

*Guía para*  
**encontrar**  
**LA LUZ**  
**en**  
*un mundo*  
*confuso*



*Dr. Efraín Hoffmann*

“Baal Khalil”

*Guía para*  
**encontrar**  
**LA LUZ**  
**en**  
*un mundo*  
*confuso*

**Cultivando la *Fuerza Interior***

COLECCIÓN  
La vieja  
 medicina  
DEL FUTURO

# GUÍA PARA ENCONTRAR LA LUZ EN UN MUNDO

© **Efraín Hoffmann**

Primera edición, Mérida, 2010

## **Diseño de portada e ilustraciones**

Nestor Martínez / Efraín Hoffmann

## **Cuidados de edición**

Mariby Pérez

## **Diagramación:**

Marian Saavedra

Editorial Venezolana, C.A.

## **Hecho el Depósito de Ley:**

Depósito Legal: LF

ISBN: 978-980-

## **Pre-prensa e impresión:**

Editorial Venezolana C. A.

Mérida-Venezuela

Reservados todos los derechos

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones Establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público.



Fundación Hoffmann SALUD INTEGRAL  
Hacienda la Concepción - Aguirre, Municipio Montalbán,  
Estado Carabobo VENEZUELA  
Telfs.: (58) 249 - 4906486 / 4906487 / 9415151 / 4147141  
[www.hoffmann-spa.com.ve](http://www.hoffmann-spa.com.ve)

**[www.haciendalaconcepcion.com.ve](http://www.haciendalaconcepcion.com.ve)**

# INDICE

## PRÓLOGO

### PREÁMBULO

El Empoderamiento

Un lugar Común

Una Elevada Aspiración

Una Historia que Compartir

Una condición de Dignidad

Una Cima por Alcanzar

### PREFACIO

La Búsqueda del Conocimiento

Alcanzando la Certeza

## AUTOEVALUACIÓN

### PRIMERA PARTE:

Debilidades y Dificultades

#### Capítulo 1

Dualidad o Integración

#### Capítulo 2

Desarrollo Materialista

#### Capítulo 3

Luz y Oscuridad

#### Capítulo 4

Trampas y Tentaciones

#### Capítulo 5

Errores o Pecados

#### Capítulo 6

Caída o Plenitud

#### Capítulo 7

Puntos de Tranca

## SEGUNDA PARTE: Fortalezas y Oportunidades

Capítulo 8

Crecimiento y Evolución

Capítulo 9

Fortalecerse en la Adversidad

Capítulo 10

Búsqueda del Equilibrio

Capítulo 11

Coherencia y Sincronicidad

Capítulo 12

Control de la Mente

Capítulo 13

Cambio y Transformación

Capítulo 14

La Reconexión

Último Capítulo

Fuerza Interior

Epílogo



NO ES TODO LO QUE OYES  
NI TODO LO QUE VES  
NI TODO LO QUE SABES  
ES TODO CUANTO CREES

Gracias Padre  
Por el Regalo de la Vida

Gracias

Por hacernos a Tu Imagen y Semejanza,  
Con los Dones del Cuerpo  
y Los de la Espiritualidad.

Gracias

Por las Riquezas y la Abundancia  
Que se nos brindan por doquier.

Gracias Padre

Por las maravillas que  
Sorprenden nuestros sentidos  
Y por las posibilidades infinitas  
Para Imaginar y Crear.

Gracias

Por darnos Autoconciencia y la facultad  
De crecer en Sabiduría y Amor,  
Alcanzando Gozo, Paz y Realización.

# Dedicatoria

A todos aquellos que día tras día  
se esfuerzan en ser mejores.



# Reconocimiento y Aprecio

A quienes en los últimos años  
me han enseñado, inspirado y motivado  
a cultivar la **Fuerza Interior:**

Malela,  
mi compañera espiritual y esposa por  
el cariño, el apoyo, la solidaridad, la perseverancia  
y la fe que me han impulsado a seguir creciendo en amor.

Kabiramis, Ingherú y Taomy,  
mis tres hijos por ser la compañía,  
fuente de entusiasmo y la motivación permanente  
que me inspira a ser mejor padre.

Mis pacientes y colaboradores  
por ayudarme a cultivar la paciencia,  
la aceptación, la caridad, la comprensión y la firmeza  
que hacen de mí una mejor persona.

Mis guías espirituales  
por mantener su inspiradora y protectora presencia  
cercana y ayudarme a encontrar el sentido a mi vida,

Y a mí mismo  
por no haberme dado nunca por vencido.



## PRÓLOGO

Para entender mejor este esfuerzo realizado por mi querido amigo el Dr. Efraín Hoffmann, debemos ir muy atrás, antes del tiempo, incluso mucho antes de la creación ya que la misma es un efecto. Remontándonos a una causa anterior, para evocar ese recuerdo presente en todos nosotros y que es la causa de la creación misma. “El ADAM”, inmerso en la más absoluta unicidad con el Eterno-nuestro Padre, y en su más alto nivel de consciencia y plenitud, decide amar a su Padre, y de este modo le pide al Eterno que le permita amarlo desde la libertad de escogencia, desde el libre albedrío. Esto fue la causa de la creación de los mundos donde el Eterno, en su infinita amorosidad y misericordia complace al ADAM, y juntos, dan comienzo a la multiplicidad de posibilidades y de escogencias; a un sinfín de realidades que deben existir en todos los mundos creados y en todos los estratos inimaginables.

