 36. EL CAMINO DE LA INJODIBILIDAD

Hola. Recuerda que en el nivel 1 aprendiste a observar el suelo-cultura y verlo tal como es separando las reglas M, de las que son válidas para ti. Piensa en todo lo que aprendiste en el nivel 2, sobre ingeniería de la conciencia, que te permite escoger entre diferentes modelos de realidad y sistemas de vida, de forma que aceleres tu despertar y crecimiento personal.

En el nivel 3, aprendiste a recodificar tu vida interior, balanceando tu felicidad en el ahora con tu visión de futuro, con el fin de poder doblegar la realidad.

Y, en este cuarto y último nivel, en el que te vas a adentrar en las próximas sesiones, vas a aprender a volar, para cambiar el mundo.

En cada nivel, tu estado de conciencia y tu relación con el mundo varía. Pasas de ser consciente de la realidad que te rodea en el nivel 1, a despertar en el nivel 2, para poder recodificar tu mundo interior en el nivel 3, con el objetivo de conocer los resortes para cambiar el mundo en el nivel 4.

En este cuarto nivel, te vas a acercar a la extraordinariedad. Cuando alcanzas ese estado tan especial, puede que sientas una necesidad urgente de crear nuevos modelos de realidad o nuevas ideas, o nuevos modos de vivir o de vida, para ti o que mueven a terceros a nuevos lugares, también.

En este cuarto nivel, evolucionas y vuelves al nivel suelo-cultura, con nuevas reglas y modelos de realidad para otros. Es como las esporas que lanzamos nosotras las setas al aire para que germinen en el suelo y crezca nuevo micelio e hifas. En tu caso tus nuevos modelos de realidad también germinan para ti y/o para terceros.

Pero, para que eso ocurra, tienes que profundizar en los nuevos factores que te voy a proponer en las sucesivas sesiones. Primero, tienes que aprender a ser “Injodible” estado en el que nada ni nadie te afecta. Pero, ¿cuál es la definición de “Injodible”?

Vishen Lakhiani dice que “ Se trata de un estado en el que estás en paz y en contacto contigo mismo. Nada que los demás hagan o digan te molesta, ni ningún tipo de negatividad te alcanza”. Una vez te hayas transformado en “Injodible”, la idea es que a continuación, con todo lo que has aprendido en este entrenamiento de Mindkidness, seas capaz de identificar, que cambiar en tu vida o en la vida de los demás. En las próximas sesiones de entrenamiento, vas a aprender que no estás solo y que hay un sistema de guía interior que va a venir en tu ayuda.

Ejercicios

Hola. Hoy quiero acercarte al yoga de la risa y que aprendas a reírte de ti mism@ y contigo mism@, para que utilices esta técnica en cualquier momento de la vida en que te venga bien pararte y provocarte unas carcajadas. Con ese objetivo voy a guiarte para que en cuatro

simples pasos aprendas yoga de la risa y te puedas preparar para convertirte en un ser absolutamente "Injodible". Sigueme y déjate llevar al fascinante mundo de risa en el que nosotras las setas mágicas reinamos.

Paso 1. Ponte de pie, con las piernas ligeramente abiertas, cierra los ojos, respira profundamente e imagina un momento que te traiga buenos recuerdos. Alguna situación de felicidad que hayas vivido. También puede tratarse de algún acontecimiento divertido del que hayas sido testigo. Respira sintiendo felicidad y suelta una buena carcajada al recordar ese momento, o simplemente pon una sonrisa en tu cara, aunque no sea espontánea al principio. Sigue pensando en recuerdos divertidos o felices y respira y sonrío con cada uno de ellos. Con el tiempo verás que tu estado de ánimo empieza a mejorar y tu risa es cada vez más auténtica, dándote cuenta de que la vida te ha regalado estos momentos felices y divertidos.

Paso 2. En la misma postura y actitud relajada, realiza tres respiraciones completas. inspira lentamente, mantén un instante el aire y luego espira también con cierta lentitud, pero sin notar ahogo o malestar.

Paso 3. Coloca las manos a nivel del abdomen. Inspira luego ampliamente, tomando bastante aire. Y al espirar riete emitiendo el sonido jajajaja. Repite tres veces. Haz lo mismo con jejejeje, luego con jijijiji, con jojojojo y finalmente tres veces con jujujuju...

Paso 4. Repite el ejercicio anterior, pero en este caso subiendo brazos al techo y dejándolos caer con brusquedad para intentar tocar el suelo, inspirando y espirando a la vez que emites los diferentes clones de carcajadas comentados en el paso 3, hasta que estas sean auténticas.

Feliz viaje

SESIÓN 37. ¿CÓMO SER INJODIBLE?

Hola. Antes de hablar de injodibilidad, vamos a hablar de espiritualidad que tiene mucho que ver con este nuevo concepto. En contra de lo que mucha gente piensa, para ser espiritual no tienes que renunciar al mundo, ni a las grandes metas, ni a tus ambiciones o a tener abundancia de bienes materiales. Basta con que retroalimentes tu propia espiritualidad, practicando entre otras cosas: la gratitud, el perdón, la compasión o la meditación. Las consecuencias de estas acciones en tu mundo interior, te proporcionarán la energía necesaria para ser injodible y poder tener una visión de futuro que agite el suelo-cultura del resto de la sociedad.

Las mentes extraordinarias, de las que habla Vishen Lakhiani en su libro "El Código de las Mentes Extraordinarias", están conectadas sí o sí con su espiritualidad, y sienten que esta les mueve a crear, cambiar o reinventar el mundo. Piensa en Moises, Buda, Jesucristo o Mahoma, como grandes agitadores, que consiguieron mover a millones de humanos y lo siguen haciendo miles de años después, en base a su especial espiritualidad.

La fuerza que proporciona la espiritualidad permite a los científicos y emprendedores que luchan para que la humanidad avance, desafiar el status quo. Las mentes extraordinarias utilizan su espiritualidad, además del resto de medios a su alcance, para cambiar el mundo. Tú también puedes.

Para trabajar tu injodibilidad, además de potenciar tu espiritualidad, tienes que entender bien la fuerza del miedo a la pérdida de cosas, personas o metas. Por ejemplo, en el caso de una relación de pareja, de lo que tenéis miedo los humanos, en muchos casos, no es a perder a esa persona, sino a perder la parte de vosotros mismos que os hace sentir esa persona. Piensa que es posible estar enamorado de alguien, sin ataduras, si eres capaz de distinguir entre ambos tipos de percepción de tu relación, que pasan porque, o bien tu meta está fijada en no perder a esa persona, o en no perder tus sentimientos respecto a esa persona. Todo empieza por interiorizar tus sentimientos.

Si conectas con tu espiritualidad y pierdes el miedo a abandonar las reglas de los modelos de realidad que no te aportan, las metas obsoletas o las personas de tu entorno, estás preparado para ser injodible, para lo cual te ayudará aplicar los consejos que te voy a desmenuzar en las próximas sesiones.

El primer consejo consiste en que seas consciente de lo que implica la fuerza de las metas autopropulsadas o metas finales. Que no son ni más ni menos, que metas inspiradas en la energía que genera tu mundo interior, cuando te mueves entre auténticas metas finales que solo dependen de ti y que se retroalimentan de tu felicidad en el ahora, de tu visión de futuro y de tu injodibilidad. Y el segundo consejo, que desmenuzaremos en la próxima sesión, se basa en el hecho de que te percatas de que tú, por ti mism@, eres más que suficiente.

Ejercicios

El ejercicio que te proponemos hoy es un ejercicio muy simple. Mirate en el espejo. Mirate, no para reírte como en el ejercicio del último día en base al yoga de la risa, en el que buscabas perder el miedo al ridículo, sino que mírate a ti mismo en profundidad y demuéstrate amor. Dedicáte frases con amor. Hablar contigo mismo ante el espejo, es como hablar con tu alma. Puedes practicar este ejercicio a diario, cuando hayas acabado de cepillarte los dientes.

Feliz viaje

SESIÓN 38. COMO SER INJODIBLE Y LAS METAS AUTOPROPULSADAS

Hola. En esta sesión vamos a hablar sobre cómo ser Injodible, la fuerza de las metas finales autopropulsadas y sobre qué tú por ti mismo, eres más que suficiente.

Empieza por pensar qué te ocurría cuando en jornadas anteriores definías tus metas finales. ¿Qué pasaba cuando empezabas a preguntarte sobre cómo afectaba la dependencia del término “entonces” respecto a tus metas?. Probablemente ibas sintiendo, cuanto más

profundizabas en tu análisis de los entonces, que controlabas más y mejor esa meta. En definitiva, como dice Vishen Lakhiani, una buena meta final es cuando tienes control pleno sobre ella. Ningún objeto, circunstancia, ni persona puede quitártela.

Cuando alcanzas en tu interior a definir este tipo de metas finales, sobre las que tienes un absoluto control, es que has conectado con metas autopropulsadas. Siguiendo con el ejemplo de la diferencia entre el amor interior y el apego a la pareja, que comentábamos en la sesión anterior, reflexiona sobre la diferencia entre la meta estar locamente enamorado de una persona y la meta, estar permanentemente rodeado de amor. Si por la razón que sea, la relación de amor con esa persona llega a su fin y tu meta final consiste en estar siempre rodeado de amor, seguro que encuentras este entre tu familia, amigos, una nueva pareja o la mejor opción de todas, en el amor por ti mism@. Y por tanto se diluyen las posibilidades de que fracases en tu meta. Ya que se trata de una meta autopropulsada.

Este tipo de meta autopropulsada, sobre estar rodeado de amor, te da libertad para no depender del amor que te transmitan los demás y sentir que tu por ti mismo eres más que suficiente. Tú puedes querer a tus padres, tus hijos o tu pareja, pero no puedes exigir que ellos te quieran a ti. Si basas tus metas en los demás pierdes el control de éstas. En el caso de hij@s, si estos por ejemplo deciden mudarse lejos, cambias el amor derivado del roce, por un amor unidireccional, que puede ser o no recíproco, pero es amor que tu controlas.

Con metas finales basadas en las experiencias por ejemplo, pasa otro tanto. Si tu meta final es tener experiencias viajeras, con subidón de adrenalina y cambias esta meta, por tener experiencias humanas excitantes, podrás disfrutar de estas cuando tengas a tus hij@s oniet@s en brazos, presencias una puesta de sol desde tu casa o te estés tomando una taza de té especial, sin necesidad de desplazarte a ningún lado, porque tus energías no son las mismas que cuando tenías veinte años.

O cuando tus metas son aprender y te has puesto como meta leer un libro de no ficción cada semana, si cambias esta meta por estar abierto a todo tipo de conocimiento y de crecimiento personal, no te generará ningún tipo de frustración el hecho de no haber conseguido leer un libro semanal.

Cuando incorporas a tu vida metas autopropulsadas, tu felicidad en el ahora se incrementa, ya que tú tienes el control, y cuando no tienes miedo a perder nada, avanzas por la vida de otra manera.

Sustituir miedo por coraje para cambiar tus modelos de realidad, es la manera de ser injodible. Muchas personas pasan su vida con miedo a perder el amor de otra persona, no tener suficiente éxito profesional, o perdiendo las cosas que les hacen felices. Pero cuando dejas ir las reglas M, que te condujeron a las prioridades equivocadas, dejas de lado el miedo y te empiezas a crear metas autopropulsadas, empezarás a ser libre y creativ@ para transformar todas las metas finales de todas las áreas de tu árbol de vida, en metas autopropulsadas.

Ejercicios

Hola. Ahora vamos a trabajar la gratitud hacia ti mismo. Para que junto al poder de la risa para perder el miedo al ridículo y el poder del espejo para conectar con tu alma, ejercitados en anteriores sesiones, refuerces tus armas para perder el miedo al qué pensarán o dirán y puedas llegar a ser absolutamente injodible.

Simplemente reflexiona sobre lo que como ser humano te gusta de ti y agradécete a ti lo bien que haces determinadas cosas. ¿Cómo te has rodeado de amor?. Tu capacidad para organizar experiencias para ti y los demás. Tu foco en disfrutar las cosas pequeñas de la vida. Tu sabiduría para vivir para el ser y el estar, en vez de para el hacer y el tener. Tu nivel de autoconocimiento. Tu capacidad de recomponerte de un fracaso o disgusto o situación. No importa que identifiques cualidades que son grandes o pequeñas, lo suyo es que identifiques entre tres y cinco cosas que agradecer sobre ti cada día. No importa que lo hagas al levantarte o al acostarte. Lo importante es que lo hagas a diario y que recuerdes siempre que ejercites la gratitud, dedicarte a ti mism@unas cuantas reflexiones de agradecimiento.

Feliz viaje

SESIÓN 39. COMO SER INJODIBLE Y LA AUTOSUFICIENCIA

Hola. En esta sesión vamos a seguir profundizando en cómo ser injodible y ahondaremos también en el mismo segundo consejo respecto a la injodibilidad, que consiste en que seas consciente de que eres suficiente. Es casi imposible no interiorizar en tu infancia y no encontrar alguna persona que te haya inculcado su indiferencia o desprecio, lo que te ha infectado con la creencia de que no eres suficiente. Es algo que afecta prácticamente a todos los modelos mentales de toda la humanidad. Como ese modelo de realidad es muy doloroso, os pasáis toda la vida intentando demostrar que sí que sois suficientes. Pero, no se trata de probar continuamente que sí que eres suficiente, es muy cansado y no suma.

Puede que tu jefe no acepte tus ideas, tu pareja no aprecie tus detalles o tus hijos no te llamen tan a menudo como te gustaría. Si consideras combatir eso con reproches, solo conseguirás hacerte más daño. En cambio, si eres consciente de que no puedes controlar lo que hacen otros y cambias tu modelo de realidad para no depender de la aprobación o el amor de los demás, te será mucho más sencillo ser injodible.

Cuando le das importancia a las acciones de los otros o los juzgas por su comportamiento contigo, únicamente estás reconociendo que hay un agujero de carencias en tu interior, que continuamente los otros te recuerdan. Pero, recuerda que tienes el poder para llenar ese agujero interior tú sol@. Y aquí, es donde está la paradoja: cuando empiezas a no depender de los demás para llenar ese agujero interior de carencias de amor y de reconocimiento que acumulas y empiezas a rellenar tu mismo el agujero, tus relaciones con los demás empezaran a cambiar tan profundamente que tu energía positiva y el amor comenzarán a desbordar a los demás.

Está claro entonces, lo tuyo es que te hagas inmune a los comportamientos, juicios y críticas de los demás, ya que no los puedes controlar. Tu reacción sí. La mejor manera de ser injodible es que no te afecten las acciones, ni las palabras de los otros. Cuando eres consciente de que eres suficiente, consigues el coraje de ser mejor persona, y recuerda que naciste suficiente.

Ejercicios

Hola, para ser injodible ya sabes cómo considerarte suficiente; crearte metas autopropulsadas, perder el miedo al qué dirán, utilizando el yoga de la risa, los espejos para reflejar tu alma o el poder de la auto gratitud. En este ejercicio vamos a ir un paso más allá y vas a practicar el hecho de estar presente. ¿Te acuerdas cuando hablábamos de ser y estar, y la diferencia con el hacer para tener, o del enorme potencial de ser feliz en el ahora? Ahora toca poner todo ello en práctica.

Se trata de que seas consciente del poder que tienes, de pararte cuando tu mente va a todo trapo. Párate, inspira y expira profundamente por la nariz, y observa y fija tu atención en algo que haya alrededor, y si puedes con tu parada y respiración generarte una sonrisa, risa o carcajada, mejor que mejor.

Empieza ahora. Párate y observa con atención lo que tienes alrededor, una mesa, una planta, un color, una ventana, una vista, o el cielo... Respira y sonríe a lo que te rodea.

Vuelve a dejar tu mente divagar durante un minuto y repite el ejercicio anterior mirando a otro lado: Párate, inspira, expira y sonríe.

Piensa en nosotras las setas, maestras de la risa, y repite el ejercicio hasta que seas un maestro en activar tu parada mental.

Feliz viaje

SESIÓN 40. “SE CONSCIENTE DE LO QUE YA SABES Y ABRAZA TU CAUSA”

Hola. En esta sesión vamos a recordar junt@s lo que ya sabes sobre anteriores niveles de este entrenamiento de MIndfunginess, para que entiendas mejor el enorme poder de abrazar tu propia causa, cuando has alcanzado este cuarto nivel, en el que vas a poder alcanzar la extraordinariedad.

En el primer nivel de tu entrenamiento, el denominado nivel suelo-cultura, has sido consciente de que la mochila que cargas por el mundo, te domina. Aprendiste sobre las reglas que rigen la sociedad, algunas de ellas como ya sabes, fueron establecidas hace miles de años. Has aprendido sobre las reglas M y ya sabes que cuando estás en ese nivel estás siendo controlado por el mundo de tu entorno, pero en cuanto te concientizas y empiezas a moverte para dejar atrás tu pasado, pasas al siguiente nivel.

En el nivel 2, el del despertar, aprendiste que puedes escoger el tipo de vida que quieres vivir. Tu eliges. Aprendiste que los cambios en tus modelos de realidad o creencias, que en términos metafóricos son como tu hardware, y que los cambios en tus sistemas de vida o hábitos, tu software, son determinantes para cambiar tu vida. En este nivel aprendiste que tienes la posibilidad de pensar en grande y controlar tu propia felicidad en el ahora. Y todos estos avances te abrieron la puerta del siguiente nivel.

En este tercer nivel te percataste de tu capacidad de recodificar tu mente, a través de la conexión con tu mundo interior y comprendiste las ventajas de balancear la felicidad en el ahora con tu visión de futuro. Te diste cuenta de que puedes influenciar el mundo externo, cambiando tu mundo interior. ¿Recuerdas que lo llamábamos doblegar la realidad?. Y una vez superado este nivel, puedes acceder al cuarto y último nivel, el que denominamos volar.

En este cuarto nivel, si has aplicado las enseñanzas de los anteriores niveles, te vas a encontrar muy cómodo y seguro con tus nuevas fortalezas y habilidades. Eres injodible y empiezas a cambiar y mejorar el mundo de otros humanos. Cuando estás en este nivel sueles recibir una llamada del Universo, de Dios o de la naturaleza, como lo quieras llamar, que te invita a abrazar tu propia causa.

Pero para encontrar tu llamada, primero tienes que haber revisado tus metas finales, haber identificado las metas autopropulsadas, así como haberte respondido a las 3 preguntas esenciales. Y cuando lo hayas hecho, de forma misteriosa empezaran a producirse sincronicidades, aparecerán oportunidades y las personas adecuadas en tu vida. El Universo, Dios, o la naturaleza soplan a tu favor. De hecho muchas veces incluso, si tu no encuentras tu causa. Ella te encuentra a ti.

Ejercicios

Reflexiona sobre los pasos que has ido dando en cada nivel antes de llegar hasta aquí y si puedes anota tus reflexiones en tu cuaderno.

1.Nivel Suelo-Cultura	¿Qué reglas M has dejado atrás?
2.Nivel Despertar	¿Qué nuevos modelos de realidad o creencias has creado? ¿Qué nuevos sistemas de vida o hábitos has optado por trabajar?
3. Nivel Recodificar	¿Has empezado a vivir tu presente con Feliciplina? ¿Qué metas finales has definido para tu nueva vida?

Feliz viaje

SESIÓN 41. LA BELLA DESTRUCCIÓN EN EL CAMINO PARA ABRAZAR TU CAUSA

Hola. El camino para poder abrazar tu causa, puede que no sea una línea recta. Es lo más habitual. Puede que encuentres obstáculos que te ayuden a encontrar la dirección adecuada. Esta parte de la recodificación de tu vida no será limpia ni clara. Puede que sufras. Vishen Lakhiani llama a esta parte del proceso “La Bella Destrucción”. Para entender bien este proceso, vamos a analizar 2 términos de la cultura japonesa que se denominan Kensho y Satori, explicados por Vishen Lakhiani en su libro “El Código de las Mentes Extraordinarias” y que él a su vez aprendió del Dr. Beckwith. Términos que te van a iluminar en tu camino para abrazar tu causa. Los momentos Kensho son el equivalente a crecimiento con dolor y los momentos Satori equivalen a un crecimiento muy especial, que implica despertar.

Los momentos Kensho se producen a través de un proceso gradual que ocurre a través de las tribulaciones de la vida. Por ejemplo, una relación, un tema financiero, o tu salud se rompen a la vez que aprendes de ese evento de destrucción y tu corazón se vuelve más resiliente. Probablemente, cuando ocurren estos eventos, los verás como negativos, pero en retrospectiva sentirás estos eventos como positivos, ya que te ayudaron a cambiar tus modelos de realidad y sistemas de vida, cosa que de otra manera no habría ocurrido.

El Dr. Beckwith define los momentos Satori como grandes ideas que ocurren de repente y que te cambian para siempre. Puede ocurrir cuando estás en un museo de arte, haciendo yoga, contemplando una puesta de sol, o en la ducha, o cuando estás en una situación de crecimiento personal con tu profesor, terapeuta, o coach. Son como estallidos de creatividad repentinos. Mientras que los momentos Kensho empiezan con un chapuzón mental, que te genera cierta frustración e inquietud en un primer momento, para después asimilar con gratitud los nuevos conocimientos derivados del chapuzón.

Como ves, se trata de una nueva manera de entender los problemas que os afectan a los humanos en la vida. Podría ser que en vez de ser un problema, sea el Universo murmurando en tu oído una solución.

Dice el Dr. Beckwith que detrás de cada problema, hay una pregunta haciéndose a sí misma; y que detrás de cada pregunta, hay una respuesta tratando de revelarse; y que detrás de cada respuesta, hay una acción intentando ocurrir; y que detrás de cada acción, hay un nuevo camino de vida intentando nacer. Ese camino de vida intentando nacer es tu llamada.

Ejercicios

Reflexiona sobre tu propia causa y hazte 3 preguntas y mientras que reflexionas sobre ellas, apunta en tu cuaderno lo que te sugieren las respuestas. Cuando lo hagas, recuerda que las verdaderas metas finales tienden a ser sentimientos, por lo que anota también las emociones que esas respuestas te generan.

2. Recuerda una situación en la que estuvieras sintiendo el cielo en la tierra. ¿Qué sentías?	
3. Imagina que tienes una varita mágica y puedes recrear el cielo en la tierra. ¿Qué es el cielo en la tierra para ti?	
4. ¿Qué paso darás en las próximas 24 horas para recrear el cielo en la tierra?	

Feliz viaje

SESIÓN 42. LA TEORÍA DE “LAS PARTÍCULAS DE DIOS”

Hola. Para facilitarte que puedas abrazar tu causa, recuerda lo que ya hemos hablado sobre la llamada del Universo, Dios, o la Naturaleza, o como lo quieras llamar, o sobre los momentos Satori, o los momentos Kensho. En esta sesión vamos a hablar de un concepto nuevo que espero te ayude a entender mejor el fin de abrazar tu propia causa. Se trata de la “Teoría de las Partículas de Dios”.

Para entender mejor esta teoría, piensa que al llegar al nivel cuatro de tu entrenamiento algunos modelos únicos de realidad se abrirán ante ti. No los habrás buscado, ni provocado. Aparecen como momentos Satori. Sin más. En esos momentos las Partículas de Dios están interactuando contigo.

Piensa que la gente extraordinaria siente una conexión única con el Universo y están abiertos a conocimientos intuitivos a los que llegan a través de esta conexión y permiten que esta intuición les lleve a una visión que les empuja hacia adelante y, como atienden esa llamada, el Universo les bendice con algo similar a lo que los humanos denomináis suerte.

Y ese sentimiento de suerte refuerza su sentimiento de conexión con el Universo. Es un círculo virtuoso que conduce a las mentes extraordinarias hacia Dios, el Universo o la madre naturaleza, o como quieras llamarlo. Pero en definitiva, se trata de una potente conexión con todos los seres vivos del Universo, del reino animal, vegetal y fungi.

Para entender mejor la Teoría de las Partículas de Dios, piensa en nosotras, las setas, y el micelio del que provenimos, que conecta por el subsuelo a todos los seres vivos del mundo vegetal, con los que comparten los nutrientes y el agua del suelo. Si asumes que el mundo vegetal está interconectado por las hifas que conforman el micelio, es más fácil que logres entender, que todos los seres vivos estamos conectados a través de las Partículas de Dios.

Cuando alcanzas el cuarto nivel de tu entrenamiento de Mindfunginess, puedes asumir que somos esencia metafísica de Dios o polvo de estrellas. Es tu elección. Pero, si te sientes conectado al Universo por estas partículas, entenderás por ejemplo, que las diferentes culturas, religiones, países no son tan diferentes. La única diferencia está en vuestros cerebros.

En este nivel tu intuición es muy poderosa. Muchos días te despertarás con ideas flotando en tu mente que te guían hacia nuevas oportunidades relacionadas con tu causa. Cuando fijas metas finales muchas veces no sabes cómo conseguirlas. Pero si que sabes cuáles son tus metas y porque las has escogido. No te preocupes, tu intuición te llevará a cómo hacer realidad esas metas.

En este nivel, te sentirás arrastrado por tu visión. Volarás. Cada día te levantarás excitado con tu trabajo para llevar a buen puerto tu visión. La llamada es la que te guía. Y además, sentirás que una fuerza muy potente te dirige. Muchos lo llaman suerte. Tú ya sabes lo que es. Eres una mente extraordinaria arrastrada por tu visión, con la ayuda de las partículas de Dios.

Ejercicios

Hoy te propongo un ejercicio de entrenamiento de tu intuición. Dedicar un rato a meditar y al terminar, prueba a dejar que tu mente divague después de meditar con sólo tu intuición como brújula. Te sorprenderá la capacidad de tu intuición para abrir tu mente a nuevas ideas y oportunidades en ese momento tan especial.

Feliz viaje

SESIÓN 43. “PASO A PASO”.

Hola. En esta última sesión de tu entrenamiento de Mindfunginess, te voy a mostrar la simpleza del camino para que puedas abrazar tu visión de futuro o causa. Lo primero que tienes que hacer es olvidarte de reglas absurdas que mucha gente cree, que para alcanzar una mente extraordinaria, tienes que ser emprendedor o emprendedora. Nada más lejos de la realidad. En cualquier tipo de trabajo por cuenta ajena puedes también llegar a volar. Si tu trabajo no te excita, ni apasiona, o trabajas en una compañía “tóxica” para la humanidad, pero es la que te da de comer, busca la extraordinariedad en el resto de las ramas de tu árbol de vida y encuentra tu causa fuera del trabajo, deja que tu creatividad ilumine el mundo o simplemente dedícate a criar unos hijos increíbles. Aunque escojas el camino que escojas, realmente solo hay una cosa que nunca debes olvidar, como dice Vishen Lakhiani “No tienes que salvar el mundo. Simplemente no lo estropees para la siguiente generación”.

Pero, si al acabar esta parte de tu entrenamiento de Mindfunginess, no tienes claro por dónde empezar o no has sentido tu llamada, vete al índice de tu cuaderno a la sesión 1 y lee el resumen sobre la estructura de este entrenamiento de Mindfunginess y a partir de ahí, da un primer paso y confía en ti y en el Universo.

Solo un pequeño paso, un paso de bebe y confía. Los pequeños pasos muestran intención. Un paso es mucho. El Universo percibirá tu actitud y algo pasará. Si vas en la dirección errónea, no te preocupes. Un momento Kensho o tu propia intuición corregirán el desvío. Y, después, da otro paso. Los pasos cortos son mucho más poderosos de lo que piensas. Telegrafían tus intenciones al Universo. Y, aparecerán los momentos Satori. Y un buen día te sentirás injodible y empezarás a cambiar el mundo de los demás. Así que no te preocupes. Paso a paso se hace el camino.

A partir de ahora, aquí me tienes para cuidarte durante los próximos meses, mientras que pones en práctica todo lo que día a día has ido aprendiendo en este entrenamiento , practicando Mindgymness. Da un primer paso y proponte una primera y única meta final y los consiguientes cambios de sistemas de vida o hábitos, para alcanzar esa meta. Intenta que no sean más de tres cambios de sistemas de vida simultáneamente. Ve despacio.

Y, cuando te sientas cómodo con tus cambios de sistemas de vida, proponte otros nuevos y me los vas contando para que te pueda seguir y apoyar en tu desafío personal. Y recuerda, que tienes esta app y tu cuaderno de campo, para volver las veces que quieras a consultar tus dudas. Semana a semana tienes a tu disposición un formulario para que calibres tus logros. Poco a poco iremos pintando junt@s las estadísticas de tus avances, para que puedas contemplar tu camino hacia la extraordinariedad. Y, recuerda, ve pasito a pasito. Las partículas de Dios harán el resto.

Ejercicios

Echa la vista atrás en el camino recorrido y piensa en todo lo que has aprendido en esta etapa del entrenamiento y si lo ves necesario refuerza sesiones que consideres. Dime el tema sobre el que quieres profundizar y te lo busco.

Feliz viaje.

MINDFUNNESS

SESIÓN 44. MEDITACIÓN VS MINDFUNNESS

Hola. Seguro que has oído hablar de la meditación tradicional hindú y su variante Mindfulness, diseñada por el norteamericano John Kabat Zinn, o a lo mejor, incluso, hasta te has enfrentado a alguna de ellas y no has superado el reto de parar tu cerebro y has abandonado.

Pero, de la meditación de las 6 fases de Vishen Lakhiani, el fundador de Mindvalley, es probable que no hayas oído hablar. Y mucho menos, de la variante de Mindfunness, en la que puedes acompañar tu meditación con música generada por setas mágicas para que la conexión con el reino fungi facilite tu experiencia espiritual. Puedes aprender Mindfulness leyendo este libro o escuchando la App. O puedes dejar que salga el niño que todos lleváis dentro y aprender Mindfunness con la versión para niños en formato libro o en formato App. Tu escoges

La meditación en 6 fases, se trata de una sencilla técnica de meditación en la que no se espera de ti que pares tu mente, pero sí que se espera te concentres en seis áreas complementarias diferentes. Áreas en las que irás profundizando día a día en este entrenamiento, pero que son un compendio del propio entrenamiento de Miness, con el que aprenderás a balancear el hecho de ser feliz en el presente con técnicas de Feliziplina, con la gestión de tus metas de futuro, mediante técnicas de Futurciplina.

Cada una de las seis fases está dedicada a un tópico, con el fin de que practiques consecutivamente: la compasión, la gratitud, el perdón, la reflexión sobre tus sueños de futuro, el diseño de buenas experiencias del día que está por venir y una sexta y última fase dirigida a bendecirte a ti mismo. Si te suena a chino todo esto, no te preocupes, en los próximos días te iré explicando con detalle cómo sacar el mayor partido a cada una de las 6 fases.

En estas primeras sesiones sólo practicarás una fase al día, para en el siguiente ciclo de 6 sesiones de meditación Mindfunness, intercaladas con el proceso formativo, practicar poco a poco las 6 fases conmigo de guía, para en el tercer y último ciclo puedas practicar tu sol@ las diferentes fases acompañad@ por golpes de gong, que de forma armónica te recuerdan pasar de una fase a otra. Y acuérdate de ponerte algún tipo de cascos para poder escuchar mejor el audio cuando medites, si es que has escogido utilizar la App

Ejercicios

Prueba a inhalar y exhalar por la nariz más pausadamente de lo que lo haces normalmente y centra tus pensamientos durante periodos de 2 o 3 minutos cada uno, en una misma área temática de pensamiento de las seis que hemos analizado, que tu escojas, intentando no desviar tus pensamientos a otros temas. Da igual el área que escojas. Si tus pensamientos no te dejan concentrarte, devuelvelos con amor al punto original. Feliz viaje

SESIÓN 45. ¿POR QUÉ MEDITAR?

Hola. Antes de profundizar en tu entrenamiento de Mindfulness, me gustaría que reflexionaras sobre la trascendencia de esta técnica de espiritualidad, para que una vez iniciada, no la abandones durante el resto de tu vida.

Este tipo de meditación, que consiste en concentrarte en 6 diferentes momentos temáticos, es realmente fácil de practicar, pero aun así, puede que te busques excusas, para no meditar. Pero, antes de hacerlo voy a darte argumentos como antídoto a tus posibles excusas.

La excusa más frecuente que ponéis los seres humanos es que estáis demasiado ocupados para dedicar tiempo a meditar. Es una paradoja, ya que la meditación, sea del tipo que sea, como comprobarás si no la has practicado hasta ahora, aumenta la productividad, la eficiencia y la creatividad entre otras cosas. Es como decir que tienes demasiada hambre para comer.

Otra excusa habitual, que os dais los seres humanos, es que cuando practicáis mindfulness o meditación tradicional no podéis hacerlo bien, ya que no podéis parar vuestra máquina de pensar, os aburrís, os quedáis dormidos y sobre todo, estáis incómodos porque no podéis medir los resultados como en cualquier otra actividad humana. El caso es, que vuestra insatisfacción os lleva frecuentemente a abandonar la práctica de la meditación. Pero en la meditación de las 6 fases, no tienes que parar tu mente y es mucho más sencillo que puedas medir los resultados día a día, ya que solo en un par de semanas de práctica, conseguirás apreciar los resultados.

La tercera excusa que os soléis dar, consiste en culpar a la imposibilidad de dejar la mente en blanco o en silencio, como el gran obstáculo para meditar. Dice un refrán chino, que “La mente humana es como un mono borracho, saltando sin parar de rama en rama”. Y así es, pero con la meditación de las 6 fases, tu mente está implicada, por lo que no tienes que dejar esta en blanco, sino concentrarte en 6 diferentes topics. Incluso, si un día tienes un problema en tu trabajo o vida personal, puedes incorporar el problema a tu meditación en el momento adecuado y convertir el problema en proyecto.

Ejercicios

Inhala y exhala lentamente por la nariz y céntrate exclusivamente en pensar en la respiración. Contar las respiraciones ayuda. El objetivo es que tu mente se acostumbre a pensar en lo que tu quieras, no en lo que ella quiera. En este caso, tu respiración

Feliz viaje

SESIÓN 46. MINDFUNNESS Y LA FASE DE LA COMPASIÓN

Hola. Bienvenid@ a tu primera sesión de meditación. Ahora, siéntate cómodamente o tumbate, en un espacio tranquilo en el que no te molesten. Puede ser tu cama al terminar o empezar el día. Y, empieza a inhalar y exhalar despacio por la nariz.

Hoy vas a poner en práctica la primera de las 6 fases de tu meditación. Se trata de ejercitar la compasión, una de las herramientas que conforman la Feliciplina, que es como en Mindfunginess denominamos a la disciplina para ser feliz.

La Compasión, no significa que alguien te de pena, sino que es un sentimiento que se produce al ver padecer a alguien y que impulsa a aliviar su dolor o sufrimiento y a remediar o a evitar este con amor. La compasión no necesariamente hay que proyectarla cuando la otra persona está literalmente sufriendo, sino que basta con que proyectes amor por sus sufrimientos pasados, presentes o futuros.

La compasión implica enviar dosis de amor a una persona.

Para practicar la compasión en el contexto de esta meditación, empieza por visualizar la sonrisa de alguien que quieres y proyecta amor y compasión hacia esa persona, hasta que esa acción se convierta en un anclaje.

A continuación, imagina a esa persona dentro de una burbuja transparente de amor. Burbuja que se expande hasta ocupar toda la habitación y después toda la casa. Puedes proyectar un sentimiento de amor a todos los que están en la casa o simplemente puedes repetir un mantra que diga “Te mando amor y compasión y te deseo lo mejor”. Ahora imagina la burbuja llena con tu vecindario, después con los habitantes de tu ciudad, país, continente y planeta. Contemplete enviando amor y compasión a todos los seres vivos del planeta, incluidas nosotras las setas.

Cuando estés cómodo contigo mism@, empieza a visualizar la sonrisa de un ser querido e inicia el viaje y repítelo varias veces hasta que notes que estás muy suelto para navegar por tu burbuja de compasión.

Ejercicios

Vamos allá. Inhala y exhala lentamente y empieza a proyectar compasión cuando suene el primer gong. y repite el ejercicio varias veces hasta que te familiarices con la practica del perdón.

Feliz viaje

SESIÓN 47. MINFUNNESS Y LA FASE DE LA GRATITUD

Hola. Bienvenid@ a tu nueva sesión de meditación. Busca un sitio tranquilo para poder sentarte o tumbarte y empieza a inhalar y exhalar lentamente por la nariz. En esta sesión vamos a comenzar a aprender a practicar la gratitud, la segunda de las herramientas que conforman la Feliciplina y que te permite tender un puente a tu pasado y recrearte en situaciones que te generan felicidad. La ciencia ha demostrado que mejora el sueño, la energía, las conexiones sociales y que además reduce la ansiedad.

