



Marta Povo  
M.A.S.H. TEXTOS PEDAGÓGICOS

## DESPROGRAMAR CREENCIAS

Si estamos de acuerdo en que todos vivimos nuestra existencia muy codificados, que estamos de algún modo programados y abducidos por creencias, normas, costumbres, leyes, convencionalismos y códigos de diversa índole, y que todo ello nos aleja de nuestro centro espiritual y de la plenitud como individuos, podemos empezar a replantearnos qué significa la 'salud', tener salud, sanar las causas y sus efectos, activar nuestra autosanación.

Comencemos a encontrar soluciones concretas, pero antes, empecemos por revisar la etiología de nuestras alteraciones y las posibles dinámicas o 'antídotos' respecto a *dejar de perpetuar esas causas* diariamente, tendríamos que empezar enumerando algunas de esas creencias grabadas en nuestra psique. Todo lo que *creemos*, son códigos que tiñen y definen nuestra vida, nuestro trabajo, las relaciones y nuestro estado de salud psicofísica. Recordemos que somos seres creadores; leamos pues cada código desde la visión del alma y sintamos cómo resuenan esas memorias limitantes; algunas de ellas están resumidas seguidamente:

### CREENCIAS patológicas alojadas en el inconsciente colectivo:

*La creencia de que 'un ser supremo nos castigará o nos salvará'.*

*La vida es una guerra en la que hay que luchar.*

*Soy en función de lo que sé.*

*Soy en función de lo que tengo.*

*Obtengo seguridad a través del control y del poder.*

*Estar solo es signo de desamor.*

*Solamente lo 'bueno' es evolutivo; lo que llamamos 'malo' no es evolutivo.*

*Si me sacrifico, iré al cielo; si hago más esfuerzo, me beneficiaré.*

*Tengo que 'ganarme la vida'. No la merezco, ni la tengo aún.*

*Si disfruto o si gozo, no puedo aprender ni evolucionar.*

*El trabajo no está asociado al juego, ni al placer ni a la alegría.*

*Para tener dinero, abundancia y fluidez, hay que 'merecerlo'.*

*La paz está aún por venir. La plenitud es inalcanzable, es una utopía.*

*El amor implica ser condescendiente, suave, blando y permisivo.*

*Realizar un servicio significa siempre sacrificarse.*

*Ser 'responsable' es una obligación social, no espiritual.*

*Mientras vivimos no somos nunca libres, solo cuando morimos.*

*La libertad es peligrosa. No me fío de lo que yo haría si fuera libre.*

*Estoy solo, incomunicado de la Naturaleza y de la Red Universal.  
Hay que evitar las crisis y los cambios. Es mejor quedarse como estoy.  
Yo no tengo miedo a eso, tan solo 'me da 'respeto'...*

Sugiero al lector que continúe o complete esta lista a lo largo de su vida; al menos que lo haga durante unos días y que marque honestamente las que le resuenan mucho como tuyas, sus creencias propias, aunque estén muy escondidas. Por otro lado, recomiendo mucho que gire por completo la creencia limitante, e intente escribir una frase que exprese todo lo contrario, a modo de mantra para transformar aquella limitación; por ejemplo, la creencia: '*estar solo es signo de desamor*', es fácil de darle la vuelta diciendo: *Doy gracias a la soledad, porque me permite la introspección y activa mi autoestima*'

Siempre resulta interesante observar, definir y sintetizar cada creencia, cada condicionamiento o sentencia. Tan solo el hecho de preguntarse 'porqué creemos' en eso, que en fondo no lo has creado tú sino los demás, y tú lo has incorporado como tu creencia, ya nos cambia la visión. Tan solo ver de dónde viene y que no es realmente tuya la creencia, cambia incluso el funcionamiento de las frecuencias de las ondas cerebrales. Cuando cuestionamos nuestros códigos, no solo nos cambia la energía, la visión de la vida y del día a día particular, sino que comenzamos a *podernos comunicar con la mente cósmica*, es decir, activamos nuestro hemisferio derecho.

Cuando elegimos sanar se incrementa enormemente nuestra atención a los mensajes del corazón, y también aumentan los mensajes del cuerpo, estemos o no enfermos, pues las células y los instintos nos informan constantemente. Viajar sin trabas por el camino del autoconocimiento requiere atención y observación, un cierto análisis intuitivo, y una cierta acción, dar pasos. No hay que dejarse llevar por la duda ni la tibieza, ni hay que seguir autocomplaciéndose o escondiéndose por falta de valor.

Tristemente, vemos que algunos acaban amando el dolor y la comodidad, los condicionantes, las creencias limitantes; amamos nuestra prisión, la adornamos, la arreglamos y embellecemos, nos acomodamos a los barrotes hasta que dejamos de verlos. Todo eso que amamos y que tanto nos condiciona, es como una relación de amor-odio, es una energía pegajosa que se adhiere a tu propia identidad, a tu alma en proceso expansivo. *Salir de la prisión* es lo que piden hoy millones de seres, aunque reconozcan su prisión con distintas palabras.

En el fondo hay que *bendecir* cualquier desequilibrio que vivamos, porque toda alteración es sin duda un gran maestro, una gran ocasión de aprendizaje y trascendencia, pero nunca hay que instalarse en ella. Instalarse en los desequilibrios de salud no es honrar tu Ser. Los caminos para desprogramar esos códigos involutivos existen, pero 'desaparecen' si tú ni siquiera te cuestionas nada, o te acomodas en tu prisión mental.

