

www.puntodelectura.com

*Deepak*  
**CHOPRA**

**Sincro**  
Destino

Descifra el significado oculto de las coincidencias en tu vida  
y crea los milagros que has soñado

punto de lectura



**Deepak Chopra** (India, 1947) es doctor en Medicina y está considerado el adalid mundial de las teorías sobre el poder curativo de la mente. Especialista en Ayurveda, una disciplina médica tradicional de la India, desde 1995 dirige el Chopra Center for Wellbeing, en California, dedicado a la difusión y práctica de sus enseñanzas. Es uno de los autores de libros de autoayuda más vendidos del mundo. Entre el centenar de obras que ha publicado destacan *Vida sin condiciones* (2006), *Energía sin límites* (2006), *Buda* (2007), *Sincrodestino* (2007) o *El camino de la sabiduría* (2007).

[www.deepakchopra.com](http://www.deepakchopra.com)

*Deepak*  
CHOPRA

Sincro  
Destino

Traducción de Gerardo Hernández Clark

Título: Sincrodestino

Título original: *Golf for enlightenment: Seven Lessons for the Game of Life*

© 2003, Deepak Chopra

© De esta edición: junio 2008, Punto de Lectura, S.L.

*Torrelaguna, 60. 28043 Madrid (España)* [www.puntodelectura.com](http://www.puntodelectura.com)

ISBN: 978-84-663-2135-8

Depósito legal: B-22.961-2008

Impreso en España – Printed in Spain

Portada: Two Associates

Impreso por Litografía Rosés, S.A.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

# Índice

Introducción .....	9
Primera parte	
La promesa del potencial ilimitado .....	21
1. Materia, mente y espíritu .....	23
2. La sincronicidad en la naturaleza .....	43
3. La naturaleza del alma .....	57
4. La intención .....	73
5. La función de las coincidencias .....	95
6. Deseos y arquetipos .....	121
Segunda parte	
Cómo despejar los caminos del destino .....	137
1. Meditación y mantras .....	139
2. Primer principio: Tú eres una ola en la estructura del cosmos .....	151
3. Segundo principio: Descubro mi yo no circunscrito a través del espejo de relaciones .....	157

4. Tercer principio: Domina tu diálogo interno .....	167
5. Cuarto principio: La intención pone en movimiento la red del Universo ....	175
6. Quinto principio: Aprovecha las turbulencias emocionales .....	185
7. Sexto principio: Celebra la danza del cosmos .....	201
8. Séptimo principio: Cómo tener acceso a la conspiración de improbabilidades .....	207
9. Cómo vivir el sincrodestino .....	215
Epitafio para aquel que ha llegado .....	225

## Introducción

Los milagros ocurren todos los días, no sólo en pueblos remotos o en lugares sagrados al otro lado del mundo, sino aquí mismo, en nuestras vidas. Brotan desde su fuente oculta, nos rodean de oportunidades y desaparecen. Son las estrellas fugaces de la vida cotidiana. Estas estrellas son tan poco frecuentes que nos parecen mágicas, pero la verdad es que surcan el cielo de manera constante. Sólo que no las notamos durante el día porque estamos deslumbrados por la luz del sol, y en la noche únicamente son visibles si volteamos hacia el lugar correcto, en un cielo oscuro y despejado.

Aunque los consideramos extraordinarios, los milagros también surcan nuestra conciencia todos los días. Podemos optar por percibirlos o ignorarlos, sin reparar en que nuestro destino puede pender de un hilo. Sintoniza con la presencia de los milagros y al instante la vida se transformará en una experiencia deslumbrante, más maravillosa y emocionante de lo que jamás imaginaste; ignórala, y una oportunidad se habrá ido para siempre. La pregunta es: ¿reconocerías un milagro si lo vieras? Si lo reconocieras, ¿qué harías? Y si de alguna forma pudieras orquestrar tus propios milagros, ¿cuáles elegirías?

Más allá de tu ser físico, más allá de tus pensamientos y emociones, en tu interior hay un reino que es potencial puro; desde este lugar, cualquier cosa y todas las cosas son posibles. Incluso los milagros, en especial los milagros. Esta parte de ti, se entreteje con todo lo que existe y existirá. He dedicado mi vida a explorar y enseñar formas para aprovechar este campo infinito de posibilidades, con el fin de redirigir y mejorar nuestras vidas en los aspectos material, emocional, físico y espiritual. En libros anteriores, me he concentrado en consecuencias específicas, por ejemplo: he escrito exhaustivamente sobre cómo obtener una salud perfecta, cómo encontrar el camino hacia el amor y cómo conocer a Dios. Este libro fue escrito con un objetivo más amplio: mostrarte una manera de ver la profunda verdad que yace detrás de la ilusión de la vida cotidiana, para que descubras tu verdadero destino y cómo forjarlo. Éste es el camino hacia la realización y, en última instancia, hacia la iluminación.

Durante más de una década he estado fascinado por la idea de que las coincidencias dirigen y dan forma a nuestras vidas. Todos hemos experimentado sucesos que pueden considerarse increíbles o asombrosos. Estamos ordenando un armario y encontramos un regalo de una persona con la que no hemos hablado en años; una hora después, sin motivo aparente, esa persona nos llama por teléfono. Leemos en el periódico un artículo sobre un tratamiento experimental para el cáncer de piel y, por alguna razón desconocida, decidimos guardar ese diario. Un mes más tarde, un familiar nos llama para decirnos que acaban de diagnosticarle cáncer en la piel y la información del artículo que guardamos influye en sus decisiones y termina

por salvarle la vida. Nuestro auto se descompone en una carretera desierta y el primer vehículo que pasa, justo cuando nos resignamos a pasar varias horas varados, es una grúa.

¿Es posible considerar estos momentos como meras coincidencias? Por supuesto que sí, pero en un análisis más detallado también podemos decir que son atisbos de lo milagroso. Cada vez que tenemos estas experiencias, podemos considerarlas sucesos azarosos en un mundo caótico y desecharlas, o podemos reconocerlas como acontecimientos potencialmente cruciales. No creo en las coincidencias sin sentido; creo que cada coincidencia es un mensaje, una pista sobre un aspecto particular de nuestras vidas que requiere atención.