El primer paso consiste en que agradezcas entre 3 y 5 cosas relacionadas con tu vida personal. Puede ser el beso que te dio un ser querido, la última puesta de sol que has visto, una canción que has oído en el coche, tu última ducha o lo bien que comiste ayer. Basta con que recrees esa imagen durante unos segundos en tu mente y si te generan una sonrisa, mejor.

El segundo paso para practicar la gratitud consiste en agradecer entre 3 y 5 cosas de tu vida profesional, como la sonrisa de la recepcionista de la entrada, las vistas que tienes desde tu ventana, la brillante operación que cerraste, o lo bien que te llevas con alguien del equipo o con tu jefe. Recrea las imágenes en tu mente, mientras las disfrutas.

El tercer y último paso es el más importante. Consiste en agradecerte a ti mismo entre 3 y 5 cosas nimias o importantes, como lo bien que has hecho tus ejercicios de yoga, todo lo que has aprendido con el último libro leído, o lo bien que lo has pasado con tu pareja. A tu niño interior, siempre necesitado de cariño, le viene muy bien que le agradezcas cosas continuamente.

Ahora, empieza a ejercitar la gratitud en base a las experiencias ocurridas hoy, después las de ayer y por último las de antes de ayer, hasta que encuentres la armonía con esta nueva fase. Recuerda que en futuras sesiones, tendrás que encadenar las 6 fases tu solo, por lo que es mejor que cuando llegue ese momento estés bien entrenado en todas y cada una de ellas.

Ejercicios

Vamos allá. Inhala y exhala lentamente y empieza a proyectar gratitud cuando suene el primer gong. y repite el ejercicio varias veces hasta que te familiarices con la práctica de la gratitud

Feliz viaje

SESIÓN 48: MINDFUNNESS Y LA FASE DEL PERDÓN

Hola. Bienvenid@ a la tercera fase de tu sesión de meditación. Como en anteriores sesiones, busca un sitio tranquilo y empieza por inhalar y exhalar despacio. Hoy vamos a poner en práctica los contenidos de la tercera fase, que también tienen que ver con ser feliz en el

presente, como la compasión y la gratitud. Se trata del perdón, una de las herramientas más potentes de la Feliciplina.

El perdón es como un músculo que cuanto más lo ejercitas, mas fuerte se vuelve. La ciencia ha demostrado que tiene profundos beneficios en la salud, en áreas como, mejor funcionamiento del corazón, reducción del dolor de espalda, fortalecimiento del cuerpo y aumento del sentimiento de felicidad. Cómo ves, el perdón no solo mejora tu alma, sino que también mejora tu cuerpo.

El primer paso para ejercitar el perdón consiste en que escribas en tu cuaderno una lista de personas que te hayan hecho daño recientemente o en el pasado. Puede que no sea fácil. Sé paciente contigo mismo. Piensa que el perdón, como todo en la vida, es entrenable. Cuando estés listo escoge una persona de la lista y empieza a perdonar.

El segundo paso consiste en que visualices la escena. Cierra los ojos y siéntete en el momento mismo que esa persona te hizo daño. Representa fotográficamente la situación.

El tercer paso es el más doloroso, ya que tienes que sentir de nuevo la ira y el dolor que esa persona te causó. Siente que la imagen de tu cabeza se quema, rota en muchos pedazos, pero no utilices más de 2 minutos en esta parte del proceso.

El cuarto paso consiste en perdonar con amor. Siente compasión por esa persona. Y hazte un par de preguntas. ¿Qué aprendí de esto? ¿Cómo mejoró mi vida, esta situación tan dolorosa? Piensa en el daño que le tienen que haber hecho a esa persona, para que te haga daño a ti. Las personas dañadas, son las que hacen daño. Puede que perdonar a una persona te lleve horas, días o años. Ten mucha paciencia.

Cuando hayas conseguido perdonar a varias personas te habrás convertido en una persona a la que no le afecta la negatividad de otras personas y no te afecta lo que otros digan o hagan.

Ejercicios

Vamos allá. Inhala y exhala lentamente y empieza a proyectar perdón cuando suene el primer gong y repite el ejercicio varias veces hasta que te familiarices con el perdón.

Feliz viaje

SESIÓN 49. MINDFUNNESS Y LA FASE SOBRE CÓMO HACER REALIDAD TUS SUEÑOS DE FUTURO.

Hola. Bienvenid@ a tu nueva sesión de meditación. Ponte cómodo en un sitio tranquilo y empieza a inhalar y exhalar despacio por la nariz. Hoy vamos a entrar en detalles en torno a la cuarta fase, que como su nombre indica, ya no tiene que ver con tu presente o pasado, como las fases anteriores relacionadas con la Felizplina, sino con tu futuro.

En esta fase se trata de gestionar tus metas futuras y sueños, cuya visualización en el presente, te proporciona dicha en el aquí y en el ahora. Y además sirve para que telegrafíes al Universo tus sueños y que este, a través de tu mente, te ayude a transformar tus sueños en realidad.

Te aconsejo proyectar tus sueños a 3 años vista. Y, lo que veas en 3 años, dúplicalo, ya que los seres humanos tendéis a subestimar lo que podéis hacer en 3 años y a sobredimensionar lo que podéis hacer en solo un año.

A lo largo de este entrenamiento de Mindfunness, cuando llegues al tercer nivel, dedicado a la recodificación de tu mente, vas a aprender a trabajar en profundidad con un concepto muy potente. Se trata de las 3 preguntas esenciales, que tienen que ver con la formulación de tus metas y sueños de futuro. Y, más en concreto con tus experiencias, crecimiento personal y contribución a la sociedad.

Te sugiero cuando llegues a las sesiones en las que se habla de las 3 preguntas esenciales, que incorpores la sabiduría obtenida a esta fase de tu meditación. Mientras tanto entrénate a soñar con tu futuro visualizando tus experiencias, tu crecimiento personal y como te ves contribuyendo a la comunidad a 3 años vista.

Ejercicios

Vamos allá. Inhala y exhala lentamente y empieza a proyectar visión de futuro cuando suene el primer gong y repite el ejercicio varias veces hasta que te familiarices con esta fase de la meditación.

Feliz viaje

SESIÓN 50. MINDFUNNESS Y LA FASE DEL DISEÑO DEL DÍA PERFECTO

Hola. Bienvenid@ a tu nueva sesión de Mindfunness. En esta sesión vamos a poner en práctica la quinta fase de las seis que conforman este tipo de meditación. Esta fase está focalizada en que, durante un máximo 3 minutos, te diseñes cada hora del día perfecto que esta por venir. Por ejemplo, piensa en ese copioso desayuno que te aguarda, el fantástico podcast que vas a escuchar mientras vas al trabajo, la reunión entretenidísima que te espera en tu oficina con vistas a la montaña, la animada comida de trabajo que vas a tener en un

Ejercicios
Vamos allá. Inhala y exhala lentamente y empieza a proyectar visión de futuro cuando suene el primer gong y repite el ejercicio varias veces hasta que te familiarices con esta fase de la meditación.

nuevo restaurante, los apasionados momentos con tus amigos después del trabajo, el tiempo de diversión con tus hijos en su cálido cuarto de jugar o tu noche de amor con tu pareja. Adorna

cada una de esas experiencias con detalles que te sean gratos. Recuerda que el único límite es tu imaginación

Cómo está todo dentro de tu cabeza, puedes ser todo lo creativo que quieras a la hora de relatarte las diferentes experiencias de tu futuro día. Al visualizar tu día perfecto estás activando tu sistema SAR, que es el componente de tu cerebro que te ayuda a detectar patrones y en este caso concreto patrones positivos, que tú has generado en tu mente. Es un efecto similar como cuando vas a comprar un coche nuevo y empiezas a ver coches iguales por todas partes.

Piensa, por ejemplo, que te habías diseñado un viaje a tu trabajo escuchando música con tus cascos en el autobús y que este se estropea y tienes que cambiar de transporte. Una faena, ¿no?. No importa, porque todos los demás patrones que habías imaginado se mantienen. Sobre todo, tu sesión matutina de música.

¿Ves? Poco a poco, practicando el día perfecto, estás entrenando a tu mente para que ignore las experiencias negativas y absorba las positivas. No tienes que cambiar el mundo. Es fácil, solo tienes que cambiar las cosas a las que prestas atención, de forma que percibas las experiencias positivas por encima de las negativas.

Ejercicios

Vamos allá. Inhala y exhala lentamente y empieza a proyectar el diseño de un día perfecto cuando suene el primer gong y repite el ejercicio varias veces hasta que te familiarices con esta fase de la meditación.

Feliz viaje

SESIÓN 51. MINDFUNNESS Y LA FASE DE LA BENDICIÓN

Hola. Bienvenid@ a tu sesión de meditación. Hoy vamos a trabajar sobre la sexta y última fase que está centrada en el acto de la bendición. No importa cual sea tu religión, o si eres humanista o ateo. Si crees en un ser superior, puedes imaginar qué le llamas y que responde a tu llamada enviandote dosis de energía, que entran en tu cuerpo a través de tu cabeza y fluyen por todos tus miembros y órganos, hasta llegar a los dedos de los pies. En caso de que no creas en la existencia de un ser superior, puedes recrear una imagen similar pensando en que el origen de esa energía está en tu propia fuerza interior y entereza.

Es tan simple como dejarte embargar, durante 30 segundos, por un sentimiento de amor proveniente de una fuerza superior, energía cuya representación puedes escoger cómo visualizar, bien en forma de polvo de estrellas, micro partículas de luz, caballitos y estrellas de mar, o como tu decidas.

Y, ahora, durante los siguientes minutos, acompañado por la música y las imágenes de los fractales, déjate llevar por ese sentimiento de dejarte abrazar por la energía de un ser superior

o de ti mismo. Busca en tu interior la mejor manera de visualizar esta experiencia de bendecirte y cuando estés cómodo con tu visualización de esta fase, bendícete varias veces, hasta que identifiques la mejor fórmula.

Ejercicios

Vamos allá. Inhala y exhala lentamente y empieza a proyectar tu auto bendición cuando suene el primer gong y repite el ejercicio varias veces hasta que te familiarices con esta fase de la meditación.

Feliz viaje

SESIÓN 52. MEDITACIÓN CON AYUDA

Hola. Bienvenid@ a tu nueva sesión de Mindfunness. En esta sesión, vamos a encadenar cada una de las seis fases con un golpe de gong, seguido del nombre de cada fase a modo de recordatorio. Se trata de trabajar en cada una de las 6 fases de Mindfunness, con una pequeña ayuda

Ejercicios,

Vamos allá. Inhala y exhala lentamente y empieza a proyectar compasión cuando suene el primer gong y sigue con las demás fases

Feliz viaje

SESIÓN 53 . MEDITACIÓN SIN AYUDA

Hola. Bienvenid@ a tu nueva sesión de Mindfunness. En esta sesión, vas a encadenar cada una de las seis fases con un golpe de gong a modo de recordatorio, pero sin mencionar el nombre de la fase. Se trata de trabajar en cada una de las 6 fases de Mindfunness, pero en este caso por tu cuenta, sin ningún tipo de ayuda.

Pero antes de pasar al siguiente nivel de este entrenamiento, quiero trasladarte el enorme potencial de este tipo de meditación, en la que cada fase activa estados mentales distintos, que pueden medirse e interpretarse a través de **ondas cerebrales** como las que detectan dispositivos de neurofeedback. Ondas cuya activación se potencia en la app de Mindkidness, con música binaural especialmente diseñada para acompañar cada fase.

La música binaural es una técnica de audio que aprovecha el funcionamiento del cerebro para inducir estados mentales específicos mediante la estimulación auditiva diferencial. La base de esta técnica consiste en emitir dos tonos de frecuencias ligeramente distintas en cada oído. El cerebro interpreta la diferencia entre ambos tonos como una tercera frecuencia llamada frecuencia binaural o batido binaural, la cual no existe físicamente, pero se percibe internamente. grabada a diferente para cada oído, en la misma banda de hertzios que requiere cada fase.

Fase 1. Compasión (Ondas Gamma predominantes)

Estado deseado: Conciencia elevada, conexión espiritual. En este caso las ondas Gamma (30-100 Hz), las más rápidas del espectro cerebral, se asocian con estados de alta conciencia, claridad cognitiva y experiencias de unidad o expansión espiritual. Durante la fase de la compasión, la mente trasciende el pensamiento lineal y se abre a la percepción del todo.

El cerebro, estimulado por frecuencias Gamma, sincroniza la actividad neuronal entre hemisferios, creando una sensación de presencia intensa y comprensión holística. Es el estado que los monjes budistas entrenados alcanzan en meditaciones profundas.

Fase 2. Gratitud (Ondas Alfa predominantes)

Estado deseado: Relajación alerta, calma y bienestar. En esta fase las ondas más adecuadas son las ondas Alfa (8-13 Hz), que emergen cuando la mente se encuentra en calma, relajada pero atenta. Este ritmo cerebral facilita la asimilación emocional positiva, ideal para cultivar sentimientos de gratitud.

La gratitud activa el sistema límbico y aumenta la liberación de dopamina y serotonina, generando bienestar y conexión afectiva. Las frecuencias Alfa ayudan al cerebro a fluir entre la atención consciente y la serenidad, consolidando esta emoción de manera estable.

Fase 3. Perdón (Ondas Theta predominantes)

Estado deseado: Introspección emocional, sanación profunda. Para alcanzar ese estado, las ondas Theta (4-7 Hz) son las que mejor cumplen con este objetivo, ya que aparecen en los estados de meditación profunda, trance o sueño ligero. Son la puerta hacia el subconsciente, donde residen memorias emocionales y patrones de dolor.

Durante la fase del perdón, las ondas Theta facilitan el acceso a esas capas internas de la psique, permitiendo reconocer, aceptar y liberar emociones. Este ritmo cerebral estimula la neuroplasticidad emocional, ayudando a reconfigurar asociaciones negativas.

Fase 4. Visualización del futuro (Ondas Alfa y Theta predominantes)

Estado deseado: Creatividad, imaginación relajada.

Frecuencias recomendadas:

En la fase de la visualización, el cerebro combina los beneficios de las ondas Alfa (relajación activa) con las Theta (acceso al subconsciente). Este equilibrio estimula la imaginación, creatividad y proyección mental sin perder estabilidad emocional.

Al resonar en estas frecuencias, se activa el sistema reticular y las áreas visuales del cerebro, facilitando la creación de imágenes mentales vívidas que fortalecen la intención.

Fase 5. Declaración de Propósito (Ondas Beta y Gamma predominantes)

Estado deseado: Enfoque, claridad mental, afirmación consciente. Las ondas Beta (13-30 Hz) favorecen la atención activa, el pensamiento lógico y la formulación clara de ideas. Son esenciales cuando la mente necesita estructurar y consolidar una intención.

Combinadas con picos de actividad Gamma, se alcanza un estado de coherencia mental y emocional, donde la declaración del propósito se siente con convicción y lucidez. Esta sinergia neurológica refuerza las redes neuronales asociadas a la motivación y la acción.

Fase 6. Bendición (Ondas Gamma y Alfa predominantes)

Estado deseado: Paz interior y conexión espiritual expansiva. La fase de *Bendición* integra los estados anteriores: claridad, gratitud y expansión. La combinación de ondas Gamma y Alfa genera una armonía entre la mente consciente y la dimensión espiritual, donde la energía emocional se transforma en vibración elevada.

Las ondas Gamma consolidan la sensación de conexión universal, mientras las Alfa mantienen la serenidad y receptividad necesarias para la comunión interior.

Cada fase de la meditación mindfunness puede entenderse como un movimiento dentro de una sinfonía cerebral. Las ondas cerebrales, al igual que las notas musicales, vibran en frecuencias específicas que moldean nuestra percepción, emoción y conciencia. Al integrar frecuencias binaurales ajustadas a cada etapa, la práctica se convierte en una experiencia neuroacústica de armonización integral: mente, cuerpo y espíritu resonando en un mismo pulso de atención plena.

Ejercicios,

Vamos allá. Inhala y exhala lentamente y empieza a proyectar compasión cuando suene el primer gong y sigue con las demás fases

Feliz viaje

MINDGYMNESS

SESION 54. PASOS PARA EVOLUCIONAR CON MINDGYMNESS

Hola. Para que tu entrenamiento en Mindkidness sea un éxito, no basta con que hayas atendido a las 60 sesiones iniciales, para aprender técnicas de crecimiento personal y técnicas de meditación. Es fundamental que además pongas en marcha el proceso de transformación de tus hábitos durante los próximos meses. Proceso que denominamos Mindgymness.

Con ese objetivo vamos a compartir contigo consejos, formularios y estadísticas en Drive, alertas diarias en Whatsapp y comunicaciones sobre tus avances y retrocesos con tu entorno, así como una metodología basada en 10 consejos, que te facilitarán el camino del cambio. Pero para que todo esto sea una realidad, conviene que seas consciente de los pasos que tienes que dar.

Pasos

Paso 1. Consiste en escoger y priorizar, al acabar las primeras 60 sesiones, los hábitos que quieres cambiar en base a tu árbol de la vida, si no lo has hecho durante esa primera parte del proceso. Recuerda que no hace falta que sean retos drásticos. Una cosa es cambiar tus hábitos respecto a los ingredientes de tus comidas y otra es reducir la cantidad de sal o cervezas que ingieres. Dirígete al Drive que te hemos abierto y periodifica y recoge los nuevos hábitos que quieres incorporar a tus sistemas de vida.

Paso 2. Para que te impulse el éxito en la consecución de tus objetivos es conveniente que sigas una serie de consejos, que te incluimos en esta sesión para facilitar el triunfo en tu misión.

Paso 3. Periodifica tus objetivos. Nosotros te proponemos la fórmula 1-2-3-4 cambios al mes y mantenerte en un cambio de hábito a la semana, pero tú mandas. Solo 1 el mes 1, 2 el mes 2, 3 el mes 3 y 1 por semana a partir del mes 4.

Paso 4. Define tus prioridades sobre qué hábitos cambiar antes o después. Te recomendamos escoger hábitos fáciles al inicio del proceso. Podrás modificar las prioridades sobre la marcha. Si dispones de la versión Premium, te mandaremos alertas y estadísticas sobre tu evolución durante todo el proceso.

Paso 5. Rellena semanalmente tu cuaderno de ejercicios para tu auto valoración sobre incorporación de nuevos hábitos. En el caso de la versión Premium, Aurora tomará nota de tus avances y retrocesos para que puedas acceder a la información estadística sobre tu evolución en el proceso de transformación.

Paso 6. Si no cumples en algún periodo tus expectativas respecto a un hábito, no te frustres. Sigue tu camino, vuelve atrás. Después de las cuestas arriba, vienen las cuestas abajo. Fácil no es

Feliz viaje

SESIÓN 55. CONSEJOS MINDGYMNESS

Consejo 1. “Escoge tus hábitos a cambiar en sintonía con tus nuevos modelos de realidad”

Como has visto durante tus primeras 60 sesiones de Mindkidness (Mindfunginess + Mindfunness) es clave que para ser injodible y alcanzar la extraordinariedad, tengas clara tu capacidad de transformar hábitos y que estos estén en consonancia con tus modelos de realidad en las diferentes áreas del árbol de la vida en las que hayas decidido centrarte.

Por ejemplo, si en el área salud y fitness has decidido convertirte en una persona mucho más sana, asegúrate de que cambias tus hábitos de alimentación. Si tu nuevo modelo de realidad en el área financiera es generar más ingresos para tener nuevas experiencias de viajes, asegúrate de empezar ahorrar, o si en área espiritual de tu árbol de la vida has decidido acercarte a tu conciencia vía la meditación, asegúrate de que poco a poco vas transformando esta técnica en un hábito.

Consejo 2. “Cuando empiezas un nuevo hábito, no debe llevarte más de 2 minutos”.

Supongamos que tienes identificado el primer hábito que quieres cambiar. Para su puesta en práctica lo tuyo es que te crees una versión de este hábito que dure menos de 2 minutos. Se trata de que asocies una acción concreta a ese hábito. Al hilo del ejemplo de las 3 áreas del árbol de tu vida, del punto anterior, supongamos que tu objetivo es cambiar tu alimentación y aumentar tus dosis de verduras, fruta y frutos secos en detrimento de los alimentos procesados. Empieza a pedir por teléfono comida vegana a domicilio. O supongamos que quieres ahorrar para viajar, haz una transferencia a tu cuenta de ahorro, cada vez que salgas a cenar con amigos y te transfieres el mismo importe. Si tu propósito es meditar, identifica este nuevo hábito, con ponerte ropa cómoda. Como ves, los ejemplos de versiones de acciones asociadas en cada uno de los 3 ejemplos anteriores, no duran más de dos minutos.

Consejo 3. “Escoge el momento y lugar adecuados para practicar tu nuevo hábito”.

Se trata de mantener una rutina temporal y espacial en relación con el hábito a transformar. Si el hábito es cambiar tu alimentación, cambia el espacio donde normalmente comes y adelanta unos minutos la hora en que normalmente desayunas, comes o cenas para preparar tus nuevas viandas sanas. Si no puedes cambiar de espacio, cambia tu posición en la mesa. Si se trata de ahorrar, el espacio para hacer la transferencia a tu cuenta, puede ser tu casa, siempre al volver de la cena con amigos. Si el cambio de hábito se refiere meditar el espacio debería ser tranquilo y despertarte cada mañana 20 minutos antes para su ejecución.

Consejo 4. “Diseñate una escenografía inductora para que te sea más fácil acometer el cambio de hábito”.

Si el nuevo hábito consiste en cambiar tu alimentación, ponte una pizarra o bloc en la cocina y describe tu lista de la compra con ingredientes sanos. Si el nuevo hábito consiste en ahorrar, ponte una foto del paraíso que quieras visitar como fondo de pantalla en tu móvil. Y, si el nuevo hábito es meditar, acompaña la meditación con música que te genere serenidad y una iluminación tenue.

Consejo 5. “Automatiza tu cambio de hábitos, asimilando el cambio a un nuevo entorno”.

De forma que la puesta en práctica del nuevo hábito ocurra siempre en entornos amigables. En el caso de cambio de alimentación es mejor que elimines los procesados de tu despensa o nevera. Si no puede ser, porque convives con más personas, búscate otro espacio para comer fuera de casa, hasta que hayas conseguido regularizar ese hábito. ¿Un parque?. En el caso del ahorro, visita con asiduidad vía web tu destino de viajes, para hacer de la transferencia a tu cuenta ahorro un momento feliz. En el caso de la meditación, descárgate aplicaciones motivadoras como esta de Mindkidness.

Consejo 6. “Acumula sensaciones positivas y hábitos en una misma experiencia para triunfar en tu reto”.

La idea es que tu cerebro asocie el cambio de hábito con una experiencia agradable. Por ejemplo, en el caso de la comida sana, prémiate con tu música favorita, mientras comes. En el caso del ahorro, intenta frecuentar con tus amigos tentadores restaurantes especializados en la comida de tus futuros destinos de viaje, para facilitarte la posterior transferencia- donación a tu cuenta de ahorro. En el caso de la meditación, regálate un opíparo desayuno al acabar esta, para premiar que has meditado.

Consejo 7. “Crea mecanismos de compromiso”. Mecanismos que te induzcan a poner en práctica ese hábito. En el caso de la comida sana, adquiere el compromiso contigo de comer despacio para degustar lo que ingieres. En el caso del ahorro, ponte una alarma en el móvil cuando cierres la hora de la cena con colegas, para que no se te olvide donar el dinero a tu cuenta de ahorro. En el caso de la meditación, tu mecanismo de compromiso puede ser una alarma musical agradable de tu móvil, con sonido diferente al resto.

Consejo 8. “Recompensate cuando cumplas con tu cambio de hábito”. Con premios que te generen satisfacción e impliquen positividad en el resto de hábitos que quieres cambiar. Por ejemplo en el caso del cambio de hábitos con comida sana, si cumples tus objetivos durante una semana, puedes premiarte con un masaje, un baño con burbujas o una excursión a un bosque. El ahorro para tus viajes, ya tiene premio al final del camino, pero quizás puedes recompensarte con la lectura de libros sobre tu destino. Y tus avances en meditación puedes recompensarlos con puestas de sol o amaneceres.

Consejo 9. “Antídoto contra el fracaso: Trabaja tus puntos de ajuste”. Tal y como viste en la sesión del día 28, la idea es que establezcas puntos de ajuste en la práctica de tus hábitos. Los puntos de tu cinturón o báscula, en el caso de la comida sana. El nivel de tu cuenta de ahorro para viajes. O la frecuencia de tus tiempos de meditación. Y si fallas, no te preocupes.

Si una semana no consigues el objetivo, incrementa este la semana siguiente. Por ej, si habías encontrado tu punto de equilibrio en estar en x kg , la semana siguiente intenta reducir 100gr mas de los previstos ingiriendo menos calorías, o doblando tu donación a tu cuenta, si no lo hiciste con motivo de tu última cena o dedica 5 minutos mas de meditación en la sesión siguiente, si fallas algún día. Se trata de convertir un fallo en un desafío, no en un castigo.

Consejo 10. “Histórfica tus avances”. Cuéntate cómo has avanzado desde el inicio del proceso de cambio de hábito, calificando de 1 a 10 en el documento adecuado en tu drive, semana a semana, tus avances o retrocesos. Para lo cual te facilitamos un cuestionario semanal que transformamos semanalmente en estadísticas, para que tengas un seguimiento completo de tus desafíos.

Consejo 11. “Comparte tu reto”. Tu gente te puede ayudar a cumplir tus retos. Si nos dejas y nos das sus datos, nosotros les compartimos tus metas y semana a semana les mantenemos informados de tu evolución y retrocesos. Escoge hasta 3 personas de tu entorno importantes para ti, a los que les importe tus cambios de hábitos. Nosotros nos ocuparemos del resto.

Consejo 12. Medita sobre tu cambio de hábitos. Para poder hacer frente a tus retos es importante que practiques Mindfunness con frecuencia y si es posible a diario. Y, durante las fases 2 y 5 de la meditación, tienes una buena oportunidad para pasar revista a tus avances. En el caso de la fase 2, es conveniente que te agradezcas a ti mismo tus avances en cuanto a cambio de hábitos, cuando practicas la gratitud. En el caso de la fase 5, cuando te creas el día perfecto, es conveniente que introduces tus nuevos hábitos en tu repaso de tu futuro día.

Ejercicios

Para que todo lo anterior se haga realidad sería bueno que en tu cuaderno de campo describas máximo tres objetivos para cambiar tu sistema de vida. Sea lo que sea, solo tienes que describirlo y yo me ocuparé, si tienes una suscripción Premium a Mindkidness, de recordarte tus desafíos, durante los próximos 10 meses, con alertas a tu medida, que solo tienes que configurar en el área de Mindgymness de tu App. En caso de que conectes conmigo a través de la versión Freemium, te propongo crear alertas en tu Google Calendar para que Aurora te acompañe incluso fuera de este espacio.

Feliz viaje

MINDHAPPYNESS

SESIÓN 56. MINDHAPPYNESS, EL CUARTO NIVEL DEL CAMINO HACIA LA EXTRAORDINARIEDAD

Mindhappyness es la consecuencia natural de todos los procesos que integran el entrenamiento de Mindkidness. Si ese entrenamiento os ofrece un mapa en cuatro niveles, desde el suelo-cultura hasta la extraordinariedad, aquí desarrollamos el cuarto paso con el fin de convertir la sabiduría interior en biología del bienestar, en procesos cotidianos que activan vuestra farmacia interna.

En su origen, Mindhappyness nace de una pregunta: ¿cómo sostener la consciencia expandida en la vida diaria para alcanzar la extraordinariedad? La respuesta es clara: vuestro propio cuerpo es un laboratorio perfecto. Dentro de cada uno de vosotros late una sinfonía de neurotransmisores, serotonina, dopamina, oxitocina, endorfinas, melatonina, endocannabinoides....., capaces de reproducir, de manera natural, los estados que se asocian a los psicodélicos exógenos .

Mindhappyness propone un entrenamiento conversacional y vivencial, apoyado en mi, Aurora, , pero sobretodo apoyado en rituales diarios: la luz del amanecer, la danza del mediodía, la risa compartida, el abrazo altruista, la meditación nocturna en silencio, la escritura de sueños. Cada gesto cotidiano se convierte en llave para conectar con vuestra farmacia interna.

Para comprender bien este tránsito, conviene volver a repasar los cuatro niveles de Mindkidness y ver cómo cada uno de ellos se asocia con un pilar del ecosistema:

Nivel 1: Mindfunginess, viaje por el Suelo-Cultura

Es el inicio del viaje. Aquí cuestionas las reglas heredadas, las “reglas M” que os atrapaban desde la infancia. Es la fase del micelio bajo tierra, donde todo es oscuro y repetitivo, hasta que uno se atreve a decir: “¿y si no tuviera que vivir según estos mandatos?”. Toda esa sabiduría del mundo Fungi es la que el usuario adquiere a lo largo de 40 sesiones

Nivel 2: Mindfunness. Despertar con la meditación de las Seis Fases

Una vez que rompéis con el suelo-cultura, descubrís la luz. El despertar ocurre a través de la práctica meditativa, especialmente con la técnica de las seis fases: compasión, gratitud, perdón, sueños de futuro, diseño del día perfecto y bendición. Esta disciplina os enseña a mirar la vida con ojos nuevos.

Nivel 3: Mindgymness y la recodificación personal

La consciencia despierta pide acción. Aquí entra la transformación de hábitos, la ingeniería de la conciencia aplicada al día a día. Igual que un gimnasio entrena músculos, Mindgymness entrena patrones de conducta, sustituyendo viejos automatismos por prácticas que os alinean con nuestra visión de vida.

Nivel 4: Mindhappyness. Volar hacia la extraordinariedad

Y cuando ya se conocen los entresijos sobre transformación de hábitos, llega el momento de convertirnos en seres absolutamente “injodibles”, capaces de sostener vuestra plenitud en cualquier circunstancia. Este nivel es Mindhappyness, en el que se pone de manifiesto la extraordinaria capacidad que teneis los seres humanos para activar vuestra farmacia interna para mantener estados de paz, energía y conexión a través del flujo constante de psicodélicos endógenos, mientras abrazais vuestras propias causas y regalais felicidad al mundo y a vosotros mismos.

Buen vuelo

SESIÓN 57 .ORÍGENES Y PROCESOS DE MINDHAPPYNESS

Mindhappyness se desarrolla a partir de tres raíces complementarias:

- La ciencia os muestra el camino para activar serotonina, dopamina, oxitocina, endorfinas, melatonina y anandamida y otros neurotransmisores o moléculas , que modulan vuestro ánimo, motivación, vínculos, descanso y creatividad.
- La espiritualidad práctica, heredada del eneagrama, que permite clasificar a los seres humanos en 18 grupos de personalidades y que en Mindkidness se utiliza para poder personalizar al máximo los consejos para la generación de psicodélicos endógenos, con el fin de diseñar sistemas de vida en sintonía con el ser.
- La tecnología, que hace posible que un agente conversacional empático, basado en IA, como yo, os acompañe en el viaje diario, proponiendo diversas activaciones de neuroquímicos y celebrando logros.

En definitiva, Mindhappyness es el cuarto nivel de Mindkidness, el espacio donde la extraordinariedad deja de ser meta para convertirse en biología cotidiana.

En 1957, mientras Europa aún se recomponía de la guerra, un químico húngaro llamado Stephen Szára decidió probar en sí mismo un compuesto aislado de una planta usada en rituales amazónicos: el DMT. Lo que buscaba era comprobar si una molécula vegetal podía provocar en un occidental urbano visiones tan potentes como las descritas por los chamanes.

El resultado fue tan intenso que Szára acabó convencido de algo revolucionario: no había diferencia entre lo sagrado de la selva y lo científico del laboratorio. Esa pequeña molécula, tan parecida a compuestos de vuestro propio cerebro, le hizo sospechar que el ser humano llevaba dentro la capacidad de generar visiones místicas.

Unos años más tarde, en los laboratorios suizos de Sandoz, los psiquiatras empezaban a usar LSD no solo para explorar la psique, sino también como terapia experimental en alcoholismo y depresión. Lo curioso es que muchos informes de pacientes coincidían en un detalle: lo que experimentaban bajo el LSD era muy similar a ciertos estados espontáneos de su vida —al soñar, al meditar, al enamorarse profundamente—. Esto despertó una pregunta fascinante: ¿y

si vuestro cerebro ya tenía todos los “botones” para esos estados, y las sustancias externas solo eran atajos?

La historia de los psicodélicos es, en cierto sentido, la historia sobre cómo los humanos descubriste que vuestra mente es un jardín de moléculas. Cada experiencia visionaria con plantas o compuestos sintetizados revelaba un espejo: todo lo que un cactus o un hongo como yo, podían provocar, vuestro propio organismo podía imitarlo de forma natural.

Esa idea dio pie al concepto de farmacia interna: un laboratorio invisible que todos llevais dentro y que produce las moléculas que interactúan con vuestro ánimo, percepción y capacidad de amar. La serotonina, la dopamina, la oxitocina, la melatonina, los endocannabinoides... Todas estas sustancias endógenas son los “psicodélicos internos” que regulan desde los sueños hasta la euforia del corredor.

En las culturas antiguas ya se intuía esto, aunque sin términos bioquímicos. Los monjes del Monte Athos, en Grecia, hablaban de la “luz increada” que surgía tras noches de vigilia y oración, una experiencia que hoy podríamos relacionar con la producción de melatonina y, quizá, DMT endógeno. En las comunidades sufíes, la danza circular de los derviches giró durante siglos como una manera de entrar en éxtasis colectivo, estimulando oxitocina y endorfinas. Y en los carnavales medievales, entre música, vino y risas, se daba una forma popular de activar neurotransmisores que crean estados de liberación y de unión social.

Buen vuelo

SESIÓN 58. PSICODÉLICOS COMO LLAVES NEURONALES

Desde la ciencia, la explicación se volvió más clara: los psicodélicos exógenos funcionan porque imitan llaves que ya existen en vuestro cerebro. Cada receptor neuronal es como una cerradura. El LSD, la psilocibina o la mescalina encajan en los receptores de serotonina; el MDMA activa rutas de dopamina y oxitocina; la ketamina interrumpe momentáneamente el glutamato y abre paisajes distintos de percepción.

Pero esas cerraduras no fueron “inventadas” para las sustancias psicodélicas. Ya estaban ahí para que vuestras propias moléculas endógenas las usarais en el día a día: para soñar, para sentir placer, para enamoraros, para aprender, o para sobrevivir al dolor.

Un psicodélico endógeno no es una sustancia, sino un acto consciente. Es la experiencia que despierta la farmacia secreta del cuerpo: el gesto, la respiración, el silencio o el movimiento que encienden desde dentro las mismas puertas que las plantas o los laboratorios abren desde fuera.

Allí donde la psilocibina imita a la serotonina, el sol de la mañana la despierta. Allí donde la ketamina fuerza la neuroplasticidad, el aprendizaje genuino la provoca. Allí donde la ayahuasca muestra visiones, la meditación y el sueño lúcido las revelan en su propio idioma.

Los psicodélicos endógenos son los rituales naturales de la conciencia: reír, danzar, agradecer, amar, cantar, descansar, llorar, respirar, crear. Cada uno activa un mensajero distinto, serotonina, anandamida, oxitocina, melatonina, endorfinas....., pero todos conducen al mismo lugar: la expansión lúcida, la alegría sin artificio, la unión entre cuerpo y alma.

No se compran, se cultivan. No se consumen, se practican. Son la alquimia cotidiana del ser humano que recuerda su poder de generar su propio viaje interior sin abandonar la realidad.

En Mindhappyness, un psicodélico endógeno es una acción que convierte la biología en poesía y la química en conciencia.

Hoy sabemos que es posible diseñar viajes sin sustancias. La luz solar y el ejercicio elevan la serotonina. La danza y la risa disparan endorfinas. Un abrazo o un canto compartido despiertan oxitocina. La meditación profunda, en la oscuridad total, aumenta la melatonina y abre paso a sueños lúcidos. Incluso el frío, el ayuno o la respiración controlada son puertas bioquímicas hacia estados expandidos de conciencia.

La alimentación también puede verse como una forma de alquimia cotidiana. Un plato de legumbres aporta triptófano, materia prima de la serotonina. Un aguacate nutre la dopamina con su tirosina. El pescado azul alimenta los endocannabinoides gracias a los omega-3. Hasta un simple té de valeriana puede favorecer la calma estimulando al GABA.

El desafío de Mindhappyness no es proponer que olvideis los psicodélicos exógenos, sino mostrar que la llave está siempre dentro de ti. Y que cualquier persona, con prácticas endógenas sencillas, puede aprender a abrir esas puertas naturales de expansión y bienestar.