Descodificar todo un sistema de referencias es posible realizarlo; lo constato como terapeuta y como mujer. Ciertamente es que a veces uno necesita *más tiempo* para limpiar esos códigos involutivos o re-programar nuestra persona humana, pero cuidado, porque con ese tiempo excesivo, es el alma la que procesa más y más sufrimiento. Aligeremos su carga antes de que pierda su energía y esplendor.

No siempre es una cuestión de tiempo y lentitud; hay personas que necesitan 'darse cuenta' de verdad, despertar del sueño y cambiar su chip de forma inmediata, contundente y decisiva *antes de que sea demasiado tarde*, como dicen muchos. Es decir, hay individuos que realmente

sienten 'la llamada' de la evolución, el despertar. Esos, si son consecuentes con ellos mismos y con Dios, no hacen esperar esa llamada, sino que coherentemente ponen en marcha ese proceso de descodificar los códigos obsoletos a cada instante.

Ayudas para realizarlo hoy tenemos muchas. La Geocromoterapia que yo apporto desde hace más de 3 décadas es una de esas ayudas para *descodificar* y *recodificar*. Pero antes hay que despertar; es uno mismo quien pone en marcha su camino de sanación. Lo que llamamos *despertar* es darse cuenta de que hay un espíritu encerrado en nuestro cuerpo y que no actúa libremente. Despertar no es nada más que la historia de cada alma *descubriéndose a sí misma*. Va por pasos. Es absurdo decir que un día despertaste espiritualmente, pues hay muchos despertares en cada vida.

Somos seres portadores del sol y nuestra esencia interna es *invulnerable*. La luz de nuestro espíritu es infinita. Cuando nos damos cuenta de que como portadores de luz somos *almas invulnerables*, entonces cualquier cosa, idea, persona o creencia que aparezca en nuestro camino para hacernos sufrir, sencillamente la ignoraremos, pasaremos de largo; eso se puede hacer con mucho respeto, pero *ya no acogeremos el sufrimiento* en nuestra vida. Eso 'también' es despertar: separarse y liberarse de lo que nos adormece, salir de la rueda de las creencias limitantes.

Este mecanismo de saber activar una cierta *inmunidad al sistema de referencias*, a esos códigos estereotipados por una sociedad hoy en día muy decadente, no lo tiene 'activo' todo el mundo, es cierto. No es fácil adquirir inmunidad a todo lo que nos duele. Una gran mayoría de personas, incluso las 'buenas personas', están aún abducidas por el sistema y por las creencias heredadas, y perpetuadas por nosotros, por tanto, aún no están inmunizadas contra esas creencias. Su espíritu o esencia interior solar todavía no irradia en plenitud.

También es cierto que una minoría significativamente creciente se está dando cuenta de tanta decadencia y activamente está buscando y encontrando nuevos caminos donde poder expresar su Ser, una conciencia ya despierta, sensible y abierta a nuevos paradigmas. Un ser despierto que de algún modo sabe que hay 'maneras' de re-programar esos códigos tan lejanos ya del amor, de la justicia, de la libertad y la armonía.

Ese despertar a menudo conlleva saber *entrar en sintonía* con ciertas personas que tienen paralelismos, aspiraciones y filosofías similares sobre el vivir y sentir la Vida. Muchas veces tu 'antiguo contexto' no te permite realizar las mutaciones y la expansión que anhela tu alma en evolución; y si aquel antiguo clan no te facilita la expansión, entonces te estancas y te duermes, hasta la siguiente sacudida de la Vida para que despiertes otra vez. Estamos siempre despertando...

Uno de los paradigmas que está cambiando a una velocidad trepidante, es el mundo de la medicina, la terapéutica, la salud y su prevención. Los *facilitadores de salud* realmente cada día son más numerosos, más conscientes, más preparados, más abiertos y mucho más respetuosos con los principios espirituales de la vida. La misma palabra *alma* está ya incluida en muchos preceptos y dinámicas de las medicinas alternativas o terapias respetuosas, puesto que la visión de que 'tan solo tenemos células biológicas o funcionamientos mecánicos' y no energéticos o etéricos, ni relacionados a nuestra psicología, es una vieja visión que afortunadamente ya ha pasado a la Historia para miles de terapeutas y para millares de pacientes.

Una visión y una dinámica médica mucho más etiológica, psicosomática, integrativa y sistémica está tomando cuerpo en el mundo. Toma cuerpo por varios y distintos caminos, como

en del arte, el de la neuropsicología, el de la medicina germánica, o como por ejemplo con mi seminario M.A.S.H. (Medicina Armónica del Ser Humano), entre otros senderos sanadores.

Muchos somos los que contribuimos a esas nuevas prácticas con amor y con nuestro tiempo de dedicación, que en el fondo es lo mismo. Cada uno como podemos contribuimos a la investigación del nuevo concepto, contribuimos a una forma de investigación experiencial, clínica, analítica y empírica sobre ese nuevo paradigma sanador, preventivo y anímico. En todos estos ámbitos de la nueva medicina... *el lenguaje del alma* está siempre presente.

Marta Povo, 2024  
ESCUELA GEOCROM, Barcelona y Piera

[www.institutogeocrom.net](http://www.institutogeocrom.net)

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