¿Has escuchado alguna vez esa voz tranquila y sosegada en tu interior? ¿Alguna vez has tenido un sentimiento visceral respecto de algo o alguien? Esa voz y ese sentimiento visceral son formas de comunicación a las que debemos hacer caso. Las coincidencias también son mensajes de ese tipo. Si prestas atención a las coincidencias de la vida, podrás aprender a escuchar sus mensajes claramente; si comprendes las fuerzas que moldean las coincidencias, puedes llegar a influir en éstas y crear un conjunto propio de coincidencias significativas, aprovechar las oportunidades que te ofrezcan y experimentar la vida como un milagro en constante desarrollo que inspira admiración en todo momento.

Casi todos vamos por la vida con un poco de temor, de preocupación y nerviosismo. Somos como niños que juegan al escondite: queremos que nos hallen pero esperamos que no lo hagan, y nos comemos las uñas de

los nervios. Nos preocupamos cuando las oportunidades se acercan demasiado y nos ocultamos en las sombras cuando el temor nos desborda. Ésta no es la manera adecuada de vivir. Las personas que comprenden la verdadera naturaleza de la realidad, aquéllas a las que algunas tradiciones llaman iluminadas, pierden todo temor o aflicción. Las preocupaciones desaparecen. Una vez que comprendemos cómo funciona la vida —el flujo de energía, información e inteligencia que dirige cada momento— empezamos a percatarnos del increíble potencial de ese momento. Las cosas mundanas simplemente dejan de molestarnos. Nos volvemos alegres y nos sentimos llenos de dicha. Además, encontramos más coincidencias en nuestra vida.

Cuando vivimos valorando las coincidencias y sus significados, nos conectamos con el campo subyacente de posibilidades infinitas. Aquí empieza la magia. Éste es un estado que llamo sincrodestino, en el que es posible alcanzar el cumplimiento espontáneo de todos nuestros deseos. El sincrodestino requiere que ingresemos en la profundidad de nuestro interior y, al mismo tiempo, que tomemos conciencia de la intrincada danza de coincidencias que hay afuera, en el mundo físico. Requiere comprender la naturaleza profunda de las cosas, reconocer la fuente de la inteligencia que crea, sin cesar, nuestro Universo y mantener la intención de aprovechar las oportunidades específicas de cambio conforme se presenten.

Antes de explorar este tema, hagamos un pequeño experimento. Cierra los ojos y piensa en lo que hiciste durante las últimas 24 horas. Vuelve con tu memoria desde donde estás en este momento, a donde estabas hace

exactamente un día. Recuerda con el mayor detalle posible lo que hiciste, los pensamientos que pasaron por tu cabeza y los sentimientos que afectaron tu corazón.

Ahora elige un asunto o tema de las pasadas 24 horas y concéntrate en él. No tiene que ser algo especialmente importante o espectacular; sólo algo que recuerdes haber enfrentado durante el día. Si fuiste al banco, puedes elegir el dinero o la situación económica; si tuviste una cita con el doctor, puedes elegir la salud; si jugaste golf o tenis, puedes concentrarte en los deportes. Piensa en este tema durante unos segundos.

Ahora vuelve cinco años atrás. Concéntrate en la fecha de hoy y retrocede año por año hasta que llegues a la misma fecha cinco años atrás. Observa si puedes recordar más o menos dónde estabas y qué estabas haciendo en esa época. Intenta imaginar tu vida en ese momento, lo más claramente posible.

Una vez que hayas creado una imagen mental nítida de tu vida, tal como era hace cinco años, introduce el tema o asunto de las pasadas 24 horas en el que hayas elegido concentrarte: situación económica, salud, religión o lo que haya sido. Intenta recordar la mayor cantidad de sucesos relacionados con esa área de tu vida. Por ejemplo, si el tema que elegiste es la salud, podrías recordar las enfermedades que has padecido, cómo éstas te llevaron de un médico a otro, cómo decidiste dejar de fumar y cuánto pudo haber afectado esto a otras áreas de tu vida, o la dieta que escogiste. Realiza este ejercicio ahora mismo.

Mientras pensabas en el tema de tu elección, en cómo se desarrolló y afectó tu vida actual, estoy seguro de

que descubriste muchas coincidencias. La vida depende en gran medida de los encuentros fortuitos, los giros del destino o los caminos que súbitamente doblan en una nueva dirección. Es probable que ese tema se haya conectado pronto con otras áreas de tu vida, pese a que al principio parecía totalmente insignificante. Al rastrear tu historia personal de este modo, puedes llegar a comprender el papel que las coincidencias han desempeñado en tu vida. Puedes ver que si un pequeño detalle hubiera sido diferente, la historia sería otra, con otras personas, en otro empleo o con una trayectoria de vida totalmente distinta.

No obstante que concibas a tu vida como completamente planeada, hay sucesos que moldean tu destino de una manera que, quizá, nunca imaginaste. Las coincidencias y otros pequeños milagros que ocurren de manera cotidiana, son pistas de que el Universo te reserva planes mucho más grandes de lo que jamás soñaste. Mi vida, que para los demás parece tan bien planeada, es una sorpresa continua. Asimismo, mi pasado está lleno de notables coincidencias que me convirtieron en quien soy ahora.

Mi padre sirvió en el ejército hindú como médico personal de Lord Mountbatten, último gobernador general del Imperio Británico en India. Mientras cumplía con sus obligaciones, mi padre convivió estrechamente con Lady Mountbatten, con quien entabló amistad. Ella lo exhortó a solicitar una beca para convertirse en miembro del Colegio Real de Médicos, motivo por el cual mi padre partió a Inglaterra cuando yo tenía unos seis años de edad. Poco después, mi madre también dejó la India para

reunirse temporalmente con mi padre, y mi hermano menor y yo quedamos al cuidado de nuestros abuelos.

Un día, mi padre envió un telegrama desde Inglaterra en el que anunciaba que finalmente había aprobado todos sus exámenes. Fue un día memorable para todos. Mi abuelo, orgulloso del éxito de su hijo, nos llevó a celebrarlo. ¡No habíamos experimentado un día tan emocionante, como ése, en nuestras jóvenes vidas! Nos llevó al cine, a una feria ambulante y a un restaurante familiar. Nos compró dulces y juguetes. El día entero fue una gloriosa vorágine de felicidad. No obstante, por la noche mi hermano y yo despertamos por el sonido de unos gemidos. Aunque no lo supimos inmediatamente, mi abuelo había muerto, y el sonido que nos había despertado era el angustioso llanto de las mujeres dolientes. El cuerpo de mi abuelo fue incinerado y sus cenizas se esparcieron en el Ganges.