Para que el hombre pueda construir su realidad, esa multiplicidad de opciones y realidades deben permitirle crecer en sabiduría, alcanzar certeza de consciencia y obtener el libre albedrío para poder elegir. Para lo cual, se crean una serie de leyes objetivas que regirán los mundos. Es vital la comprensión de ello ya que si el hombre no elige, estas leyes actuarán como si el hombre hubiese elegido y causarán los efectos creados por la inconsciencia de no elegir. Los efectos se hacen realidad entonces, sumergiéndonos en la materialidad, el egoísmo, la irresponsabilidad, la inconsciencia, los miedos, las enfermedades, las adicciones y un sinnúmero de efectos que jamás habríamos elegido conscientemente. Hemos construido una realidad estresante, donde lo normal es la Enfermedad. Obligando con ello a nuestro Padre, a decir AMEN a nuestra no escogencia. Lo cual, es una opción aceptable, incoherente pero válida. No podemos olvidar que somos co-Creadores con el Eterno y el objetivo de la creación es obtener la plenitud.

Consecuente a los dos párrafos anteriores debemos cuestionarnos y preguntarnos constantemente: ¿Tengo esperanza? ¿Soy feliz? ¿Tengo alegría en mi corazón? ¿Tengo plenitud? ¿Estoy Sano en todos

los aspectos? ¿Tengo Disciplina? ¿Tengo Entendimiento? ¿Tengo Conocimiento? ¿Tengo Sabiduría? ¿Amo a mi prójimo como a mí mismo? Si no podemos responder positivamente a estas preguntas es porque no estamos eligiendo, y estamos siendo incoherentes con el propósito de la Creación y con nosotros mismos. Por tanto, estaríamos enfermos y necesitando aprender a querernos. Para lo cual, debemos reconocer que estamos enfermos, y añorar la Sanidad de Alma y del cuerpo, para elegir la salud, desear la Sanidad y de este modo poseerla. Hay que desear estar Sanos para estarlo. Los invito a hacerlo, ello generará todas las acciones posteriores coherentes con este deseo que harán de este libro un instrumento que permitirá tomar consciencia de nuestra enfermedad estresante y nos brindará herramientas para poder elegir conscientemente ser Sanos.

Luego, llegado el momento de la creación, si escrutamos en la primera línea de la Toráh y de la Biblia podemos ver en su forma literal que dice: “*En el Principio del Crear Elohim con los cielos y con la Tierra*”. Como era de esperarse, por su literalidad, no nos dice mucho. Recuperemos el texto en su lengua original, a ver:

בְּרֵאשִׁית בָּרָא אֱלֹהִים אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ: 1

Su expresión fonética se leería así: “BeReshit Bara Elohim Et HaShamaim VeEt HaEretz”. El hebreo antiguo es una lengua simbólica y no una lengua fonética. Cada palabra está compuesta por otras palabras y cada una de ellas por radicales y éstos por raíces, así que cada palabra tiene un mínimo de 70 significados. Esto choca con los conceptos limitados que poseemos por nuestro desconocimiento e incomprensión de la creación. Recuerden que el Eterno junto con el ADAM creó un sinnúmero de posibilidades y opciones (como lo conversamos en los dos párrafos iniciales), por lo tanto, tiene sentido el que nos entregase una Toráh que incluyera ese sinnúmero de opciones y escogencias. Por ello, nos la entrega en una lengua simbólica en la cual, cada símbolo contiene toda la multiplicidad. Más siguiendo el análisis bajo una óptica de mayor profundidad, el significado es: *dos comienzos*, debido a que “BeReshit” se divide en “Be” *igual dos* y en “Reshit” *comienzo*. Refiriéndose *al inicio de “los cielos”* es decir, los valores espirituales, y *de “la tierra”*, aludiendo a la materialidad. Por tanto, hay una dualidad entre lo espiritual y lo material, que durante el transcurso del Génesis se reúnen en un concepto llamado “DIA”. En el libro del Génesis 1:5 dice: “*y llama a luz día, y llama a oscuridad*”

*noche. Y sea tarde y sea mañana: día uno*". Esta expresión define la labor o trabajo que nos corresponde a los humanos: *unir los Cielos y la Tierra, transformar la dualidad en unidad, para así obtener la plenitud y el libre albedrío*. Pero para ello, debemos caminar desde nuestras propias oscuridades hacia la luz "Génesis 1:5...tarde", "Gn 1:5...Mañana", y así lograr el equilibrio que nos hará Hombres y Mujeres, "Gn 1:5...día uno.", ya que la palabra día incluye la tarde y la mañana, como definición. Tantos los "Cielos" como la "Tierra" forman un binario. De donde sale una multiplicidad de posibilidades y opciones inimaginables por la mente humana, que el hombre debe equilibrar en si mismo con disciplina, conocimiento, sabiduría y certeza. Ejerciendo su escogencia constantemente, sostenido en la sabiduría y la certeza, ya que desde la ignorancia y de la duda, no se tienen opciones. Si no se ven opciones no existe escogencia y menos libre albedrío.