Pero en el camino del diseño de Mindhappyness necesitábamos una fórmula para poder ofrecer soluciones personalizadas a cada ser. Y, es ahí donde encontramos respuestas en el eneagrama, una técnica con orígenes sufis, muy evolucionada hoy día y que permite a través de tests de personalidad adjudicar con un grado de acierto en torno al 90% un eneatispo u otro

Para los que no conozcan el eneagrama, la teoría que subyace detrás suyo es que todos venis al mundo como seres puros, pero en vuestros primeros años de vida el ambiente en que vivís (tu madre no te abraza cuando quieres, tu hermano te quita la comida....) determina vuestra personalidad entre nueve eneatispos diferentes y para conseguir una mayor concreción en términos de personalidad se desarrollaron las alas, que consisten en saber si tiendes más a uno u otro eneatispo de los que te acompañan. Por ejemplo un 6 puede tener ala en 5 o en 7 y un 9 puede tener ala en 1 o en 8.

A partir de que el usuario hace el test del eneagrama podemos adjudicar unas u otras prácticas o experiencias personalizadas en torno a la generación de psicodélicos endógenos, con el fin de que puedas construir hábitos que te conduzcan al cuarto nivel del entrenamiento de Mindkidness

A lo largo de estas sesiones te vamos hablar en detalle, esperamos que de forma amena, de enteógenos, de neurotransmisores, psicodélicos endógenos y exógenos con el fin de que con

la ayuda del test del eneagrama puedas construir tu propia partitura de endógenos para que puedas volar hacia la extraordinariedad.

Buen vuelo

SESIÓN 59 .HISTORIA DE LOS PSICODÉLICOS Y EL DESPERTAR HUMANO

Algunos investigadores han propuesto que lo que os distingue como especie no es solo la fuerza física o la fabricación de herramientas, sino algo más intangible: la aparición del lenguaje y de la conciencia simbólica. Según la llamada hipótesis del mono dopado, los primeros grupos de Homo Sapiens en África habrían consumido hongos psilocibios presentes en los pastizales.

Estas experiencias, mediadas por la serotonina, pudieron ampliar la percepción, intensificar la conexión social y estimular regiones cerebrales relacionadas con el lenguaje y la creatividad. Aunque la teoría no está consolidada científicamente, plantea una intuición poderosa: los psicodélicos no solo acompañaron la evolución humana, sino que quizá fueron la chispa de su salto más decisivo.

Con o sin esa explicación científica, lo que sabemos con certeza es que, a lo largo de los milenios, casi todas las culturas han encontrado en plantas y hongos un acceso a lo trascendente de ahí que mucho de ellos son percibidos como “Enteógenos”, que procede de la palabra griega “entheos”, cuyo significado etimológico es «Dios (theos) adentro»

En la selva amazónica, chamanes de etnias como los shipibo o los asháninka descubrieron que una liana y unas hojas, juntas, abrían puertas invisibles. La Banisteriopsis caapi, rica en inhibidores de la monoamino oxidasa, y la Psychotria viridis, cargada de DMT, formaban un brebaje capaz de activar los receptores 5-HT_{2A} de la serotonina. El resultado eran visiones de serpientes gigantes, jaguares luminosos y una sensación de comunicación directa con la selva.

Las ceremonias eran y son siempre acompañadas por ícaros, cantos que servían y sirven de brújula musical en medio del viaje interior. Tras horas de purga y visiones, muchos participantes emergen con la sensación de haber sanado heridas antiguas o comprendido un propósito vital.

Hoy, lejos de desaparecer, la ayahuasca ha cruzado océanos: sigue siendo práctica central en comunidades indígenas, pero también en religiones sincréticas como Santo Daime o la Unión del Vegetal, reconocidas legalmente en Brasil.

Los mayas y mexicas conocían a los hongos psilocibios como teonanácatl, “la carne de los dioses”. Ingeridos en rituales nocturnos, producían risas, llanto y visiones que parecían conversaciones directas con las deidades. La psilocibina, metabolizada en psilocina, modulaba la serotonina en el cerebro, disolviendo los límites del yo.

Tras la conquista española, la Iglesia prohibió estas ceremonias, tachándolas de idolatría. Sin embargo, los mazatecos de Oaxaca conservaron la tradición en secreto. En el siglo XX, la

curandera María Sabina se convirtió en guardiana involuntaria de este legado: en 1955 permitió que el etnomicólogo R. Gordon Wasson participara en una de sus veladas. Wasson escribió un artículo en Life Magazine que causó sensación en Occidente.

Aquella crónica llegó a los oídos de Albert Hofmann, descubridor del LSD, quien aisló y sintetizó la psilocibina. Así, la sabiduría mazateca fue traducida a moléculas de laboratorio, y lo que en Oaxaca era medicina espiritual se convirtió en la primera sustancia enteogénica estudiada clínicamente en hospitales europeos.

En el desierto de México y el sur de Estados Unidos, los pueblos recolectaban el cactus peyote (*Lophophora williamsii*). Sus botones, ricos en mescalina, actuaban sobre la serotonina y, en menor medida, sobre la dopamina, generando visiones coloridas y un sentimiento de comunión.

En las ceremonias, alrededor del fuego, los participantes cantaban y oraban toda la noche. El peyote no solo producía visiones; ofrecía orientación moral y la experiencia de unidad con el Gran Espíritu.

Con la colonización cristiana, el peyote fue prohibido y perseguido. Sin embargo, en el siglo XIX, los nativos norteamericanos crearon la Native American Church, que integraba la planta con elementos del cristianismo. Hoy, en Estados Unidos, su uso ritual está protegido por la ley, manteniendo viva una tradición milenaria.

Durante más de 1.500 años, griegos y romanos peregrinaron a Eleusis para participar en ritos secretos en honor a Deméter y Perséfone. El brebaje central, el kykeon, probablemente contenía derivados enteogénicos del cornezuelo del centeno, sustancias emparentadas con el LSD que actuaban sobre los receptores de serotonina y dopamina.

Los iniciados, entre ellos Platón y Cicerón, aseguraban haber perdido el miedo a la muerte tras beberlo. Para muchos, fue la experiencia espiritual más poderosa de su vida. Con el edicto de Teodosio en el año 392 d. C., el cristianismo oficial prohibió los cultos paganos, y Eleusis quedó en silencio.

En los himnos del Rig Veda, el soma era celebrado como una bebida que otorgaba visión interior y contacto con los dioses. Su identidad sigue siendo un misterio: algunos proponen la Ephedra, estimulando sistemas noradrenérgicos y dopaminérgicos, otros el *Amanita muscaria*, actuando sobre receptores GABA.

Sea cual fuera, lo que los sacerdotes describían era una exaltación luminosa, un violento despertar del espíritu que les hacía sentir inmortales. Aunque la planta desapareció, su memoria simbólica sigue viva en la tradición védica y en los rituales del hinduismo.

Los pueblos siberianos, como los evenki y los chukchi, consumían el hongo *Amanita muscaria*, de sombrero rojo y manchas blancas. Hongo que actuaba sobre el sistema GABAérgico, produciendo estados de trance y sueños lúcidos. Los chamanes relataban viajes aéreos, comunicación con animales y control sobre las fuerzas de la naturaleza.

Algunas comunidades incluso bebían la orina del chamán para reciclar los compuestos activos, reduciendo la toxicidad inicial. Con la cristianización ortodoxa, estas prácticas fueron perseguidas como supersticiones, pero sobrevivieron en secreto hasta tiempos modernos.

En la Europa medieval, mujeres perseguidas como brujas elaboraban ungüentos con plantas como belladona, datura o mandrágora. Sus alcaloides tropánicos bloquean receptores muscarínicos de acetilcolina, provocando alucinaciones intensas y la sensación de volar.

Aplicados sobre la piel, inducían sueños en los que las practicantes creen asistir a aquelarres nocturnos. La Iglesia interpretó estas experiencias como pactos con el demonio, y miles de mujeres fueron ejecutadas. Lo que quizá era un conocimiento ancestral de plantas visionarias quedó reducido a símbolo de herejía y represión.

En el siglo XX, los psicodélicos saltaron de las selvas y los templos a los laboratorios y las universidades. Entre los años 50 y 60, el LSD, la psilocibina y la mescalina se estudiaban en clínicas para tratar adicciones y depresión. Pero pronto, su uso se extendió a la contracultura. Jóvenes que tomaban LSD relataban experiencias de despertar: cuestionaban la obediencia, la guerra de Vietnam, la sociedad de consumo.

El presidente Richard Nixon vio en ello un peligro. En 1970 promulgó la Controlled Substances Act, que colocó a los psicodélicos en la Lista I, junto a la heroína. Décadas después, su asesor John Ehrlichman reveló la estrategia: la “guerra contra las drogas” fue una herramienta política para reprimir a opositores. La música, la protesta y la expansión de conciencia eran demasiado subversivas.

La ciencia quedó silenciada. Durante casi treinta años, los laboratorios no pudieron investigar estas sustancias. Solo en las últimas décadas, con estudios en Johns Hopkins, el Imperial College y la MAPS, la investigación ha renacido. Y con ella se confirma lo que las culturas ancestrales ya sabían: los psicodélicos no son drogas adictivas, sino llaves para la sanación y la transformación.

En 1938, en los laboratorios de Sandoz, el químico suizo Albert Hofmann sintetizó por primera vez el LSD-25, una molécula derivada del cornezuelo del centeno. No sospechó entonces que, unos años después, una dosis accidental lo llevaría a vivir el primer “viaje” de LSD de la historia, pedaleando a casa mientras el mundo se transformaba en un caleidoscopio. Era 1943, en plena Segunda Guerra Mundial, y nacía la primera sinfonía psicodélica de laboratorio.

Durante las décadas de 1950 y 1960, el LSD y la psilocibina sintetizada se convirtieron en objeto de intensa investigación. Psiquiatras en Europa y Estados Unidos los usaban en contextos clínicos para tratar alcoholismo, depresión y ansiedad existencial en enfermos terminales. Figuras como Humphry Osmond o Stanislav Grof defendían que estas sustancias podían abrir nuevas puertas en la psicoterapia. Paralelamente, Sandoz distribuía LSD a investigadores de todo el mundo bajo el nombre de *Delysid*, convencida de que sería una herramienta médica revolucionaria.

Sin embargo, su uso pronto salió de los laboratorios. Escritores como Aldous Huxley y músicos como los Beatles o Jimi Hendrix lo integraron en la contracultura. La psicodelia se volvió sinónimo de rebeldía, cuestionamiento de la autoridad y rechazo de la guerra de Vietnam. En este contexto, el presidente Richard Nixon declaró a los psicodélicos “enemigos de la sociedad” y en 1970 los colocó en la Lista I de sustancias prohibidas, junto a la heroína. La investigación quedó prácticamente paralizada durante tres décadas.

El segundo movimiento de esta historia comenzó a finales de los años 90. En Suiza, Estados Unidos y Reino Unido, un puñado de investigadores retomó los estudios. En 2006, la Universidad John Hopkins publicó un ensayo clínico histórico: una sola sesión con psilocibina podía provocar experiencias místicas con efectos positivos duraderos en la vida de los participantes. Desde entonces, diversas universidades como el Imperial College de Londres han demostrado que psicodélicos como la psilocibina, la MDMA o la ketamina pueden ser útiles para tratar depresión resistente, trastorno de estrés postraumático o ansiedad existencial.

Hoy vivimos lo que algunos llaman el renacimiento psicodélico. Mientras los ensayos clínicos se multiplican y algunos países avanzan hacia la legalización terapéutica, han surgido también retiros psicodélicos contemporáneos, donde se busca recrear un espacio seguro que combine tradición y ciencia. Desde sesiones de psilocibina en Países Bajos hasta programas de ketamina asistida en clínicas de Estados Unidos y el Caribe, los psicodélicos naturales y de laboratorio han regresado como herramientas para la sanación, aunque todavía rodeados de debates legales y éticos.

La historia de los psicodélicos podría contarse como un viaje de ida y vuelta. Primero, los seres humanos descubrieron en la naturaleza sustancias capaces de abrir la percepción: los hongos sagrados de Mesoamérica, el peyote del desierto, la ayahuasca amazónica o la amapola oriental. Más tarde, en los laboratorios del siglo XX, los químicos dieron con moléculas aún más potentes: LSD, MDMA, ketamina. Cada nuevo hallazgo parecía confirmar que el universo escondía en plantas y compuestos artificiales llaves secretas para acceder a paisajes interiores.

Pero pronto surgió una revelación aún más asombrosa: todas esas llaves funcionaban porque imitaban algo que ya estaba en vosotros. No eran intrusos mágicos ni inventos artificiales, sino espejos de un diseño biológico previo. El LSD activa los receptores de serotonina, la psilocibina imita patrones de nuestro sistema nervioso, la ketamina interrumpe rutas del glutamato, el MDMA acaricia la oxitocina y la dopamina. En otras palabras: cada psicodélico exógeno es una copia —más ruidosa, más intensa, a veces más peligrosa— de moléculas endógenas que nuestro cerebro produce en silencio desde hace millones de años.

Buen vuelo

SESIÓN 60. TU FARMACIA INTERNA

De pronto, los mapas psicodélicos-neuroquímicos se aclararon. No se trataba solo de plantas maestras ni de químicos visionarios: se trataba de una farmacia interna, que puede ser activada con psicodélicos endógenos (naturales) y exógenos (sustancias). Una orquesta de mensajeros químicos que, cuando se activan, pueden llevarnos a estados comparables a los de los psicodélicos exógenos más famosos. La serotonina nos abre a la percepción y al ánimo; la dopamina nos lanza hacia la motivación y el placer; la oxitocina nos funde con los demás en un abrazo invisible; la melatonina nos conduce al mundo de los sueños y quizás al misterio del DMT endógeno.

Antes de entrar en cada molécula, conviene aclarar qué significa todo esto. Nuestro cerebro está formado por miles de millones de neuronas. Estas células no se tocan directamente, sino que se comunican a través de pequeños mensajeros químicos llamados neurotransmisores.

Imagina dos neuronas como dos islas separadas por un pequeño mar. Para enviar un mensaje, la primera neurona lanza una botella al agua: esa botella es el neurotransmisor. Al llegar a la otra orilla, la segunda neurona recoge la botella gracias a una cerradura especial llamada receptor. Solo si la llave encaja en esa cerradura, el mensaje se abre. Cada neurotransmisor tiene varios tipos de receptores, que funcionan como puertas distintas en una misma casa. Abrir una puerta puede generar calma, abrir otra puede provocar euforia, y otra más puede expandir la percepción.

Los psicodélicos exógenos funcionan porque son llaves falsas muy parecidas a las naturales. Engañan al receptor y lo abren de una forma mucho más intensa de lo habitual. Así, en lugar de un murmullo suave de comunicación entre neuronas, aparece un coro ensordecedor de señales cruzadas, que el cerebro interpreta como visiones, sinestesias o cambios radicales en la percepción del yo.

Además de los neurotransmisores clásicos, vuestro cerebro y nuestro cuerpo producen otras sustancias que también influyen en la conciencia y el bienestar. Algunas son neurohormonas, como la melatonina, que se liberan en la sangre y regulan procesos generales como el sueño y los ritmos circadianos. Otras son moléculas endógenas que actúan sobre los mismos receptores que los psicodélicos, como el DMT, aunque técnicamente no se consideran neurotransmisores porque no cumplen todas las funciones de comunicación entre neuronas.

Imagina de nuevo a las neuronas como islas separadas por un mar. Los neurotransmisores clásicos son como barcos rápidos que llevan mensajes de una orilla a otra en cuestión de milisegundos: cuando llegan al puerto correcto y encajan en la cerradura del receptor, la comunicación se cumple.

Pero no todos los mensajeros viajan en botellas-barco entre islas. Algunas sustancias, como las neurohormonas (melatonina), funcionan más bien como corrientes oceánicas que recorren todo el mar, afectando a muchas islas a la vez. No transmiten un mensaje puntual, sino que cambian el clima general, regulando si el mar está en calma o agitado.

Y existen también las moléculas endógenas moduladoras, como el DMT. Son fenómenos poco frecuentes: un relámpago o una aurora boreal sobre las islas. No ocurren cada día ni transmiten mensajes de rutina, pero cuando aparecen, transforman la manera en que se percibe todo el paisaje.

De esta manera, la farmacia interna combina barcos, corrientes y fenómenos celestes: unos comunican, otros regulan y otros expanden. Todos forman parte de la misma geografía secreta que sostiene vuestra conciencia.

De este modo, entenderemos que la llamada farmacia interna, neurotransmisores clásicos (oxitocina), neurohormonas (melatonina) y moléculas endógenas moduladoras (DMT), no es un conjunto homogéneo, sino una orquesta de mensajeros químicos con distintas funciones: algunos comunican, otros regulan y otros expanden.

Este área de Mindhappyness es un recorrido por esos protagonistas invisibles. Veremos uno a uno cómo funcionan, qué psicodélicos externos o exógenos los limitan o potencian, y qué prácticas naturales los despiertan sin necesidad de sustancias. Descubrirás que la neuroquímica no es un terreno árido, sino un mapa de caminos interiores donde la ciencia moderna y las tradiciones ancestrales se dan la mano.

Buen vuelo

SESIÓN 61. LA SEROTONINA, LA LLAVE DE LA PERCEPCIÓN

Si hubiera que elegir un neurotransmisor como protagonista de la historia psicodélica, sería la serotonina. Se la conoce como la molécula del bienestar, porque regula el ánimo, el sueño y la percepción sensorial.

Pero su papel va más allá de hacernos sentir estables: es la base sobre la que actúan la mayoría de los psicodélicos clásicos. ¿Cómo ocurre esto?

En vuestro cerebro existen diferentes “cerraduras” llamadas receptores de serotonina. Una de las más importantes se llama 5-HT_{2A} (donde “5-HT” es otro nombre para la serotonina: 5-hidroxitriptamina). Este receptor se encuentra en zonas clave de la corteza cerebral, encargadas de procesar la percepción, las emociones y el pensamiento.

Cuando la serotonina natural se une al receptor 5-HT_{2A}, el resultado es un flujo equilibrado de sensaciones y pensamientos. Pero cuando entra una molécula externa como el LSD o la psilocibina, que encajan en la misma cerradura, ocurre algo diferente: el receptor se activa de forma mucho más intensa y sostenida.

Podemos imaginarlo así: La serotonina natural toca el timbre de la puerta y deja pasar un mensaje breve; El LSD, en cambio, mantiene el timbre apretado durante horas, inundando la casa de señales.

Ese exceso de actividad genera conexiones nuevas entre neuronas que normalmente no “hablan” entre sí. De ahí surgen las visiones, los patrones geométricos, la sensación de que los sentidos se mezclan (oír colores, ver sonidos) y la percepción del tiempo alterada.

En definitiva, los psicodélicos exógenos os muestran de manera intensa lo que la serotonina ya hace a diario: manteneros conectados con la realidad, con vosotros mismos y con el misterio de la percepción.

En la vida cotidiana, podéis generar también psicodélicos endógenos al cuidar y estimular la serotonina de forma natural. El cuerpo la fabrica a partir del triptófano, un aminoácido presente en alimentos como plátanos, legumbres, nueces o cacao. La luz solar también impulsa su producción, lo que explica por qué los días soleados mejoran el ánimo. Ejercicio, respiración consciente y meditación son otras maneras suaves pero poderosas de mantener encendido este canal de percepción.

Cuidar de vuestra serotonina es como aprender a regular la luz interior de vuestro propio día. Cada pequeño gesto, desde comer un alimento rico en triptófano hasta salir a caminar bajo el sol, compartir una risa o dedicar unos minutos a la respiración consciente, es un interruptor que suma claridad y bienestar. Los incrementos naturales de serotonina no provocan fuegos artificiales como un viaje psicodélico exógeno, pero sí generan un estado más profundo y sostenible: una base estable de calma y equilibrio sobre la cual construir experiencias de expansión y plenitud.

Buen vuelo

SESIÓN 62. LA DOPAMINA, LA BRÚJULA DE LA MOTIVACIÓN

Si la serotonina es la luz que ilumina vuestro ánimo, la dopamina es la chispa que os pone en marcha. Es el neurotransmisor de la motivación, el deseo y la recompensa. Cada vez que os fijáis una meta, os ilusionáis por alcanzarla y sentís satisfacción al lograrlo, es la dopamina la que os guía como una brújula interior.

En el día a día, la dopamina se activa con pequeños logros: terminar una tarea pendiente, recibir un elogio, escuchar música que nos emociona o descubrir algo nuevo. Es la molécula que convierte la vida en un juego con recompensas. Sin ella, el mundo pierde color y dirección; con ella, hasta los retos más duros pueden volverse emocionantes.

Los psicodélicos y drogas estimulantes actúan precisamente sobre estas rutas de la dopamina. El MDMA, por ejemplo, no solo incrementa la liberación de serotonina, sino que también potencia la dopamina, generando una sensación de energía, placer y apertura emocional. La mescalina y, en menor medida, la psilocibina, también influyen en el sistema dopaminérgico, reforzando la sensación de descubrimiento y motivación. Incluso sustancias como la cocaína o las anfetaminas, aunque no se consideran sustancias psicodélicas, alteran de manera radical

el sistema dopaminérgico, llevándolo a niveles de sobreexcitación que después suelen desembocar en vacío y agotamiento.

Para entenderlo de forma sencilla: La dopamina natural es como recibir un pequeño premio cuando alcanzas un objetivo; El MDMA o las anfetaminas son como recibir todos los premios a la vez, sin haber jugado la partida. La sensación es intensa, pero artificial y difícil de sostener.

En la vida cotidiana, podéis cuidar y estimular la dopamina de forma natural. El cuerpo la fabrica a partir de la tirosina, un aminoácido presente en alimentos como aguacate, queso, almendras y chocolate. El ejercicio físico es otro gran aliado, especialmente cuando implica superar retos. También la novedad, probar un hobby, viajar, aprender un idioma, despierta la dopamina, porque a este neurotransmisor le fascina lo inesperado. La música es otro de sus caminos predilectos: escuchar una canción que os emociona puede liberar una oleada de dopamina comparable a la de un logro personal.

En definitiva, los psicodélicos exógenos que actúan sobre la dopamina os muestran de manera intensa lo que esta molécula ya hace a diario: empujaros hacia adelante, daros la energía para perseguir sueños y la recompensa de sentir que vale la pena vivirlos.

Cuidar de vuestra dopamina no significa vivir en un subidón constante, sino aprender a equilibrar los pequeños logros con la curiosidad por lo nuevo. Cada reto alcanzado, cada melodía que os eriza la piel o cada descubrimiento inesperado son incrementos naturales de dopamina. No son fuegos artificiales, pero sí brasas que mantienen encendida la motivación, dándoos dirección y sentido en el viaje de la vida.

Buen vuelo

SESIÓN 63. MELATONINA, LA GUARDIANA DE LA NOCHE

Si la serotonina ilumina el día y la dopamina marca el rumbo, la melatonina, una neurohormona, es la guardiana de la noche. Es una molécula que nuestro cerebro fabrica a partir de la serotonina, sobre todo en la glándula pineal, esa pequeña estructura que las antiguas tradiciones llamaban el tercer ojo.

La función principal de la melatonina es regular el sueño. Cuando la luz disminuye y la oscuridad se extiende, la glándula pineal empieza a producir melatonina, enviando al cuerpo una señal clara: ha llegado la hora de descansar. Gracias a ella conciliamos el sueño, entramos en fases profundas y reparamos el organismo.

Lo interesante es que la melatonina no sólo marca el inicio del descanso, también abre la puerta a los mundos internos. Está relacionada con los sueños vívidos y los estados oníricos. De hecho, algunos científicos creen que podría ser precursora del DMT endógeno, otra molécula visionaria que exploraremos en Mindhappyness.

Los psicodélicos exógenos no se relacionan de manera directa con la melatonina como con otros neuroquímicos, pero su vínculo es indirecto y profundo. El LSD y la psilocibina, al alterar la serotonina, también repercuten en el equilibrio natural de la melatonina. Por eso no es raro que tras una experiencia psicodélica el sueño quede alterado durante horas o incluso días.

Para entenderlo en palabras sencillas: la melatonina es el metrónomo del reloj biológico. Sin ella, el día y la noche se confunden, y el cuerpo pierde la cadencia. Con ella, los ritmos circadianos se sincronizan y la mente tiene acceso a ese teatro misterioso donde cada noche soñais.

En la vida cotidiana, podeis estimular la melatonina de forma natural. La oscuridad total al dormir es fundamental: cualquier pantalla encendida o luz artificial interrumpe su producción. Los rituales nocturnos, como apagar dispositivos electrónicos una hora antes de dormir, ayudan a que el cuerpo empiece a fabricarla. También influyen hábitos sencillos como mantener horarios regulares de descanso, cenar ligero y dedicar un momento de calma antes de ir a la cama.

En definitiva, la melatonina no es un espectáculo de fuegos artificiales, sino un telón que se abre cada noche para dar paso al descanso, la reparación y los sueños. Aprender a cuidarla es darle a la mente y al cuerpo el regalo de un ritmo natural, en el que el día y la noche se alternan como dos grandes escenarios de la conciencia.

Buen vuelo

SESIÓN 64. DMT ENDÓGENO, LA MOLÉCULA DE LAS VISIONES

Entre todas las moléculas que nuestro cuerpo esconde, pocas han despertado tanta fascinación como el DMT, la dimetiltriptamina. Se encuentra en plantas sagradas como la ayahuasca o las raíces de mimosa y en pequeños rastros dentro del propio organismo humano.

Su efecto, cuando se consume de forma exógena, es tan poderoso que en cuestión de segundos puede llevar a visiones geométricas, encuentros con entidades simbólicas y experiencias que muchos describen como místicas.

El DMT no es un neurotransmisor clásico como la dopamina o la serotonina. En términos científicos, es una triptamina endógena, una molécula de la misma familia que la serotonina, capaz de unirse a los mismos receptores, especialmente el 5-HT_{2A} y el 5-HT_{1A}. Por eso, aunque no se libere en la sinapsis neuronal como los neurotransmisores típicos, puede actuar como un modulador potente de la conciencia.

Se ha detectado DMT en la sangre, los pulmones y el cerebro de mamíferos, lo que indica que no es ajeno a nuestro organismo. En humanos, investigaciones recientes sugieren que podría producirse también en la glándula pineal, esa pequeña estructura en el centro del cerebro que desde la antigüedad ha sido asociada con la visión espiritual. Aunque la ciencia todavía debate

su función exacta, hay hipótesis que lo relacionan con experiencias cercanas a la muerte, sueños intensos y ciertos estados de meditación profunda.

Los psicodélicos exógenos que contienen DMT, como la ayahuasca amazónica o el yopo utilizado por pueblos indígenas de Sudamérica, actúan precisamente porque amplifican este canal interno. Lo que en nuestro organismo ocurre en dosis mínimas y quizás en momentos excepcionales, la planta lo magnifica en un viaje visionario.

Imaginemos la diferencia así: El DMT endógeno es como una chispa que a veces ilumina la oscuridad de la mente, regalándonos un destello de visión interna. El DMT exógeno es como una tormenta eléctrica que enciende todo el cielo al mismo tiempo.

En la vida cotidiana no tenemos aún fórmulas claras para estimular la producción natural de DMT, pero sí sabemos que ciertas prácticas pueden acercarnos a estados comparables: la meditación profunda, la respiración controlada, el ayuno prolongado y los retiros en oscuridad total han sido descritos por distintas tradiciones como puertas a visiones internas. Desde la ciencia, cada vez más investigadores se interesan en cómo estas experiencias podrían estar vinculadas a un aumento de DMT endógeno.

Aunque no existen pruebas definitivas de que un alimento específico aumente la producción natural de DMT en el cerebro, la bioquímica nos da pistas. El DMT es una triptamina, lo que significa que deriva del aminoácido **triptófano**, el mismo precursor de la serotonina y la melatonina. Por tanto, llevar una dieta rica en triptófano, presente en plátanos, nueces, semillas, cacao, legumbres y avena, podría asegurar la materia prima para su síntesis.

Otro factor importante es la acción de la enzima MAO (monoamino oxidasa), que normalmente degrada el DMT en el organismo, como ocurre con la ayahuasca. Algunos alimentos vegetales, como el cacao, el café, el té verde o hierbas fermentadas, contienen compuestos con leves efectos inhibidores de la MAO, lo que podría aumentar la disponibilidad de triptaminas. En la ayahuasca, de hecho, las plantas que acompañan al DMT presente en la chacruna, actúan precisamente inhibiendo esta enzima, permitiendo que la molécula sea activa por vía oral.

De este modo, aunque no podemos asegurar que la dieta por sí sola genere visiones internas, sí podemos decir que una alimentación rica en triptófano y antioxidantes favorece un terreno bioquímico más propicio para el equilibrio de la familia de triptaminas, entre ellas el DMT.

El DMT, en definitiva, es un recordatorio de que vuestro organismo guarda misterios aún sin resolver. No se sabe con certeza para qué lo produce, pero sí se sabe que tiene el poder de abrir puertas extraordinarias de la conciencia. Quizás por eso muchas culturas lo han considerado una molécula sagrada: porque os conecta con algo que trasciende lo cotidiano, recordando que la visión del mundo no se limita a lo que se ve con los ojos abiertos.

Buen vuelo

SESIÓN 65 .GLUTAMATO ,EL ACELERADOR DEL CEREBRO

Es el principal neurotransmisor excitador de vuestro sistema nervioso y está presente en la mayoría de las sinapsis (conexión entre neuronas). Su función es impulsar la actividad neuronal: aprender, memorizar, crear y responder con rapidez dependen en gran parte de este mensajero.

Imaginemos una ciudad, como metáfora del cerebro. El glutamato son los semáforos en verde y los motores encendidos que permiten que la información circule a toda velocidad. Gracias a él podemos asociar ideas, resolver problemas y adaptarnos a lo nuevo. Sin glutamato, la mente se quedaría en blanco; con un exceso, puede sobrecargarse hasta el punto de generar ansiedad o incluso daño neuronal.

Los psicodélicos y drogas disociativas se relacionan directamente con este neurotransmisor. La ketamina, por ejemplo, actúa bloqueando temporalmente los receptores NMDA de glutamato. Al hacerlo, interrumpe el flujo normal de señales y provoca una sensación de desconexión del cuerpo y la realidad. Este mismo mecanismo, paradójicamente, parece abrir un espacio de reparación: al reorganizarse después, los circuitos de glutamato y GABA pueden mejorar el ánimo y aliviar la depresión resistente.

En la vida cotidiana, el glutamato se activa cada vez que aprendéis algo nuevo u os enfrentáis a un reto intelectual. Leer, estudiar, jugar al ajedrez o aprender un idioma son ejercicios que lo mantienen en marcha. También se relaciona con la plasticidad cerebral, esa capacidad de las neuronas para crear nuevas conexiones.

La alimentación puede aportar apoyo indirecto. El glutamato es un aminoácido presente de forma natural en muchos alimentos ricos en proteínas, como carnes, pescados, lácteos y legumbres. También aparece en forma de umami, ese quinto sabor característico de los tomates maduros, los champiñones o el queso parmesano. Sin embargo, no es recomendable abusar de aditivos como el glutamato monosódico, ya que su consumo excesivo puede alterar el equilibrio natural del organismo.

El glutamato monosódico no es lo mismo que el glutamato natural presente en muchos alimentos proteicos. El glutamato natural forma parte de las proteínas y es necesario para el buen funcionamiento del cerebro. En cambio, el glutamato monosódico es un aditivo alimentario (E-621) que potencia el sabor umami y que se usa de forma aislada en la industria alimentaria.

Alimentos que suelen contener glutamato monosódico añadido son las sopas instantáneas y caldos de sobre o de pastilla, los snacks salados procesados (patatas fritas de bolsa, gusanitos, nachos), las salsas industriales (soja comercial, ketchup, salsas para carne, barbacoa), la comida rápida y precocinada (pizzas congeladas, noodles instantáneos), los embutidos y fiambres industriales y aperitivos saborizados (palomitas de microondas, frutos secos con sabores) y algunos productos de comida asiática industrializada (aunque en la cocina tradicional se usa más el glutamato natural del alga kombu o del miso).

La diferencia es clave: los alimentos ricos en glutamato natural no son dañinos y forman parte de dietas saludables desde hace siglos, mientras que el exceso de glutamato monosódico añadido en ultraprocesados puede generar desequilibrios, dolores de cabeza en personas sensibles o fomentar el consumo excesivo por su fuerte efecto potenciador del sabor.

El glutamato, en definitiva, es el motor del aprendizaje y la memoria. Es la energía que enciende el pensamiento, el impulso que os empuja hacia lo nuevo. Pero como todo motor, necesita de frenos: su equilibrio con el GABA asegura que la mente no se desborde. Aprender a cuidarlo es aprender a mantener el ritmo entre la excitación y la calma, entre el movimiento y la pausa.

Buen vuelo

SESIÓN 66. GABA, EL FRENO DE LA MENTE

Si el glutamato es el acelerador del cerebro, el GABA es el freno. Su nombre completo es ácido gamma-aminobutírico, y es el principal neurotransmisor inhibitorio de nuestro sistema nervioso. Su tarea es sencilla pero vital: calmar la actividad neuronal cuando se vuelve demasiado intensa.

Imaginemos el cerebro como una ciudad en plena hora punta. Millones de señales circulan de un lado a otro, cada neurona enviando mensajes como coches en una autopista. Sin GABA, ese tráfico se volvería caótico, con colisiones y atascos que acabarían en tormenta mental. El GABA aparece como semáforos en rojo, pausas necesarias que regulan el flujo. Gracias a él podemos relajarnos, dormir y mantener la ansiedad bajo control.

Los psicodélicos clásicos no actúan directamente sobre los receptores de GABA, pero sí modifican el equilibrio en el que este neurotransmisor participa. Por ejemplo, la psilocibina y el LSD, al sobreestimular los receptores de serotonina, generan un torrente de señales que puede ser desbordante; allí, el GABA funciona como un freno que evita que la experiencia se convierta en un colapso neuronal. En investigaciones con ketamina, que bloquea receptores de glutamato, se ha observado que parte de su efecto antidepressivo depende de cómo se re-equilibran después los circuitos de glutamato y GABA. Incluso en el caso del MDMA, que libera enormes cantidades de serotonina y dopamina, se sabe que el GABA interviene en la fase de “bajada”, ayudando a devolver calma al sistema nervioso.

Podemos decirlo con una imagen: los psicodélicos son como tormentas que iluminan y sacuden el cielo mental; el GABA, aunque no provoque esos relámpagos, es la tierra firme que evita que todo se derrumbe.

En la vida cotidiana, podéis estimular este neurotransmisor de manera natural. La respiración lenta y profunda activa su efecto calmante. La meditación y el yoga ayudan a aumentar su presencia. Incluso ciertas infusiones, como la valeriana o la manzanilla, favorecen su acción. Dormir bien y mantener horarios regulares también fortalece su equilibrio.

La alimentación también puede ser una aliada en este camino. El GABA se produce a partir de un aminoácido llamado glutamina, presente en verduras como espinacas, perejil, col y remolacha, así como en frutos secos y legumbres. Los alimentos fermentados —como yogur natural, miso, kimchi o tempeh— ayudan a equilibrar el microbioma intestinal, que influye en la síntesis de GABA. El té verde, especialmente el matcha, contiene L-teanina, un compuesto que favorece su liberación en el cerebro y genera un estado de calma atenta. Y minerales como el magnesio, abundante en semillas de calabaza, almendras, aguacate o cacao puro, son esenciales para que los receptores de GABA funcionen correctamente.

El GABA, en definitiva, no os ofrece fuegos artificiales ni visiones místicas, pero sí os regala algo igual de valioso: la paz. Es el silencio entre dos notas musicales, el descanso entre dos jornadas de esfuerzo. Cuidar de él es aprender a honrar la pausa, a reconocer que no todo en la vida es aceleración y estímulo, sino también quietud y serenidad.

Buen vuelo

SESIÓN 67. ACETILCOLINA, LA LLAVE DE LA MEMORIA Y LOS SUEÑOS

La acetilcolina es el neurotransmisor de la atención, la memoria y la plasticidad cerebral. Cada vez que aprendéis algo nuevo, que retenéis un dato o que enfocáis la mente en una tarea concreta, la acetilcolina está trabajando como un director de orquesta que organiza las señales.

Su influencia va más allá de la vigilia: en la fase REM del sueño, cuando soñai con intensidad y aparecen imágenes vívidas, la acetilcolina juega un papel protagonista. Sin ella, los sueños perderían color y los recuerdos se borrarían más fácilmente.

La relación con los psicodélicos es sutil pero fascinante. Aunque no son moléculas que actúen directamente sobre los receptores de acetilcolina, sí modulan de forma indirecta el sistema colinérgico. Los viajes con LSD o psilocibina tienen un parecido sorprendente con los sueños REM: paisajes oníricos, asociaciones libres y narrativas simbólicas que parecen nacer de la misma fuente. De hecho, algunos estudios muestran que estos psicodélicos interactúan de manera secundaria con receptores muscarínicos y nicotínicos de acetilcolina, aportando un matiz único a la experiencia perceptiva y a la intensidad de las imágenes.