Esto nos afectó profundamente a mi hermano y a mí. Yo permanecía despierto por las noches, preguntándome en dónde estaba mi abuelo, y si su alma había sobrevivido de alguna forma después de su muerte. Mi hermano tuvo una reacción distinta: su piel empezó a despellejarse, como si tuviera quemaduras graves de sol. No había una explicación física para esto y consultamos a varios doctores. Un acertado médico reconoció que los recientes acontecimientos traumáticos podían haber dejado a mi hermano desprotegido y en un estado de vulnerabilidad, y que aquel síntoma era una manifestación externa evidente. También predijo que la exfoliación desaparecería cuando nuestros padres volvieran a la India, y así fue.

Cuando reflexiono en estos acontecimientos tempranos, me doy cuenta de que fueron la semilla del trabajo de toda mi vida: investigaciones sobre la naturaleza del alma y estudios de la conexión mente-cuerpo en el campo de la salud. La elección de mi profesión dependió de una larga serie de coincidencias cuyos orígenes encuentro en cualquier dirección a la que mire, en este caso, en la amistad de mi padre con Lady Mountbatten.

Hubo otros acontecimientos aparentemente fortuitos que influyeron todavía más en mi vida. Cuando estaba en la escuela, mi mejor amigo era un compañero que se llamaba Oppo. Él era muy hábil con las palabras. Cuando en la clase de inglés teníamos que elaborar un reporte escrito, él siempre obtenía las mejores calificaciones. También era muy divertido. Quería imitarlo en todo lo que él hacía. Cuando Oppo decidió que quería ser escritor, tomé la misma resolución.

Sin embargo, el sueño de mi padre era que fuera médico. Cuando nos sentamos a platicarlo, le dije: «No, no quiero ser doctor; la medicina no me interesa en absoluto. Quiero ser un gran autor. Quiero escribir libros». No mucho después, en mi cumpleaños número catorce, mi padre me regaló algunos libros maravillosos, entre ellos: *Of Human Bondage* de W. Somerset Maugham, *Arrowsmith* de Sinclair Lewis y *Magnificent Obsession* de Lloyd C. Douglas. Aunque no lo mencionó en el momento, todos estos libros son sobre médicos y me dejaron una impresión tan profunda que despertaron mi deseo de convertirme en uno.

El estudio de la medicina me pareció una manera ideal de iniciar la exploración de la espiritualidad. Pensé

que si desentrañaba los misterios del cuerpo humano, tal vez algún día llegaría al alma. Si no hubiera conocido a Oppo, quizá nunca hubiera desarrollado mi amor por la literatura y la escritura. Si mi padre hubiera actuado diferente y se hubiera opuesto a mi decisión de ser escritor en vez de alentarme con libros sobre médicos, tal vez me hubiera convertido en periodista. Pero estos sucesos aparentemente inconexos y esta red de relaciones —de Lady Mountbatten a mi padre, a mi abuelo y a mi hermano, y con Oppo— estaban sincronizadas entre sí. Es como si una conspiración de coincidencias hubiera forjado mi historia personal y me hubiera orientado a la vida que tanto disfruto hoy.

Todos estamos inmersos en una red de coincidencias que nos inspira y nos ayuda a dar rumbo a nuestras vidas. En este preciso instante, mi vida me ha guiado a escribir este libro, a estar en comunión contigo a través de las palabras, de esta página. El simple hecho de que estés leyendo estas palabras, que hayas encontrado este libro, que hayas decidido abrirlo y que inviertas tiempo y energía en investigar qué es el sincrodestino, es una de esas coincidencias potencialmente cruciales de la vida. ¿Qué circunstancias te trajeron a este libro? ¿Cómo lo elegiste entre otros miles? ¿Qué cambios te gustaría hacer en tu vida, ahora que has leído los primeros párrafos?

Sin embargo, identificar la red de coincidencias de nuestras vidas es sólo el primer peldaño para comprender y vivir el sincrodestino. El siguiente paso consiste en tomar conciencia de las coincidencias mientras ocurren. Es fácil verlas en retrospectiva, pero si las descubres en el momento en el que suceden, estarás en una mejor posición para

aprovechar las oportunidades. Además, la conciencia se traduce en energía. Mientras más atención prestes a las coincidencias, es más probable que aparezcan, lo que significa que cada vez tendrás un mayor acceso a los mensajes que se te envían sobre el rumbo que debe tomar tu vida.

La fase final del sincrodestino tiene lugar cuando tomas plena conciencia de la interrelación de todas las cosas, de cómo cada una influye en la otra, de cómo están sincronizadas entre sí. Estar en sincronía significa operar al unísono, como unidad. Imagina un banco de peces que nada en una dirección; luego, en un parpadeo, todos cambian de dirección. No hay un líder que dé instrucciones. Los peces no piensan: el pez que está frente a mí viró a la izquierda; por lo tanto, debo virar a la izquierda. Todo ocurre simultáneamente. Esta sincronía responde a una gran inteligencia omnipresente que reside en el corazón de la naturaleza y que se manifiesta en cada uno a través de lo que llamamos alma.

Cuando aprendemos a vivir desde el alma, ocurren varias cosas. Tomamos conciencia de los exquisitos patrones y ritmos sincrónicos que gobiernan la vida. Comprendemos los infinitos recuerdos y experiencias que nos han convertido en quienes somos ahora. El temor y la ansiedad desaparecen cuando observamos el mundo conforme se desarrolla. Identificamos la red de coincidencias que nos rodea y nos damos cuenta de que hasta los sucesos más pequeños tienen un significado. Descubrimos que al prestar atención e intención a estas coincidencias, podemos conseguir resultados específicos. Establecemos contacto con todos y con todo lo que existe en el Universo y reconocemos el espíritu que nos une a ellos. Revelamos la

maravilla oculta en nuestro interior y nos deleitamos en nuestra gloria recién descubierta. Conscientes, convertimos nuestra vida en la expresión infinitamente creativa para la que fue creada, y con ello vivimos nuestros sueños más profundos y nos acercamos a la iluminación.

Éste es el milagro del sincrodestino.