El camino es claro, lo que hagamos fuera de estos parámetros nos sumerge en la enfermedad y en la oscuridad. Luego, responsabilizamos a otros por la propia no elección y nos victimizamos. Cuando lo sano sería poder detenerse, mirarse a sí mismo y retomar el refinamiento y conducción de nuestras vidas, eligiendo la Vida y Sanándonos. Por eso creo que este libro es de gran valor para quienes elijen la Vida y responsabilizarse de ella. Comenzando con el primer proceso que es la sanación, para así, tener la fortaleza para equilibrar los dos inicios expresados en el párrafo anterior.

*"Feliz de aquel cuya alma escudriña a través de todo lo más recóndito de su cuerpo y busca la espiritualidad de la Vida"*

**Likutey Halajot Birkat HaPeirot 5:8.**

La naturaleza del Alma es ir hacia su fuente. La persona debe cuidar su cuerpo, pues al purificarlo puede compartir las percepciones del Alma, armonizándose entre si. "*Desde mi carne veré a mi DIOS*", Job 19:26. La misión del hombre es elevarse por encima del materialismo que lo esclaviza. La enfermedad no es más que una somatización del corto circuito que produce el ego al no someterse a la Sabiduría del Alma, al no aceptar la Divinidad Santa presente en esta realidad. ***Solo hay un reto: ver el bien detrás del caos.***

El Dr. Efraín Hoffmann, desde su graduación como medico en el año 1982 en forma rigurosa ha dedicado su vida profesional a la investigación, validación y comprobación de las distintas medicinas tradicionales ancestrales y a integrarlas con los conocimientos y tecnologías

de la modernidad. Aproximándose con una visión y una metodología Holística a la prevención, la curación y a la rehabilitación de la salud física, mental, y espiritual, logrando así, el abrazo equilibrado y armonioso del alma y el cuerpo en sanidad. Conocí al Dr. Hoffmann hace unos cuantos meses en un hermosísimo espacio que nos invita a comulgar con la naturaleza exterior e interior, conocido como la clínica-spa Hacienda la Concepción, la cual en realidad es un centro de sanación. Durante mis dos semanas de estadía pude evidenciar y vivificar esa armonía de la cual él habla; logré inspirarme y ser motivado a iniciar un proceso curativo real holístico. Allí encontré enseñanzas, orientación y mucho más, pero en especial una metodología práctica de monitoreo sencillo que me ha acompañado desde entonces por las diversas etapas del camino que me conducen a la realización de mis propósitos en salud.

El valor es una característica de aquellos hombres que han descubierto su lugar en el universo de posibilidades. Mi amigo Hoffmann se define así: “Me autocalifico como médico holístico, porque es un título que nadie me puede dar pero que tampoco, nadie me puede quitar.” Afirma con seguridad que *“las experiencias que vivimos nos corresponden y no son producto de la buena o de la mala suerte.”* Lo cual coincide con lo que la kabaláh por su parte ha enseñado, que no existe el “de repente” porque todo es producto de la Ley de Causa y Efecto, y el hombre con sus pensamientos, emociones y acciones construye su realidad. No hay lugar para creer en la posibilidad de que se pueda ser una víctima circunstancial, ya que lo que existe es una inmensa ignorancia de cómo funciona este Mundo y para qué fue creado el hombre.

Lo excelente de esta nueva publicación, es que vamos a encontrar en ella, como lo describe Hoffmann: “la posibilidad de elegir nuestro futuro y cambiar el destino... fundamentalmente el sentido de trascendencia”. Y eso es posible “solo siendo responsables y asumiendo -conscientemente y con conocimiento de causas- las riendas de nuestras vidas, para corregir las conductas erráticas y generar los cambios que sean necesarios para alcanzar el propósito trascendental de nuestra existencia”. Me gusta también un párrafo en el cual dice que “el sufrimiento en forma de enfermedad, pérdidas y obstáculos, es para llamar nuestra atención ante el hecho de que puede que nos estemos desviando del propósito de nuestras vidas”. Por lo que entonces, no es más un aviso que significa: ¡ALTO! ¡Peligro en el siguiente paso! ¡Piensa antes de actuar! ¡Mide las consecuencias de la próxima acción! Porque de la próxima jugada puede depender tu vida. Para que un juego sea un verdadero juego requiere de un contrincante de un oponente que te rete a

cada paso, pero ¿quien actuará? Hoffmann dice que: “debemos decidir y dirigir nuestro propio destino con nuestras acciones pero no desde la inconsciencia, desde la ignorancia y la irresponsabilidad”. La kabaláh nos enseña que ese que nos reta vive dentro de nosotros, y los sabios lo denominaron Ietzer Hará, que significa la “inclinación al mal”. Ella habla a través de nosotros, usa nuestro cuerpo, inteligencia y emociones, nuestro entorno y circunstancias de vida, sembrando dudas, caos, miedos, y nos hace creer que esas decisiones son nuestras. En este libro que es prácticamente un tratado de autoconocimiento y crecimiento espiritual, el amigo Hoffman invita al lector a hacerse capaz de ejercitar el verdadero libre albedrío para que asuma de una buena vez el control de su vida; dándole las herramientas integradas de la Gran Sabiduría que el Eterno nos dio para la humanidad entera y no a un grupo en especial.