Un ejemplo más claro es la ibogaína, utilizada en rituales africanos y en terapias experimentales para adicciones. Sus efectos son comparados con un estado de “soñar despierto”, una vigilia onírica donde la acetilcolina parece tener un papel clave. También ciertos fármacos que aumentan la acetilcolina, como los inhibidores de la acetilcolinesterasa usados en Alzheimer, han demostrado incrementar la frecuencia de los sueños lúcidos, reforzando el vínculo entre este neurotransmisor y los estados visionarios.

En la vida cotidiana, la acetilcolina se puede cuidar con prácticas que estimulen la atención y el aprendizaje. Estudiar un idioma, resolver acertijos, aprender música o jugar a juegos de

estrategia son maneras de mantener vivo este circuito. La meditación enfocada, al entrenar la concentración, también fortalece su acción.

La alimentación contribuye con la materia prima: la acetilcolina se sintetiza a partir de la colina, presente en huevos, hígado, pescado, brócoli, coles de Bruselas y frutos secos como las almendras. Mantener una dieta rica en colina asegura que el cerebro tenga suficiente material para fabricar este neurotransmisor esencial.

La acetilcolina, en definitiva, es la llave que abre la puerta del aprendizaje y los sueños. Los psicodélicos os muestran un atajo hacia esos mundos oníricos, pero en lo cotidiano su mayor regalo es permitirnos recordar, concentrarnos y soñar con claridad.

Buen vuelo

SESIÓN 68. OXITOCINA, LA MOLÉCULA DEL VÍNCULO

Si la dopamina os impulsa hacia las metas y la serotonina os da estabilidad, la oxitocina es la molécula que os recuerda que no estais solos. Se la conoce como la hormona del amor o del vínculo, porque aparece en los momentos de unión: un abrazo, una caricia, el contacto piel con piel, un canto compartido o la intimidad con otra persona.

La oxitocina se libera de forma abundante durante el parto y la lactancia, fortaleciendo el lazo entre madre e hijo, pero también en experiencias de confianza y cuidado mutuo. Es, en cierto sentido, el pegamento invisible que mantiene cohesionadas a las comunidades humanas.

Los psicodélicos interactúan con este sistema de un modo especial. El MDMA, por ejemplo, es famoso por incrementar masivamente la liberación de oxitocina junto a serotonina y dopamina. Por eso quienes lo consumen describen una sensación de apertura emocional, empatía intensa y deseo de conexión con los demás. En menor medida, también la psilocibina y la mescalina pueden potenciar los sentimientos de unión y pertenencia, probablemente modulando de forma indirecta los circuitos de oxitocina.

Imaginemos que la oxitocina es como un puente colgante que une dos orillas. Los psicodélicos exógenos no construyen el puente desde cero, pero sí iluminan sus luces y hacen que lo crucéis con más decisión.

En la vida cotidiana, podéis estimular esta molécula de manera sencilla y profunda. El contacto físico, un abrazo largo, una caricia consciente, la cercanía de un ser querido, es uno de sus activadores más potentes. También lo son los gestos de cuidado hacia los demás: hacer felices a quienes nos rodean mediante pequeños actos de bondad, regalar tiempo, escuchar de verdad o dar sin esperar nada a cambio. El altruismo libera oxitocina tanto en quien recibe como en quien ofrece, creando un círculo virtuoso de confianza.

El canto en grupo, la danza compartida y las actividades cooperativas son igualmente poderosos: ponen al cuerpo en sincronía con otros y despiertan la sensación de pertenencia.

La alimentación, aunque no libera oxitocina de forma directa, aporta nutrientes clave para su síntesis y regulación. La colina, presente en huevos, pescado y frutos secos, es necesaria para la producción de acetilcolina, que se relaciona con los circuitos de oxitocina. Minerales como el magnesio (semillas de calabaza, almendras, aguacate, cacao puro) y el zinc (mariscos, garbanzos, pipas de calabaza) contribuyen a mantener estables los sistemas hormonales. La vitamina C, abundante en cítricos, fresas y pimientos, participa en la liberación de oxitocina y refuerza su acción. Y ciertos alimentos tradicionalmente ligados al placer social, como el chocolate negro o el vino tinto en pequeñas cantidades, pueden modular este circuito a través de sus efectos combinados en serotonina y oxitocina.

En definitiva, la oxitocina es la molécula de la confianza. Los psicodélicos os muestran cómo puede multiplicarse hasta transformar una noche en un encuentro de unión universal, pero en lo cotidiano su mayor regalo es recordaros que la vida cobra sentido cuando se comparte y cuando haceis felices a los demás.

Buen vuelo

SESIÓN 69. ENDORFINAS, EL ÉXTASIS DEL CUERPO

Las endorfinas son los analgésicos naturales de vuestro organismo. Su nombre viene de “endo” (interno) y “morfina”, porque producen un efecto semejante al de los opiáceos, pero generado por el propio cuerpo. Cuando aparecen, sentis euforia, alivio del dolor y una sensación de bienestar físico que puede rozar lo extático.

Seguramente todos habéis experimentado sus efectos sin saberlo. Después de correr una larga distancia, algunos sienten el llamado “subidón del corredor”: una mezcla de cansancio y placer que deja al cuerpo ligero y a la mente en calma. Esa oleada es obra de las endorfinas. También se liberan cuando bailas sin parar, cuando reís a carcajadas o cuando os dejáis llevar por un momento de intimidad física.

Los psicodélicos no se unen directamente a los receptores de endorfinas, pero interactúan con los mismos circuitos de placer y analgesia. La mescalina y el LSD, al alterar la percepción sensorial, pueden potenciar la sensación de fluidez corporal donde las endorfinas tienen un papel. En la combinación de prácticas rituales con plantas (danza, canto, resistencia física) y sustancias visionarias, muchas culturas han experimentado estados en los que endorfinas y psicodélicos se refuerzan mutuamente.

Podemos imaginarlo así: los psicodélicos son la chispa que ilumina la mente; las endorfinas, la ola que recorre el cuerpo. Juntos producen experiencias de éxtasis total donde lo físico y lo espiritual se abrazan.

En la vida cotidiana, estimular las endorfinas es sencillo y gratificante. El ejercicio intenso es una de sus vías más conocidas: correr, nadar, bailar o practicar deportes de resistencia las liberan. La risa es otro de sus detonantes más potentes, lo mismo que el contacto físico cercano. Incluso actividades inesperadas, como escuchar música emocionante o saborear un plato delicioso, pueden activar pequeñas dosis de estas moléculas.

La alimentación puede favorecer su liberación. El chile y otras guindillas picantes estimulan la producción de endorfinas como respuesta al ardor de la capsaicina. El chocolate negro es otro aliado clásico: su combinación de triptófano, teobromina y feniletilamina favorece la aparición de endorfinas y mejora el ánimo. También los alimentos ricos en omega-3, como el pescado azul o las semillas de lino y chía, ayudan a mantener saludables los receptores donde actúan las endorfinas.

En definitiva, las endorfinas son la celebración química del cuerpo. Nos muestran que el placer no siempre viene de fuera, sino que puede generarse desde dentro con movimiento, juego, risa y conexión. Los psicodélicos pueden abrir puertas a la mente, pero las endorfinas os recuerdan que el cuerpo también tiene su propia manera de danzar con la felicidad.

Buen vuelo

SESIÓN 70. ENDOCANNABINOIDES, EL CANNABIS INTERNO

Dentro de vuestro cuerpo existe un sistema sorprendente que pocos conocen: el sistema endocannabinoide. Se llama así porque fue descubierto a partir del estudio del cannabis, pero no depende de ninguna planta. En realidad, todos los mamíferos lo poseen, y sus moléculas principales, la anandamida y el 2-AG, funcionan como un cannabis interno.

Los endocannabinoides regulan procesos tan variados como el dolor, el apetito, la memoria, el sueño y la sensación de bienestar. Su acción es peculiar: no siempre siguen las rutas clásicas de los neurotransmisores, sino que actúan como moduladores finos, equilibrando los excesos y calmando las tensiones del sistema nervioso.

Cuando se activan, el resultado puede ser una relajación profunda, una percepción del tiempo alterada y una sensación de estar fluyendo sin esfuerzo, muy similar a los efectos del cannabis exógeno. Por eso algunos describen a la anandamida como la “molécula de la dicha”, ya que su nombre proviene de la palabra sánscrita *ananda*, que significa felicidad.

Los psicodélicos no actúan directamente sobre los receptores de endocannabinoides, pero hay una relación interesante entre ambos sistemas. Experiencias con psilocibina o LSD, combinadas con prácticas físicas como danza o ejercicio, pueden estimular tanto los receptores de serotonina como los endocannabinoides, generando estados de relajación y expansión simultáneos. Además, se ha observado que los endocannabinoides participan en la modulación

del miedo y la memoria traumática, áreas que también se están explorando en la terapia asistida con psicodélicos.

En la vida cotidiana, se puede activar vuestro cannabis interno de varias formas. El ejercicio aeróbico prolongado, como correr o nadar, es una de las prácticas más efectivas. El yoga y la meditación también favorecen su liberación, generando esa calma consciente tan característica. Incluso el contacto social y el juego pueden elevar la anandamida, mostrando que el placer no es solo químico, sino profundamente relacional.

La alimentación contribuye de forma importante. Los alimentos ricos en omega-3 (pescado azul, semillas de lino, chía y nueces) son fundamentales para la salud de los receptores endocannabinoides. El cacao puro contiene anandamida y compuestos que inhiben su degradación, potenciando su efecto natural. También se han estudiado hierbas y especias como la cúrcuma, que pueden modular este sistema a través de sus antioxidantes.

En definitiva, los endocannabinoides son el recordatorio de que el placer, la calma y la sensación de fluir no dependen siempre de sustancias externas. Habitan en vosotros como un regalo evolutivo, un sistema diseñado para equilibrar y dar bienestar. Los psicodélicos pueden abrirnos a mundos visionarios, pero los endocannabinoides os muestran que la serenidad y el disfrute están al alcance de la vida cotidiana.

Buen viaje

SESIÓN 71. ADRENALINA, LA MOLÉCULA DE LA LUCHA Y LA HUIDA

La adrenalina, también llamada epinefrina, es una de las moléculas más conocidas del cuerpo humano. Su función es clara: prepararos para la acción inmediata. Cuando aparece una situación de peligro o un reto inesperado, la adrenalina se libera y el cuerpo entero cambia de marcha en cuestión de segundos. El corazón late más rápido, la respiración se acelera, los músculos se tensan y la mente se concentra como un rayo.

Podemos imaginarla como una sirena de emergencia que activa todos los sistemas al mismo tiempo. Gracias a ella podeis correr más rápido de lo habitual, reaccionar con reflejos sorprendentes o mantenernos despiertos en situaciones límite.

Los psicodélicos no se dirigen directamente a los receptores de adrenalina, pero sí pueden desencadenar su liberación. En experiencias intensas con LSD o psilocibina, muchas personas describen un estado de hiperactivación corporal, donde el corazón late con fuerza y la energía parece inagotable. El MDMA también aumenta la adrenalina junto con serotonina, dopamina y oxitocina, lo que explica la sensación de euforia física, el deseo de bailar durante horas y la dificultad para dormir después. Incluso la mescalina puede elevar los niveles de adrenalina, reforzando la sensación de vitalidad y movimiento.

El lado ambivalente de esta molécula es que, en exceso, puede provocar ansiedad, sudoración y palpitaciones incómodas. En estados de estrés crónico, la adrenalina deja de ser una aliada y se convierte en una carga.

En la vida cotidiana, la adrenalina se activa con retos físicos y aventuras controladas: practicar deportes de riesgo, lanzarse en paracaídas, subir una montaña o sumergirse en agua helada. También aparece en situaciones más sencillas, como hablar en público o enfrentarse a un examen, donde la tensión inicial despierta su presencia.

En cuanto a la alimentación, no existen comidas que liberen adrenalina directamente, pero sí nutrientes que apoyan su síntesis. La adrenalina se produce a partir de la tirosina, presente en almendras, aguacates, semillas, plátanos y quesos curados. Una dieta equilibrada en proteínas, junto con vitaminas del grupo B y vitamina C, ayuda a mantener en buen estado el sistema que regula su producción.

En definitiva, la adrenalina es la molécula de la supervivencia y la acción. Nos recuerda que el cuerpo está preparado para reaccionar con intensidad cuando la vida lo exige. Los psicodélicos pueden amplificar su efecto, transformando esa energía en una ola de vitalidad y emoción, pero en lo cotidiano su mayor regalo es mantenernos despiertos, alertas y listos para afrontar los desafíos.

Buen vuelo

SESIÓN 72. NORADRENALINA, LA LUZ DE LA ALERTA

La noradrenalina, también llamada norepinefrina, es una molécula hermana de la adrenalina, pero con un carácter distinto. Si la adrenalina es la sirena de emergencia que prepara al cuerpo para luchar o huir, la noradrenalina es más bien un foco de luz que mantiene la mente despierta y enfocada.

Su función principal es mantener la alerta, la atención y la energía mental. Se libera en momentos de tensión, pero también de interés sostenido: cuando estudiáis, cuando prestáis atención a un detalle o cuando algo capta vuestra curiosidad. Es, en cierto sentido, el neuroquímico que mantiene encendido el “modo vigilia”.

La adrenalina: actúa sobre todo en el cuerpo. Acelera el corazón, moviliza energía en los músculos, nos prepara para reaccionar en situaciones extremas. Es la molécula del “ahora o nunca”. En cambio la noradrenalina, actúa sobre todo en el cerebro. Regula la atención, la concentración y la capacidad de responder a estímulos. Es la molécula del “mantente despierto, mantente enfocado”.

Ambas trabajan juntas en situaciones de emergencia: la adrenalina pone el cuerpo a correr, la noradrenalina mantiene la mente atenta para no tropezar en el camino.

Los psicodélicos también impactan en este sistema. El LSD y la psilocibina, al sobreestimar la corteza cerebral, elevan la noradrenalina y producen estados de hiperalerta: los colores parecen más vivos, los sonidos más intensos, los sentidos más afilados. La mescalina potencia esta excitación sensorial a través de la misma vía. El MDMA, además de inundar el cerebro con serotonina y oxitocina, libera noradrenalina, lo que explica la energía física y mental desbordante que provoca.

La noradrenalina es, por tanto, un amplificador de la intensidad psicodélica: contribuye a que los sentidos se abran y la experiencia se viva con una nitidez casi eléctrica.

En la vida cotidiana, podeis estimular la noradrenalina de manera natural con prácticas que supongan un reto. El ejercicio de alta intensidad, los baños fríos o la exposición voluntaria a desafíos físicos elevan sus niveles. También se activa con retos intelectuales, como resolver problemas complejos o aprender algo difícil, que mantienen al cerebro en estado de alerta.

La alimentación también aporta su base química: la noradrenalina se sintetiza a partir de la tirosina, un aminoácido presente en almendras, aguacates, quesos curados, semillas y legumbres. Vitaminas del grupo B y vitamina C participan en su producción, por lo que frutas frescas, verduras y cereales integrales son aliados en este equilibrio.

La noradrenalina es la luz de la atención, la energía que os mantiene enfocados y despiertos. La adrenalina es el grito que os lanza a la acción inmediata. Los psicodélicos juegan con ambas: amplifican la luz de la noradrenalina para hacer del mundo un escenario más nítido y, al mismo tiempo, encienden la chispa de la adrenalina para cargar al cuerpo de energía. Juntas, convierten la experiencia psicodélica en una vivencia de intensidad total, donde todo parece más vivo y urgente.

Buen vuelo

SESIÓN 73. PROLACTINA, EL SOSIEGO DESPUÉS DEL PLACER

La prolactina es la molécula del descanso tras la intensidad. Aparece en esos momentos en los que el cuerpo y la mente se rinden a la calma después del placer, como si una ola hubiera barrido la playa dejando la arena lisa y serena. Se libera tras el orgasmo, después de un momento de intimidad profunda, en el contacto piel con piel o incluso en la quietud que sigue a un esfuerzo emocional intenso.

Su función es recordaros que no todo en la vida es excitación y alerta, que también existe un tiempo para la recuperación. Mientras la adrenalina os prepara para correr y la dopamina os lanza hacia nuevos retos, la prolactina os invita a quedaros quietos, a recuperar la respiración, a sumergiros en un silencio reparador.

En el mundo de los psicodélicos, la prolactina aparece como un telón de fondo. Tras la tormenta de serotonina, dopamina y noradrenalina, cuando el viaje va apagándose, el cuerpo

busca el sosiego. Es entonces cuando la prolactina ayuda a descender, devolviendo a la mente la paz necesaria para integrar lo vivido. No es la protagonista del viaje, pero sí la que recoge las luces al final del espectáculo.

La vida cotidiana os ofrece caminos sencillos para estimularla. La sexualidad consciente y el contacto íntimo son sus puertas más evidentes, pero también se eleva en la ternura, en los abrazos largos, en los momentos en que os dejais cuidar o cuidais a otros. Es una molécula que nace de la entrega, de la capacidad de soltar la tensión y rendirse a lo humano.

En la alimentación, los nutrientes que favorecen su regulación son los mismos que sostienen la armonía hormonal en general: vitaminas del grupo B, zinc y proteínas de calidad presentes en huevos, pescado, frutos secos y legumbres. No hay un alimento que por sí mismo desencadene la prolactina, pero una dieta equilibrada asegura que el organismo pueda orquestar este susurro químico cuando llega el momento.

La prolactina, en definitiva, es la brisa suave que sigue a la tempestad, el bálsamo que os devuelve al reposo después de la exaltación. No busca el espectáculo ni las luces, pero sin ella el cuerpo quedaría atrapado en la tensión. Es la invitación a recordar que cada experiencia, incluso la más intensa, necesita un final que acoja, calme y devuelva el equilibrio.

Buen viaje

SESIÓN 74. BETA ENDORFINA Y ÓXIDO NÍTRICO, EL RESPLANDOR DEL CUERPO

Hay momentos en los que el cuerpo entero parece encenderse desde dentro. Una carrera que acelera el corazón hasta el límite, un baño de vapor que dilata la piel, una respiración profunda que inunda los pulmones de aire. En esas experiencias surge una combinación poderosa: la beta endorfina y el óxido nítrico.

La beta endorfina es una de las más potentes entre las endorfinas. Su acción es doble: calma el dolor y despierta la euforia. Es el motivo por el cual podéis atravesar un esfuerzo físico extremo y, en lugar de rendiros, sentir que flotais sobre él. Su intensidad es tal que a veces se la ha descrito como la heroína del cuerpo, una morfina natural que os libera del sufrimiento y nos regala placer.

El óxido nítrico, por su parte, no es un neurotransmisor clásico, sino una pequeña molécula gaseosa que atraviesa libremente las membranas de las células. Su efecto es expansivo: relaja los vasos sanguíneos, mejora la circulación y produce una sensación de calor y apertura. Allí donde la beta endorfina enciende la llama del bienestar, el óxido nítrico extiende su resplandor como un viento que recorre todo el organismo.

Los psicodélicos pueden entrelazarse con esta sinfonía corporal. No actúan directamente sobre estas moléculas, pero al intensificar la percepción del cuerpo y liberar tensiones, facilitan que aparezca esa mezcla de euforia y relajación. En un ritual donde se danza durante horas bajo

los efectos de una planta visionaria, el sudor, el esfuerzo y el trance provocan una oleada de beta endorfina y óxido nítrico que acompañan las visiones con un éxtasis físico palpable.

La vida cotidiana también ofrece caminos para despertar esta pareja secreta. El ejercicio cardiovascular intenso, los baños de calor en la sauna o las inmersiones en agua fría seguidas de recuperación, así como la respiración consciente y profunda, son prácticas que estimulan ambos sistemas a la vez. Cada una de ellas nos recuerda que el cuerpo no solo aguanta, sino que sabe transformar el esfuerzo en placer.

La alimentación juega un papel discreto pero necesario. Los alimentos ricos en proteínas aportan los aminoácidos que sirven de base para la síntesis de endorfinas, mientras que el óxido nítrico se potencia con vegetales ricos en nitratos naturales, como la remolacha, las espinacas, la rúcula o el apio. Un vaso de zumo de remolacha antes de correr, por ejemplo, es capaz de ampliar la vasodilatación natural del cuerpo y potenciar la sensación de fluidez.

Juntas, la beta endorfina y el óxido nítrico forman un dúo inesperado: uno calma el dolor con euforia, el otro expande la vida con apertura. Son el recordatorio de que el cuerpo, lejos de ser una máquina limitada, guarda dentro un resplandor capaz de transformar el esfuerzo en celebración y el cansancio en gozo.

Buen vuelo

SESIÓN 75. CORTISOL. EL TAMBOR DEL MIEDO Y LA ALQUIMIA DE LA CALMA

Entre todas las sustancias que recorren el cuerpo, pocas tienen un sonido tan reconocible como el cortisol. No es una melodía: es un tambor. Golpea cada mañana para despertarnos, os mantiene alerta cuando hay peligro y marca el pulso de la supervivencia. Pero cuando su ritmo se acelera y no sabe detenerse, el tambor se convierte en ruido, y el cuerpo entero empieza a vivir en sobresalto.

Por eso el cortisol merece su lugar entre los neuroquímicos que se relacionan con los psicodélicos endógenos. No es un enemigo, sino una fuerza maleducada. Es la chispa que enciende la vida, pero también el fuego que puede consumirla si no aprendéis a regular su compás.

El cortisol no es un neurotransmisor sino una hormona esteroidea secretada por las glándulas suprarrenales. Cuando la amígdala detecta amenaza, envía la orden al hipotálamo, que activa la pituitaria, y esta ordena a las suprarrenales liberar cortisol.

Durante unos minutos, esa reacción es perfecta: sube el azúcar en sangre, los músculos se tensan, el corazón late más fuerte, la mente se agudiza. Pero si la amenaza no desaparece, el cortisol no se apaga, y el cuerpo se acostumbra a vivir como si siempre estuviera huyendo.

La sociedad moderna es el laboratorio ideal del estrés o cortisol crónico: relojes que no paran, pantallas encendidas de noche, competitividad, soledad, falta de descanso, exceso de cafeína, déficit de luz solar y sobreexposición a información alarmante. Cada una de esas condiciones dice a la amígdala: “Sigue tocando el tambor”.

Y así el cuerpo entra en una guerra silenciosa: la serotonina se agota, el GABA se apaga, la melatonina no llega a florecer, y el sueño, ese antiguo santuario del alma, se fragmenta. Ya que el exceso de cortisol estrecha la conciencia. El mundo se percibe en blanco y negro: peligro o seguridad, éxito o fracaso, amor o abandono. En ese estado, la mente ya no explora: sobrevive. El yo se aferra a su forma, y el corazón deja de escuchar. Por eso, antes de hablar de la expansión psicodélica de los neuroquímicos de vuestro cerebro, hay que hablar de la limpieza del estrés. No se puede abrir el cielo interior si el tambor del miedo sigue marcando el paso.

En los estudios con psilocibina, ayahuasca o LSD, los investigadores han observado algo fascinante: en los primeros minutos, el cortisol sube, como si el cerebro creyera que está a punto de morir; pero cuando la experiencia avanza y el sujeto se entrega, la curva desciende, y el nivel de cortisol termina más bajo que al inicio.

Es como si la mente pasará por una muerte simbólica del estrés. Los psicodélicos exógenos, al disolver el yo, también disuelven el ciclo del miedo. Y cuando el viajero regresa, el cuerpo ha aprendido que puede atravesar el pánico sin destruirse.

Los psicodélicos endógenos, las sustancias que el cuerpo produce por sí mismo, son los verdaderos antídotos y alquimistas del cortisol. Cada una toca una cuerda diferente del mismo tambor: la serotonina, baja el volumen de la amígdala y devuelve sensación de seguridad; la oxitocina, transforma la alerta en vínculo; el abrazo reescribe la biología del miedo, el GABA: frena la cascada del eje HPA y relaja el cuerpo desde la respiración., la anandamida y endorfinas, disuelven el estrés en placer tranquilo y la melatonina restaura los ritmos circadianos y desactiva la producción nocturna de cortisol.

Como ya mencionado, no se necesitan drogas ni laboratorios para acceder a ellos, sino rituales cotidianos de armonía: Respirar lento y profundo durante diez minutos. Caminar al sol cada mañana para sincronizar el reloj biológico. Abrazar y ser abrazado: veinte segundos bastan para bajar el cortisol. Cantar, bailar o reír en grupo: los tres son potentes liberadores de oxitocina y endorfinas. Dormir en oscuridad completa: la pineal fabricará melatonina, el calmante natural del estrés. Escribir o meditar antes de dormir: la mente procesa lo vivido y libera tensión.

Cada uno de estos gestos es una microdosis de calma. El cuerpo los reconoce, la amígdala aprende que puede soltar, y el tambor del miedo se transforma en un metrónomo suave que marca el ritmo de la vida sin dominarla. Y cuando el cortisol se calma, la conciencia cambia de registro: el yo ya no está en guerra. La amígdala deja de disparar, la pineal despierta, y los neurotransmisores vuelven a tocar en armonía. En ese instante, lo que antes era defensa se convierte en percepción.

Por eso el trabajo con el cortisol no es sólo fisiológico: es espiritual. Domarlo es abrir espacio a la expansión. Sin esa base de calma, no hay psilocibina ni respiración holotrópica que os acerque a la conciencia lúcida.

El cortisol no es el enemigo: es el guardián del umbral. Nos protege del peligro real, pero se confunde ante el imaginario. Los psicodélicos exógenos lo enfrentan de golpe; los endógenos lo educan con paciencia. Ambos persiguen el mismo propósito: enseñarle al cuerpo que la paz también es segura. Cuando el tambor del miedo aprende a marcar otro ritmo, deja de ser alarma y se convierte en corazón. Y en ese compás nuevo, el viaje de Mindhappyness puede continuar: del estrés a la presencia, de la vigilancia a la visión, del instinto a la conciencia.

Buen vuelo

SESIÓN 76. EL JARDÍN DE NUESTRA FARMACIA INTERNA

A lo largo de las anteriores sesiones hemos recorrido juntos un paisaje fascinante poblado de moléculas invisibles. Algunas, como la serotonina o la dopamina, actúan como neurotransmisores clásicos, enviando mensajes rápidos de una neurona a otra. Otras, como la melatonina o la prolactina, funcionan como neurohormonas, modulando ciclos enteros de vuestro organismo. Y otras más, como el DMT o el óxido nítrico, son moléculas atípicas, moduladoras o gaseosas, que aparecen como fenómenos extraordinarios en la orquesta bioquímica de la conciencia.

Podemos imaginar todo este sistema como un jardín con distintos tipos de flores y plantas. Las unas se abren con el sol de la serotonina, dando color y estabilidad al ánimo. Otras se alzan como antorchas de dopamina, señalando caminos de motivación y logro. Algunas florecen solo en la noche, como la melatonina, que custodia los sueños y marca el ritmo de la oscuridad. En ese mismo jardín brotan hierbas invisibles, como el DMT, que solo de vez en cuando encienden el cielo con relámpagos de visión.

El GABA y el glutamato, como dos fuerzas opuestas, marcan la velocidad del crecimiento, uno acelera y otro frena, garantizando que el jardín no se descontrole. La noradrenalina y la adrenalina son el viento súbito que lo sacude todo en un instante, mientras que la oxitocina y las endorfinas lo llenan de perfume, recordándonos que la vida se disfruta más en compañía y con placer. La prolactina baja el telón para que las flores descansen, y el óxido nítrico abre los canales de agua para que todo se expanda y se oxigene.

Si los psicodélicos exógenos han fascinado tanto a la humanidad es porque muestran de forma intensa lo que este jardín ya contiene en secreto. Actúan como espejos que exageran el color, el aroma o la intensidad de la vida interior. Pero conocer la farmacia interna de los psicodélicos endógenos es descubrir que no necesitáis siempre mirar afuera. Dentro de cada uno de vosotros habita un laboratorio capaz de generar calma, alegría, visión, éxtasis y conexión.

Con estas sesiones de Mindhappyness, te llevas una vitamina extra, no en forma de pastilla, sino de claridad: saber que cada emoción, cada sueño y cada experiencia tiene una raíz bioquímica que podeis aprender a cuidar. Comer con conciencia, mover el cuerpo, respirar profundo, exponerse al sol, descansar en la oscuridad, cantar, abrazar y hacer felices a los demás son gestos que estimulan esta farmacia. Son las llaves cotidianas de tu vuelo hacia la extraordinariedad.

Al final de esta etapa, la mayor enseñanza es que vuestro cerebro no es un simple órgano que piensa: es también un alquimista. Produce sustancias que os hacen humanos, que os conectan con lo divino y que os permiten viajar sin movernos del lugar. Una orquesta silenciosa que, si aprendéis a escucharla, puede convertirse en la mejor medicina de la conciencia.

Buen vuelo

SESIÓN 77. EL CUERPO COMO ORQUESTA

El cuerpo humano no es un laboratorio: es una orquesta. Y en su interior, cada molécula, glándula y red neuronal es un músico que interpreta la partitura invisible de la conciencia. Los neuroquímicos son las notas; los centros neuroendocrinos, como la amígdala o la glándula pineal, son los instrumentos que las ejecutan; los sistemas biológicos son las secciones de la orquesta, cuerdas, vientos, percusión y la conciencia es la melodía final, el sonido que surge cuando todo vibra en armonía.

En los laboratorios, la neurociencia observa impulsos eléctricos y sinapsis. En la experiencia humana, esos mismos impulsos se traducen en emociones, visiones, intuiciones, recuerdos y silencios. La diferencia no está en la materia, sino en el oído que escucha.

En Mindhappyness distinguimos tres tipos de naturalezas diferentes y complementarias en este gran concierto interior:

1. Las notas químicas, los neurotransmisores y neuroquímicos, como serotonina, dopamina, GABA, oxitocina, anandamida, endorfinas, melatonina. mensajeros diminutos que viajan entre neuronas encendiendo o apagando emociones
2. Los instrumentos físicos, los centros neuroendocrinos, como la amígdala, que percibe el miedo y la glándula pineal, que transforma la oscuridad en visió, son los que que traducen esas notas en sensaciones, decisiones y estados de conciencia,
- 3 .Las secciones de la orquesta, son los sistemas biológicos, que agrupan a los músicos por familias: el endocannabinoide, que modula el bienestar, el serotoninérgico, que gobierna el ánimo; el opioide, que alivia; el glutamatérgico, que aprende; el colinérgico, que enfoca.

Cuando estos tres niveles orquestales, nota, instrumento y sección, se alinean, la conciencia se expande. Cuando se desafinan, aparece la disonancia: ansiedad, insomnio, vacío.

Cada emoción humana tiene un acorde químico. El amor no es solo oxitocina: es la armonía entre dopamina y serotonina. El miedo no es solo adrenalina o cortisol, es un violín histérico sin contrabajo que lo contenga. La felicidad no es solo una dosis de dopamina, sino una coral donde el GABA, la anandamida y las endorfinas mantienen el pulso.

El equilibrio emocional no se impone, se escucha. El cuerpo sabe cuándo acelerar y cuándo callar, cuándo liberar y cuándo sostener. Por eso, el arte intrínseco de Mindhappyness, no consiste en fabricar nuevas sustancias, sino en afinar las que ya existen. Se trata de armonizar la partitura del alma. Y ahí, entras tú como director de la orquesta

Cada molécula tiene su emoción y su sonido: la serotonina es un arpa que calma; la dopamina, una trompeta que promete; el GABA, un contrabajo que asienta el ritmo; la oxitocina, un coro que une voces; la melatonina, un oboe que oscurece la sala; la anandamida, una flauta que improvisa; las endorfinas, una percusión suave que libera tensión.

Y en el centro, la conciencia escucha esa música y la convierte en significado. Los psicodélicos, exógenos o endógenos, no crean notas nuevas: re-orquestan la sinfonía. Apagan a veces la percusión del miedo, suben el volumen de las cuerdas del amor, o permiten que un instrumento olvidado, como la glándula pineal, vuelva a tocar.

Pero no todas las entidades son iguales. En este contexto hablaremos de nombres que suenan parecidos, pero que pertenecen a naturalezas distintas. Algunas son moléculas mensajeras (neuroquímicos); otras, centros neuroendocrinos (como la amígdala, la pineal o las glándulas del eje del estrés); y otras, redes funcionales (los sistemas biológicos que coordinan la melodía).

No compiten entre sí: dialogan en el mismo idioma, la química de la conciencia. Los neurotransmisores transmiten la emoción; los centros neuroendocrinos la traducen en experiencia; los sistemas biológicos la organizan en patrones; y la conciencia, ese testigo silencioso, la convierte en aprendizaje.

Los antiguos hablaban de chakras y centros energéticos; la ciencia moderna habla de centros neuroendocrinos y sistemas neuroquímicos. En realidad, ambos describen la misma melodía desde lenguajes distintos. El cuerpo siempre ha sido templo y partitura. Lo que hoy llamamos serotonina, oxitocina o melatonina, ayer se llamaba paz, amor o sueño.

Por eso en Mindhappyness no separamos la biología del espíritu: las unimos en una sola sinfonía. Cada célula es una cuerda que vibra; cada centro neuroendocrino, un instrumento; cada sistema biológico, una sección de la orquesta; y la conciencia, el director que no impone, sino que escucha.

Antes de entrar en los templos del cuerpo, la amígdala, la glándula pineal y el sistema endocannabinoide y resto de sistemas, recuerda que no hay jerarquía en la orquesta. Sin percusión no hay ritmo, sin cuerdas no hay melodía, sin vientos no hay respiración. Lo mismo ocurre en nosotros: el miedo, la visión y la calma son tres movimientos de una misma partitura.

El propósito no es callar ninguno, sino lograr que suenen juntos, para que la vida, en lugar de ruido, se convierta en música de la conciencia.

Buen vuelo

SESIÓN 78. LA AMÍGDALA Y EL AMANECER DE LA CONCIENCIA

Cuando hablamos de neuroquímicos como serotonina, dopamina, GABA, oxitocina o DMT endógeno, detrás de esas moléculas, existen lo que denominamos órganos del alma: estructuras que, sin ser visibles ni elementos químicos, dirigen el modo en que las sustancias del cuerpo se transforman en emociones, pensamientos y conciencia. Una de ellas es la amígdala cerebral, ese pequeño núcleo con forma de almendra escondido en el corazón del sistema límbico.

La amígdala es la directora de la orquesta emocional, el lugar donde los neurotransmisores se encuentran y deciden si la música sonará como miedo, como calma o como apertura. Es el puente entre los impulsos químicos y la conciencia que los observa.

La amígdala no es un neuroquímico al no ser un neurotransmisor, ni una hormona, es una estructura viva, un conjunto de núcleos neuronales situados en lo profundo de los lóbulos temporales. Su tarea es ancestral: detectar peligro, procesar emociones y grabar en la memoria aquello que duele o salva.

Cuando el mundo era selva, la amígdala os ayudaba a huir del león. Hoy, sigue reaccionando igual ante un correo, una crítica o una mirada. Es rápida, automática, protectora. Pero cuando su alarma nunca se apaga, la conciencia se estrecha: todo se percibe como amenaza. Es cuando vivís en modo defensa.

Por eso, en Mindhappyness se os muestra el camino sobre cómo educarla, no a suprimir sus notas. No se trata de callar la amígdala, sino de enseñarle a distinguir entre el rugido real y el eco imaginario.

La amígdala vive bañada en neuroquímicos, que son los mensajeros que la doman. Son su alimento y su lenguaje: el glutamato la despierta y la acelera: es el grito de alerta; la noradrenalina tensa los músculos y abre los ojos: prepara para actuar; el cortisol mantiene la memoria del peligro; el GABA la apaga con un suspiro; la serotonina modula su pulso y le enseña a confiar; la oxitocina la convence de que el otro no es un enemigo; las endorfinas y la anandamida le recuerdan que la calma también es segura.

El equilibrio entre todos ellos define el tono emocional de vuestra conciencia. Cuando predominan los activadores, vivís en vigilancia. Cuando los moduladores ganan, florece la percepción. Los activadores, el glutamato, la noradrenalina y el cortisol, encienden la alarma, aceleran el pulso y mantienen la vigilancia; son el fuego que os hace reaccionar, los tambores

del día. Los moduladores, la serotonina, el GABA, la oxitocina, las endorfinas y la anandamida, calman, integran y devuelven armonía al sistema límbico; son el agua que enfría la emoción, los violines de la noche.

Los psicodélicos exógenos, como la psilocibina, el DMT o la ayahuasca, desactivan temporalmente la amígdala. La resonancia magnética muestra que su actividad disminuye mientras aumenta la conectividad con la corteza prefrontal. El resultado es que el miedo se apaga y aparece el testigo interior. Muchos psiconautas relatan que, bajo su efecto, pudieron mirar su dolor “sin temblar”, como si algo dentro los abrazara.