Las páginas siguientes están divididas en dos secciones. La primera explora la dinámica de las coincidencias, la sincronicidad y el sincrodestino, y responde a la pregunta ¿cómo funciona? La segunda cubre los siete principios del sincrodestino, junto con una planeación diaria para que utilices lo que has aprendido. Este apartado responde a la pregunta ¿qué significa para mí?

A quienes les gusta alcanzar objetivos o han leído mis libros anteriores, pueden sentirse tentados a pasar directamente a las lecciones, pero hay matices, información adicional y comentarios específicos que es conveniente entender antes de seguir adelante. De hecho, hay que considerar que el concepto de sincrodestino ha evolucionado durante los últimos diez años y sigue haciéndolo. Tal vez hayas asistido a cursos o escuchado audiotapes sobre el tema, pero considera este libro como sincrodestino I, una introducción, y sincrodestino II, una comprensión más avanzada y clara sobre este fenómeno, como teoría y experiencia.

A quienes no conozcan mis obras anteriores, los exhorto a que no pierdan el impulso. He intentado que éste sea el libro más accesible y espero haberlo logrado. Sin embargo, a veces lidiamos con algunas preguntas

profundas, y tal vez sientas de pronto que nunca comprenderás. Procura no quedarte atascado en un párrafo o una página. Cada capítulo se basa en el anterior y los capítulos siguientes aclaran los puntos que pudieron ser complejos al primer contacto. Los objetivos son dos: comprender cómo funciona el sincrodestino y aprender técnicas específicas para aprovechar su poder en la vida cotidiana.

Este libro no cambiará tu vida de la noche a la mañana, pero si estás dispuesto a dedicarle unos minutos cada día, comprobarás que los milagros no sólo son posibles, sino abundantes. Los milagros pueden ocurrir todos los días, en cada hora y en cada minuto de tu vida. En este momento, las semillas de un destino perfecto están latentes en tu interior. Libera su potencial y vive una vida más maravillosa que cualquier sueño. Permíteme mostrarte cómo.

PRIMERA PARTE

La promesa del  
potencial ilimitado



## Materia, mente y espíritu

Desde el momento en que tomamos conciencia del mundo que nos rodea, nos preguntamos cuál es nuestro lugar en él. Estas preguntas son perennes: ¿por qué estoy aquí?, ¿cuál es mi sitio en el Universo?, ¿cuál es mi destino? De niños, imaginamos el futuro como una hoja en blanco en la que podemos escribir nuestra historia. Las posibilidades son infinitas y nos sentimos llenos de energía por la promesa del descubrimiento y el placer de vivir inmersos en tanto potencial. Sin embargo, conforme crecemos, «comprendemos» nuestras limitaciones y nuestra visión del futuro se constriñe. Lo que una vez elevó la imaginación, ahora es un lastre de temor y ansiedad; lo que una vez pareció ilimitado, se vuelve estrecho y nebuloso.

Existe una forma de recuperar la vertiginosa dicha del potencial inagotable. Todo lo que se necesita es comprender la verdadera naturaleza de la realidad, la disposición para aceptar la interrelación e indivisibilidad de todas las cosas. Después, con la ayuda de técnicas específicas, comprobarás cómo el mundo se abre para ti, y la buena suerte y las oportunidades, que de vez en cuando surgían, ocurrirán con más y más frecuencia. ¿Qué tan poderoso es

el sincrodestino? Imagina que estás en un cuarto totalmente a oscuras y que tienes una linterna en la mano. Enciendes la linterna y ves que hay una hermosa pintura que cuelga de la pared. Tal vez pienses: «Es una obra de arte maravillosa, pero ¿es todo lo que hay?». En ese momento, el cuarto se ilumina desde arriba. Miras a tu alrededor y descubres que estás en un museo de arte, rodeado por cientos de pinturas, cada una más hermosa que la anterior. Conforme estas posibilidades se revelan, te das cuenta de que tienes una cantidad colosal de obras de arte que puedes estudiar y amar. Dejas de estar limitado a ver sólo una pintura iluminada por la débil luz de una linterna.

Ésta es la promesa del sincrodestino. Éste enciende las luces; nos da la capacidad de tomar decisiones auténticas, en vez de ir por la vida adivinando ciegamente; nos permite ver significado en el mundo, comprender la conexión o sincronicidad de todas las cosas, elegir la clase de vida que queremos vivir y cumplir nuestro destino espiritual. El sincrodestino permite transformar nuestras vidas de acuerdo con lo que queremos.

El primer paso para vivir de este modo consiste en entender la naturaleza de los tres niveles de existencia.

## NIVEL 1: EL ÁMBITO FÍSICO

El primer nivel de existencia es el físico o material, el universo visible. Es el mundo que mejor conocemos, al que llamamos mundo real. Contiene materia y objetos con límites precisos, todo lo tridimensional y lo que percibimos con los cinco sentidos: lo que podemos tocar,

ver, escuchar, sentir, probar u oler. Incluye nuestros cuerpos, el viento, la tierra, el agua, los gases, los animales, los microbios, las moléculas y las páginas de este libro. En el ámbito físico, el tiempo parece fluir en una línea tan recta que la llamamos flecha del tiempo; ésta va del pasado al presente y al futuro. Lo anterior significa que todo lo que hay en el ámbito físico tiene un principio y un final; por lo tanto, es pasajero. Los seres sensibles nacen y mueren. Las montañas se elevan desde el núcleo líquido del planeta, y la lluvia y el viento incesante las erosionan.

El mundo físico está gobernado por leyes inmutables de causa y efecto, por lo que todo es predecible. La física newtoniana nos permite predecir acciones y reacciones; de modo que, cuando una bola de billar golpea a otra con una velocidad y en un ángulo específicos, podemos anticipar exactamente qué ruta seguirá cada una sobre la mesa. Los científicos pueden calcular con precisión cuándo ocurrirá un eclipse solar y cuánto durará. Toda la comprensión de sentido común que tenemos del mundo proviene de lo que sabemos de este ámbito físico.

## NIVEL 2: EL ÁMBITO CUÁNTICO

En el segundo nivel de existencia, todo consiste en información y energía. Se le llama ámbito cuántico. En este nivel todo es insustancial, lo que significa que no puede tocarse ni percibirse con ninguno de los cinco sentidos. Tu mente, tus pensamientos, tu ego y la parte de ti que normalmente consideras que es tu ser, son

parte del ámbito cuántico. Estas cosas carecen de solidez; sin embargo sabes que tu ser y tus pensamientos son reales. Aunque es más fácil pensar el ámbito cuántico en términos de la mente, engloba mucho más. De hecho, todo lo que existe en el universo visible es una manifestación de la energía y la información del ámbito cuántico. El mundo material es un subconjunto del mundo cuántico.