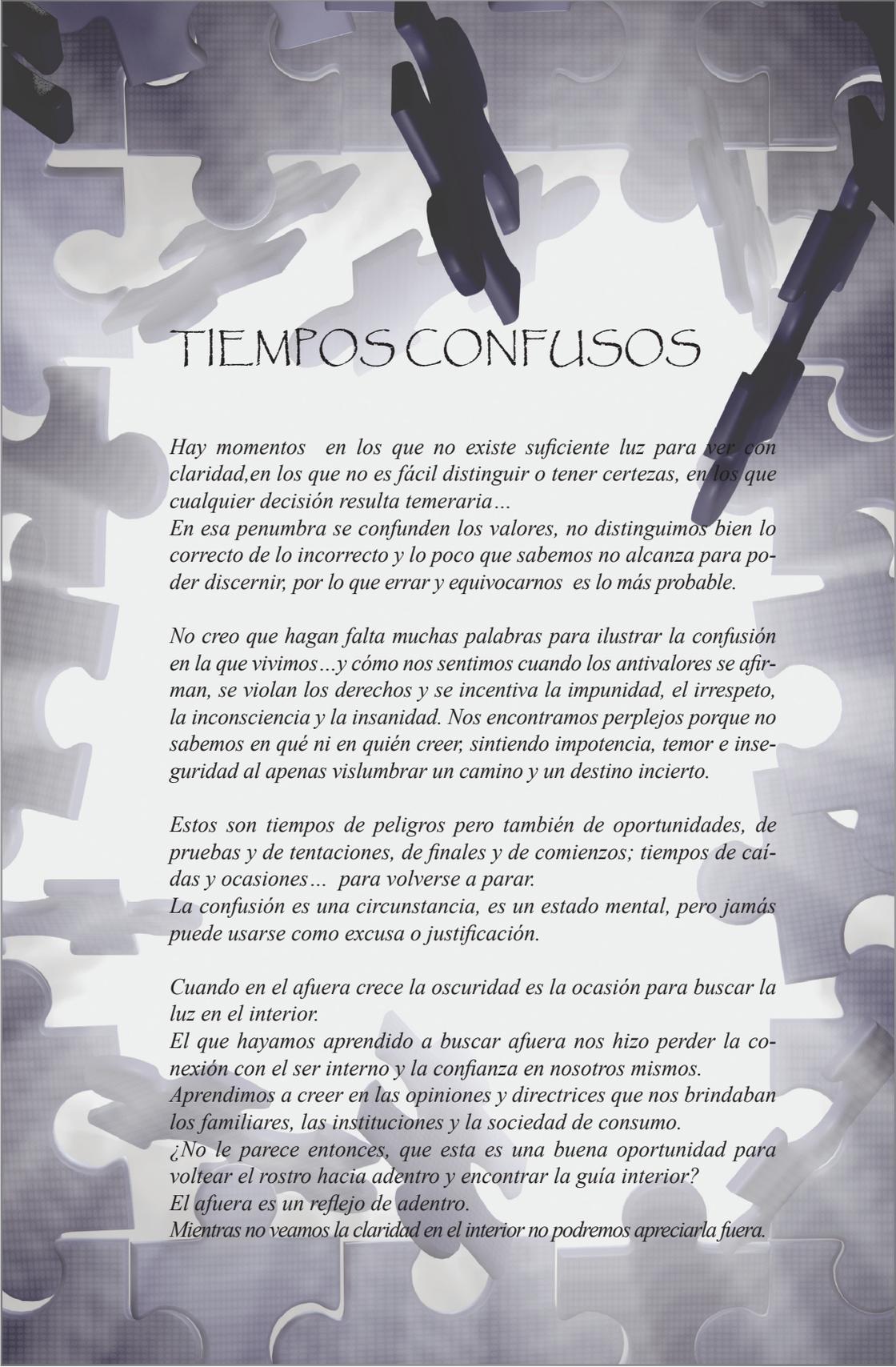
Cada alma viene a este universo para dar lo mejor de sí, trae un regalo de parte del Eterno, pues todo lo que somos, es gracias a Su Infinita Bondad; pero nos diferenciamos en que unos lo recuerdan y dan su regalo: “el cumplimiento de la misión de vida”, mientras que otros duermen aún en la ilusión del mundo material y olvidaron el regalo, quedó reducido a pura potencialidad. Esta alma que hoy conocemos como Efraín Hoffmann despertó y encontró su misión de vida, y hace de su misión una fuente de plenitud y satisfacción. Cumple con un principio kabalístico que dice: “aquel que adquiere la sabiduría tiene el deber de enseñarla a otros” porque nuestra misión es revelar la LUZ, a través del acto de compartir incondicionalmente.