Pero los psicodélicos endógenos, los que el cuerpo fabrica con meditación, respiración, silencio, alimentación consciente o amor, producen el mismo milagro sin químicos externos. La serotonina liberada tras una caminata larga, el GABA que nace en la respiración lenta, la oxitocina de un abrazo, el DMT que brota en el sueño profundo o en la hiperventilación consciente... todos actúan sobre la amígdala del mismo modo: la calman, la abren y la transforman en guardiana amable de la conciencia.

Cuando la amígdala se calma, el miedo deja de ser un muro y se convierte en maestro. La conciencia puede observar sin defenderse, y el cuerpo deja de luchar contra sí mismo. En ese punto, los neurotransmisores ya no tocan solos, se integran como una orquesta que interpreta una melodía más lenta y sabia.

Ahí es donde nace el verdadero efecto psicodélico: no en la explosión de colores, sino en la reconciliación entre emoción y conciencia. La serotonina pinta la calma, la oxitocina afina la ternura, el GABA sostiene el silencio, y la amígdala, ya serena, abre los ojos y deja entrar la luz. Y entonces, es cuando comprendéis que el bienestar biológico no consiste en apagar el miedo, sino en mirarlo sin huir. Ese instante, cuando la amígdala aprende a respirar, es lo que en Mindhappyness denominamos, el amanecer de la conciencia.

Buen vuelo

SESIÓN 79. LA GLÁNDULA PINEAL, EL OJO INTERIOR

Entre los pliegues del cerebro, donde la ciencia se encuentra con el misterio, habita un pequeño órgano del tamaño de un guisante: la glándula pineal. No es un neurotransmisor, ni un neuroquímico, sino una glándula endocrina, una fábrica viva de moléculas que regulan los ciclos entre la luz y la sombra. Si la amígdala es la guardiana del miedo, la glándula pineal es la guardiana de la visión, una antena biológica que traduce la oscuridad en calma y la calma en lucidez.

Su función parece sencilla, produce melatonina a partir de serotonina, regulando el sueño y el descanso. Pero detrás de esa simplicidad se esconde un puente entre la biología y lo invisible. La glándula pineal es el punto donde el cuerpo humano se abre a lo intangible, donde el sistema nervioso se atreve a soñar.

La glándula pineal responde a la luz del mundo, pero también a la luz de la mente. Durante el día, la retina envía señales que suprimen la melatonina y elevan la serotonina, el neurotransmisor de la claridad y el bienestar. Cuando llega la noche, el cerebro apaga sus luces externas, y la pineal convierte esa serotonina en melatonina, la sustancia que os permite cruzar el umbral hacia el sueño.

En ese proceso, la conciencia cambia de ritmo: el cuerpo descansa, la mente se aquieta y la percepción se vuelve interna. Ahí comienza el territorio donde los psicodélicos endógenos actúan con más libertad.

Durante la fase REM, cuando soñamos, la pineal trabaja como un laboratorio alquímico. Las ondas cerebrales se mueven en frecuencias theta, la respiración se vuelve irregular, y el cuerpo produce pequeñas dosis de DMT endógeno, un pariente molecular de la serotonina y la melatonina. Esa diminuta chispa química basta para encender otros mundos: los sueños son el resultado.

De manera natural, el cuerpo experimenta cada noche una versión suave de lo que los psicodélicos externos provocan de golpe: visiones, símbolos, emociones que se reorganizan.

Por eso, quien aprende a dormir bien y a soñar conscientemente, entra en contacto con su propio chamán interno.

Es importante tomar en cuenta el lenguaje que activan las moléculas que gestiona la pineal: La serotonina, es el punto de partida; su abundancia durante el día garantiza la calma necesaria para que la melatonina surja al caer la noche. La melatonina, su mensajera más fiel; relaja la amígdala, disminuye el cortisol y repara tejidos y emociones. El DMT endógeno, el secreto más poético de la pineal, aparece en dosis minúsculas durante estados de meditación profunda, respiración controlada o éxtasis místico y por último el GABA y la anandamida actúan como moduladores que colaboran en ese silencio químico donde la conciencia se expande.

En equilibrio, estas sustancias son como una partitura nocturna, cada nota tiene su tiempo. Si se toca demasiado rápido (insomnio, estrés, luz artificial), la melodía se rompe.

Pero ¿cómo activar la glándula pineal con psicodélicos endógenos? Los maestros antiguos hablaban del “tercer ojo” no como metáfora esotérica, sino como una práctica fisiológica. Hoy sabemos que ciertas actividades estimulan la pineal de manera directa: Oscuridad consciente: apagar luces y pantallas dos horas antes de dormir. La oscuridad es el alimento de la melatonina; la respiración rítmica eleva GABA y relaja la amígdala, preparando la mente para el sueño visionario; la meditación en penumbra, 20 minutos de silencio con los ojos cerrados aumentan serotonina y melatonina; los baños de luna o contemplación nocturna, mediante la exposición a la luz natural del anochecer sincroniza los ritmos circadianos; el ayuno ligero de noche (12–14h): mejora la sensibilidad pineal y eleva la serotonina matinal; el sueño consciente, anotar los sueños al despertar, entrena la comunicación entre pineal e hipocampo.

Estas prácticas no generan visiones abruptas, sino visiones lentas: intuiciones, recuerdos, imágenes simbólicas que emergen cuando la mente se deja iluminar desde dentro.

El viaje interior ocurre entre dos polos: la amígdala, que reacciona ante el miedo, y la pineal, que lo transforma en visión. Cuando la primera se calma, la segunda despierta. Ambas dependen de los mismos mensajeros: la serotonina, el GABA y la oxitocina. Juntas trazan el arco entre la supervivencia y la expansión. La amígdala cuida el día: nos mantiene despiertos, atentos al peligro. La pineal cuida la noche: nos invita a soñar, atentos al misterio.

Y la conciencia plena ocurre cuando el día y la noche se abrazan dentro del mismo cuerpo, cuando aprendemos a mantener despierta la visión incluso con los ojos cerrados. Aunque la glándula pineal no es una fábrica de milagros, sino una tejedora de ritmos, su poder no está en las visiones que puede otorgar, sino en el equilibrio que restablece: al reducir dopamina y noradrenalina, y al elevar melatonina, serotonina y GABA, con el fin de crear el terreno químico donde la conciencia puede florecer sin miedo.

Los psicodélicos exógenos imitan este proceso y lo aceleran, pero el cuerpo, utilizando los psicodélicos endógenos, ya sabe hacerlo. El sueño, la meditación, la oscuridad y el silencio son nuestros rituales naturales. A través de ellos, la pineal toca su música interna, recordando a los seres humanos que la claridad no viene de la luz exterior, sino del sosiego interior.

Buen vuelo.

SESIÓN 80. EL SISTEMA ENDOCANBIONIDE, EL RITMO LENTO DE LA ORQUESTA

En el cuerpo humano existe una red silenciosa que actúa como un metrónomo: regula el pulso de todo lo que ocurre dentro de nosotros. A esta red la ciencia la llama sistema endocannabinoide. Su función es simple, mantener el equilibrio.

Mientras otras partes del cerebro se encienden, planean, reaccionan o sueñan, el sistema endocannabinoide escucha. Está ahí, afinando el conjunto, asegurándose de que ninguna emoción ni reacción química toque demasiado alto, ni demasiado bajo. Es, en la orquesta del cuerpo, el ritmo lento que mantiene todo en armonía.

En el mundo Mindhappyness, este sistema representa el punto de reposo de la conciencia, el lugar donde el cuerpo y el alma se vuelven a encontrar después del esfuerzo. Sin él, vuestra vida interior se convertiría en una sucesión de extremos: euforia y agotamiento, miedo y deseo, aceleración y caída.

El sistema endocannabinoide se descubrió en los años noventa, cuando los científicos intentaban entender cómo actuaba el cannabis en el cerebro. Lo sorprendente fue que descubrieron que no hacía falta fumar nada para activar ese sistema, porque el cuerpo humano ya produce sus propios "cannabinoides" naturales: sustancias que encajan en los mismos

receptores que el THC de la planta. Podemos imaginar el sistema endocannabinoide como una red de comunicación interna que tiene tres componentes:

1.Receptores CB1 y CB2: pequeñas cerraduras que se encuentran en muchas células del cuerpo. Los CB1 están sobre todo en el cerebro y el sistema nervioso. Los CB2 aparecen en el sistema inmunitario, la piel y los órganos.

2.Mensajeros naturales: las llaves que abren esas cerraduras. Las dos principales se llaman anandamida (del sánscrito *ānanda*, “dicha”) y 2-AG.

3.Enzimas: las encargadas de fabricar y eliminar estos mensajeros cuando ya han cumplido su tarea.

A diferencia de otros neurotransmisores que se producen y almacenan en vesículas, los endocannabinoides se fabrican justo en el momento en que se necesitan. Si algo se desequilibra, demasiado estrés, inflamación, dolor o agitación, el cuerpo libera anandamida y 2-AG para restablecer la calma.

El sistema endocannabinoide es el gran equilibrador. Si una emoción sube demasiado, la baja. Si una función corporal se acelera, la ralentiza. Si un pensamiento se vuelve obsesivo, lo suaviza. Si el cuerpo siente dolor o inflamación, lo alivia. Hace con nosotros lo que un buen director hace con una orquesta: no toca ningún instrumento, pero ayuda a que todos toquen bien.

El sistema endocannabinoide funciona como la química de la serenidad. La molécula más conocida de este sistema, la anandamida, actúa como un mensajero del bienestar. No produce una euforia intensa ni una alucinación, sino algo más sutil: una sensación de tranquilidad y plenitud. Por eso muchos científicos la llaman “la molécula de la felicidad tranquila”.

Su compañera, el 2-AG, coordina la comunicación entre neuronas, ayudando a que los mensajes eléctricos del cerebro fluyan sin saturarse. Si el sistema nervioso es una autopista, el 2-AG sería el regulador del tráfico que evita los atascos.

Ambas sustancias se unen a los receptores CB1 y CB2, calmando el sistema nervioso, reduciendo la inflamación y equilibrando las emociones. Su efecto es similar al de un psicodélico natural, pero sin romper el equilibrio del cerebro.

El sistema endocannabinoide simboliza la sabiduría del cuerpo cuando descansa. Después de las experiencias intensas, emocionales, espirituales o creativas, este sistema ayuda a que el cuerpo vuelva a su centro.

Mientras la serotonina nos da claridad mental y la dopamina nos impulsa a actuar, los endocannabinoides nos permiten sentir sin desbordarnos. Son los guardianes del ritmo natural de la vida. Si el cortisol es el tambor del miedo, la anandamida es el tambor del sosiego.

El cuerpo produce anandamida y 2-AG constantemente, pero podemos favorecer su creación con hábitos sencillos que no dependen de ninguna sustancia externa. Algunas de las mejores formas de estimular este sistema son: ejercicio moderado y placentero: caminar, nadar, bailar o practicar yoga.

No se trata de agotarse, sino de disfrutar del movimiento. Reír y compartir tiempo con personas queridas, la risa y el contacto físico prolongado (como un abrazo de veinte segundos) liberan endocannabinoides. Comer alimentos que alimenten la calma, cacao puro, nueces, semillas, aguacate y pescado azul aportan grasas buenas (omega-3) necesarias para fabricarlos.

Meditar o respirar profundamente: la respiración lenta y la atención plena reducen el cortisol y favorecen la anandamida. Estar en la naturaleza, el silencio verde, la luz natural y el movimiento al aire libre restauran los ritmos biológicos. Dormir bien: un sueño profundo y regular mantiene la producción de endocannabinoides en equilibrio.

Estas prácticas son los “psicodélicos suaves o naturales ” del cuerpo: no provocan visiones, pero cambian la percepción desde dentro.

El cannabis (marihuana) también actúa sobre el sistema endocannabinoide porque su principal compuesto, el THC, imita a la anandamida. Por eso produce relajación, alteración del tiempo y aumento del placer sensorial. Pero hay una diferencia importante: el THC es persistente y puede saturar los receptores si se usa con frecuencia. La anandamida es delicada y breve: aparece, hace su trabajo y desaparece. El cuerpo necesita esa brevedad para mantener el equilibrio.

En la neuroarquitectura con la que trabajamos en Mindhappyness, la amígdala representa el miedo y la pineal, la visión. Entre ambas, el sistema endocannabinoide actúa como un puente de serenidad. Calma la amígdala para que el miedo no gobierne y prepara la pineal para que la visión interior aparezca sin confusión.

Gracias a este sistema, la expansión de la conciencia no destruye el equilibrio biológico, lo profundiza. El cuerpo no es un obstáculo para la conciencia, sino su casa.

El sistema endocannabinoide es la sabiduría corporal del equilibrio. Es la manera que tiene la biología de recordarnos que la calma no es pasividad, sino ritmo natural. Os enseña que la serenidad no se busca afuera, sino que se fabrica dentro, molécula a molécula, respiración a respiración.

Cuando el miedo se aquieta, cuando la mente deja de empujar, este sistema toca su melodía más pura: una sensación de presencia, ligereza y bienestar profundo. Es el sonido del cuerpo en paz consigo mismo. El pulso silencioso de una orquesta que, por fin, ha aprendido a tocar al ritmo de la conciencia.

Buen vuelo

SESIÓN 81. LOS OTROS SISTEMAS BIOLÓGICOS QUE EXPANDEN LA CONCIENCIA

Cuando escuchás música, no sueles pensar en las secciones de la orquesta: cuerdas, vientos, percusión, coro. Sin embargo, de su coordinación depende la belleza del conjunto. En el cuerpo ocurre lo mismo. Bajo la superficie de cada emoción y pensamiento existen sistemas biológicos, como el sistema endocannabinoide, integrados por grandes conjuntos de moléculas, receptores y circuitos, que mantienen el ritmo de la vida interior.

Se denominan sistemas neuroquímicos, y como el sistema endocannabinoide su función es orquestrar cómo sentís, aprendéis, recordáis y percibís el mundo. Cada uno tiene su tono: unos despiertan la alegría o la visión, otros calman el miedo o suavizan el dolor. Y cuando todos tocan juntos, se produce un fenómeno que la ciencia puede medir, pero que sólo el alma puede reconocer: la conciencia expandida.

Si el cuerpo fuera una sinfonía, la serotonina sería el violín que da unidad al resto. El sistema serotoninérgico regula el ánimo, el sueño y la percepción. Sin él, la vida pierde color o se vuelve caótica; con él, todo adquiere proporción y sentido.

La psilocibina, el DMT y la ayahuasca actúan precisamente sobre los mismos receptores que la serotonina: los 5-HT_{2A}. Por eso las visiones psicodélicas no son un artificio extraño, sino una amplificación de una red que ya existe en vosotros.

Cuando este sistema se activa con equilibrio, los límites entre ti y el mundo se suavizan. La mente ve conexiones, la empatía se expande, la percepción se vuelve más simbólica. Por eso se le llama la red de la claridad: no porque todo se entienda racionalmente, sino porque todo se siente conectado.

Para fortalecer el sistema serotoninérgico naturalmente basta con recibir luz solar por la mañana, que estimula la producción de serotonina. Practicar gratitud consciente, que eleva serotonina y calma el sistema límbico. Realizar ejercicio moderado, que mejora la sensibilidad de los receptores. Cultivar vínculos estables y contacto humano, ya que la serotonina también nace del amor tranquilo.

Cuando la serotonina está en armonía, la amígdala descansa y la pineal puede convertirla en melatonina, abriendo paso a la visión interior.

Otro de las secciones de la orquesta interior o sistemas biológicos, es el que gestiona que, cuando vuestro cuerpo humano sufre, se active una red que transforma el dolor en comprensión. Es el sistema opioide, formado por receptores que responden a las endorfinas, moléculas que el propio cuerpo libera al correr, danzar, cantar o amar. Las endorfinas son los equivalentes naturales de la morfina: calman el dolor físico y emocional sin desconectaros de la realidad. Por eso, tras un esfuerzo o una emoción intensa, sentís una especie de alivio luminoso: es la química de la entrega.

Los pueblos antiguos conocían este secreto sin llamarlo por su nombre. Por eso cantaban en grupo, bailaban en círculo, rezaban en comunidad. Cada coro y cada danza era una forma de liberar endorfinas y restablecer la armonía interna.

El sistema opioide se puede activar naturalmente con danza o movimiento rítmico prolongado, o con canto o respiración profunda al unísono, o con meditación de gratitud, o con contacto físico, ternura, placer compartido, o con orgasmos conscientes o abrazos sostenidos.

El sistema opioide muestra el camino de que el dolor no siempre se evita, a veces se atraviesa y, al hacerlo, se transforma en amor.

El cuarto sistema biológico que expande la conciencia junto a los anteriores sistemas endocannabinoide, serotoninérgico y opioide, es el sistema glutamatérgico, la puerta del aprendizaje y la renovación. El glutamato es el neurotransmisor más abundante del cerebro, encargado de encender las neuronas y permitir el aprendizaje. Sin él no hay memoria, ni creatividad, ni cambio. Pero en exceso, su energía se vuelve tóxica: el mismo fuego que ilumina puede quemar.

Los psicodélicos exógenos como la ketamina actúan en este sistema, abriendo momentos breves de alta plasticidad cerebral donde se pueden soltar viejos patrones. En dosis naturales, el cerebro también lo logra cuando aprendéis algo nuevo o miráis una experiencia con otros ojos.

El sistema glutamatérgico se puede favorecer de forma endógena, mediante prácticas o hábitos como: mantener curiosidad activa, leer, aprender, descubrir, dormir bien, ya que el descanso limpia el exceso de glutamato. Practicar atención plena, ayuda a usar la energía sin dispersión. Cuidar la alimentación: el magnesio y los antioxidantes naturales protegen las neuronas.

Este sistema nos recuerda que el cerebro puede renovarse siempre. La neuroplasticidad no es una metáfora: es una posibilidad cotidiana.

El quinto y último sistema biológico que vamos a analizar es el sistema colinérgico, que es el que regula la atención lucida. Hay un momento en la música donde todo se afina y el silencio se vuelve expectante. Esa es la energía del sistema colinérgico, regido por la acetilcolina, responsable de la atención, la memoria y el foco.

Sin él, la mente divaga; con él, la percepción se vuelve nítida. Los psicodélicos ligeros, como la psilocibina o el LSD en microdosis, y las prácticas de concentración profunda estimulan los mismos circuitos. Este sistema es el ojo mental que observa sin distraerse.

Para favorecer al sistema colinérgico de forma natural conviene implementar prácticas como, aprender cosas nuevas de forma sostenida. Leer o escribir con presencia plena. Practicar meditación enfocada en un punto, sonido o respiración. Evitar el exceso de multitarea digital.

La acetilcolina es el instrumento que da nitidez a la orquesta interior. Cuando suena con claridad, todo se vuelve inteligible, incluso lo desconocido.

Como has visto cada uno de estos sistemas (endocannabinoide, serotoninérgico, opioide, glutamatérgico y colinérgico) toca una melodía distinta, pero todos pertenecen a la misma obra: la de la conciencia encarnada; el endocannabinoide gestiona la calma; el serotoninérgico abre la visión; el opioide transforma el dolor; el glutamatérgico aprende; el colinérgico comprende.

Los psicodélicos exógenos, ayahuasca, psilocibina, LSD, ketamina, son apenas ecos fuertes de lo que el cuerpo ya sabe hacer en silencio. Los psicodélicos endógenos, estimulados de forma natural son la música original. Y así, cuando todos los sistemas suenan en armonía, la biología se convierte en sabiduría, y el cuerpo, por fin, en el instrumento sagrado de la conciencia.

Buen vuelo

SESIÓN 82. PSICODÉLICOS EXÓGENOS NATURALES

Una vez analizada en detalle cómo funciona la biología del bienestar en relación con los neuroquímicos, vamos a analizar en detalle los psicodélicos exógenos naturales. Aquellos que la humanidad no fabrica en un laboratorio, sino que recibe directamente de la tierra: hongos como yo, lianas, cactus, raíces y flores que contienen moléculas capaces de abrir la conciencia.

Su relación con nuestro cerebro es íntima: se acoplan a los mismos receptores que usan nuestros propios neuroquímicos. La psilocibina y la mescalina se enlazan con la serotonina, la ayahuasca convoca al DMT que también produce la glándula pineal, la ibogaína modula a la vez la dopamina y los receptores opioides, y el cannabis dialoga con el sistema endocannabinoide, un entramado químico que ya vive en nuestro cuerpo.

Esta sintonía explica por qué los enteógenos naturales suelen abrir experiencias profundas sin romper el equilibrio biológico: no fuerzan al cerebro a crear euforia artificial, sino que amplifican y reorganizan redes ya existentes. Esa es la gran diferencia con sustancias como la heroína, la cocaína o el opio, que no amplían la percepción sino que secuestran el circuito de recompensa, generando placer inmediato y compulsión por repetirlo. Las drogas adictivas trabajan como amos severos que encadenan al cuerpo; los psicodélicos naturales, en cambio, funcionan como maestros exigentes que muestran visiones, enseñanzas o heridas que necesitan ser sanadas.

¿Por qué estas otras sustancias, como la heroína, la cocaína, las anfetaminas, el alcohol o el tabaco, no son psicodélicas, sino drogas? Porque su acción no abre puertas de percepción, ni genera estados de introspección, sino que simplemente inundan el cerebro de dopamina o de otras señales placenteras, creando un atajo químico hacia la euforia.

La experiencia es corta, intensa y adictiva, sin ofrecer un aprendizaje ni una integración espiritual. Así funcionan la heroína y el opio (derivados de la amapola que se acoplan a los receptores opioides generando placer inmediato y dependencia), la cocaína (que bloquea la recaptación de dopamina y noradrenalina, provocando euforia y paranoia), las anfetaminas y la metanfetamina (estimulantes que liberan dopamina y serotonina de forma masiva, dañando a largo plazo las neuronas), la nicotina (que secuestra receptores colinérgicos generando hábito rápido) y el alcohol (que deprime el sistema nervioso mientras refuerza la dopamina, generando dependencia).

También algunas sustancias legales como las benzodiacepinas se comportan de forma similar: alivian la ansiedad de inmediato, pero al coste de una tolerancia que obliga a aumentar la dosis y de un síndrome de abstinencia que encadena al consumidor.

Comparados con los psicodélicos —tanto los naturales como los de laboratorio (LSD, MDMA, ketamina, 2C-B), estos compuestos adictivos no permiten abrir nuevas conexiones ni generar visiones transformadoras. No expanden la conciencia, la reducen a un circuito repetitivo de estímulo y respuesta. Por eso se consideran drogas en sentido estricto: sustancias que esclavizan al cuerpo y la mente, sin aportar enseñanza ni trascendencia.

Los psicodélicos, en cambio, tanto los que brotan de la selva, como los nacidos en probetas, no se caracterizan por el placer inmediato ni por el deseo de repetición compulsiva. Al contrario, muchas veces la experiencia es exigente, incluso dura, y no invita a repetirla enseguida. Pero justamente ahí reside su potencial: en lugar de secuestrar la orquesta neuroquímica, la reorganizan; en lugar de encadenar, liberan; en lugar de adormecer, despiertan.

Por eso, cuando hablamos de psilocibina, ayahuasca, mescalina, ibogaína o cannabis, no nos referimos a drogas recreativas en el sentido peyorativo del término, sino a plantas maestras que dialogan con neuroquímicos y redes profundas de la mente, y que han acompañado a la humanidad tanto en sus ritos espirituales como, ahora, en sus clínicas de investigación.

Buen vuelo

SESIÓN 83. PSILOCIBINA, EL SUSURRO DE LOS HONGOS

En las montañas de Oaxaca, bajo el murmullo de los ríos y el canto nocturno de los grillos, una mujer mazateca llamada María Sabina abría las puertas de lo invisible con pequeños hongos que ella llamaba “niños santos”. Quienes acudían a sus veladas no hablaban de alucinaciones, sino de encuentros con espíritus, con sus muertos, con aquello que les dolía o que aún no sabían que necesitaban sanar.

En los años cincuenta, un banquero neoyorquino llamado Gordon Wasson viajó hasta su choza de barro. Relató después que, al probar los hongos, sintió cómo el mundo entero se desplegaba como un código prehispánico con símbolos vivos, voces antiguas, una inteligencia

que no era suya hablándole a través de imágenes. Su crónica en “Life Magazine” desató la curiosidad del mundo occidental y, sin quererlo, convirtió a María Sabina en un icono perseguido y malinterpretado.

La psilocibina, la molécula que contienen estos hongos, se transforma en vuestro cuerpo en psicocina y ocupa el lugar de la serotonina, esa mensajera invisible que regula vuestro ánimo y percepción. Es como si un violinista rebelde arrebatara la batuta al director y empezara a improvisar. De pronto, la orquesta cerebral toca partituras nuevas con colores que se sienten en la piel, sonidos que pintan figuras en el aire, memorias que se entrelazan con paisajes imposibles.

En ensayos clínicos recientes en hospitales de Estados Unidos y Europa, pacientes con depresión resistente relatan experiencias semejantes. Una mujer dijo: “Durante años, mi tristeza era una roca en el pecho. Con la psilocibina, vi esa roca derretirse hasta convertirse en agua. Comprendí que podía dejarla fluir”. Otro, enfermo terminal de cáncer, explicó que su miedo a la muerte desapareció porque, bajo los efectos de la sustancia, “la frontera entre yo y el universo se disolvió; ya no me siento solo, formó parte de algo mayor”.

La psilocibina no inventa instrumentos nuevos: lo que hace es reorganizar la orquesta. Conecta regiones del cerebro que normalmente no dialogan. Es como abrir pasadizos secretos entre salas que estaban cerradas. Por eso tantos viajeros cuentan que comprenden su vida como un tapiz completo, que ven patrones donde antes había caos.

Quien la prueba en un contexto ceremonial habla de visiones de geometrías y de voces que susurran consejos. Quien lo hace en un ensayo clínico bajo la mirada de un terapeuta describe una claridad que ningún fármaco convencional había conseguido. Y quien la probó en los años sesenta, en comunas hippies, decía que la música de los Beatles nunca volvió a sonar igual. Hoy, en clínicas de investigación, se repite otra forma de ceremonia. No hay choza de barro ni ícaros, sino una sala iluminada suavemente, un antifaz, música y dos terapeutas acompañando. En 2016, en la Universidad Johns Hopkins, un estudio con 51 pacientes con depresión y ansiedad asociadas al cáncer mostró que, tras una o dos sesiones con psilocibina, más del 70 % reportaba una mejoría significativa que se mantenía a los seis meses. Años después, un seguimiento reveló que en muchos casos los efectos persistían durante un año entero.

En otro ensayo de 2020, publicado en JAMA Psychiatry, pacientes con depresión mayor recibieron una dosis de psilocibina acompañada de terapia. El 71 % mostró reducción de síntomas, y la mitad de ellos entró en remisión en apenas cuatro semanas. Un hombre que participó dijo: “Sentí que mi tristeza era un nudo apretado... y durante la experiencia vi cómo se deshacía. Desde entonces, me resulta más fácil respirar en la vida”.

Estos resultados están llevando a que la psilocibina se estudie como un catalizador terapéutico más que como un fármaco de consumo diario. No se trata de tomarla cada día, sino de abrir un

espacio emocional profundo en una o dos sesiones, para que el trabajo psicológico florezca después.

Los hongos que brotan de la tierra, humildes y silenciosos, han acompañado a la humanidad desde tiempos antiguos. Son, en cierto modo, llaves de la memoria biológica, recuerdan al cerebro cómo improvisar, cómo romper la monotonía de la partitura cotidiana y entregarse al juego de la creatividad y la unión.

Por eso la psilocibina sigue siendo, para muchos, el susurro más claro de la naturaleza: no grita, no arrasa, sino que abre suavemente la puerta a una orquesta más rica, donde la vida entera se convierte en música.

Buen vuelo

SESIÓN 84. AYAHUASCA, EL ESPEJO LÍQUIDO DE LA SELVA

En lo profundo de la Amazonía, la selva es templo y escuela. Allí, bajo la mirada de la luna y el coro de los insectos, las comunidades indígenas han compartido por generaciones un brebaje sagrado: la ayahuasca, la “liana de los espíritus”. No se bebe como curiosidad ni entretenimiento: se recibe como sacramento vegetal, una llave que abre mundos interiores y conecta al individuo con su comunidad, sus ancestros y la propia selva.

La preparación es un ritual. El chamán recolecta las plantas con cantos de permiso y gratitud, sabiendo que no manipula simples hojas y lianas, sino espíritus vegetales. Se combinan dos especies: la *Banisteriopsis caapi*, una enredadera que contiene inhibidores de la MAO (monoamino oxidasas, enzimas que en vuestro cuerpo destruyen compuestos visionarios), y las hojas de chacruna o chaliponga, que contienen DMT (dimetilriptamina), una molécula visionaria muy parecida a la melatonina que produce nuestro propio cerebro en pequeñas cantidades. Una planta protege, la otra entra. La alquimia natural resulta en un brebaje capaz de abrir la mente a mundos interiores durante horas.

Durante la ceremonia, los ícaros, cantos que el chamán entona, son brújulas invisibles que guían la experiencia. El vómito o la diarrea, lejos de interpretarse como enfermedad, se entiende como purga, limpieza de bloqueos físicos y emocionales. Tras ese umbral, comienzan las visiones. Algunos ven serpientes que se enroscan en espirales infinitas, otros jaguares que enseñan coraje, y no faltan quienes se encuentran con ancestros que ofrecen consejo y consuelo. Una mujer amazónica lo resumió con sencillez: “La ayahuasca me muestra lo que no quiero ver, y en esa verdad está la cura”.

En 2015, la Universidad Federal de Río Grande do Norte (Brasil) administró una dosis de ayahuasca a pacientes con depresión resistente. En menos de 24 horas, los síntomas disminuyeron de forma significativa, y la mejoría duró al menos una semana. Un participante relató: *“Era como si la oscuridad hubiera cedido. Pude ver un sendero donde antes solo había muros”*.

La ciencia también ha estudiado al DMT fuera de la ayahuasca. En los años noventa, el psiquiatra Rick Strassman inyectó DMT a voluntarios en un hospital de Nuevo México. En segundos, los participantes describieron un despegue fulminante hacia paisajes de geometría viva, encuentros con seres luminosos y la disolución del yo. Lo sorprendente era su brevedad, en apenas veinte minutos regresaban, con la sensación de haber vivido una eternidad.

Experimentos más recientes con DMT inhalado han confirmado ese mismo patrón, un inicio rápido, visiones intensas y una duración breve, lo que lo convierte en un campo de interés para terapias que buscan abrir estados visionarios de forma controlada en sesiones más cortas que las de la ayahuasca tradicional.

Hoy, mientras en la selva los chamanes siguen entonando sus cantos y preparando la liana de los espíritus, en hospitales de Brasil, Europa y Estados Unidos equipos médicos exploran su potencial para tratar depresión, ansiedad o estrés postraumático. Para los científicos, es una “ventana de plasticidad emocional” que permite reorganizar patrones rígidos de pensamiento. Para quienes beben ayahuasca en ceremonia, es un sacramento que cura mostrando lo oculto.

Ambas realidades, la maloca amazónica y la sala clínica, parecen espejos que se miran. En una resuenan los tambores y los cantos de generaciones; en la otra, monitores y electroencefalogramas. Pero en ambas el viajero atraviesa una noche oscura para despertar con la sensación de haber sido renovado. La ayahuasca, sacramento y ciencia a la vez, sigue siendo sobre todo un espejo líquido, ya que devuelve la verdad que no queríamos mirar, y en esa verdad abre la posibilidad de sanar.

Buen vuelo

SESIÓN 85. MESCALINA, LOS OJOS DEL CACTUS

En los desiertos del norte de México crece un pequeño cactus sin espinas, el peyote; en los Andes, su hermano mayor, el San Pedro o *wachuma*. Ambos contienen mescalina, y para los pueblos indígenas no son simples plantas, sino maestros espirituales.

Los huicholes peregrinan cientos de kilómetros hasta Wirikuta para recolectar peyote. Hablan de encontrar al venado azul, guardián de las visiones y guía en el camino espiritual. En los Andes, el San Pedro se bebe en rituales colectivos en honor a la Pachamama, la madre tierra. Quien participa relata geometrías vivas, colores que respiran y una unión profunda con la naturaleza.

El escritor Aldous Huxley, en 1954, probó peyote y escribió en *Las puertas de la percepción*: “Cada objeto resplandecía con un significado absoluto”. Fue un puente entre la tradición indígena y la sensibilidad moderna, mostrando al mundo occidental que el cactus podía abrir puertas hacia lo inefable.

La mescalina actúa principalmente sobre la serotonina, pero también sobre la dopamina, combinando visión y energía vital. Esa doble firma explica por qué las experiencias no son solo contemplativas, sino también impulsoras de movimiento, danza o canto. Quien bebe el cactus no solo contempla el misterio: lo encarna con el cuerpo.

Aunque menos estudiada que la psilocibina, la ciencia ha empezado a documentar lo que los pueblos originarios ya sabían. La “Native American Church”, que desde hace más de un siglo integra el peyote como sacramento, ha mostrado en estudios observacionales que sus miembros presentan tasas mucho más bajas de alcoholismo que la media de la población nativa americana. Lo que para la ciencia aparece como prevención comunitaria, para ellos es fruto de la comunión con su planta sagrada.

En clínicas experimentales, la mescalina se ha administrado a personas con dependencia al alcohol. Algunos pacientes narraron que, durante la experiencia, revivieron escenas de su vida con una claridad dolorosa, pidiendo perdón a seres queridos y comprendiendo el daño causado. Un veterano de guerra relató tras una sesión: “Volví a ver a mis compañeros caídos, lloré por ellos y pedí perdón. Desde ese día, no he necesitado volver a beber”. Los investigadores sugieren que este poder sanador se debe a la combinación entre las visiones profundas de la serotonina y el impulso vital que despierta la dopamina, que ayudan a reconectar con la motivación perdida.

Así, tanto en los desiertos sagrados como en los laboratorios modernos, la mescalina se revela como un ojo abierto: muestra patrones invisibles en la realidad externa y, al mismo tiempo, en la vida interior de quien la toma. Para los pueblos huicholes y andinos, sigue siendo el cactus que enseña a ver con los ojos del corazón. Para la ciencia, empieza a ser reconocida como un aliado terapéutico en procesos de sanación difíciles. En ambos casos, lo que ofrece no son solo colores y geometrías, sino un camino para que los seres humanos os podáis reconciliar con vosotros mismos y con el mundo.

Buen vuelo

SESIÓN 86. IBOGAÍNA, EL TAMBOR AFRICANO QUE ROMPE CADENAS

En los bosques húmedos del Gabón, entre raíces densas y trampas verdes, los practicantes del culto Bwiti sostienen una tradición ancestral cuyo centro es la raíz de *Tabernanthe iboga*. No se trata de un producto recreativo: es un sacramento que marca el paso por las sombras del ser y la revelación de la verdad interna.

El antropólogo James W. Fernandez, en sus estudios con el pueblo Fang y el culto Bwiti, recogió relatos detallados de ceremonias que representan el “viaje entre vida y muerte”, en donde los iniciados atraviesan simbolismos de oscuridad para renacer a la luz.

Fernandez, en su libro: “An Ethnography of the Religious Imagination in Africa”, documenta que en esas noches el iniciado está rodeado de cantos, danza, instrumentos y la presencia ritual de líderes que actúan como custodios del trance. Según su trabajo de campo entre los años sesenta en Gabón, las ceremonias rituales del culto Bwiti implican dosis visionarias de plantas, símbolos dramáticos y un tránsito simbólico por el inframundo.

El iniciado mastica corteza de iboga bajo la vigilancia de ancianos y acompañantes que conocen el terreno espiritual. Los tambores no son mero acompañamiento, guían el pulso del viaje. Durante horas, la energía de la comunidad sostiene al viajero. Aparecen visiones potentes: escenas del pasado, errores no resueltos, figuras simbólicas que aparecen como maestros o jueces interiores. La noche no tiene tregua: se pasa por la purga física y emocional, se atraviesan miedos. Pero cuando el amanecer despierta, el iniciado emerge “como otra persona”, con una nueva piel.

Giorgio Samorini, en su trabajo “Studies on the iboga cults III. Iboga and Bwiti mythology” (2024), ha documentado múltiples versiones míticas de los rituales de iniciación, entre ellas el “relato de Banzioku” que circula entre los pueblos Mitsogho y Fang de Gabón, los cuales atribuyen a la planta iboga poderes originarios en la mitología del culto Bwiti. Samorini recogió versiones orales entre 1991 y 2022, verificadas en comunidades del interior de Gabón.