Otra manera de explicarlo es que todo lo existente en el ámbito físico está hecho de información y energía. En la famosa ecuación de Einstein,  $E = MC^2$ , sabemos que la energía (E) es igual a la masa (M) por la velocidad de la luz (C) al cuadrado. Esto nos dice que la materia (masa) y la energía son la misma cosa, pero en manifestaciones diferentes: energía es *igual* a masa.

Una de las primeras lecciones de ciencia que nos enseñan en la escuela es que todo objeto sólido está hecho de moléculas, y que éstas están formadas por unidades todavía más pequeñas llamadas átomos. Nos explican que esta silla, aparentemente sólida, en la que estamos sentados, está hecha de átomos tan pequeños que no pueden verse sin la ayuda de un poderoso microscopio. Luego aprendemos que los pequeños átomos están formados por partículas subatómicas que carecen de solidez. Son literalmente paquetes u ondas de información y energía. Esto significa que en este segundo nivel de existencia, la silla en la que estás sentado no es otra cosa que energía e información.

Este concepto puede ser difícil de asimilar al principio. ¿Cómo es posible que unas ondas invisibles de energía e información se perciban como objetos sólidos?

La respuesta es que los sucesos en el ámbito cuántico ocurren a la velocidad de la luz; y a esa velocidad, nuestros sentidos simplemente no pueden procesar todo lo que influye en nuestra experiencia sensible. Percibimos los objetos diferentes entre sí porque las ondas de energía contienen y determinan la frecuencia o vibración de diferentes tipos de información. Es como escuchar la radio. Si sintonizamos el 101.5 de FM, por ejemplo, tal vez escuchemos sólo música clásica. Si cambiamos a una frecuencia de ondas de radio ligeramente distinta, por ejemplo al 101.9 de FM, quizá escuchemos rock and roll. En función de cómo vibra, la energía está codificada para transmitir información diferente.

De esta manera, el mundo físico, el mundo de los objetos y la materia, está hecho de información contenida en una energía que vibra a distintas frecuencias. La razón por la que no vemos el mundo como una enorme red de energía es porque vibra demasiado rápido. Nuestros sentidos, que funcionan lentamente, sólo pueden registrar trozos de esta energía y actividad, y estos conglomerados de información se convierten en la silla, en mi cuerpo, en el agua y en todos los demás objetos físicos del universo visible.

Esto es similar a lo que ocurre cuando vemos una película. Como sabes, una película está hecha de fotogramas individuales separados por franjas. Si viéramos la película en el carrete en una sala de proyección, veríamos los fotogramas y las separaciones. Sin embargo, cuando vemos la película, los fotogramas pasan tan rápido que nuestros sentidos no perciben la discontinuidad. Los percibimos como un flujo constante de información.

En el ámbito cuántico, los trozos de campos de energía que vibran a diferentes frecuencias, y que percibimos como objetos sólidos, forman parte de un campo de energía colectivo. Si pudiéramos percibir todo lo que ocurre en el ámbito cuántico, veríamos que formamos parte de un gran caldo de energía y que todas las cosas, cada uno de nosotros y todos los objetos del ámbito físico, son sólo un conglomerado de energía que flota en este caldo de energía. En todo momento, tu campo de energía está en contacto con el de todos los demás e influye en él; todos respondemos a esa experiencia. Todos somos expresiones de esta energía e información. En ocasiones podemos sentir esta conexión. La sensación normalmente es sutil, pero a veces es tangible. La mayoría hemos tenido la experiencia de entrar en una habitación y sentir que la tensión es tal que puede cortarse con un cuchillo, o de estar en una iglesia o un lugar sagrado y sentirnos inundados por una sensación de paz. Esto es porque la energía colectiva del entorno se mezcla con la nuestra y lo percibimos en algún nivel.

En el ámbito físico también intercambiamos constantemente energía e información. Imagina que estás parado en la calle y hueles el humo del cigarrillo de una persona que camina a una cuadra de distancia. Eso significa que estás inhalando el aliento de esa persona a cien metros de distancia. El olor es sólo un indicador que te informa de que estás inhalando el aliento de otra persona. Si el indicador no estuviera ahí, si la persona no estuviera fumando, de todos modos estarías inhalando su aliento, sólo que sin el humo de cigarrillo no te darías cuenta. ¿Y qué es el aliento? Es el bióxido de

carbono y el oxígeno que proviene del metabolismo de cada célula del cuerpo de ese extraño. Eso es lo que estás inhalando, del mismo modo que otras personas inhalan tu aliento. Así pues, de manera constante, intercambiamos partes de nuestro ser, moléculas físicas y mensurables de nuestros cuerpos.

En un nivel más profundo, en realidad no hay límites entre nuestro ser y el Universo. Cuando tocamos un objeto, lo sentimos sólido, como si hubiera un límite definido entre éste y nosotros. Los físicos dirían que percibimos la solidez de ese límite porque todo está hecho de átomos, que la solidez es la sensación que obtenemos cuando los átomos chocan contra otros átomos. Pero piensa qué es un átomo. Los átomos constan de un pequeño núcleo y una gran nube de electrones que lo rodean. No hay un caparazón rígido en su exterior, sólo una nube de electrones. Para visualizarlo, imagina un cacahuete en medio de un estadio de fútbol. El cacahuete representa el núcleo, y el estadio, el tamaño de la nube de electrones que lo rodea. Cuando tocamos un objeto, percibimos solidez al contacto de las nubes de electrones. Ésa es nuestra interpretación de la solidez, dada la sensibilidad (o relativa insensibilidad) de nuestros sentidos. Los ojos están programados para ver los objetos como tridimensionales y sólidos. Las terminales nerviosas están programadas para sentir los objetos como tridimensionales y sólidos. Sin embargo, en la realidad del ámbito cuántico, la solidez no existe. ¿Hay solidez cuando chocan dos nubes? No. Se funden y se separan. Algo similar ocurre cuando tocas un objeto. Tus campos de energía (y nubes de electrones) chocan, algunas porciones pequeñas se funden y luego te

separas. Aunque te percibes como un todo, has cedido un poco de tu campo de energía al objeto y a cambio obtienes un poco de la suya. Con cada encuentro intercambiamos información y energía, y cuando nos separamos nos transformamos un poco. Aquí podemos comprobar también cuán conectados estamos con el mundo físico. Constantemente compartimos porciones de nuestros campos de energía, por lo que todos, en este nivel cuántico, en el nivel de nuestras mentes y seres, estamos conectados. Todos estamos correlacionados con los demás.