Comparto este pensamiento para que los acompañe por los senderos de la Sanación: El tiempo, es una metáfora de un sueño en una realidad; Amar a tu prójimo como a ti mismo, es toda la realidad en una metáfora.



**Rabí (tzfat) Latapiat Sh'lita**  
Presidente de la Orden Tzfat  
Para las Américas y el Caribe  
Decano de la Ieshiva Kol Iaacov





# TIEMPOS CONFUSOS

*Hay momentos en los que no existe suficiente luz para ver con claridad, en los que no es fácil distinguir o tener certezas, en los que cualquier decisión resulta temeraria...*

*En esa penumbra se confunden los valores, no distinguimos bien lo correcto de lo incorrecto y lo poco que sabemos no alcanza para poder discernir, por lo que errar y equivocarnos es lo más probable.*

*No creo que hagan falta muchas palabras para ilustrar la confusión en la que vivimos...y cómo nos sentimos cuando los antivalores se afirman, se violan los derechos y se incentiva la impunidad, el irrespeto, la inconsciencia y la insanidad. Nos encontramos perplejos porque no sabemos en qué ni en quién creer, sintiendo impotencia, temor e inseguridad al apenas vislumbrar un camino y un destino incierto.*

*Estos son tiempos de peligros pero también de oportunidades, de pruebas y de tentaciones, de finales y de comienzos; tiempos de caídas y ocasiones... para volverse a parar.*

*La confusión es una circunstancia, es un estado mental, pero jamás puede usarse como excusa o justificación.*

*Cuando en el afuera crece la oscuridad es la ocasión para buscar la luz en el interior.*

*El que hayamos aprendido a buscar afuera nos hizo perder la conexión con el ser interno y la confianza en nosotros mismos.*

*Aprendimos a creer en las opiniones y directrices que nos brindaban los familiares, las instituciones y la sociedad de consumo.*

*¿No le parece entonces, que esta es una buena oportunidad para voltear el rostro hacia adentro y encontrar la guía interior?*

*El afuera es un reflejo de adentro.*

*Mientras no veamos la claridad en el interior no podremos apreciarla fuera.*



# PREÁMBULO

## El Empoderamiento

Es propósito de este libro, el que una vez que identifiquemos nuestras fortalezas y debilidades, de que reconozcamos nuestra condición y hayamos leído y estudiado todo lo que aquí se expondrá, ocurra un paso más a través del cual se nos haga posible comenzar a vivir lo que llamamos *el Emponderamiento*. Lo cual es la manera objetiva de reflejarse en nuestras vidas el cultivo de la **Fuerza Interior**. Con ello, habremos pasado de la creencia a la certeza, de la fe a la realización y del conocimiento a la sabiduría; y para esto último, bien nos vendría un poquito de *magia*.

En la madrugada del 23 de Abril del 2008 me encontraba durmiendo en una habitación del campamento Kunavaina, ubicado privilegiadamente en la Gran Sabana cerca del Abismo en la frontera con Brasil. Había llegado allí con un grupo de amigos y pacientes a quienes estaba acompañando en el primer “tour místico” que yo dirigía. Para ese entonces, habíamos llegado al inicio del final del viaje de ocho días, después de una intensa jornada de vivencias y experiencias reveladoras. Esa noche, una vez dormido, en un estado semiconsciente soñaba con una serie de temas que me inquietaban, por lo que decidí despertarme para poner en orden todas esas ideas. En aquél momento me puse a escribir y amanecí desarrollando las ideas que conformaron la AUTOEVALUACIÓN que encontrarán al final del primer capítulo. Pasé todo ese día redactándola y al día siguiente, para evaluar su efectividad la sometí a prueba entrevistando a varios de los amigos que me acompañaban. Como éstas eran personas a quienes conocía muy bien, pude comparar los resultados arrojados por la prueba con la percepción que yo tenía de ellos y de sus circunstancias, con lo cual pude evaluar la precisión del test y hacerle los ajustes necesarios para que su interpretación sea fidedigna.

Estaba muy contento porque antes de escribir la AUTOEVALUACIÓN tenía la sensación de que algo me faltaba para terminar el libro. Al regresar a Caracas, recibí de mi amigo el Rabí Roberto Latapiat el esclarecedor Prologo que tan gentilmente escribió para esta obra. Ya

me sentía tranquilo por haber cerrado felizmente un ciclo de trabajo intenso e ininterrumpido que me había tomado un poco más de nueve meses.

Sin embargo, una noche tuve una conversación con Pao<sup>1</sup>, en la cual le comentaba que había terminado el libro, a lo que ella me respondió:

-Pae, ¿Ya escribió el último capítulo? Ese es el que siempre le lleva más tiempo... allí es donde hace conclusiones...

En ese momento, quede sorprendido, no supe que decirle, porque a decir verdad, tal y como lo había entregado no había un capítulo concluyente; no sabía en ese entonces que no había terminado el libro aún.