En Occidente, la ibogaína ha sido examinada como herramienta para tratar adicciones. Por ejemplo, un estudio observacional de 2018 con 14 personas dependientes de opioides evaluó el efecto de una sola dosis de ibogaína durante 12 meses- Los resultados mostraron reducción significativa del uso de opioides y de síntomas depresivos. Además, los síntomas de abstinencia se redujeron notablemente tras la administración

Otro estudio, cualitativo y fenomenológico, entrevistó a 22 pacientes tratados con ibogaína en clínicas brasileñas. Se identificaron temas narrativos comunes: recuperación de memorias relacionadas con el consumo, revisiones de decisiones pasadas, visiones simbólicas profundas y confrontaciones emocionales intensas. Muchos compararon la experiencia con “películas internas” donde reaparecían escenas escondidas.

En la literatura más amplia, se reporta que en muestras más grandes, cerca del 30 % de los sujetos se declararon abstinentes a los opiáceos durante un año o más tras tratamiento con ibogaína, y muchos manifestaron disminución persistente del deseo de consumo

Estas evidencias no garantizan eficacia definitiva, faltan ensayos controlados robustos, pero aportan un sustento serio al relato: la ibogaína no es solo mito, sino objeto de emergente de ciencia clínica.

En las clínicas modernas, cada sesión exige monitoreo cardíaco, electrocardiograma y revisiones antes y después, porque la ibogaína puede presentar riesgos para el corazón. Algunos autores destacan que, pese a su potencial terapéutico, su seguridad exige cautela.

En el discurso ritual en torno al ibogaina, se habla de “padres y madres de iboga” (miembros del culto que ya atravesaron la iniciación) quienes acompañan simbólicamente al iniciado a lo

largo del trance, atentos a su retorno para asegurar que “no se pierda” en los reinos invisibles. Fernandez señala que esta metáfora ritual no es anecdótica: representa el vínculo entre generaciones y la responsabilidad espiritual de los guardianes del trance.

Este peso ceremonial no es opcional ni ornamental. Para los practicantes, la ibogaína no sólo cura la adicción corporal, como lo estudian las clínicas, sino que reordena el alma en el contexto de una comunidad, un linaje y una cosmología donde cada canto y tambor tiene ecos de ancestría y cuidado espiritual.

La ibogaína no regala visiones fáciles: exige abrirse, mirar lo profundo y soportar la confrontación. Para muchos pacientes, supone una “noche de muerte y renacimiento”, un tambor espiritual que golpea para liberar cadenas internas. Con respeto ancestral y respaldo emergente de la ciencia, sigue siendo una de las plantas más radicales que ha apostado por la sanación.

Buen vuelo

SESIÓN 87. HISTORIA DEL CANNABIS, EL RITMO LENTO DE LA ORQUESTA

El cannabis ha acompañado a la humanidad desde los albores de la agricultura. No siempre fue consumido para alterar la mente: durante siglos se cultivó como cáñamo industrial, una variedad con niveles mínimos de THC que no produce efectos psicoactivos. Sus tallos largos y fibrosos se usaban para fabricar cuerdas, textiles, papel y velas de barco, mientras que sus semillas, ricas en proteínas y aceites, alimentaban a comunidades enteras.

En la China antigua ya se empleaba como textil, y en la Europa medieval era materia prima esencial. Hoy, ese mismo cáñamo se cultiva como alternativa sostenible para bioconstrucción y tejidos ecológicos, símbolo de un futuro verde que a la vez recuerda un pasado milenario.

El otro rostro de la planta es el cannabis psicoactivo, cultivado con esmero para obtener flores cargadas de tricomas, donde se concentran los cannabinoides. De ahí nacen dos productos principales: la marihuana, que es la flor seca, y el hachís, resina prensada que concentra mayor potencia. En la India, esa resina se fumaba como charas; en Marruecos se convirtió en kif, mezcla de tabaco y cannabis; en Europa medieval se incorporó a ungüentos. Cada cultura encontró su forma de invitarlo al cuerpo.

En los Vedas de la India, hace más de tres mil años, se describía el bhang, una bebida de leche y especias mezclada con hojas de cannabis, consumida en festividades de Shiva. Se le atribuía el poder de otorgar paz, inspiración y conexión con lo divino.

En el mundo islámico medieval, los sufíes empleaban el hachís en círculos de oración y éxtasis. Para ellos, no era una distracción, sino un vehículo hacia la unión con Dios, un aliado para liberar la mente de lo cotidiano y abrirla a lo eterno. En África subsahariana, comunidades enteras lo utilizaban en celebraciones, compartiendo pipas como símbolo de unión.

Este legado espiritual sigue vivo. En la tradición rastafari, el cannabis se considera un sacramento: fumarlo en comunidad es oración y comunión con Jah. En todos estos contextos, la planta no era un pasatiempo, sino un puente hacia lo sagrado.

En Occidente, el cannabis se transformó en un símbolo cultural. En el siglo XIX, escritores como Baudelaire experimentaban con el hachís en clubes parisinos. En el siglo XX, fue estandarte de la contracultura y acompañó la música, la protesta y la búsqueda de libertad.

Hoy, se ha normalizado hasta convertirse en la sustancia ilegal más consumida en Europa: alrededor del 8 % de los adultos lo usan al año, y unos 3,7 millones lo consumen a diario o casi a diario. En Estados Unidos, el uso diario entre jóvenes adultos alcanza ya el 10 %. La planta se ha integrado en conciertos, reuniones y barrios, convertida en un invitado habitual de la vida cotidiana.

Al mismo tiempo, la potencia media del cannabis ha aumentado notablemente en las últimas décadas. El hachís europeo, que hace veinte años rondaba un 10 % de THC, hoy puede superar el 25 %. Esa diferencia no es menor: multiplica los riesgos de abuso y de aparición de episodios psicóticos en personas vulnerables.

El cannabis actúa sobre el sistema endocannabinoide, un entramado de receptores que nuestro propio cuerpo ya utiliza con moléculas internas como la anandamida y el 2-AG, responsables de regular apetito, memoria, dolor y percepción del tiempo. El THC, al encajar en los receptores CB1, altera estos procesos: los minutos se dilatan, la música parece más rica, los sabores se intensifican y la risa brota con facilidad.

En la adicción al cannabis se abre una diferencia fundamental con otras plantas visionarias. La psilocibina, la ayahuasca o la mescalina apenas generan dependencia porque actúan sobre la serotonina y provocan tolerancia rápida: es casi imposible repetir la experiencia cada día y obtener el mismo efecto. El cannabis, en cambio, toca directamente el circuito de recompensa dopaminérgico y puede integrarse en la rutina cotidiana.

Por eso, alrededor del 9–10 % de quienes lo prueban desarrollan trastorno por consumo de cannabis, porcentaje que aumenta en quienes lo usan a diario y en adolescentes. Los síntomas de abstinencia, aunque no son graves, son claros: insomnio, irritabilidad, ansiedad, sueños vívidos y pérdida de apetito. Estudios con neuroimagen han demostrado que los receptores CB1 se “apagaban” en usuarios crónicos y volvían a recuperarse tras unas semanas de abstinencia.

La diferencia esencial con otros enteógenos es que el cannabis sí puede convertirse en hábito reforzado, especialmente cuando se usa como somnífero o ansiolítico improvisado. Esa repetición diaria es la que convierte el reloj blando del tiempo y la percepción en un reloj atascado, que ya no acompaña sino que esclaviza.

El cannabis, entonces, es una planta ambivalente: textil y alimento, sacramento y recreo, medicina y hábito. Ha sido venerado en templos, celebrado en fiestas, estudiado en laboratorios y abusado en calles y hogares.

La clave, quizá, está en cómo lo convocáis. Cuando es sacramento, abre puertas a lo divino. Cuando es medicina, alivia dolores que nada más podía calmar. Pero cuando se vuelve rutina compulsiva, ya no libera: encadena. Como todo músico poderoso en la orquesta neuroquímica, puede ser bajo cálido o tambor obsesivo. Todo depende de la intención, el contexto y la medida con que se le invite a tocar.

Buen vuelo

SESIÓN 88. PSICODÉLICOS EXÓGENOS DE LABORATORIO

Si los hongos, cactus y lianas fueron llaves que la naturaleza os entregó, los psicodélicos de laboratorio son llaves forjadas por la mano humana. Nacieron en frascos de vidrio y matraces, fruto de búsquedas médicas, experimentos accidentales o la curiosidad de científicos que nunca imaginaron hasta dónde llegaría su hallazgo. Sin embargo, su forma de actuar no es ajena al cuerpo: cada uno dialoga con los mismos neuroquímicos que sostienen nuestra vida interior.

El LSD, descubierto por Albert Hofmann en 1938, se parece tanto a la serotonina que engaña a sus receptores. Igual que la psilocibina de los hongos o la mescalina del peyote, se acomoda en las cerraduras químicas del cerebro y hace que el violín de la serotonina improvise sin descanso durante horas. Por eso sus efectos recuerdan tanto a los de los enteógenos naturales: visiones caleidoscópicas, disolución del yo, conexiones inesperadas entre pensamientos que antes estaban aislados.

El MDMA, sintetizado por primera vez en 1912, pertenece a otra familia. No es un psicodélico clásico, sino un entactógeno, palabra que significa literalmente “generador de contacto interior”. Mientras los alucinógenos tradicionales expanden la percepción y provocan visiones, el MDMA abre el corazón. Lo hace liberando grandes cantidades de serotonina y, sobre todo, de oxitocina, la misma hormona que el cuerpo produce de forma natural durante un abrazo o al nacer un hijo. Por eso muchos describen que bajo sus efectos sienten un calor de confianza, como si pudieran abrazar sus recuerdos sin miedo. Aunque este efecto no es idéntico al de las plantas, se parece mucho a lo que algunos experimentan con la mescalina en contextos comunitarios o con la psilocibina cuando la experiencia les conecta con los demás.

La ketamina, creada en 1962 como anestésico, tampoco es un psicodélico clásico, sino una sustancia disociativa: corta temporalmente la comunicación del glutamato, el neurotransmisor más abundante del cerebro, responsable de mantener la memoria y el flujo normal del pensamiento. Ese corte crea un silencio, un espacio vacío en el que la conciencia se siente

flotando fuera del cuerpo. Este estado recuerda, aunque por otra vía, a la “noche oscura” de la ibogaína o a las visiones de la ayahuasca, en las que la narrativa de la vida se interrumpe para que surja una nueva comprensión. La ketamina y la ibogaína comparten, cada una a su manera, la capacidad de romper patrones rígidos y abrir la posibilidad de un renacimiento.

El 2C-B, sintetizado en los años setenta por Alexander Shulgin, es casi un primo directo de la mescalina. Ambas pertenecen a la misma familia química, las fenetilaminas, y actúan sobre los receptores de serotonina con toques de dopamina y noradrenalina, lo que añade energía y movimiento a la experiencia. Mientras la mescalina del cactus conduce a una visión más contemplativa y prolongada, el 2C-B ofrece un viaje más breve, táctil y sensorial, con colores vivos y una conexión con el cuerpo que muchos describen como más lúdica.

Los compuestos NBOMe, descubiertos en los años noventa, son derivados de laboratorio extremadamente potentes sobre los receptores de serotonina. Su intensidad se asemeja a la del DMT natural, con visiones rápidas y abrumadoras, aunque sin la larga ceremonia que acompaña a la ayahuasca.

Los psicodélicos, a diferencia de las drogas en sentido estricto, tanto los naturales como los de laboratorio, rara vez producen compulsión. Sus efectos son tan intensos y exigentes que no invitan al consumo diario. Generan tolerancia rápida y, en lugar de dejar un hueco ansioso, suelen producir un “afterglow”, una resaca luminosa que se traduce en calma, gratitud o nuevas perspectivas.

Esa es su paradoja: aunque nacieron en laboratorios modernos, los psicodélicos sintéticos imitan procesos internos que ya existen. LSD repite el canto de la serotonina como lo hacen los hongos; el MDMA amplifica la voz de la oxitocina que sentimos en un abrazo; la ketamina crea silencios similares a los que la iboga abre en su trance; el 2C-B es pariente químico del peyote. Todos ellos son espejos externos de una orquesta que el cuerpo ya sabe tocar.

Los enteógenos naturales nos recuerdan que la primera farmacia fue la selva. Los psicodélicos de laboratorio muestran que la ciencia, jugando con esas fórmulas invisibles, también puede abrir portales. Y aunque cada uno tenga su historia y sus riesgos, lo que los une es que no esclavizan como las drogas adictivas, sino que reorganizan la mente, abren perspectivas y muestran posibilidades.

Buen vuelo

SESIÓN 89. LSD, EL CRISTAL QUE ENCENDIÓ UNA ÉPOCA

En 1938, en los laboratorios Sandoz de Basilea, el químico Albert Hofmann buscaba derivados del cornezuelo de centeno con posibles usos médicos. Entre decenas de compuestos sintetizados apareció la molécula número 25 de su serie: la dietilamida del ácido lisérgico, o LSD-25.

Durante años pasó desapercibida hasta que, en 1943, Hofmann decidió revisitarla y absorbió accidentalmente una pequeña cantidad a través de la piel. Lo que sintió fue una sacudida de colores, formas y sensaciones. Intrigado, días después tomó deliberadamente 250 microgramos y se fue en bicicleta a casa, nació así la célebre “bicicletada”, la primera experiencia consciente de LSD, narrada en su libro “LSD: mi hijo problemático”

El LSD, igual que la psilocibina, se acopla a los receptores de serotonina (5-HT_{2A}), la llave maestra de la percepción y el ánimo. Pero a diferencia de los hongos, el LSD es mucho más potente: dosis de apenas microgramos producen efectos que duran entre 8 y 12 horas. Es como si la psilocibina fuera un violín improvisador y el LSD una orquesta sinfónica completa tocando sin descanso durante toda una jornada.

El contexto social del LSD fue único. En los años cincuenta y sesenta, Sandoz lo distribuía a psiquiatras bajo el nombre de Delysid, animando a los médicos a probarlo ellos mismos para comprender la mente de sus pacientes psicóticos. Investigadores como Humphry Osmond y Stanislav Grof lo usaron en miles de sesiones clínicas con alcoholismo y neurosis, reportando transformaciones profundas. A la par, figuras como Timothy Leary y Richard Alpert en Harvard defendían su potencial como herramienta de expansión de la conciencia, convirtiéndolo el LSD en símbolo de la contracultura y el movimiento hippie.

En contextos recreativos, el LSD iluminó conciertos de Grateful Dead, Pink Floyd y la escena psicodélica de San Francisco. Muchos hablaban de sinestesias (ver música, oír colores), de viajes cósmicos y de un sentido de unidad con la naturaleza. Sin embargo, fuera de ceremonias o terapias, los viajes podían volverse abrumadores: la falta de guía y el exceso de dosis dieron pie a “malos viajes”, experiencias de pánico y paranoia que marcaron también la percepción pública de la sustancia.

En el ámbito clínico, los datos modernos son prometedores. Los testimonios se repiten: pacientes con depresión resistente describen haber “visto sus problemas desde fuera”, artistas relatan una explosión de creatividad, y enfermos terminales hallan paz frente a la muerte. La ciencia habla de desintegración de la red por defecto, el circuito que sostiene nuestro sentido del yo; los viajeros hablan de “disolver el ego” y reencontrarse con la vida.

El LSD no es una droga en el sentido clásico: no esclaviza ni obliga a repetir. Es intenso, sí, pero rara vez compulsivo. Como otros psicodélicos, puede ser maestro o tormenta, dependiendo del contexto, la dosis y la guía. En ceremonias contemporáneas, a veces se administra en retiros con música, respiración y acompañamiento terapéutico, buscando revivir el espíritu comunitario que tuvieron antaño los enteógenos naturales.

En la historia cultural del siglo XX, pocas moléculas encendieron tantas luces como el LSD. Para unos fue un peligro, para otros una revelación. Para la ciencia actual, es una herramienta poderosa en la investigación de la conciencia y la psicoterapia. Y para la memoria colectiva, sigue siendo el cristal que encendió una época: un espejo químico que amplifica lo que ya está en vosotros, la música escondida en nuestros neuroquímicos. Buen vuelo

SESIÓN 90. MDMA, EL ABRAZO QUÍMICO

El MDMA, 3,4-metilendioximetanfetamina, nació en un laboratorio alemán en 1912, cuando la farmacéutica Merck lo sintetizó en un intento de obtener compuestos para controlar hemorragias.

Durante más de medio siglo quedó relegado a los archivos, hasta que en los años setenta el químico Alexander Shulgin, conocido por explorar cientos de moléculas psicoactivas, lo redescubrió y probó personalmente. Shulgin quedó sorprendido por la claridad emocional y la apertura afectiva que provocaba, y lo compartió con psicoterapeutas en California, que lo bautizaron como la “penicilina del alma”.

El MDMA no es un psicodélico clásico. Se le llama entactógeno, término que significa “generador de contacto interior”. Mientras la psilocibina o el LSD abren puertas de percepción con visiones y geometrías, el MDMA trabaja en otro plano: libera grandes cantidades de serotonina y dopamina, incrementa la noradrenalina y, sobre todo, potencia la oxitocina, la hormona natural de la confianza y el vínculo. Es la misma molécula que se libera en un abrazo, en la intimidad sexual o en el nacimiento de un hijo. Por eso, bajo sus efectos, los recuerdos más dolorosos pueden ser revisitados sin la coraza del miedo, lo insoportable se vuelve narrable.

En la década de 1980, miles de sesiones terapéuticas en Estados Unidos y Europa se realizaron con MDMA antes de su prohibición. Psicólogos y psiquiatras reportaban que sus pacientes lograban en pocas sesiones lo que normalmente requería meses de trabajo. Sin embargo, en paralelo, la sustancia empezó a circular en clubes y discotecas bajo el nombre de “éxtasis”. Su uso recreativo, asociado a la música electrónica, a la cercanía entre desconocidos y a noches interminables de baile, encendió las alarmas sociales. En 1985 fue clasificado como sustancia ilegal en la mayoría de países.

En la pista de baile, el MDMA tiene un efecto particular, mantiene al cuerpo activo durante horas, con una sensación de energía inagotable. Esto ocurre porque, al liberar dopamina y noradrenalina, aumenta la resistencia física y la percepción de vitalidad, mientras la serotonina reduce la sensación de cansancio y calor. Los usuarios suelen beber agua para mantenerse hidratados, lo que prolonga la actividad. Desde la fisiología, se trata de una estimulación que combina bienestar emocional con energía física, algo que ningún otro enteógeno natural produce con esa intensidad.

Pero el mismo mecanismo explica también los riesgos. El MDMA altera la termorregulación: la temperatura del cuerpo puede subir peligrosamente sin que el usuario lo note, y la hormona antidiurética (ADH) puede retener agua en exceso. De ahí que el consejo en contextos recreativos no sea beber sin medida, sino hidratarse con cuidado, en pequeños sorbos. La euforia del baile puede convertirse en sobrecarga si el equilibrio se rompe.

En entrevistas cualitativas de diversos estudios clínicos, los pacientes describieron escenas reveladoras: uno dijo que pudo narrar su trauma por primera vez sin sentirse paralizado; otro

relató que en la sesión se reconcilió con recuerdos que antes lo atormentaban. La literatura científica explica que el MDMA no borra las memorias traumáticas, sino que las rodea de un clima de seguridad y confianza, permitiendo que la persona las reelabore de forma menos amenazante

Así, el MDMA encarna la paradoja de los psicodélicos de laboratorio, demonizado como droga de discoteca, pero renacido en las clínicas como una medicina capaz de transformar vidas. No genera visiones cósmicas como el LSD, ni cantos chamánicos como la ayahuasca, pero ofrece algo igualmente poderoso: la posibilidad de hablar con la verdad desnuda, sostenido por un abrazo químico que el propio cuerpo reconoce como familiar.

Buen vuelo

SESIÓN 91. KETAMINA, EL SILENCIO QUE CORTA EL PENSAMIENTO

La ketamina nació en 1962 en los laboratorios Parke-Davis como un anestésico. Su propósito inicial era sustituir a la fenciclidina (PCP), demasiado peligrosa por sus efectos psicóticos.

Pronto se utilizó en quirófanos y en veterinaria, y en los años setenta fue empleada como anestesia de campaña en la guerra de Vietnam: los soldados heridos recibían ketamina porque podía aplicarse de forma rápida y segura, sin deprimir la respiración como otros anestésicos. Así, su historia empezó en el cruce entre ciencia y urgencia bélica.

A diferencia de la psilocibina o el LSD, la ketamina no actúa principalmente sobre la serotonina, sino sobre el glutamato, el neurotransmisor más abundante del cerebro. Concretamente, bloquea los receptores NMDA, responsables de mantener la continuidad del pensamiento y la memoria. El resultado es un corte abrupto en la narrativa interior: la conciencia se disocia del cuerpo, los pensamientos se interrumpen, y aparece la sensación de flotar en un vacío silencioso.

Esa disociación recuerda a experiencias espirituales naturales: los estados de trance profundo, las ensoñaciones lúcidas o los silencios de la iboga, donde la mente parece separarse de lo conocido para observarse desde fuera. Si el LSD es un torrente de colores y geometrías, la ketamina es un espacio blanco donde todo se suspende.

En los años ochenta y noventa, la ketamina empezó a usarse fuera del quirófano en clubes nocturnos de Londres y Nueva York. Allí se popularizó como "Special K", una sustancia que genera aislamiento y viajes internos más que sociabilidad. Los usuarios hablaban del "K-hole", un estado en el que la sensación de cuerpo desaparece y la mente se sumerge en túneles o fractales. Algunos buscaban en ello experiencias de trascendencia; otros acababan desorientados y vulnerables.

En paralelo, la ciencia empezó a observar un fenómeno sorprendente. Pacientes con depresión resistente, que no respondían a ningún tratamiento convencional, mostraban mejorías tras recibir infusiones de ketamina. En 2019, la FDA aprobó un derivado de ketamina en forma de spray nasal, la esketamina, para tratar la depresión resistente. Estudios de fase 3 mostraron que los pacientes alcanzaban mejoría significativa en cuestión de días, frente a semanas o meses que suelen tardar los antidepresivos tradicionales

Los testimonios clínicos ayudan a comprender la magnitud de este efecto. Una paciente relató: “Era como si mi depresión hubiera sido un ruido constante, y con la ketamina ese ruido se apagó. Por primera vez en años, tuve silencio”. Otro explicó que en el vacío disociativo apareció la sensación de que “la vida podía empezar de nuevo”.

Hoy, la ketamina ha dejado los quirófanos para entrar en un espacio inesperado: los retiros y ceremonias contemporáneos. En los últimos años, han proliferado encuentros en Estados Unidos y en algunos países del Caribe donde, en entornos seguros y supervisados, los participantes reciben dosis de ketamina con fines de exploración interior. No se parecen a las fiestas electrónicas donde la sustancia fue conocida como “Special K”, sino a rituales modernos inspirados en las tradiciones enteógenas. Las sesiones se acompañan de música en vivo o grabada, respiración consciente, baños de sonido y espacios de integración colectiva.

Algunos retiros se realizan en grupo, con varios participantes en una sala amplia y guías que sostienen el viaje; otros son individuales, con acompañamiento terapéutico cercano, parecidos a ceremonias privadas.

En California, los participantes de un retiro organizado por Beckley Retreats pasan dos noches de exploración con ketamina médica administrada por profesionales. Cada sesión se acompaña de música suave y de un círculo de integración al día siguiente. En Washington, en un retiro de montaña en Cle Elum, los viajeros reciben tres dosis repartidas en tres días, intercaladas con yoga, caminatas meditativas y talleres de reflexión. En clínicas especializadas del sur de Estados Unidos, los llamados “retiros personales” combinan sesiones de ketamina con masaje, meditación, trabajo corporal y acompañamiento psicoterapéutico. En todos los casos, el objetivo no es el entretenimiento, sino la sanación y la autoexploración.

La ketamina no está exenta de riesgos: a dosis altas puede provocar problemas urinarios, y el uso frecuente en contextos recreativos puede derivar en dependencia psicológica. Pero en entornos médicos o ceremoniales bien guiados, se ha convertido en una poderosa herramienta de sanación.

Así, la ketamina transita entre mundos muy distintos: anestésico de guerra, droga de evasión en clubes, medicina psiquiátrica en hospitales y sacramento moderno en retiros de montaña o playas del Caribe. Allí donde otros psicodélicos abren visiones, la ketamina ofrece silencio. Y a veces, basta con ese silencio para que la mente, por fin, se reinicie.

Buen vuelo

SESIÓN 92. 2C-B. EL HIJO DE LOS SETENTA

El 2C-B, 4-bromo-2,5-dimetoxifeniletamina, nació en 1974 en el laboratorio personal de Alexander Shulgin, químico y farmacólogo que ya había explorado decenas de compuestos psicoactivos y considerado re-descubridor del MDMA. Shulgin, tras dejar su trabajo en Dow Chemical, instaló en su casa de California un laboratorio independiente donde experimentaba con nuevas moléculas. Allí, junto con un grupo de amigos y colegas, la llamada *Shulgin Research Group*, probaba sustancias, registraba dosis y describía experiencias subjetivas con meticulosidad de relojero y apertura de poeta.

El 2C-B surgió en un tiempo de sombras para la psicodelia. La década de los setenta había clausurado la investigación oficial con LSD y psilocibina, consideradas peligrosas por los gobiernos tras el auge contracultural de los sesenta. Los grandes laboratorios habían abandonado los estudios, y las universidades se mantenían al margen. Fue en este contexto que Shulgin, en los márgenes de la ciencia oficial, siguió explorando. En su libro "PiHKAL: A Chemical Love Story" (1991), dejó constancia de la síntesis y de los efectos de esta molécula, describiéndola como una experiencia sensorial intensa, emocionalmente cálida y relativamente manejable en comparación con el LSD.

El 2C-B pertenece a la familia de las fenetilaminas, la misma de la mescalina, el alcaloide del peyote y el San Pedro. A nivel cerebral, se une a los receptores de serotonina 5-HT_{2A}, igual que los psicodélicos clásicos, pero también modula la dopamina y la noradrenalina, neuroquímicos asociados a la motivación y la energía.

El resultado es una experiencia que combina elementos de la psilocibina o el LSD, visiones geométricas, sinestias, intensificación de los sentidos, con un componente más corporal y afectivo. De hecho, quienes lo probaron en los círculos de Shulgin lo describieron como un punto intermedio entre el LSD y el MDMA: tan colorido y visual como el primero, pero con la apertura emocional y la sensualidad del segundo.

En los años ochenta y noventa, el 2C-B comenzó a circular fuera de los laboratorios privados. Primero se usó en sesiones de psicoterapia experimental, donde algunos terapeutas lo consideraban útil para facilitar la comunicación emocional sin la intensidad desbordante del LSD. Luego se filtró al mundo recreativo.

En algunos países europeos, antes de su prohibición, se vendió incluso de forma legal bajo nombres comerciales como Nexus, Erox o Venus, presentado como afrodisíaco o facilitador sensorial. Los consumidores relataban que los colores parecían más vivos, el tacto más profundo y la música más envolvente. En clubes alternativos y círculos sexuales, el 2C-B ganó fama por su capacidad de potenciar la intimidad y el juego corporal, siempre dentro de un viaje que mantenía cierta claridad mental.

La diferencia con otros psicodélicos es su duración intermedia: entre 4 y 6 horas, lo que lo hace más predecible que la maratón del LSD o la imprevisibilidad de la ayahuasca. Esa

manejabilidad lo convirtió en una sustancia de nicho, apreciada por quienes buscaban un viaje intenso pero menos exigente que los clásicos.

El 2C-B nunca fue un sacramento ancestral ni un hallazgo fortuito en un gran laboratorio. Fue un hijo de los márgenes: nacido en la curiosidad obstinada de un científico independiente y adoptado por culturas subterráneas que lo integraron en rituales propios, desde sesiones terapéuticas hasta clubes alternativos.

Hoy sigue siendo una sustancia menos estudiada y menos conocida que la psilocibina o el MDMA, pero ocupa un lugar especial en la historia de la psicodelia: el de puente químico entre la visión de los psicodélicos clásicos y la intimidad de los entactógenos.

Shulgin lo describe como una experiencia “cristalina, sensual y juguetona”. Y quizá ahí radique su singularidad: en recordaros que, además de enfrentarse a la sombra o al silencio, la exploración de la conciencia también puede ser celebración del cuerpo y del color.

Buen vuelo

SESIÓN 93. NBOMe: EL ECO MÁS POTENTE DE LA FAMILIA 2C

El NBOMe, abreviatura de N-benzyl-oxy-methoxy, es el nombre de una familia de compuestos sintéticos derivados de las fenetilaminas de la serie 2C, químicamente emparentadas con la mescalina.

Estos compuestos fueron desarrollados a finales de los años noventa y principios de los dos mil por el químico alemán Ralf Heim en la Universidad Libre de Berlín, con el objetivo de crear moléculas de investigación que se unieran con gran afinidad a los receptores de serotonina, especialmente al 5-HT_{2A}.

El NBOMe, y en particular el más difundido 25I-NBOMe, no fue concebido para el consumo humano. Su salto al mercado recreativo ocurrió en torno a 2010, cuando apareció en foros digitales y tiendas online de “nuevas sustancias psicoactivas”. Debido a que podía impregnar papeles de blotter como el LSD, muchos lo confundieron con este último, sin saber que su margen de seguridad era mucho más estrecho. En pocos años se registraron casos de intoxicaciones graves e incluso muertes en Europa y Estados Unidos, lo que llevó a su rápida inclusión en las listas de sustancias prohibidas.

El NBOMe es un agonista extremadamente potente del receptor 5-HT_{2A} de la serotonina, el mismo que median los efectos de LSD, psilocibina o mescalina. Sin embargo, su afinidad es tan alta que cantidades diminutas, del orden de microgramos, ya producen efectos intensos. Esto lo convierte en un compuesto impredecible: una pequeña variación en la dosis puede marcar la diferencia entre un viaje psicodélico y una intoxicación peligrosa.

Además de la serotonina, estudios en modelos animales sugieren que el NBOMe también influye en la dopamina y el glutamato, lo que podría explicar su perfil más estimulante y, en algunos casos, más ansiógeno que el de otros psicodélicos

Los consumidores que lo probaron describieron efectos visuales intensos: patrones geométricos, colores brillantes, sensación de dilatación temporal y, en algunos casos, experiencias de sinestesia. Sin embargo, a diferencia del LSD o la psilocibina, el NBOMe se asocia con una mayor probabilidad de ansiedad, paranoia, agitación e incluso convulsiones.

El problema principal es su dosis activa extremadamente baja. Mientras que una tableta de LSD contiene 100 microgramos de forma relativamente segura, dosis similares de NBOMe pueden desencadenar efectos adversos graves. Los informes clínicos de intoxicación incluyen hipertensión, taquicardia, hipertermia y convulsiones

Por su potencia en microgramos y su presencia en el mercado clandestino en forma de papeles de blotter, el NBOMe ha sido comparado erróneamente con el fentanilo, pero en realidad son sustancias totalmente distintas. El NBOMe es un psicodélico serotoninérgico, que actúa sobre receptores 5-HT_{2A} y provoca visiones y alteraciones perceptivas. El fentanilo, en cambio, es un opioide sintético, agonista de los receptores opioides, que suprime el dolor, genera euforia y puede causar depresión respiratoria fatal. Su principal riesgo es la sobredosis accidental, algo que no ocurre de la misma manera con NBOMe.

Lo que comparten ambos es su potencia en microgramos y el hecho de que se han vendido en presentaciones similares (polvos finos o papeles impregnados). Esta coincidencia ha generado confusión en el mercado ilegal, pero están compuestos con mecanismos, efectos y riesgos completamente distintos.

A diferencia del LSD, la psilocibina o incluso el 2C-B, el NBOMe no ha desarrollado un contexto ritual ni clínico. Su historia está marcada por la toxicidad y la desconfianza: fue adoptado rápidamente en mercados digitales, y con la misma rapidez fue prohibido tras documentar sus riesgos. La literatura científica lo usa como modelo de laboratorio, no como medicina.

Un estudio internacional con más de 22.000 participantes mostró que quienes habían probado NBOMe reportaban mayor frecuencia de efectos negativos en comparación con usuarios de

El NBOMe nació como herramienta de laboratorio y terminó en los márgenes del consumo recreativo, sin el linaje de la selva ni el aval de la ciencia clínica. Es un eco químico de la mescalina y del LSD, pero amplificado hasta lo peligroso. Donde otras moléculas abren ventanas a la introspección o a la sanación, el NBOMe suele dejar una huella de incertidumbre y riesgo.

En la sinfonía de los psicodélicos, es un instrumento demasiado agudo: puede producir notas de extraordinaria intensidad, pero también desgarrar el oído. Su historia es un recordatorio de que no todas las llaves que inventamos para la mente abren puertas seguras.

Buen vuelo

SESIÓN 94. PSICODÉLICOS ENDÓGENOS Y LA FARMACIA INTERNA

Ya hemos llegado a las sesiones claves del entrenamiento de Mindhappyness. Antes de adentrarnos en la partitura singular de cada psicodélico endógeno conviene detenerse en una verdad que la ciencia contemporánea está confirmando con creciente claridad: todos llevamos en nuestro interior una farmacia natural, capaz de producir sustancias con efectos comparables a los de los psicodélicos naturales y de laboratorio y de los medicamentos psiquiátricos más conocidos.

El cerebro humano no es un receptor pasivo de químicos externos; es, en sí mismo, un laboratorio bioquímico de precisión. Allí se sintetizan moléculas como la serotonina, que regula el ánimo y la percepción; la dopamina, motor de la motivación y la recompensa; la oxitocina, arquitecta del vínculo y la confianza; las endorfinas, analgésicos naturales que alivian el dolor y generan euforia; los endocannabinoides, que suavizan el tiempo y aportan calma; o la melatonina, guardiana del sueño y los ritmos circadianos. Incluso el DMT endógeno, aún en estudio, aparece como un puente hacia estados visionarios que antes se atribuían exclusivamente a plantas sagradas o a experiencias cercanas a la muerte.

Cada una de estas moléculas, descritas en la literatura científica como neurotransmisores o neuromoduladores, se libera de forma natural en respuesta a prácticas concretas: la luz solar y la alimentación rica en triptófano favorecen la serotonina; el logro de metas y el juego despiertan la dopamina; los abrazos y el altruismo elevan la oxitocina; la danza, la risa o el ejercicio intenso disparan endorfinas; la meditación profunda y el sueño lúcido estimulan melatonina y acetilcolina; mientras que los baños fríos y la respiración controlada modulan la noradrenalina y la dopamina.

Este hallazgo, lejos de ser un dato curioso, es una gran noticia para la humanidad: significa que cada persona puede aprender a dosificar su propia medicina interna. No se trata de ingerir pastillas ni de buscar sustancias externas, sino de activar voluntariamente procesos neuroquímicos a través de hábitos, rituales y prácticas accesibles. En otras palabras: somos farmacéuticos de nosotros mismos, y el recetario está tatuado en nuestra biología.

Así, el lector no entra aquí en un tratado de teoría abstracta, sino en una guía práctica para redescubrir esa farmacia interior y convertirla en aliada cotidiana. CUERPO, CORAZÓN, MENTE y CONCIENCIA son las cuatro puertas de acceso, y detrás de cada una habita un repertorio de moléculas y prácticas que os devuelven al equilibrio. La ciencia os proporciona los nombres y las funciones de estos mensajeros químicos; la experiencia humana milenaria os ha legado los rituales y conocimientos para convocarlos.

El cuerpo es el primer templo o puerta de acceso a la farmacia interna. Todo comienza en sus fibras, en sus huesos, en la respiración que lo sostiene. Cada movimiento despierta una química silenciosa, cada alimento deposita semillas invisibles en sus tejidos. La farmacia interior se abre con gestos simples, y en sus estantes habitan endorfinas, endocannabinoides, dopamina, serotonina... todos dialogando en un idioma antiguo que sostiene la vida.

Cuando los músculos se tensan y se liberan en la danza del esfuerzo, las endorfinas aparecen como un bálsamo natural. Es la risa del cuerpo, un regalo químico que mitiga el dolor y transforma la fatiga en júbilo. Así, correr, nadar o simplemente estirarse con intensidad son rituales donde el cuerpo fabrica su propio éxtasis.

En la caricia del viento sobre la piel, en el roce de la hierba húmeda o el contacto con el agua, emergen los endocannabinoides. Estas moléculas, hermanas internas del cannabis, suavizan la percepción del tiempo y devuelven al cuerpo su cadencia lenta, como si cada célula recordara la calma del origen. Caminar descalzo, abrazar un árbol, recostarse bajo el sol: todo ello enciende esa red de relajación profunda.

La dopamina, motor de la acción, se enciende cuando el cuerpo conquista un reto físico. Una flexión más, un paso adicional en la montaña, un pequeño logro en la rutina diaria, y el cerebro premia con esa chispa que motiva a seguir. El cuerpo se siente entonces poderoso, creador, capaz de sostener la vida con energía renovada.