Así pues, sólo en la conciencia, nuestros limitados sentidos crean un mundo sólido a partir de la energía e información puras. Pero ¿qué pasaría si pudiéramos ver en el ámbito cuántico, si tuviéramos ojos cuánticos? Veríamos que todo lo que consideramos sólido en el mundo físico, entra y sale de un vacío infinito a la velocidad de la luz. Tal como la secuencia fotograma-franja de las películas, el Universo es un fenómeno de encendido-apagado. La continuidad y solidez del mundo existen sólo en la imaginación alimentada por sentidos que no pueden discernir las ondas de energía e información que conforman el nivel cuántico de la existencia. En realidad, todos entramos y salimos de la existencia continuamente. Si pudiéramos afinar nuestros sentidos, veríamos los huecos de nuestra existencia. Estamos aquí, luego no estamos y luego volvemos otra vez. Sólo nuestra memoria mantiene la sensación de continuidad.

Existe una analogía que puede ilustrar este punto. Los científicos saben que los caracoles necesitan, aproximadamente, tres segundos para registrar la luz. Imagina que un caracol me está viendo y que salgo de la habitación

y realizo una proeza en tres segundos: robo un banco y regreso. En lo que al caracol concierne, nunca salí del cuarto; podría llevarlo a la corte y rendiría un testimonio perfecto. Para el caracol, el tiempo que estuve fuera del cuarto caería dentro de uno de esos huecos entre los fotogramas de la existencia discontinua. Su sentido de continuidad, suponiendo que tuviera, simplemente no registraría el hueco de tiempo.

Así pues, la experiencia sensorial de todos los seres vivos es una construcción perceptiva artificial, creada en la imaginación. Hay un relato zen sobre dos monjes que observan una bandera ondear en el viento. Uno dice: «La bandera está ondeando» y el otro afirma: «No, el viento se está moviendo». Su maestro se acerca y uno le pregunta: «¿Quién tiene razón? Yo digo que la bandera se está moviendo; él dice que es el viento el que se mueve». El maestro contesta: «Ambos están equivocados. Sólo la conciencia se está moviendo; cuando la conciencia se mueve, crea el mundo con su imaginación».

La mente es un campo de energía e información. Las ideas también son energía e información. Tú has imaginado tu cuerpo y el resto del mundo físico, al percibir el caldo de energía como un conjunto de entidades físicas separadas. Pero ¿de dónde proviene la mente que imagina esto?

### NIVEL 3: EL ÁMBITO NO CIRCUNSCRITO

El tercer nivel de existencia es la inteligencia o conciencia. Se le ha llamado ámbito virtual, ámbito espiritual,

campo de potencial, ser universal o inteligencia no circunscrita. Aquí es donde la información y la energía surgen de un mar de posibilidades. El nivel más fundamental y básico de la naturaleza no es material. Ni siquiera es un caldo de energía e información; es potencial puro. Este nivel de realidad no circunscrita opera más allá del espacio y el tiempo porque sencillamente no existen en él. Lo llamamos no circunscrito porque no puede confinarse a un lugar. No está en ti ni fuera de ti; simplemente es.

La inteligencia del ámbito espiritual es la que organiza el caldo de energía en entidades conocibles. Es lo que agrupa las partículas cuánticas en átomos, los átomos en moléculas, las moléculas en estructuras. Es la fuerza organizadora que está detrás de todas las cosas. Puede ser difícil asimilar este concepto. Una manera relativamente sencilla de pensar este ámbito consiste en reconocer la naturaleza dual de tus pensamientos. Mientras lees estas palabras, tus ojos están viendo la impresión en la página, tu mente está traduciendo la impresión a símbolos —letras y palabras— y tratando de deducir su significado. Pero reflexiona un momento: ¿quién es el que está leyendo?, ¿qué es esa conciencia que está detrás de tus pensamientos? Date cuenta de la dualidad de estos procesos internos. Tu mente está ocupada decodificando, analizando y traduciendo. Entonces, ¿quién está leyendo en realidad? Con este ligero cambio en tu atención podrás darte cuenta de que existe una presencia interna, una fuerza que siempre vive las experiencias. Ésta es el alma o inteligencia no circunscrita, y su vivencia tiene lugar en el nivel virtual.

Así como la información y la energía forjan el mundo físico, este ámbito no circunscrito crea y ordena la actividad de la información y la energía. De acuerdo con el doctor Larry Dossey, exitoso escritor y estudioso de la metafísica, los acontecimientos no circunscritos tienen tres importantes características que los distinguen: están correlacionados de manera independiente, absoluta e inmediata. Analicemos brevemente lo que quiere decir con esto.

El comportamiento de dos o más acontecimientos subatómicos no está determinado por las leyes de causa y efecto; significa que un suceso no es la causa de otro, aunque el comportamiento esté correlacionado o coordinado inmediatamente con éste. En otras palabras, parecen bailar al mismo son, aunque no están comunicándose entre sí en el sentido convencional. Éste es el significado de *independiente*.

La correlación entre los acontecimientos no circunscritos es *absoluta*, lo que significa que la firmeza de la correlación permanece intacta, a pesar de la distancia en tiempo y espacio. Por ejemplo, si tú y yo estuviéramos hablando en una habitación, mi voz sonaría muy diferente que si estuviéramos en aceras opuestas en una calle. A esta distancia, mi voz sonaría mucho más débil, en el caso de que pudieras oírme. Si estuvieras en el ámbito no circunscrito, me escucharías claramente sin importar que yo estuviera parado a tu lado, al otro lado de la calle, a un kilómetro de distancia o, incluso, en otro continente.