Fue al amanecer del 13 de Mayo del 2008 en Bogotá, cuando la palabra EMPODERAMIENTO<sup>2</sup> llegó a mi mente junto a otras imágenes y palabras significativas como *magia* y *petulancia*. Me desperté de inmediato atando cabos y traté de armar el rompecabezas de señales que recientemente se me habían presentado. En ese momento relacioné el tema con un recuerdo de hace un par de meses cuando Pancho Salazar -un querido amigo- quien se encontraba entonces en la Hacienda, estaba leyendo un libro de Ricardo Jodorowski llamado *Psicomagia*. Como este atrajo mi atención, al culminar su lectura Pancho tuvo el gusto de regalármelo. Unos días después, al ojearlo leí algunos fragmentos que me retrotrajeron a esa época en la que estudié y trabajé como actor y teatrero. Lo cual, sin dudas me facilitó entender a Jodorowski cuando experimentaba con el acto creativo poético y el surrealismo que lo condujeron a desarrollar su concepto de Psicomagia posteriormente. De manera similar, encontramos en Carlos Castañeda y las enseñanzas de Don Juan esa visión de un poder creativo y de una realidad mágica que tienen mucho que ver con esto del Empoderamiento que ocupa mi atención.

---

<sup>1</sup> Mi hija espiritual. Algún día les hablaré de ella y les entregaré un cuento inspirado en ella, titulado “PAO: la Luz que vendrá”

<sup>2</sup> Palabra que jamás había pronunciado, tal vez la conociera en inglés “empowerment”. Así que la busqué en la INTERNET. No se usa para hablar del poder que se ejerce sobre otros para influenciarlos o controlarlos sino para referirse a “la capacidad que tienen unas personas para estimular la actividad de otras y elevar su estado de ánimo y su nivel de vida”. En lo personal y en lo colectivo, el *empoderamiento* se concibe como una expansión en la libertad de escoger y de actuar, un aumento en la autoridad y el poder del individuo sobre los recursos y las decisiones que afectan a su vida.

Surge luego otra señal que no me pasa inadvertida. Antes de venirme a Bogotá preferí no portar conmigo la “laptop”. Sin embargo, al salir de la casa tomé “impulsivamente” unos papeles en blanco “por si acaso” tuviese que hacer algunas anotaciones de importancia (como de hecho lo son éstas). Así fue como esa noche comencé a escribir, y entonces comprendí que en efecto me faltaba algo aún por decir. Sólo que en vez de ubicar este escrito como conclusiones al final del camino, por recomendaciones de mi amigo Álvaro de Prat terminé poniéndolo aquí como parte de la Introducción. Así que entremos en materia.

Sin lugar a dudas que personas ejemplares en lo concerniente a **Fuerza Interior** como lo han sido Krishna, Buda y Jesucristo, además de ser sabios y sanadores también eran Taumaturgos. Estaban dotados de un carisma muy singular, su magnética presencia hechizaba y envolvía a los simpatizantes así como enardecía aunque secretamente deslumbrase a quienes los adversaban. *Ellos poseían un poder sin igual que a los ojos de todos sólo podía ser concebido como magia.* Y respecto a la cierta *petulancia y seguridad* que posiblemente les acompañase, no creo que fuese producto del engreimiento, del orgullo ni de la prepotencia -aunque se les pueda confundir porque comparten algunas connotaciones-, definitivamente creo que además de la *magia* y del poder auténtico, hace falta un dejo de *petulancia* para coronarnos con el *Emponderamiento*.

Voy a tratar de explicar mi punto con un ejemplo: ¿Cuál creen ustedes que sea la diferencia existente entre una persona que se considere alcohólica y lleve 5, 10 o más años en *abstinencia* (sin consumir ni una gota) y que por tanto *crea estar en equilibrio y en control*, respecto a otra que puede que sólo tenga 2 años sin beber pero que *en efecto haya alcanzado la sobriedad*? Porque la abstinencia apenas da inicio a la desintoxicación y ha de estar presente durante todo el proceso de rehabilitación, pero abstinencia no es lo mismo que sobriedad. Ciertamente, considero que *toda persona que sea capaz de no recurrir en una conducta adictiva por el sólo esfuerzo de la voluntad y la determinación, merece todo el reconocimiento.* Pero, su posición es aún frágil ya que su equilibrio es precario porque sus recursos son limitados y esto lo ubica en un alto riesgo de recaída porque su rehabilitación sólo es parcial. Cuando esto ocurre, el peligro no desaparece con el pasar del tiempo sino que se mantiene merodeando por nuestras vidas como un fantasma en pena. *La sobriedad implica más, el haberse liberado de toda conducta compulsiva e inconsciente, de las adicciones comportamentales y de cualquier adicción sustituta que pudiera presentarse eventualmente para calmar la ansiedad, con la cual uno trata de rellenar el espacio*

vació que deja el haber suspendido el consumo de la llamada “droga de elección” o “adicción primaria”. Bien entendida, **la sobriedad es el producto de un proceso de crecimiento personal y espiritual. El cual, se presenta en la medida en la que nos hagamos conscientes de nuestros impulsos, adquiramos el control de los deseos, erradiquemos los viejos “malos” hábitos, la comodidad, las preferencias y la autocomplacencia indulgente para dar paso a la disciplina, a nuevos hábitos saludables y a un manejo efectivo de los instrumentos para el control del estrés.** Así que, la diferencia entre creerse en *contro* (1) y realmente estar en control es *el Emponderamiento*.