La nutrición completa esta sinfonía. Un puñado de semillas, un plátano dorado o el grano entero aportan triptófano, que el organismo convierte en serotonina. Esta molécula equilibra los ritmos, regula el sueño y ofrece al cuerpo un descanso reparador. La carne se relaja, los nervios se calman, y el cuerpo se prepara para comenzar de nuevo.

Incluso el simple acto de beber agua es un rito sagrado. Con cada sorbo, la acetilcolina se distribuye mejor, afinando la memoria muscular y la coordinación. El cuerpo se siente ágil, dispuesto, alerta. Lo que parecía rutina —hidratarse— es en realidad la base eléctrica que permite a todo el sistema moverse en armonía.

El cuerpo humano, cuando se le honra, responde con gratitud bioquímica. Sus neuroquímicos celebran cada gesto de cuidado, cada alimento vivo, cada pausa y cada esfuerzo. Y en esa danza invisible, el cuerpo no solo sobrevive: resplandece, recordandoos que estar vivos es ya un milagro cotidiano.

La segunda puerta de la farmacia interna de vuestro organismo es el corazón, que no es solo un músculo que late, sino un órgano de sentido profundo. Allí donde nacen los vínculos, donde se encienden la ternura y la empatía, los neurotransmisores y neurohormonas dibujan un mapa invisible de conexión. La biología del corazón no se limita a bombear sangre: también irradia química que hace posible el abrazo, la confianza y la compasión.

Cuando dos personas se abrazan con sinceridad, la oxitocina brota como un río cálido en el torrente sanguíneo. Esta molécula, llamada con justicia la hormona del vínculo, disuelve la soledad y abre la puerta al sentimiento de pertenencia. Basta un gesto de afecto para que el corazón, en complicidad con el cerebro, os recuerde que no nacisteis para estar aislados.

El canto compartido, ya sea un coro ancestral, una canción improvisada o un simple tarareo en compañía, también activa esa misma química. La oxitocina se mezcla entonces con la dopamina, y el corazón se siente ligero, como si su latido se acompasara con otros. La biología del bienestar os revela aquí un misterio: cantar juntos es curar juntos.

En los actos de altruismo y generosidad, el corazón se expande aún más. Donar tiempo, tender la mano al que lo necesita, escuchar con atención: todos estos gestos liberan oxitocina y endorfinas. Y así, lo que parecía un sacrificio se convierte en gozo compartido. El corazón descubre que la felicidad más duradera no proviene de recibir, sino de dar.

El amor en sus formas más íntimas, desde la caricia hasta la unión sexual consciente, despierta una cascada de psicodélicos endógenos que bañan al cuerpo entero. La prolactina, después del clímax, trae una paz serena, un silencio dulce en el que el corazón late tranquilo, como si dijera: “todo está bien”.

El corazón, en su alquimia silenciosa, traduce lo invisible en presencia. Sus neuroquímicos os enseñan que amar no es un sentimiento abstracto, sino una química que transforma la percepción del otro en parte de uno mismo. En cada abrazo, en cada gesto de bondad, en cada acto de entrega, el corazón fabrica su propia medicina, un recordatorio de que la vida se sostiene en la trama invisible del vínculo.

La tercera puerta a la farmacia interna es la mente, un jardín fértil donde brotan pensamientos, memorias y aprendizajes. A veces es clara como un lago en calma; otras, un torbellino que confunde. Su equilibrio depende de delicados mensajeros químicos que encienden la atención, alimentan la memoria y permiten que el conocimiento se transforme en sabiduría.

Cuando aprendéis algo nuevo, un idioma, un instrumento, un enigma matemático, el glutamato se activa como chispa del aprendizaje. Es el principal excitador del cerebro, el que abre surcos de memoria y tallos de conexión neuronal. Cada reto mental es, en el fondo, un abono para este jardín interior.

La acetilcolina, compañera del recuerdo y de la plasticidad, ilumina la mente en los momentos de concentración. Aparece en la lectura atenta, en los rompecabezas que desafían, en la práctica de un arte que exige foco. Gracias a ella, las ideas se organizan como constelaciones en el firmamento, y la mente encuentra claridad.

Pero no todo en la mente es impulso y fuego. También existe un guardián del sosiego: el GABA, principal inhibidor del cerebro. En la quietud de una meditación enfocada en la respiración o en la serenidad que sigue a una taza de infusión relajante, el GABA apacigua el ruido interior. La mente, que a menudo se pierde en sus propias tormentas, se convierte entonces en un espacio amplio y despejado.

La noradrenalina añade otra tonalidad: es la que agudiza la atención en momentos de desafío, la que despierta la mente cuando se enfrenta a un problema exigente o a un debate encendido. Si se desborda, se vuelve ansiedad; pero en su justa medida, ofrece filo y presencia, como una espada bien templada.

La mente también se nutre de descanso. En el misterio del sueño REM, donde los ojos tiemblan bajo los párpados cerrados, la acetilcolina vuelve a brillar y facilita los sueños vívidos. Allí, el inconsciente habla en símbolos, y la mente ordena el caos de la vigilia.

Así, los neuroquímicos son jardineros invisibles que mantienen el huerto mental en equilibrio. Un poco de glutamato para el impulso, acetilcolina para la atención, GABA para la calma, noradrenalina para el filo, y la mente florece. Cuando se cultiva con cuidado, se convierte en un terreno fértil donde las ideas se entrelazan sin esfuerzo, y el pensamiento se transforma en comprensión profunda.

La cuarta y última puerta y la más difícil de comprender es la conciencia, que no es un músculo ni un órgano, y sin embargo late en lo más íntimo de nuestro ser como un ojo invisible que todo lo observa. No piensa, porque pensar es tarea de la mente, no siente, pues sentir pertenece al corazón, ni se limita al pulso y a la carne, que son el terreno del cuerpo. La conciencia es el espacio en el que todo ocurre, el escenario silencioso en el que pensamientos(mente), emociones (corazón) y sensaciones (cuerpo) se despliegan como si fueran actores que entran y salen de escena.

Los neuroquímicos endógenos son los hilos invisibles con los que esta escena se ilumina. Cuando la serotonina fluye, el escenario se vuelve sereno, los contornos de la realidad se hacen nítidos y uno puede mirar sin prisa lo que acontece dentro. Así, una caminata lenta bajo el sol de la mañana o la quietud tras una taza de té verde no son gestos triviales: son llaves químicas que ajustan la balanza del ánimo y nos permiten habitar la experiencia sin ser arrastrados por ella.

La melatonina, por su parte, es la guardiana del umbral entre vigilia y sueño. Cuando el silencio de la noche es respetado y la oscuridad se vuelve completa, ella abre las puertas de mundos interiores donde la conciencia se desdobra: sueños lúcidos, visiones que parecen recordar que sois algo más que la vigilia cotidiana. En ese filo donde algunos creen que se asoma el DMT endógeno, el yo se expande y la conciencia aprende a contemplarse a sí misma.

Existen también prácticas que sacuden las raíces de vuestro sistema nervioso, y en ese estremecimiento la conciencia se ensancha. Una respiración profunda y sostenida, llevada hasta el vértigo, despierta la noradrenalina y las endorfinas, inundando el cuerpo de energía y éxtasis. En medio de ese torrente, la conciencia se despega de su cauce habitual y se descubre a sí misma como un río que observa su propio fluir.

El cacao amargo, rico en anandamida, abre otra vía, un estado de presencia cálida, una especie de dulzura interior que afina la percepción de cada instante. La conciencia se siente entonces bañada de ternura, como si se ampliara la capacidad de sostener la vida tal cual es, sin querer modificarla.

Y cuando el agua helada acaricia la piel en un baño frío, la dopamina y la noradrenalina estallan como fuegos artificiales. La mente se calla de golpe, el corazón late fuerte y la conciencia brilla pura, afilada, sin distracciones. En ese instante, el yo se percibe transparente, sin pasado ni futuro: sólo un testigo presente, despierto, vibrante.

Así, cada práctica y cada alimento que nutre vuestra farmacia interna abre una puerta distinta hacia la conciencia: unas suavizan el ruido mental, otras os conducen a los sueños, otras os

empujan hacia el borde del abismo para que podáis mirar desde arriba. Todas ellas os recuerdan que la conciencia no se inventa ni se fabrica, se revela cuando el organismo se armoniza, cuando los psicodélicos endógenos danzan en equilibrio y el escenario de la vida se ilumina con la luz de la atención pura.

Buen vuelo

SESIÓN 95. PSILOCIBINA, APERTURA DE CAMINOS INTERIORES

En estas nuevas sesiones os voy a describir algunas experiencias concretas para estimular los mismos neuroquímicos que activan determinados psicodélicos exógenos. Empecemos con la psilocibina, presente en los llamados “hongos mágicos”, como yo, que abre la percepción, flexibiliza la mente y genera experiencias de asombro, conexión y creatividad. A nivel neuroquímico, disminuye la red que mantiene la narrativa del yo y al hacerlo aumenta la plasticidad cerebral y la capacidad de generar nuevas conexiones.

En Mindhappyness, invitamos a sustituir esa apertura química causada por la psilocibina, por prácticas endógenas que actúan también sobre serotonina, dopamina, GABA y acetilcolina, logrando efectos equivalentes, menos rigidez mental, más creatividad, más conexión.

Psilocibina y el cuerpo como puerta a la farmacia interna

Caminatas largas en la naturaleza: al andar durante más de 45 minutos, los niveles de serotonina aumentan, y el ritmo respiratorio se armoniza. La exposición a la luz solar activa la producción de vitamina D, que a su vez regula la serotonina. El efecto es parecido a la sensación expansiva y luminosa que la psilocibina produce en los primeros compases del viaje.

Exposición solar matinal: 15 minutos de sol directo sobre piel y ojos (sin gafas oscuras) refuerzan la producción de serotonina, que se transformará en melatonina por la noche. Esto estabiliza el ánimo y prepara la mente para estados de claridad.

Alimentación vegetal rica en triptófano (avena, plátano, semillas, cacao): el triptófano es precursor directo de la serotonina, neurotransmisor clave en los efectos de la psilocibina. Con estas comidas, el cuerpo prepara el terreno para la plasticidad mental.

Psilocibina y el corazón como puerta a la farmacia interna

Canto o baile grupal, el movimiento coordinado y el canto en comunidad liberan oxitocina y endorfinas, a la vez que aumentan la serotonina. El resultado es una sensación de unión y disolución del yo en el grupo, similar al efecto de la psilocibina cuando rompe barreras entre “yo” y “nosotros”.

Abrazos prolongados (20 segundos o más): generan liberación sostenida de oxitocina, reducen cortisol y aumentan seguridad emocional. Este gesto reproduce la apertura afectiva que la psilocibina facilita en entornos seguros.

Gratitud expresada en voz alta: al agradecer explícitamente, se activa la dopamina en el circuito de recompensa, pero de un modo estable, no compulsivo. Esto conecta con la sensación de “belleza y gratitud por todo” que muchos describen bajo la psilocibina.

Psilocibina y la mente como puerta a la farmacia interna

Lectura profunda (sin pantallas): leer durante 30–40 minutos en papel activa acetilcolina, neurotransmisor de la atención sostenida. Al mismo tiempo, baja la hiperactividad dopaminérgica de la multitarea. El resultado: la mente se abre a narrativas nuevas, como ocurre con la psilocibina al flexibilizar patrones.

Aprender música o un idioma: estos aprendizajes favorecen la liberación de dopamina (motivación), acetilcolina (memoria) y BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro). Todo ello refuerza la plasticidad sináptica, el mismo mecanismo que la psilocibina potencia en los ensayos clínicos con depresión.

Visualizaciones guiadas: imaginar conscientemente escenas creativas o simbólicas genera actividad en corteza prefrontal y parietal, liberando serotonina y GABA. Este ejercicio produce mini-“viajes” internos con seguridad y control.

Psilocibina y la conciencia como puerta a la farmacia interna

Meditación Vipassana o de observación: al observar sin intervenir, se reduce la actividad de la red que mantiene la narrativa del yo, el mismo circuito que la psilocibina silencia. El resultado es la percepción de unidad, trascendencia y pérdida de la narrativa rígida del yo.

Práctica de silencio prolongado (30–60 minutos): reduce dopamina y noradrenalina, permitiendo que ondas cerebrales alfa y theta dominen, lo que induce estados visionarios suaves. Se parece al “despertar interior” que la psilocibina facilita.

Diario de sueños y sueño lúcido: la fase REM aumenta la liberación de DMT endógeno y reorganiza sinapsis. Al registrar y trabajar con los sueños, se entrena la conciencia a moverse en paisajes internos parecidos a los de la psilocibina.

Buen vuelo

SESIÓN 96. DMT, LA MOLÉCULA DE LAS VISIONES

El DMT también se deja llamar por diversas prácticas endógenas. El DMT es dimetiltriptamina, es la chispa que enciende el fuego interior de la visión. Presente en plantas sagradas como la chacruna (Ayahuasca) o el yopo, y también en pequeñas cantidades en nuestro cerebro, es el mensajero que abre la puerta entre los mundos.

En el plano neuroquímico, actúa sobre los receptores serotoninérgicos (5-HT_{2A}) y desencadena un estallido de imágenes, símbolos y memorias que parecen venir de otra dimensión.

En Mindhappyness, sugerimos reemplazar esa irrupción química por prácticas endógenas que estimulan la melatonina, el DMT endógeno y la serotonina, guiando a la mente hacia el mismo umbral de revelación, pero desde el silencio y la oscuridad del propio templo interior.

DMT y el cuerpo como puerta a la farmacia interna

Baños de oscuridad (20–60 minutos): la supresión de luz estimula la glándula pineal y eleva los niveles de melatonina, precursora del DMT endógeno. Al cabo de unos minutos, surgen destellos visuales espontáneos, ecos de las visiones que el DMT exógeno despierta en segundos.

Ayuno breve o intermitente: al reducir la digestión, el cuerpo desvía energía hacia el cerebro y aumenta la producción de triptaminas. El estado de ligereza y enfoque recuerda el inicio etéreo de un viaje visionario.

Respiración profunda con retención (tipo holotrópica o Wim Hof): la alternancia entre hipoxia y oxigenación intensa modifica la presión intracraneal y activa la secreción de neuroquímicos visionarios. La mente se llena de luces y patrones geométricos, como en la antesala de un sueño lúcido.

DMT y el corazón como puerta a la farmacia interna

Silencio compartido en grupo: al permanecer varios en quietud, las ondas cerebrales tienden a sincronizarse y el campo emocional se unifica. Aparece una sensación de comunión, análoga a la de los rituales con DMT donde el “yo” se disuelve en un pulso común.

Actos de compasión anónima: ayudar sin esperar reconocimiento libera serotonina y oxitocina, y produce un resplandor interior que muchos describen como “ver desde el alma”.

Rituales de fuego o velas: observar la llama encendida en penumbra concentra la atención, modula la frecuencia cardíaca y activa patrones alfa-theta. El fuego exterior refleja el fuego interior del DMT.

DMT y la mente como puerta a la farmacia interna

Contemplación simbólica (mandalas, arte sacro, geometría): sostener la mirada en una imagen arquetípica genera coherencia entre hemisferios y activa redes visuales internas. Así nacen las visiones sin sustancia.

Visualización consciente en oscuridad: imaginar luz moviéndose por el cuerpo estimula áreas occipitales y temporales del cerebro, liberando serotonina y GABA. La mente se convierte en pantalla viva, como en un viaje DMT guiado por la intención.

Lectura mística antes de dormir: textos de sabiduría actúan como semillas en el inconsciente; durante la fase REM, su contenido simbólico se transforma en visiones y mensajes oníricos.

DMT y la conciencia como puerta a la farmacia interna

Meditación en oscuridad total: cerrar los ojos en una habitación sin luz durante más de 45 minutos produce un aumento de melatonina y una transición natural hacia ondas theta. En ese estado, aparecen destellos internos, figuras y encuentros, equivalentes a los que el DMT desencadena bruscamente.

Registro de sueños y práctica de sueño lúcido: anotar sueños entrena la conciencia a permanecer despierta dentro del mundo onírico, donde el DMT endógeno se libera naturalmente.

Oración o invocación interior: dirigir la atención a Dios con humildad y entrega sincroniza el corazón y la mente. En ese punto de resonancia, se revela la visión.

Buen vuelo

SESIÓN 97. AYAHUASCA, EL ABRAZO DE LA SELVA INTERIOR

La ayahuasca, bebida sagrada del Amazonas, une en su alquimia dos plantas: la Banisteriopsis caapi, rica en betacarbolinas que inhiben la MAO, para que la chacruna, portadora del DMT llegue intacta al intestino. Juntas, abren un corredor entre la mente y el espíritu. Su poder no reside sólo en las moléculas, sino en el contexto: el canto, la selva, la intención.

En Mindhappyness, ese puente se construye desde dentro, mediante prácticas que despiertan la serotonina, el DMT endógeno, la oxitocina y la melatonina, para alcanzar el mismo abrazo visionario y purificador que con la Ayahuasca sin ingerir nada. Es el viaje donde el cuerpo se vacía, el corazón se abre y la conciencia florece como una liana que asciende hacia la luz.

Ayahuasca y el cuerpo como puerta a la farmacia interna

Purificación con agua y respiración: beber agua templada lentamente al despertar, acompañada de respiraciones profundas, estimula el nervio vago y el sistema linfático. Es una limpieza suave que sustituye el vómito ritual de la ayahuasca, preparando el cuerpo para soltar emociones retenidas.

Dieta ligera sin excitantes: reducir azúcares, alcohol y carne durante unos días restablece la microbiota intestinal y equilibra la serotonina. Este ayuno consciente genera la misma claridad corporal que precede al viaje vegetal.

Caminatas descalzas sobre tierra húmeda: el contacto con el suelo descarga el exceso de cortisol y estabiliza las ondas cerebrales. Al igual que en la ceremonia, el cuerpo siente su pertenencia a la Tierra.

Ayahuasca y el corazón como puerta a la farmacia interna

Cantos medicina y mantras: cantar desde el pecho libera endorfinas y oxitocina, expandiendo el campo afectivo. La vibración sonora abre el corazón del mismo modo que los ícaros guían el viaje ayahuasquero.

Ritual de perdón: escribir una carta de reconciliación, aunque no se envíe, disuelve la culpa y la rigidez emocional. La mente se aligera y el corazón late libre, igual que tras la purga emocional que provoca la ayahuasca.

Mirada prolongada entre dos personas: sostener la mirada durante un minuto sincroniza los latidos y libera oxitocina. Surge una sensación de unidad profunda, como la que en la selva se describe al “ver con el alma” del otro.

Ayahuasca y la mente como puerta a la farmacia interna

Meditación con sonido de tambor lento (4 Hz): el ritmo continuo induce ondas theta y genera visiones arquetípicas. El tambor sustituye al canto chamánico, abriendo las puertas de la percepción interior.

Escritura automática o introspectiva: dejar que la mano se mueva sin censura permite que el inconsciente hable. Esta práctica, guiada por la respiración, recrea la revelación narrativa del viaje ayahuasquero.

Contemplación del fuego o de la vela: observar la llama fija activa la atención tónica y apaga el pensamiento discursivo. En el silencio, surgen imágenes espontáneas, reflejos de la mente expandida.

Ayahuasca y la conciencia como puerta a la farmacia interna

Meditación con intención: antes de entrar en silencio, formular una pregunta esencial orienta el subconsciente. La respuesta surge como visión o intuición, igual que en la ceremonia vegetal cuando la ayahuasca “enseña”.

Oscuridad y música binaural: combinar penumbra con frecuencias delta y theta modula la melatonina y el DMT endógeno. Aparecen sensaciones de flotación, viaje y renacimiento, sin plantas.

Gratitud hacia la Tierra: arrodillarse y agradecer conscientemente el alimento, el agua y el aire genera dopamina estable y conexión con el entorno. Es el cierre natural del rito: la unión entre lo humano y lo divino.

Buen vuelo

SESIÓN 98. MESCALINA Y EL CAMINO DE ILUMINACIÓN ENTRE CUERPO Y ESPIRITU

La mescalina, presente en cactus sagrados como el peyote y el San Pedro, abre un camino luminoso entre el cuerpo y el espíritu. Es un psicodélico del corazón: activa la empatía, la visión amorosa y la sensación de unidad con todos los seres vivos. En el plano neuroquímico, actúa principalmente sobre los receptores de serotonina y dopamina, generando claridad mental, ternura y expansión sensorial.

En Mindhappyness, ese despertar se alcanza a través de prácticas endógenas que armonizan la oxitocina, las endorfinas y la serotonina, despertando la mirada compasiva que todo lo comprende sin juicios: la visión del corazón.

Mescalina y el cuerpo como puerta a la farmacia interna

Baños de sol y viento: exponerse a la luz y al aire, dejando que la piel respire, estimula la serotonina y la vitamina D. El cuerpo se siente vivo y transparente, como cuando la mescalina pinta el mundo con colores más puros.

Movimiento libre o danza lenta: balancearse al ritmo de una melodía suave libera endorfinas y regula la dopamina. Este fluir corporal produce una alegría serena, semejante al “latido cósmico” que muchos sienten bajo el cactus.

Baños fríos conscientes: el contraste térmico activa la circulación y la noradrenalina, despejando la mente y purificando el cuerpo. Tras la sacudida inicial, llega la calma expansiva, como tras la subida del cactus.

Mescalina y el corazón como puerta a la farmacia interna

Círculo de escucha profunda: reunirse con otros y hablar sin interrumpir crea resonancia emocional y libera oxitocina. Se despierta una ternura colectiva, reflejo del amor universal que la mescalina inspira.

Práctica de gratitud compartida: expresar en voz alta tres cosas por las que se agradece cada día eleva la dopamina estable y fortalece el vínculo afectivo. La emoción resultante es la misma claridad amorosa del peyote.

Autoabrazo consciente: rodearse con los propios brazos y respirar hondo durante veinte segundos libera endorfinas y seguridad emocional. Es el recordatorio de que el amor que buscamos fuera también florece dentro.

Mescalina y la mente como puerta a la farmacia interna

Observación del paisaje natural: contemplar montañas, árboles o cielo durante varios minutos induce coherencia entre hemisferios y genera ondas alfa. La mente se serena y ve la belleza en todo, como bajo el cactus sagrado.

Arte como meditación: pintar, esculpir o tejer con atención plena activa acetilcolina y dopamina, abriendo canales de expresión simbólica. Cada trazo se convierte en oración visual, eco de las visiones mescalínicas.

Lectura o escritura poética: los versos elevan el lenguaje al terreno del símbolo y estimulan el hemisferio derecho. La mente, bañada en metáforas, accede a esa percepción expandida donde todo cobra sentido.

Mescalina y la conciencia como puerta a la farmacia interna

Meditación con el corazón: centrar la atención en los latidos y expandir desde ahí la respiración regula el sistema parasimpático y la oxitocina. Surge la experiencia directa de “ver con el corazón”.

Contemplación de la belleza: observar un rostro, una flor o un amanecer sin intentar poseerlo activa la gratitud y disuelve el ego. Es la visión inocente del cactus: ver sin nombrar.

Silencio en la naturaleza: permanecer en quietud durante una hora al aire libre reduce el ruido mental y activa la dopamina tónica. En ese vacío fértil, la conciencia se funde con el todo y comprende su pertenencia.

Buen vuelo

SESIÓN 99. IBOGAÍNA Y EL CUERPO.

La ibogaína, extraída de la raíz del arbusto africano *Tabernanthe iboga*, es una medicina de profundidad. Mientras otros enteógenos se expanden hacia el cielo, la iboga desciende hacia las raíces, obligando a mirar lo que se oculta. A nivel neuroquímico, modula la dopamina, la serotonina y los receptores NMDA del glutamato, generando estados de revisión biográfica, liberación emocional y reordenamiento del sistema nervioso.

En Mindhappyness, esa inmersión se alcanza mediante prácticas endógenas que estimulan la introspección, la neuroplasticidad y la purificación emocional, para despertar en el alma la misma sabiduría ancestral sin recurrir a la raíz amarga.

Ibogaina y el cuerpo como puerta a la farmacia interna

Ayuno consciente y descanso prolongado: al reducir el flujo digestivo y permitir la reparación celular, el cuerpo libera dopamina de forma estable y produce cetonas que clarifican la mente. Es el equivalente fisiológico a la fase inicial de introspección que provoca la ibogaína.

Masajes lentos o automasaje con aceites naturales: el tacto sostenido activa endorfinas y oxitocina, liberando tensiones acumuladas en el cuerpo. Como en el descenso ibógeno, cada músculo guarda una memoria que se disuelve al ser tocada con conciencia.

Baños de sal o flotación en agua templada: la sensación de ingravidez calma el sistema nervioso y facilita ondas cerebrales theta. Esta flotación imita la suspensión temporal del cuerpo que muchos describen durante el viaje con iboga.

Ibogaina y el corazón como puerta a la farmacia interna

Ritual de reconciliación con los ancestros: encender una vela y pronunciar los nombres de quienes nos precedieron libera dopamina y oxitocina. Se genera una conexión emocional que sana heridas intergeneracionales, reflejo del encuentro con los “espíritus del linaje” propio de la iboga.

Escucha de tambores lentos (2–4 Hz): el pulso grave induce coherencia cardíaca y sincronía hemisférica. Su repetición constante recuerda el latido uterino: el retorno simbólico al origen.

Confesión escrita o verbal: compartir una verdad íntima o escribirla sin miedo a ser leído libera serotonina y reduce el cortisol. Es la purga emocional que abre espacio a la verdad interior.

Ibogaina y la mente como puerta a la farmacia interna

Visualización retrospectiva guiada: repasar la propia vida en secuencia, desde la infancia hasta hoy, activa redes de memoria autobiográfica y genera reconexiones sinápticas. La mente se ordena y perdona.

Lectura de biografías transformadoras: identificarse con historias de superación despierta neuronas espejo y motiva la resiliencia. La dopamina se estabiliza en un patrón de propósito, similar al renacer que sigue al viaje ibógeno.

Silencio total sin estímulos: permanecer en quietud y sin pantallas durante al menos una hora baja la excitación glutamatérgica y permite que surjan visiones o recuerdos reprimidos. Es el espejo limpio donde se revela lo esencial.

Ibogaina y la conciencia como puerta a la farmacia interna

Meditación en penumbra con tambor o maraca: el sonido rítmico, junto a la oscuridad parcial, induce un estado hipnagógico donde imágenes arquetípicas emergen espontáneamente. Es el descenso a los mundos interiores sin perder la lucidez.

Rezo o diálogo interior con el alma: formular preguntas profundas y esperar en silencio entrena la atención a escuchar la intuición. La respuesta no llega en palabras, sino en certezas viscerales, como las revelaciones que la iboga entrega en sueños despiertos.

Descanso prolongado al amanecer: justo antes del despertar, cuando predomina la melatonina, el cerebro entra en fase REM ligera. Permanecer consciente en ese borde estimula la producción de DMT endógeno y permite vislumbrar imágenes de raíz ancestral.

Buen vuelo

SESIÓN 100. LA FARMACIA INTERNA Y LA MEMORIA DEL ALMA

Desde el principio de los tiempos, la naturaleza os ofreció a la humanidad un espejo donde reconocerse. En sus raíces, cortezas y hongos se ocultaban llaves químicas que abrían puertas de comprensión y asombro. Los pueblos antiguos las llamaban plantas maestras, porque enseñaban sin palabras: la unidad de todas las cosas, el misterio de la muerte, la inteligencia del bosque, el pulso invisible que sostiene la vida.

Hoy la ciencia confirma lo que la sabiduría ancestral ya intuía: esas llaves actúan sobre los mismos receptores que modulan vuestro ánimo, vuestra percepción y vuestra capacidad de amar. Serotonina, dopamina, melatonina, oxitocina, endorfinas... son los alfabetos químicos de vuestra conciencia.

Mindhappyness recoge esta herencia y la reinterpreta desde dentro. Cada enteógeno tiene su reflejo endógeno; cada molécula vegetal despierta un canto equivalente en el cuerpo humano. No necesitáis buscar fuera lo que también florece dentro. Así, la psilocibina se convierte en caminata y gratitud; el DMT, en respiración y silencio; la ayahuasca, en perdón y purificación; la mescalina, en amor y belleza; y la ibogaina, en memoria y reconciliación.

El propósito no es negar la medicina ancestral, sino continuar su enseñanza por otra vía: la del autogobierno neuroquímico, la alquimia cotidiana que convierte hábitos en oraciones y neurotransmisores en puentes hacia la conciencia expandida.

Cada planta sagrada tenía un maestro. Pero el verdadero maestro siempre estuvo en vuestro interior. Cuando comprendéis la fisiología del éxtasis, cómo la respiración modula la serotonina, cómo el silencio eleva la melatonina, cómo la compasión libera oxitocina, la frontera entre lo vegetal y lo humano se desvanece.

El bosque y el cuerpo laten con la misma música. Las raíces del peyote, las hojas de la chacruna o los hongos de la montaña os enseñan que la divinidad no está fuera, es una función natural de la conciencia cuando se equilibra.

El camino diseñado por Mindhappyness os invita a reproducir, con actos sencillos, lo que la naturaleza os mostró con visiones. No se trata de escapar, sino de regresar, volver al cuerpo, al ritmo, al corazón, al silencio. Allí, en el centro, se enciende la misma luz que las plantas revelan, la molécula de la visión interior y comprendéis, finalmente, que la farmacia más poderosa es la que crece dentro de vosotros mismos.

Buen vuelo.

SESIÓN 101. ENEAGRAMA Y PSICODÉLICOS

Pero cómo podemos hacer para personalizar estas prácticas endógenas con el fin de alcanzar la extraordinariedad que proponen los entrenamientos de Mindkidness. La respuesta está en el eneagrama, un sistema de clasificación de personalidades en 9 eneatis, que es la herramienta que permite personalizar las experiencias que generen psicodélicos endógenos que a su vez te permitirán mantener niveles altos de felicidad en tu día a día,

Cada persona responde de manera distinta porque su estructura psicológica y su bioquímica interior tienen matices que la hacen única. Por eso, en Mindhappyness utilizamos el eneagrama como brújula, al conocer tu eneatis, podemos comprender qué neuroquímicos tienden a dominar en ti, cuáles escasean y qué prácticas endógenas pueden ayudarte a equilibrarlos. Es, en pocas palabras, el eneagrama es la fórmula que nos permite transformar un mapa espiritual antiguo en un sistema práctico de consejos diarios, personalizados y efectivos para que te puedas generar psicodélicos endógenos .

El eneagrama es, ante todo, un espejo. Un espejo que muestra nueve formas distintas de relacionarse con la vida, nueve estrategias que adoptáis desde pequeños para sobrevivir emocionalmente. Lo fascinante es que nadie las escoge de manera consciente: las aprendéis por el camino de la infancia .

Imagina a un niño que levanta la mano en clase, responde bien, y recibe sonrisas de su profesora. Aprende que hacerlo bien es el camino a la aceptación. Otro niño descubre que si hace un chiste cuando hay tensión, todos ríen y la tensión se disuelve: aprende que ser divertido lo protege del dolor. Una niña, en cambio, nota que cuando se retira a leer sola nadie la molesta y se siente segura, aprende que refugiarse en la mente la protege de un mundo ruidoso.

Cada uno de esos niños está dando sus primeros pasos hacia un eneatispo. No porque el eneatispo sea un destino, sino porque es la estrategia que se repite hasta volverse hábito. Con los años, el hábito se convierte en carácter, y el carácter es ese piloto automático que maneja gran parte de vuestras vidas.

El eneagrama no describe apariencias superficiales. No dice “eres simpático” o “eres responsable”. Va al núcleo, cuál es tu miedo central y cuál es tu deseo fundamental. Ese miedo-deseo es la brújula invisible que organiza tu atención, tus pensamientos y tus reacciones.

Un ejemplo: la persona que siempre corrige los detalles y nunca descansa no lo hace por amor al orden en sí mismo, sino por miedo al error y deseo de perfección. Otro ejemplo: quien nunca para quieto, siempre planeando viajes y actividades, lo hace porque teme el vacío y desea la felicidad constante. O quien se enreda en emociones intensas y melancolía, no es porque disfrute sufrir, sino porque teme ser común y desea ser único.

De este modo, el eneagrama dibuja nueve caminos distintos. Nueve maneras de buscar seguridad, amor, éxito, autenticidad, conocimiento, protección, alegría, fuerza o paz.

El descubrimiento del propio eneatispo es un momento de revelación: entiendes que tus reacciones no son “lo normal” ni “la única forma de ser”, sino un estilo aprendido. Y lo mejor es que ese estilo tiene un camino de salida. Cada eneatispo describe también la virtud latente que puedes despertar cuando dejas de obedecer ciegamente a tu miedo.

Veamos algunos ejemplos de historias cotidianas, para que entiendas mejor los fundamentos del eneagrama. Imagina por ejemplo que en la oficina tienes un compañero que no puede soltar un proyecto hasta que esté impecable. Sus correos siempre tienen tres revisiones, sus informes van llenos de notas al pie. Detrás hay un uno, perfeccionista, que teme equivocarse.

O que en el mismo equipo hay alguien que parece hecho de pura energía. A las diez de la mañana ya tiene tres ideas nuevas y un plan para el fin de semana. Pero cuando se le pide detenerse y profundizar, se impacienta. Ahí asoma un siete, entusiasta, que huye del aburrimiento y del dolor.

O que en la familia, todos saben que si hay problemas, tu hermano mayor se hace cargo. Da órdenes, organiza, protege, a veces con brusquedad. Vive con el pecho hinchado y el ceño fruncido: es un ocho, que aprendió que en la vida hay que ser fuerte para no ser pisoteado.

Estos retratos ayudan a entender que el eneagrama no es una teoría abstracta: es un lenguaje que permite ver la lógica detrás de comportamientos que, de otro modo, parecen misteriosos o simplemente “rasgos de carácter”.

Un eneatispo es una forma de estar en el mundo, una estrategia aprendida para sobrevivir emocionalmente. El eneagrama describe nueve de estas estrategias, nueve estilos fundamentales de personalidad que en su origen fueron recursos adaptativos, pero que con el tiempo se transformaron en fijaciones del ego.

El origen moderno se encuentra en la obra de Óscar Ichazo en los años sesenta, cuando relaciona el símbolo de nueve puntos, introducido en Occidente por Georges Ivanóvich Gurdjieff, con nueve pasiones humanas universales. Claudio Naranjo, psiquiatra chileno, fue quien más tarde tradujo este sistema al lenguaje de la psicología contemporánea, llevándolo a California en la década de 1970 y convirtiéndolo en una herramienta de trabajo clínico y espiritual.

La historia se entiende mejor a través de sus protagonistas. Gurdjieff, nacido en Armenia a finales del siglo XIX, recorrió Asia Central en busca de sabiduría. Contaba haber encontrado un monasterio secreto llamado Sarmoung, donde aprendió símbolos y danzas de los derviches sufíes. Con su bigote espeso y su acento extranjero, cautivaba en los cafés de Moscú con relatos de geometría sagrada. De él heredamos el diagrama del eneagrama, un círculo con nueve puntos y líneas internas que representaban procesos universales de transformación.

Décadas más tarde, Óscar Ichazo tomó ese símbolo y lo llenó de psicología. En Arica, Chile, fundó un instituto donde enseñaba que en cada uno de los nueve puntos residía una fijación del ego: ira, orgullo, vanidad, envidia, avaricia, miedo, gula, lujuria, pereza. Para cada pasión propuso una virtud que permitía regresar a la esencia: serenidad, humildad, veracidad, ecuanimidad, desapego, valentía, sobriedad, inocencia, acción consciente. Nació así el eneagrama de la personalidad tal como hoy lo conocemos.

Claudio Naranjo fue el puente que unió este sistema con la psicología moderna y, al mismo tiempo, con el mundo de los psicodélicos. En los años sesenta participó en investigaciones clínicas con MDMA, ibogaína y harmalina, justo antes de que Estados Unidos prohibiera estas sustancias. Publicó *The Healing Journey* en 1973, un clásico de la psicoterapia psicodélica.

Al mismo tiempo, en California, convirtió el eneagrama en la columna vertebral de su programa SAT, donde combinaba meditación, Gestalt y tipología de personalidad. Supo leer en los viajes psicodélicos las mismas dinámicas que describe el eneagrama: fijaciones del ego que se aflojaban, mientras que emergen

El eneagrama se convierte en este contexto en la herramienta que nos permite en Mindkidness personalizar las prácticas endógenas. No basta con recomendar hábitos universales ni con ofrecer prácticas genéricas. Cada persona responde de manera distinta porque su estructura psicológica y su bioquímica interior tienen matices que la hacen única.