Finalmente, *inmediato* significa que los acontecimientos no circunscritos no requieren tiempo de traslado. Todos sabemos que la luz y el sonido viajan a velocidades distintas y por eso vemos el relámpago a la distancia antes

de escuchar el trueno. Con los sucesos no circunscritos no hay tal retraso, pues las correlaciones de este tipo no obedecen a las leyes de la física clásica. NO hay señal, no hay luz y no hay sonido. No hay nada que tenga que trasladarse. Las correlaciones entre los acontecimientos que suceden en el nivel no circunscrito o virtual, ocurren al instante, sin causa y sin debilitarse a través del tiempo o la distancia. La inteligencia no circunscrita está en todas partes a la vez, y puede causar múltiples efectos simultáneos en varios lugares. Es desde este ámbito virtual desde donde todas las cosas están organizadas y sincronizadas. Por lo tanto, ésta es la fuente de las coincidencias, que son tan importantes para el sincrodestino. Cuando aprendes a vivir desde este nivel, puedes cumplir espontáneamente todos tus deseos. Puedes hacer milagros.

## EVIDENCIAS DEL ÁMBITO VIRTUAL

El ámbito virtual no es producto de la imaginación ni del anhelo de una fuerza universal más grande que nosotros. Aunque los filósofos han discutido y debatido la existencia del espíritu durante miles de años, no fue sino hasta el siglo XX que la ciencia pudo ofrecer pruebas de la existencia de la inteligencia no circunscrita. Aunque la siguiente disertación es algo compleja, si la lees completa estoy seguro de que tendrás la misma sensación de maravilla y emoción que sentí cuando supe de esta investigación.

Tal como aprendimos en la clase de ciencias, el Universo está formado tanto de partículas sólidas como

de ondas. Nos enseñaron que las partículas eran los componentes básicos de todos los objetos sólidos del mundo. Por ejemplo, aprendimos que las unidades más pequeñas de materia —como los electrones del átomo— eran partículas. Asimismo, nos enseñaron que las ondas como las del sonido o la luz no eran sólidas. No había confusión entre las dos; las partículas eran partículas y las ondas, ondas.

Lo que los físicos descubrieron, posteriormente, es que una partícula subatómica es parte de lo que se conoce como paquete de onda. Aunque las ondas de energía normalmente son continuas, con cimas y depresiones separadas uniformemente, un paquete de onda es una concentración de energía. (Imagina una pequeña pelota de estática con cimas y depresiones rápidas y marcadas que representan la amplitud de la onda.)



ONDA



PAQUETE DE ONDA

Hay dos preguntas que podemos formular sobre la partícula de este paquete de onda: 1) ¿dónde está?, y 2) ¿cuál es su velocidad? Los físicos descubrieron que podemos hacer una de estas preguntas, pero no ambas. Por ejemplo, cuando preguntamos dónde está y circunscribimos una onda-partícula a un lugar, entonces se convierte en una partícula. Si preguntamos cuál es su velocidad, hemos decidido que el movimiento es el factor más importante y por tanto estamos hablando de una onda.

De esta manera, de lo que estamos hablando, la onda-partícula, ¿es una partícula o una onda? Depende de cuál de las dos preguntas formulemos. En cualquier momento, esa onda-partícula puede ser una partícula o bien una onda, pues no podemos conocer su ubicación y su velocidad al mismo tiempo. De hecho, mientras no midamos su emplazamiento o su velocidad, es partícula y onda al mismo tiempo. A esto se le conoce como principio de incertidumbre de Heisenberg; se trata de uno de los conceptos básicos de la física moderna.

Imagina una caja cerrada con una onda-partícula en su interior. Su identidad definitiva no está determinada hasta que se le observa o mide de alguna forma. En el momento previo a la observación, su identidad es potencial puro. Es tanto una onda como una partícula y existe sólo en el ámbito virtual. Después de que tiene lugar la observación o la medición, el potencial se desploma y se convierte en una entidad única, una partícula o una onda. Dado que normalmente evaluamos el mundo a través de los sentidos, la idea de que algo puede existir en más de un estado a la vez, se opone totalmente a lo que nos dice nuestra intuición, pero ésa es la magia del mundo cuántico. Un famoso

experimento de pensamiento creado por el físico Erwin Shroedinger muestra los extraños acontecimientos que son posibles gracias a la física cuántica. Imagina que tienes una caja cerrada que contiene una onda-partícula, un gato, una palanca y un recipiente con la tapa suelta de comida para gato. Si la onda-partícula se convirtiera en partícula, pondría en acción la palanca, ésta levantaría la tapa del recipiente de comida y el gato comería. Si la onda-partícula se convirtiera en onda, la tapa permanecería en el recipiente. Si abriéramos la caja (y por tanto hiciéramos una observación), veríamos un recipiente vacío (y un gato feliz), o un recipiente lleno (y un gato hambriento). Todo depende del tipo de observación que hagamos. Pero ésta es la parte que deja a la mente atónita: antes de que veamos dentro de la caja y hagamos una observación, el recipiente está vacío y lleno, y el gato está simultáneamente satisfecho y hambriento. En ese momento, ambas posibilidades existen al mismo tiempo. *La observación es la que convierte la posibilidad en realidad.* Por increíble que suene, recientemente, los físicos realizaron un experimento que probó este fenómeno: demostraron que un átomo cargado y no observado de berilio ¡era capaz de estar en dos lugares al mismo tiempo!

Quizá lo más difícil de creer es la noción de que dos lugares distintos puede ser producto de la percepción. En otras palabras, dos sucesos correlacionados y en dos lugares diferentes pueden ser, de hecho, los movimientos de un solo suceso. Imagina que hay un pez en una pecera y que dos cámaras de video están grabando sus movimientos. Las dos cámaras se ubican en ángulo

recto y proyectan sus imágenes respectivas en dos pantallas distintas, que están en otra habitación. Tú estás sentado en esta habitación mirándolas. Observas dos peces diferentes y te sorprende que el comportamiento de uno se correlaciona inmediatamente con el del otro. Por supuesto, tú no sabes qué está pasando detrás de las cámaras. Si lo supieras, verías que se trata de un sólo pez. Si colocáramos muchas cámaras en ángulos distintos y proyectáramos sus imágenes en diferentes pantallas en la misma habitación, te sorprendería la correlación de los diferentes peces al instante.

Los grandes visionarios de las tradiciones místicas sugieren que lo que experimentamos todos los días es una realidad proyectada, en la que los acontecimientos y las cosas sólo están separadas en el tiempo y el espacio, de manera aparente. En el reino más profundo, todos somos miembros del mismo cuerpo y cuando una parte del cuerpo se mueve, todas las demás son afectadas al instante.