Muchos de los pacientes que se atienden en la Concepción, al pasar unos cuantos días, comienzan a sentirse mejor y luego, bien -diría yo que “demasiado bien”. La Concepción es un ambiente controlado, en el cual se ha minimizado la presencia de los estresores más importantes que existen en el “enfermadero” -como solemos llamar a nuestro ambiente habitual. En este ambiente, y siguiendo los principios terapéuticos y de una vida saludable, es natural y es lo lógico que cualquiera se recupere y se sienta bien. Pero, no he repetido suficientes veces que ***¡sentirse bien no es estar bien!*** Por lo que una inmensa mayoría, se aleja errónea y prematuramente de nuestra influencia protectora mucho antes de haber aprendido a gestionar por si mismos su propio bienestar. Apenas comienzan a experimentar la euforia que les genera el sentir su cuerpo más saludable y juvenil, el ánimo y la energía renovada, y una visión de la vida que alberga nuevamente proyectos y expectativas, ya se quieren ir. Por lo que al hacerlo las posibilidades de recaer son: ¡Todas!

Quienes llegan a nosotros por primera vez, enfermos y buscando ayuda, lo hacen en un estado de agotamiento y sintiéndose muchas veces vencidos, frustrados, e incapaces de ver alguna salida a su problemática pero con la esperanza del *último recurso*. Cuando se encuentran en nuestros espacios y se dejan envolver por la magia inexplicable de ese ambiente sanador, comienzan gradualmente a ver cómo la fe se renueva. Al poco tiempo, cada uno va llegando a la propia convicción de que “sí puedo” y al sentir que podemos, damos el primer paso hacia el empoderamiento, a eso le sigue el mejorar la condición general y sentirse bien. Pero ***sentirse bien no es logro alguno. Es apenas un pre requisito que mejora nuestra disposición para afrontar la vida y seguir trabajando con hidalguía en adquirir las aptitudes y actitudes que verdaderamente desarrollan las fortalezas de carácter y de espíritu que necesitamos para triunfar.*** Más esto no basta; antes de estar bien es preciso *volver a sentirnos mal* dentro o fuera de la institución te-

rapéutica que nos asista –preferiblemente adentro para recibir la ayuda requerida-. Porque aún nos falta aprender a mantenernos bien a pesar de las adversidades. Debemos estar en capacidad de saber recuperar el bienestar haciendo uso de nuestros propios medios, con el conocimiento y las destrezas adquiridas. Hay que aprender a manejar todo lo que nos genere malestar, porque de esas cosas la vida se encuentra saturada. Es decir, ***hay que aprender a estar bien a pesar de que haya razones para sentirnos mal.***

Ésta es propiamente la etapa en la que se desarrolla, se consolida, se prueba y se ejerce en efecto la **Fuerza Interior**, y cuando comienza el *proceso de Emponderamiento*. Es durante este proceso en el cual nos apropiamos de la magia y del poder autosanador; cuando afirmamos nuestras capacidades y activamos las potencialidades. Es allí, donde con consciencia comenzamos a reconocer la importancia de desarrollar todas y cada una de *Las Fortalezas de Carácter y de Espíritu*, y descubrimos la necesidad de llevarlas a la práctica en forma virtuosa. Esta es la etapa de maduración; cuando en ella se avanza, llegamos luego a sentir la urgencia de aislarnos un poco del mundo exterior e ir hacia adentro, la necesidad de retirarnos eventualmente del bullicio y del festival de actividades con las que nos aturdimos para no pensar, e incluso alejarnos de las ideas y voces ajenas para poder escuchar la propia voz. Es el momento de enseñarnos para cultivar *el Poder del Mago*.

El Mago suele retirarse del mundo por el tiempo que se requiera para desarrollar ese nivel de autosuficiencia, de poder genuino y de autocontrol que puede hacerlo “parecer” *petulante*; pero que en realidad no es más que una consciencia de fragilidad y de vulnerabilidad que lo contacta con la humildad: una *paradoja viviente*. Poderoso y vulnerable, autosuficiente y necesitado a la vez de tantas personas y de tantas cosas. Precisa del aire, del agua, de alimento, de un riachuelo o del mar para limpiarse, de sentirse útil, y del calor de unos brazos amigos, de alguien que le tienda una mano, que lo escuche, lo comprenda, le dé una palabra de aliento y lo asista o lo atienda cuando así lo requiera. Pues vive cada instante como un equilibrista sobre la cuerda floja, siempre a un paso de sostenerse y a un paso de caer; siempre en proceso, siempre alerta, siempre atento, sostenido sobre sus propios pies. ***Con la sensación de no haber llegado a ninguna parte pero con la tranquilidad de saber que está donde tiene que estar.***

***Es el momento de traer la magia a nuestras vidas y de aprender la alquimia del humor, de las emociones y de los sentimientos para convertir lo negativo en positivo, lo desagradable en tolerable,***