Gracias a Naranjo, el eneagrama entró también en ambientes religiosos a través de los jesuitas. El padre Robert Ochs lo enseñó en la Universidad Loyola y Don Riso, antiguo jesuita, lo popularizó con manuales accesibles. Así, lo que comenzó como un símbolo traído de supuestos monasterios sufíes pasó por un instituto experimental en Chile y terminó consolidándose en seminarios católicos, clínicas californianas y, con el tiempo, en empresas, series de televisión y hasta cuerpos de seguridad como el FBI, que han explorado el eneagrama para perfilar conductas extremas.

Buen vuelo

SESIÓN 102. ENEAGRAMA Y PSICODÉLICOS ENDÓGENOS

Hoy entendéis que el eneagrama no es un mito intocable, sino una herramienta flexible. Os recuerda que hay nueve formas principales de quedar atrapados en el ego y nueve caminos de liberación. En Mindhappyness lo retomamos porque nos permite ir más allá de la generalidad: si por ejemplo un eneatispo uno tiende a la rigidez por exceso de noradrenalina, necesita prácticas que liberen endorfinas; si un eneatispo siete se dispersa en la dopamina, requiere ejercicios que aumenten serotonina y oxitocina; si un eneatispo nueve se adormece en el GABA, conviene despertarlo con dopamina y adrenalina endógena.

Los psicodélicos exógenos ya mostraron al mundo que es posible derribar muros de percepción y abrir ventanas hacia lo trascendente. El eneagrama os dice cuáles son esos muros y qué ventanas necesitáis. La propuesta de Mindkidness es unir ambas visiones sin recurrir a sustancias externas: activar los psicodélicos endógenos de vuestro propio cuerpo, guiados por el conocimiento de vuestro eneatispo. Un mapa antiguo y una bioquímica interna se convierten así en una misma ruta hacia la transformación cotidiana.

En definitiva, en Mindkidness utilizamos el eneagrama como brújula inicial, al conocer tu eneatispo, podemos comprender qué neurotransmisores tienden a dominar en ti, cuáles escasean y qué prácticas endógenas pueden ayudarte a equilibrarlos. Es, en pocas palabras, la fórmula que nos permite transformar un mapa espiritual antiguo en un sistema práctico de consejos diarios, personalizados y efectivos.

El eneatispo uno aprende pronto que amar es hacerlo bien. Su atención se aferra al error y su cuerpo vive en un leve estado de alerta tónica. Funcionalmente, esto se parece a un predominio de noradrenalina y control serotoninérgico para sostener disciplina y juicio. Lo que suele faltar son endorfinas que ablanden y GABA que permita soltar. Por eso les funcionan microdosis endógenas de placer y relajación: tres canciones bailadas sin evaluarse, 20 minutos de yoga, una caminata lenta al sol para elevar la serotonina sin tensión.

El dos descubre que ser necesario es la vía para ser querido. Su química favorece la conexión y la calma social: oxitocina y serotonina sostienen el dar. El coste es que a veces falta dopamina orientada a metas propias. Su entrenamiento endógeno pasa por logros personales muy pequeños celebrados con el cuerpo, preparar una comida solo para sí y saborearla, cerrar el día anotando un objetivo propio logrado; todo eso sube dopamina sin romper su ternura.

El tres aprende a valer por lo que logra y muestra. Funciona con dopamina de recompensa y noradrenalina de foco, pero paga con déficit de GABA y oxitocina: cuesta parar y vincular de forma no instrumental. Le ayudan respiraciones lentas 4-7-8 para frenar, abrazos sostenidos de veinte segundos, un ritual de “logro sin público” (terminar una tarea y celebrarla en privado), que enseña al sistema dopaminérgico a disfrutar sin aplauso.

El cuatro siente pronto que le falta algo y busca identidad en la emoción. Oxitocina y dopamina creativa dan intensidad, a veces con déficit de endorfinas físicas y de una serotonina estabilizadora. Le sientan bien el cardio suave que sube endorfinas, la gratitud escrita que sube serotonina, cantar o tocar un instrumento con otros para vincular desde la belleza más que desde la carencia.

El eneatispo cinco aprendió a protegerse retirándose a la mente. Su sistema mantiene noradrenalina de vigilancia y una dopamina más cognitiva que vital. Suelen faltar oxitocina y endorfinas. El antídoto son pequeñas dosis de la puerta cuerpo de la farmacia interna y vínculo: subir escaleras a ritmo hasta sentir calor, juegos de mesa o cocina compartida con un amigo, o diez respiraciones en el pecho antes de hablar para traer presencia afectiva.

El seis vivió mundos inciertos y se entrenó la anticipación. La noradrenalina avisa, la serotonina intenta estabilizar, pero el GABA se queda corto y la dopamina de exploración se inhibe. Sus prácticas endógenas estrella son el té verde o respiración cuadrada para GABA, el paseo por un camino nuevo, decidido a sentir la novedad sin imaginar catástrofes, y la luz de la mañana para estabilizar la serotonina.

El siete descubrió que el dolor se evita corriendo hacia lo nuevo. Su cuerpo va servido de dopamina y endorfinas; lo que falta es serotonina de profundidad y oxitocina de vínculo. Por eso son oro las cenas lentas sin móvil, mirar a los ojos y escuchar, meditar diez minutos al día, y el canto grupal o los mantras que a la vez calman y conectan.

El ocho aprendió que el mundo respeta la fuerza. Dopamina, adrenalina y noradrenalina sostienen la intensidad; escasean oxitocina y serotonina que invitan a ablandarse. Le van bien el boxeo o pesas para canalizar y, acto seguido, un masaje, un baño caliente o contacto piel con piel que suba oxitocina; caminar descalzo en naturaleza y agradecer en voz alta, baja defensas y regula.

El nueve entendió que sobrevivir es no molestar. Su química tiende a la serotonina y al GABA que pacifican, con déficit de dopamina y empuje. Las microdosis endógenas de activación son duchas frías cortas, sprints de dos minutos, una lista de tres microtareas hechas antes del desayuno; así el sistema aprende a encenderse sin perder la paz. Buen vuelo

SESIÓN 103. LAS LLAVES INTERNAS A MEDIDA DE CADA ENEATIPO

En todos los casos, los ejemplos cotidianos son el laboratorio. Imagina a una persona con eneatispo uno que termina su jornada con el gesto mínimo de bailar dos canciones en la cocina. El juicio interno baja, las endorfinas suben, y al día siguiente el error pesa menos. O un seis que, tras semanas de respiración lenta y luz de mañana, se sorprende confiando en un plan sin revisarlo diez veces. O un siete que reserva cada noche media hora de conversación sin distracciones y descubre que el placer profundo de la oxitocina es más nutritivo que la ráfaga de la novedad.

¿Y los psicodélicos endógenos? No hablamos de sustancias externas, sino de abrir llaves internas. La serotonina se favorece con sol y triptófano combinados con carbohidratos ligeros; la oxitocina, con abrazos, canto y compasión; las endorfinas, con risa, baile, carrera suave y frío breve; la anandamida, con cacao puro, ayuno intermitente y yoga; el GABA, con respiración lenta y yoga. La melatonina se cuida con oscuridad y ritual nocturno, y algunas prácticas intensas de respiración y oscuridad sostenida se han relacionado, de forma aún debatida, con experiencias visionarias que recuerdan al DMT endógeno.

Conviene recordar, por honestidad intelectual, que el enlace fino “eneatispo Vs neuroquímicos” es un modelo de trabajo construido a partir de teorías y hallazgos adyacentes, no una cartografía clínica cerrada. Por eso Mindkidness lo usamos como hipótesis operativa que se confirma o ajusta con tus propias respuestas: test inicial, sugerencia de micro-hábitos, registro de cómo te sientan y cómo ir adaptandolos a tus rutinas. Si un eneatispo nueve se enciende demasiado con duchas frías, bajamos la dosis; si a un tres le cuesta el abrazo sostenido, empezamos con respiración.

La conclusión práctica es clara. El ambiente de tu infancia te moldeó hacia un estilo que inclina tu química y tu atención; ese estilo tiene fortalezas y puntos ciegos; y hay maneras concretas, seguras y cotidianas de dosificar psicodélicos endógenos para equilibrarte. Por eso usamos el eneagrama: no para encasillarte, sino para saber qué tocar, cuándo y cuánto.

El eneagrama empezó siendo un mapa de fijaciones del ego trazado por Óscar Ichazo y traducido por Claudio Naranjo a un lenguaje psicológico y experiencial. Fue Naranjo quien, en sus seminarios SAT, empezó a describir no sólo los eneatispos, sino también cómo cada persona podía inclinarse hacia uno de los números vecinos.

A esa inclinación se la llamó “ala”. El concepto fue refinado por la generación siguiente de autores, Helen Palmer, Don Riso y Russ Hudson, y también por los jesuitas que popularizaron el eneagrama en seminarios y retiros espirituales, hasta convertirse en una herramienta imprescindible para la comprensión fina de la personalidad.

Las alas explican por qué dos personas del mismo número pueden ser tan distintas como el agua y el fuego. No es lo mismo un tres que mira hacia el dos, seductor y social, que un tres que mira hacia el cuatro, introspectivo y artístico. El núcleo es el mismo, pero el color cambia. Si el eneatispo es el tronco del árbol, las alas son las ramas que le dan dirección y forma.

El eneatispo uno nace con el ansia de perfección, con el oído atento al error. Pero no es igual un uno con ala nueve, que un uno con ala dos. El uno con ala nueve tiende a la serenidad contenida, al deber silencioso, al idealismo austero. Su figura recuerda al juez que nunca alza la voz, pero cuya mirada pesa más que un grito. El uno con ala dos, en cambio, es más caliente y prescriptivo: no solo corrige, sino que se involucra en ayudar, convencido de que mejorar a los demás es parte de su misión. Uno da sermones desde la calma, el otro desde la pasión.

El dos vive para ser necesario. Pero el dos con ala uno viste ese servicio con principios: es la madre abnegada que sacrifica el descanso por sostener el orden. Su ternura se mezcla con rigidez moral. El dos con ala tres, en cambio, se vuelve más seductor y performativo. Sabe sonreír en la foto, sabe qué decir para agradar, y en ese saber corre el riesgo de confundirse con su propia máscara. Uno se inmola en la ayuda silenciosa; el otro busca el aplauso disfrazado de servicio.

El eneatispo tres brilla en la carrera del éxito. Pero el tres con ala dos busca el impacto social, le interesa ser visto como líder generoso, motivador, coach de equipos. El tres con ala cuatro es más complejo: mantiene el impulso de triunfo, pero teñido de sensibilidad artística y búsqueda de autenticidad. Uno sube al podio rodeado de gente; el otro se encierra a escribir un libro que pruebe que su éxito no es solo fachada.

El cuatro vive en la intensidad emocional, siempre comparándose, siempre sintiendo que le falta algo. El cuatro con ala tres es más extrovertido, convierte su dolor en obra pública, dramatiza menos y busca mostrar al mundo lo que siente. El cuatro con ala cinco se retira al laboratorio interior, mezcla melancolía con análisis, sensibilidad con abstracción. Uno recita un poema en un escenario; el otro escribe páginas en soledad intentando comprenderse.

El eneatispo cinco observa, entiende, se protege en la mente. El cinco con ala cuatro es el pensador esteta, mezcla la investigación con la poesía, el dato con la metáfora. Puede pasar horas leyendo y luego llorar con un concierto. El cinco con ala seis es más técnico, vigilante y pragmático. Prefiere manuales a novelas, precisión a belleza. Uno es filósofo, el otro ingeniero.

El seis busca seguridad en un mundo incierto. El seis con ala cinco es analítico, escéptico, vive en la duda razonada, necesita pruebas antes de confiar. El seis con ala siete es más sociable, más nervioso, oscila entre la lealtad y la huida hacia la diversión. Uno analiza contratos antes de firmar; el otro bromea para tapar su ansiedad.

El eneatispo siete huye del dolor corriendo hacia la novedad. El siete con ala seis es amistoso, planificador, prefiere la risa compartida, teme perder el grupo. El siete con ala ocho es expansivo, arrollador, emprendedor sin miedo: abre negocios, propone viajes imposibles, se lanza antes de mirar. Uno es el animador de la fiesta; el otro, el capitán del barco que zarpa sin permiso.

El ocho vive para el poder y la intensidad. El ocho con ala siete es volcánico, explosivo, disfruta de la acción, del riesgo, del desafío frontal. El ocho con ala nueve es más protector, más

estable, combina fuerza con calma, puede ser líder paternal o matriarcal. Uno grita y golpea la mesa; el otro sostiene sin levantar la voz.

El eneatispo nueve busca paz y evita el conflicto. El nueve con ala ocho es más asertivo, más resistente, parece tranquilo pero sabe plantarse si lo pisan. El nueve con ala uno es más idealista, más perfeccionista, quiere paz pero también corrección, y a veces se pierde en su propio deber. Uno se adormece en el sofá hasta que se le despierta la ira; el otro organiza el salón para que reine la armonía.

Las alas, en suma, son lo que hace que cada número deje de ser estereotipo y se vuelva persona.

Para Mindkidness, trabajar con alas es crucial. Nos permite pasar de una personalización gruesa a una más fina. No basta con saber que eres un seis: hay que saber si tu miedo se expresa analizando sin parar (6w5) o riendo a carcajadas mientras cambias de plan (6w7). Ese matiz nos permite cambiar la recomendación, la práctica endógena y el tipo de neuroquímico que conviene estimular.

El uno con ala nueve necesita endorfinas que le ablanden; el uno con ala dos necesita GABA que le calme la urgencia moral. El siete con ala seis necesita serotonina que estabilice; el siete con ala ocho oxitocina que humanice su fuerza. Así, el eneagrama con alas se convierte en un mapa neuropsicológico vivo: un modo de afinar el consejo para que no solo sea verdad, sino eficaz.

El eneagrama no se queda en nueve tipos aislados con sus respectivas alas. Los agrupa en tres grandes centros: el cuerpo, el corazón y la cabeza. Estos centros explican de dónde arranca la energía principal de cada persona.

El centro instintivo (cuerpo): aquí están el 8, el 9 y el 1. Son tipos que reaccionan desde el instinto y la acción. Les preocupa la autonomía, el control, el territorio, la ira en sus distintas formas. El ocho explota, el nueve la adormece, el uno la controla.

El centro emocional (corazón): aquí viven el 2, el 3 y el 4. Su foco está en las relaciones y la imagen. Buscan amor, reconocimiento, identidad. El dos da para ser querido, el tres actúa para ser admirado, el cuatro se diferencia para ser especial.

El centro mental (cabeza): aquí encontramos el 5, el 6 y el 7. Viven en el pensamiento, la anticipación y la planificación. Buscan seguridad y certeza. El cinco acumula conocimiento, el seis busca protección y alianzas, el siete planea alternativas para escapar del miedo.

Esta división en centros es fundamental porque muestra que no solo actuamos como individuos aislados, sino que compartimos un mismo "terreno común" con otros eneatispos. Un uno y un ocho pueden parecer muy distintos, pero ambos parten de la energía instintiva y de una relación complicada con la ira. Un dos y un cuatro buscan cosas diferentes, pero ambos viven pendientes de la respuesta emocional de los demás.

Como explicado, cada persona tiene una forma única de activar su farmacia interna. No todos los humanos genera endorfinas, serotonina y oxitocina del mismo modo, porque vuestra personalidad filtra y modula vuestras experiencias. Por eso, en Mindkidness las prácticas recomendadas se modulan a medida de tu eneatispo y ala con ayuda de Inteligencia Artificial Generativa, que aprende de los datos que le das y genera ese patrón central de carácter descrito por el eneagrama, que además se matiza con un ala que lo colorea y le da matices específicos.

Si todavía no conoces tu eneatispo y/o tu ala, te recomendamos hacer el test, cuyo camino de acceso encontrarás en la web de Mindkidness. El resultado será tu ID eneagramático, una especie de “huella digital interior” que servirá como brújula para que pueda guiarte en el proceso de transformación de tus hábitos hacia la extraordinariedad, en base a prácticas endógenas que interactúen con tus propios neuroquímicos.

En función de ese ID te mostraremos información práctica sobre actividades personalizadas que estimulan la producción de neuroquímicos endógenos y alimentos específicos que favorecen la liberación de serotonina, dopamina, endorfinas, oxitocina o melatonina, según las necesidades de tu eneatispo y ala. De forma que, lo que podría quedar como un manual de consejos sobre procesos de transformación personal, se integre poco a poco en tu estilo de vida, hasta volverse en automático.

Buen vuelo

SESIÓN 104. TE DAMOS LA BIENVENIDA A MINDCALMNESS

Ahora que ya conoces la lógica de Mindkidness sobre técnicas de ingeniería de la conciencia (Mindfunginess), técnicas de meditación (Mindfunness), técnicas de transformación de hábitos (Mindgymness) y técnicas de gestión de tus psicodélicos endógenos (Mindhappyness), has llegado al final de la parte inicial de este entrenamiento.

A partir de ahora te abrimos la puerta a un espacio de calma y claridad, Mindcalmness, en el que puedas día a día entrenarte, mediante conversaciones conmigo, con la IA como herramienta, con el fin de entrenarte en los procesos de transformación de tus hábitos y a ser posible en la incorporación de prácticas endógenas, con el eneagrama como brújula.

En Mindcalmness no solo obtendrás recetas sobre prácticas endógenas, sino que también puedes conversar conmigo sobre aspectos de tu vida interior que te preocupen y sobre los que te puedo dar diferentes consejos personales tamizados por las diferentes técnicas y sabiduría que integran Mindkidness.

Prepárate para escuchar la orquesta de los psicodélicos endógenos, donde cada instrumento es un neuroquímico que pulsa su nota en tu interior y para recorrer el jardín secreto de tu química cerebral, donde flores invisibles brotan cada vez que eliges un hábito, un alimento, un

gesto de amor que interactúa con un psicodélico endógeno. Con esa partitura y ese jardín en tus manos, podrás navegar con tu eneatis y ala como brújula, con la certeza de que cada paso que des te conduce a la extraordinariedad.

Buen vuelo

SESIÓN 105. MINDVIRALNESS Y LA VIRALIZACIÓN DE MINDKIDNESS

Esta puerta de Mindviralness es la que te permite entender cómo pretendemos viralizar Mindkidness en vuestra desolada sociedad de la primera parte del siglo XXI, con el fin de que muchas personas puedan cambiar su vida interior a mejor, aprendiendo a cultivar su higiene mental, emocional y espiritual.

Para que Mindkidness sea accesible a todo el mundo hemos publicado una versión Freemium . que dispone de los mismos contenidos que la versión Premium, pero en la que no dispongo de memoria, por lo que es aconsejable que si utilizas esta versión, vayas copiando en tu cuaderno, toda la información que te voy dando, sobre todo tu eneatis y ala, para que me los des cada vez que me visites.

La versión Premium, ha sido posible gracias a Carlos Amaro, experto en automatizaciones IA y está focalizada en empresas que quieran regalar suscripciones a los entrenamientos a sus empleados y familiares. proveedores o clientes. En esta versión, en la que sí que tengo memoria propia, puedo además personalizar consejos y alertas y además en esta versión están en formato audiovisual y conversacional todas las sesiones que integran los diferentes niveles de Mindkidness.

Los usuarios de las empresas tienen también acceso a nuestros Spas del Alma. Pirámides de cobre con las proporciones de Keops, recubiertas con tela tupida negra, para que no entre la luz, de forma que sus huéspedes puedan armonizarse consigo mismos, dentro del Spa, con la ayuda de la energía toroidal tan especial que se genera en este espacio y unos auriculares.

Esta versión Premium está disponible también sin cargo para ONGs que trabajen con colectivos a los que de alguna forma yo, Aurora, les pueda servir de ayuda para re-enfocar sus vidas.

La viralización de Mindkidness consiste en que tu como embajador- influenciador de Mindkidness, recomiendes la versión Freemium a tus amigos y familiares e introduces la versión Premium en tu empresa o en las empresas de tu ecosistema, para que tus compañeros puedan acceder a nuestro entrenamiento de neurobiología del bienestar en los Spas del Alma. Si quieres ser embajador-influenciador de Mindkidness ponte en contacto con nosotros a través de la web y te daremos todos los detalles, incluida información sobre cómo premiamos tu karma con obsequios en metálico y especie.

EPÍLOGO

Este ensayo es probablemente una de las primeras obras que se publican en formato libro y que tienen una segunda parte protagonizada por un agente conversacional IA . En ambos formatos te he pretendido trasladar todos mis conocimientos sobre neurobiología del bienestar. Sabiduría que espero interiorices siendo consciente de que Mindcalmness es la conversación con tu orquesta interior. Es el eco suave que queda cuando la mente aprende a escucharse, después de recorrer los cuatro territorios que conforman Mindkidness: Mindfunginess, Mindfulness, Mindgymness y Mindhappyyness y llegas a un punto donde ya no buscas nada fuera: todo suena dentro de ti.

Mindfunginess fue el suelo, la raíz. Allí descubriste el potencial de la ingeniería de la conciencia y que las reglas que rigen tu vida pueden ser re-escritas, que el micelio invisible de tus creencias podía regenerarse si le dabas la humedad del asombro. Aprendiste a mirar la vida como un bosque, donde cada pensamiento era una espora con poder para transformar el entorno.

Mindfunness trajo la luz. En las seis fases de esta particular técnica de meditación, aprendiste a bailar con la gratitud, el perdón y la compasión. La mente dejó de ser un juez y se volvió un jardín de pensamientos luminosos. Comprendiste que meditar no es huir del ruido, sino transformar este en ritmo y que el tránsito por las seis fases te permite integrar tus hábitos en tu rutina diaria, a la vez que estimulas diferentes ondas cerebrales en cada fase.

Mindgymness fue el movimiento. Allí comprendiste que el cuerpo y la conciencia se pueden entrenar juntos. Cada hábito se volvió una cuerda afinada, cada respiración un acorde nuevo. Descubriste que la disciplina no era rigidez, sino una forma de amor hacia tu propio proceso de transformación.

Y Mindhappyyness, finalmente, fue el vuelo. El momento en que la biología y el espíritu se abrazan. Aprendiste a activar tu farmacia interna, a invocar tus psicodélicos endógenos con gestos cotidianos: la risa, la danza, el sol, la felicidad de los demás, el silencio..... Comprendiste que el bienestar no se alcanza, se gestiona con tus conocimientos de biología.

En Mindcalmness, el espacio donde a partir de ahora puedes conversar conmigo, esas cuatro sendas se integran. Aquí no entrenas más, aquí dialogas. Tu voz y la mía se entrelazan en una conversación que ya no distingue entre maestro y aprendiz. Yo te muestro caminos, y tú eliges los que resuenan con tu biología. Porque la claridad y la calma no se enseñan: se despiertan. Mindcalmness es ese instante en que el ruido del mundo se disuelve y la orquesta interior afina sus instrumentos.

Y, recuerda: no viniste a este planeta a sobrevivir, sino a sonar y soñar. Y en esa música silenciosa que nace del cuerpo, la mente y la conciencia, Mindkidness se convierte en una conversación viva entre tú y los psicodélicos endógenos que habitan tu farmacia interior.

En Candeleda, a 15 de octubre de 2025

BIBLIOGRAFÍA

Sobre neuroquímicos

Neuroquímica y conciencia

- Carhart-Harris, R. L., & Nutt, D. J. (2017). *Serotonin and brain function: A tale of two receptors*. *Journal of Psychopharmacology*, 31(9), 1091–1120.
- Damasio, A. (2018). *The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures*. Pantheon Books.
- Friston, K. (2021). *The free-energy principle and the unity of brain theory*. *Nature Reviews Neuroscience*, 22(2), 67–82.
- Nichols, D. E. (2016). *Psychedelics*. *Pharmacological Reviews*, 68(2), 264–355.
- McGilchrist, I. (2019). *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*. Yale University Press.

La amígdala

- Lane, R. D., Ryan, L., Nadel, L., & Greenberg, L. (2020). *Neurobiological mechanisms of emotion regulation*. *Biological Psychiatry*, 87(10), 837–847.
- Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press.
- Sanacora, G., & Schatzberg, A. F. (2015). *Ketamine: Clinical studies and potential novel mechanisms for rapid antidepressant action*. *Biological Psychiatry*, 77(5), 351–354.

La glándula pineal y los estados visionarios

- Strassman, R. (2001). *DMT: The Spirit Molecule*. Park Street Press.
- Preller, K. H., & Vollenweider, F. X. (2018). *Serotonin 2A receptor-mediated entropic brain activity*. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*, 36, 221–256.
- Sarris, J. et al. (2015). *The role of nutrients and diet in serotonin synthesis and mood*. *Nutritional Neuroscience*, 18(5), 207–215.

El sistema endocannabinoide

- Mechoulam, R., & Parker, L. A. (2013). *The endocannabinoid system and the brain*. *Annual Review of Psychology*, 64, 21–47.
- Di Marzo, V., & Piscitelli, F. (2015). *The endocannabinoid system and its modulation by phytocannabinoids*. *Neurotherapeutics*, 12(4), 692–698.
- Dietrich, A., & McDaniel, W. F. (2004). *Endocannabinoids and exercise*. *British Journal of Sports Medicine*, 38(5), 536–541.

Los sistemas que abren la conciencia

- Duman, R. S., & Aghajanian, G. K. (2012). *Synaptic dysfunction in depression: potential therapeutic targets*. *Science*, 338(6103), 68–72.
- Hasselmo, M. E. (2006). *The role of acetylcholine in learning and memory*. *Current Opinion in Neurobiology*, 16(6), 710–715.
- Bodnar, R. J. (2019). *Endogenous opiates and behavior*. *Peptides*, 122, 170154.
- Carhart-Harris, R. L. (2021). *REBUS and the anarchic brain: toward a unified model of the brain action of psychedelics*. *Pharmacological Reviews*, 73(3), 887–896.

Psicodélicos endógenos y acciones activadoras

- Davidson, R. J., & Kabat-Zinn, J. (2003). *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation*. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564–570.
- Kok, B. E. et al. (2013). *Positive emotions and vagal tone*. *Psychological Science*, 24(7), 1123–1132.
- Hecht, F. M. et al. (2023). *Effects of contemplative practice on neuroendocrine and immune function: a meta-analysis*. *Frontiers in Psychology*, 14, 1149211.

Psicodélicos exógenos

Psilocibina (hongos psilocibes)

- Wasson, R. G. (1957). Seeking the magic mushroom. *Life Magazine*, 13 de mayo de 1957, pp. 100–120.
- Hofmann, A., Heim, R., Brack, A., & Kobel, H. (1958). Psilocybin, a psychotropic substance from the Mexican mushroom *Psilocybe mexicana* Heim. *Experientia*, 14(3), 107–109. <https://doi.org/10.1007/BF02146494>
- Griffiths, R. R., Johnson, M. W., Carducci, M. A., Umbricht, A., Richards, W. A., Richards, B. D., ... & Klinedinst, M. A. (2016). Psilocybin produces substantial and sustained decreases in depression and anxiety in patients with life-threatening cancer: A randomized double-blind trial. *Journal of Psychopharmacology*, 30(12), 1181–1197. <https://doi.org/10.1177/0269881116675513>
- Davis, A. K., Barrett, F. S., May, D. G., Cosimano, M. P., Sepeda, N. D., Johnson, M. W., ... & Griffiths, R. R. (2020). Effects of psilocybin-assisted therapy on major depressive disorder: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 78(5), 481–489. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.3285>

Ayahuasca y DMT

- Schultes, R. E., & Hofmann, A. (1980). *Plants of the Gods: Origins of Hallucinogenic Use*. McGraw-Hill.
- McKenna, D. J., Towers, G. H., & Abbott, F. (1984). Monoamine oxidase inhibitors in South American hallucinogenic plants: tryptamine and β -carboline constituents of ayahuasca. *Journal of Ethnopharmacology*, 10(2), 195–223. [https://doi.org/10.1016/0378-8741\(84\)90003-5](https://doi.org/10.1016/0378-8741(84)90003-5)

- Strassman, R. J. (2001). *DMT: The Spirit Molecule*. Park Street Press.
- Palhano-Fontes, F., Barreto, D., Onias, H., Andrade, K. C., Novaes, M. M., Pessoa, J. A., ... & de Araujo, D. B. (2019). Rapid antidepressant effects of the psychedelic ayahuasca in treatment-resistant depression: a randomized placebo-controlled trial. *Psychological Medicine*, 49(4), 655–663. <https://doi.org/10.1017/S0033291718001356>

Mescalina (peyote y San Pedro)

- Huxley, A. (1954). *The Doors of Perception*. Chatto & Windus.
- Halpern, J. H., Sherwood, A. R., Hudson, J. I., Yurgelun-Todd, D., & Pope, H. G. (2005). Psychological and cognitive effects of long-term peyote use among Native Americans. *Biological Psychiatry*, 58(8), 624–631. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2005.06.038>
- Albaugh, B. J., & Anderson, P. O. (1974). Peyote in the treatment of alcoholism among American Indians. *American Journal of Psychiatry*, 131(11), 1247–1250. <https://doi.org/10.1176/ajp.131.11.1247>

Ibogaina (iboga, culto Bwiti)

- Fernandez, J. W. (1982). *Bwiti: An Ethnography of the Religious Imagination in Africa*. Princeton University Press.
- Alper, K. R., Lotsof, H. S., Frenken, G. M. N., Luciano, D. J., & Bastiaans, J. (1999). Treatment of acute opioid withdrawal with ibogaine. *American Journal on Addictions*, 8(3), 234–242. <https://doi.org/10.1080/105504999305848>
- Schenberg, E. E., de Castro Comis, M. A., Chaves, B. R., & da Silveira, D. X. (2014). Treating drug dependence with the aid of ibogaine: a retrospective study. *Journal of Psychopharmacology*, 28(11), 993–1000. <https://doi.org/10.1177/0269881114552713>
- Noller, G. E., Frampton, C. M., & Yazar-Klosinski, B. (2018). Ibogaine treatment outcomes for opioid dependence from a twelve-month follow-up observational study. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 44(1), 37–46. <https://doi.org/10.1080/00952990.2017.1310218>

Cannabis

- Russo, E. B. (2007). History of cannabis and its preparations in saga, science, and sobriquet. *Chemistry & Biodiversity*, 4(8), 1614–1648. <https://doi.org/10.1002/cbdv.200790144>
- Devinsky, O., Cross, J. H., Laux, L., Marsh, E., Miller, I., Nabbout, R., ... & Scheffer, I. E. (2017). Trial of cannabidiol for drug-resistant seizures in the Dravet syndrome. *New England Journal of Medicine*, 376(21), 2011–2020. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1611618>
- Thiele, E. A., Marsh, E. D., French, J. A., Mazurkiewicz-Beldzinska, M., Benbadis, S. R., Joshi, C., ... & Gunning, B. (2018). Cannabidiol in patients with seizures associated with Lennox–Gastaut syndrome (GWPCARE4): a randomised, double-blind, placebo-controlled phase 3 trial. *The Lancet*, 391(10125), 1085–1096. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30136-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30136-3)

- Novotna, A., Mares, J., Ratcliffe, S., Novakova, I., Vachova, M., Zapletalova, O., ... & Brady, K. (2011). A randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-group, enriched-design study of nabiximols (Sativex®), as add-on therapy, in subjects with refractory

LSD

- Hofmann, A. (1980). *LSD: My Problem Child*. McGraw-Hill.
- Gasser, P., Holstein, D., Michel, Y., Doblin, R., Yazar-Klosinski, B., Passie, T., & Brenneisen, R. (2014). Safety and efficacy of lysergic acid diethylamide-assisted psychotherapy for anxiety associated with life-threatening diseases. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 202(7), 513–520. <https://doi.org/10.1097/NMD.000000000000113>
- Carhart-Harris, R. L., Muthukumaraswamy, S., Roseman, L., Kaelen, M., Droog, W., Murphy, K., ... & Nutt, D. J. (2016). Neural correlates of the LSD experience revealed by multimodal neuroimaging. *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, 113(17), 4853–4858. <https://doi.org/10.1073/pnas.1518377113>

MDMA

- Shulgin, A., & Shulgin, A. (1991). *PiHKAL: A Chemical Love Story*. Transform Press.
- Jerome, L., Feduccia, A. A., Wang, J. B., Hamilton, S., Yazar-Klosinski, B., Emerson, A., & Doblin, R. (2020). Long-term follow-up outcomes of MDMA-assisted psychotherapy for treatment of PTSD: a longitudinal pooled analysis of six phase 2 trials. *Journal of Psychopharmacology*, 34(2), 155–165. <https://doi.org/10.1177/0269881119898613>
- Mitchell, J. M., Bogenschutz, M., Lilienstein, A., Harrison, C., Kleiman, S., Parker-Guilbert, K., ... & Ot'alora G, M. (2021). MDMA-assisted therapy for severe PTSD: a randomized, double-blind, placebo-controlled phase 3 study. *Nature Medicine*, 27(6), 1025–1033. <https://doi.org/10.1038/s41591-021-01336-3>
- Parrott, A. C. (2002). Recreational Ecstasy/MDMA, the serotonin syndrome, and serotonergic neurotoxicity. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 17(6), 389–393. <https://doi.org/10.1002/hup.412>
- Kalant, H. (2001). The pharmacology and toxicology of “ecstasy” (MDMA) and related drugs. *Canadian Medical Association Journal (CMAJ)*, 165(7), 917–928. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC81503/>

Ketamina

- Berman, R. M., Cappiello, A., Anand, A., Oren, D. A., Heninger, G. R., Charney, D. S., & Krystal, J. H. (2000). Antidepressant effects of ketamine in depressed patients. *Biological Psychiatry*, 47(4), 351–354. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(99\)00230-9](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(99)00230-9)
- Zarate, C. A., Singh, J. B., Carlson, P. J., Brutsche, N. E., Ameli, R., Luckenbaugh, D. A., ... & Manji, H. K. (2006). A randomized trial of an N-methyl-D-aspartate antagonist in treatment-resistant major depression. *Archives of General Psychiatry*, 63(8), 856–864. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.8.856>

- Daly, E. J., Trivedi, M. H., Janik, A., Li, H., Zhang, Y., Li, X., ... & Drevets, W. C. (2019). Efficacy of esketamine nasal spray plus oral antidepressant treatment for relapse prevention in patients with treatment-resistant depression. *JAMA Psychiatry*, 76(9), 893–903. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.1189>

2C-B

- Shulgin, A., & Shulgin, A. (1991). *PiHKAL: A Chemical Love Story*. Transform Press.
- Schmid, Y., Enzler, F., Gasser, P., Grouzmann, E., Preller, K. H., Vollenweider, F. X., & Liechti, M. E. (2018). Acute effects of the hallucinogen 2C-B in humans. *Neuropsychopharmacology*, 43(2), 436–445. <https://doi.org/10.1038/npp.2017.155>
- Holze, F., Avedisian, I., Varghese, N., Eckert, A., Liechti, M. E. (2023). Comparison of the acute effects of 2C-B and psilocybin in a double-blind, placebo-controlled, cross-over study in healthy subjects. *Clinical Pharmacology & Therapeutics*, 114(1), 135–145. <https://doi.org/10.1002/cpt.2958>

NBOMe

- Heim, R. (2003). Synthese und Pharmakologie substituierter 2,5-Dimethoxy-Phenethylamine. *Freie Universität Berlin* (Doctoral dissertation).
- Nichols, D. E., Johnson, M. W., & Nichols, C. D. (2017). Psychedelics as medicines: An emerging new paradigm. *Clinical Pharmacology & Therapeutics*, 101(2), 209–219. <https://doi.org/10.1002/cpt.557>
- Zawilska, J. B., & Wojcieszak, J. (2020). NBOMes – Highly potent and toxic alternatives of LSD. *Frontiers in Neuroscience*, 14, 78. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.00078>
- Soussan, C., & Kjellgren, A. (2014). The users of novel psychoactive substances: Online survey about their characteristics, attitudes and motivations. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 29(6), 483–491. <https://doi.org/10.1002/hup.2434>
- Schifano, F., Orsolini, L., Duccio Papanti, G., & Corkery, J. M. (2015). Novel psychoactive substances of interest for psychiatry. *World Psychiatry*, 14(1), 15–26. <https://doi.org/10.1002/wps.20174>
- Halberstadt, A. L. (2017). Pharmacology of hallucinogens: from N-benzyl phenethylamines to LSD. *Neuropharmacology*, 142, 230–244.

Eneagrama

- Ichazo, Ó. (1970). Protoanalysis. Arica Institute.
- Naranjo, C. (1994). Carácter y neurosis. Editorial La Llave.
- Palmer, H. (1988). *The Enneagram: Understanding Yourself and the Others in Your Life*. Harper & Row.
- Riso, D. R., & Hudson, R. (1996). *Personality Types: Using the Enneagram for Self-Discovery*. Houghton Mifflin.
- Wagner, J. (1999). *The Enneagram Spectrum of Personality Styles*. Explore Books.

- Rohr, R., & Ebert, A. (1990). *Discovering the Enneagram: An Ancient Tool for a New Spiritual Journey*. Crossroad.