Los científicos también proponen un nivel de existencia llamado hiperespacio octodimensional de Minkowsky. En esta dimensión, concebida matemáticamente, la distancia entre dos sucesos, sin importar cuán distantes puedan parecer en el espacio y el tiempo, siempre es igual a cero. A su vez, esto sugiere una dimensión de existencia en la que todos somos inseparablemente uno. La separación puede ser sólo una ilusión. El enamoramiento en cualquiera de sus formas tiene la capacidad de empezar a destruir esa ilusión.

Como la observación es la clave para definir a la onda-partícula como una sola entidad, Niels Bohr y otros físicos

creyeron que la conciencia era la única responsable de la mutación de la onda-partícula. Por tanto, puede decirse que sin conciencia nada estaría definido, todo existiría sólo como paquetes de energía potenciales o potencial puro.

Éste es uno de los puntos clave de este libro. Permíteme repetirlo porque es muy importante: *Sin la conciencia como observadora e intérprete, todo existiría sólo como potencial puro*. Ese potencial puro es el ámbito virtual, el tercer nivel de existencia. No está circunscrito; es inagotable, infinito y abarca todas las cosas. La utilización de ese potencial es lo que nos permite hacer milagros. Milagros no es una palabra suficientemente elocuente. Permíteme volver a la física para describir cómo la ciencia ha documentado algunos de los asombrosos hechos que pueden ocurrir desde este nivel de potencial.

Intrigado e inquieto por las posibilidades abiertas por la física cuántica, Albert Einstein diseñó su propio experimento mental: imagina dos ondas-partículas idénticas que son disparadas en direcciones opuestas. ¿Qué ocurre si preguntamos sobre la ubicación de la onda-partícula A y sobre la velocidad de la onda-partícula B? Recuerda: ambas son idénticas, por lo que cualquier cálculo que se haga sobre una, será válido para la otra, por definición. El conocimiento de la ubicación de la onda-partícula A (que por lo tanto se ha convertido en partícula) nos indica simultáneamente la ubicación de la onda-partícula B, que por lo mismo se convierte también en partícula.

Las consecuencias de este experimento mental, que se ha verificado matemática y experimentalmente, son

enormes. Si la observación de la onda-partícula A afecta a la onda-partícula B, entonces hay una conexión o comunicación no circunscrita en la que se intercambia información a una velocidad mayor que la de la luz, sin el intercambio de energía. Esto se opone totalmente al sentido común. A este experimento mental se le conoce como paradoja Einstein-Podolsky-Rosen. Los experimentos de laboratorio han demostrado que las leyes de la física cuántica son válidas y que la comunicación o conexión no circunscrita es una realidad.

Permíteme intentar ilustrar la magnitud de este punto con un ejemplo que es un poco exagerado, pero que tiene lugar en el mundo físico, por lo que sus efectos son más fáciles de concebir. Imagina que una empresa envía simultáneamente dos paquetes idénticos, uno a mi domicilio en California y otro a tu casa. En cada una de las cajas hay una onda-partícula correlacionada y no observada: potencial puro. Tú y yo recibimos y abrimos los paquetes exactamente al mismo tiempo. Justo antes de cortar la cinta y abrir las tapas, yo creo una imagen mental de lo que quiero que contenga la caja. Cuando la abro, descubro que contiene justo lo que imaginé: un violín. Pero ésa es sólo la mitad del milagro. Cuando tú abres tu caja, ¡también contiene un violín! Cuando yo imaginé lo que quería que contuviera la caja, las ondas-partículas adoptaron una forma específica, y mi imaginación afectó la onda-partícula de tu paquete. Podríamos repetir este experimento una y otra vez, y siempre obtendríamos el mismo resultado: lo que yo imaginara para mí sería igualado para ti en ese preciso instante. Y no sólo puedo influir en la forma de un grupo de ondas-partículas,

sino que, de alguna manera, éstas son capaces de comunicar a través de la distancia entre mi casa y la tuya, la forma que están tomando a una velocidad mayor que la de la luz. A esto se refiere la comunicación o correlación no circunscrita.

En una prolongación de esta investigación, también se demostró la existencia de la comunicación no circunscrita en las personas. En el famoso experimento Grinberg-Zylberbaum, publicado en 1987, los científicos utilizaron un aparato llamado electroencefalógrafo para medir las ondas cerebrales de parejas que meditaban juntas. Descubrieron que algunas parejas mostraban una fuerte correlación entre sus patrones de ondas cerebrales, lo que sugería un estrecho vínculo o relación mental. Estas personas podían identificar, cuando se percibían en comunicación directa con la otra, información que era confirmada por las máquinas que medían sus ondas cerebrales. A estas parejas estrechamente vinculadas se les pidió que meditaran juntas, una al lado de la otra, durante veinte minutos.

Después, una de ellas se trasladaba a otra habitación, cerrada y aislada. Una vez ubicadas, cada una en una habitación distinta, se les pidió que intentaran establecer comunicación directa con la otra. La persona que había sido trasladada era estimulada en su habitación con brillantes destellos de luz, que causaban en sus ondas cerebrales pequeños picos llamados potenciales provocados. Pero lo fascinante de este experimento es que la persona que no estaba expuesta a la luz, también mostraba

pequeños picos en sus ondas cerebrales que correspondían a los potenciales provocados de la que estaba expuesta a los destellos. Así pues, estas dos personas estaban conectadas en un nivel profundo por medio de la meditación, y esa conexión provocaba reacciones físicas mensurables en ambas, incluso en la que no estaba expuesta al estímulo luminoso. Lo que le ocurría a una le sucedía a la otra, automáticamente y de forma instantánea.

Estos resultados no pueden explicarse si no es a través de la correlación no circunscrita que ocurre en el ámbito virtual, el nivel del espíritu que conecta, organiza y sincroniza todo. Este campo ilimitado de inteligencia o conciencia está en todos lados; se manifiesta en todas las cosas. Lo hemos visto operar en el nivel de las partículas subatómicas —el componente básico de todas las cosas—, y lo hemos visto conectar a dos personas en un nivel que trasciende las divisiones. Sin embargo, no es necesario entrar en un laboratorio para ver a esta inteligencia no circunscrita en acción. Las pruebas están por todos lados, en los animales, en la naturaleza e, incluso, en nuestro cuerpo.