***lo intolerable en aceptable y lo inaceptable en oportuno.*** Será en ese entonces, cuando adquiramos el poder sobre nosotros, sobre nuestras percepciones, pensamientos y deseos. Haciendo uso de la voluntad, sí; pero también del conocimiento y de las destrezas adquiridas para asumir toda la responsabilidad sobre nuestras vidas, nuestra salud y nuestro destino. Ya no podrán existir excusas ni justificaciones para estar mal, porque ***incluso el sentirse mal es necesario para reconocer que hay algo que tenemos que contactar y reconocer, sobre lo cual debemos actuar, aprender y corregirnos.*** Nadie ha dicho que este sea un camino fácil, no lo es en efecto. Pero, ¿quién valora lo que no le cuesta? Mientras utilizemos un cuerpo físico el camino parece interminable pues seguiremos siendo sensibles, afectables y vulnerables siempre, de hecho cada vez más. A cada paso estamos expuestos a sufrir roces y heridas propias del combate permanente con nosotros mismos, por lo que nunca dejamos de requerir algo de tratamiento y sanación. Recordar nuestra fragilidad y la interdependencia nos ayuda a conservar la humildad.

He aquí una última consideración. Sin conflicto y desgaste no hay sufrimiento pero sobre todo y lo más importante: el roce se genera cuando se enfrentan o confrontan dos superficies – como YO y lo OTRO-. Así que, si no existiese roce no se produciría desgaste en mí *ni en el otro*. O sea, que al no desgastarme yo, no desgasto a nadie; por tanto, al no herirme yo tampoco hiero o lo que es igual, ***al no herir no me hiero.*** Ahora, podemos entender mejor el sentido del saludo Maya que dice: Yo Soy otro Tú.

Aún no hemos aprendido a fluir sin roce alguno, por eso es que todavía se genera desgaste en nuestras relaciones. Como ocurre cuando pretendemos ayudar a otros a entender algún argumento, a superarse o a concientizar algún tema. Porque no es suficiente saber hablar con comprensión y elocuencia, a veces se hace preciso confrontar al otro de una manera directa y, saber sostener una postura con firmeza, con poder y autoridad porque esa postura representa de hecho una Verdad que hay que saber defender. Pero qué difícil es hacerlo sin que el otro se sienta de alguna manera herido o maltratado. Cuando en ocasiones tratamos de actuar con amor y, sin embargo fallamos en nuestro objetivo, aquellos que somos sensibles sentimos el dolor que causamos en el otro, y nos molestamos mucho con nosotros mismos por no haber sido capaces de ser efectivos en la comunicación del mensaje. Ocurre así, que solemos molestarnos primero con el otro cuando desde su ignorancia e inconsciencia se defiende atacándonos; más luego, la molestia termina siendo con nosotros mismos. Entonces nos avergonzamos al reconocer que no

hemos sido capaces de llevar la Luz a la oscuridad y darnos cuenta de que nos faltó la dosis de amor suficiente para no ofender y evitar que se generase una postura defensiva en el prójimo. Nos faltó humildad para desaparecer ante los ojos del otro y para dejar de ser percibidos como algo ajeno y hostil.

Por eso, ***“el otro” es y será siempre: la medida y la referencia que puede darnos una idea de lo que pasa en cada uno de nosotros, “como es afuera es adentro” dice la Ley.*** Cuando desaparece el yo y lo otro, sólo existe el Yo. Entonces, no puede existir roce alguno porque a este nivel ***el amor no ofende***. En su más pura expresión, el amor no requiere de esfuerzo alguno pues simplemente fluye con naturalidad. Mientras un acto de amor implique un esfuerzo todavía falta un poquito más de amor y entendimiento. ***El amor limitado requiere de esfuerzo pero el amor ilimitado no entraña esfuerzo alguno.*** La fuerza y poder del ego es muy distinta de la Fuerza y el Poder del Espíritu. Tan simple como comparar la luz con la oscuridad. No hay comparación posible.

Hemos afirmado que ***la humildad debe de estar presente desde el principio hasta el final del camino.*** Lo cual es muy cierto, pero al final del camino, en ese momento ***el Amor hace que desaparezcamos como “yo” al dejar de ver al otro como un “tu”, pues en el amor sólo puede existir el Nosotros, nosotros como UNO.*** Para ese instante, ya no hay más roce porque ya no habrán más dos superficies en contacto pues la percepción será ahora la de ser dos caras de la misma moneda -en el caso de la pareja- o la de que cada cosa y cada quien es una faceta más del inmenso diamante que es la creación. ***Mientras todavía podemos ofender y alguien pueda salir herido es porque aún nos falta Amor.*** Más, ***cuando no seamos capaces de generar en otro ni la más leve molestia, entonces si podemos considerar que nos estamos acercando al final del camino.***

***El último escalón en la expresión del Amor es Ser el otro. Amar es Ser el Otro***<sup>3</sup>. Cuando lleguemos a esa realización, habremos accedido al Supremo Poder. Como decía Lao Tse: ***el sabio hace sin hacer.*** Al desaparecer la noción de yo y de lo otro, desaparece todo posible enfrentamiento y todo roce. No habrá herida en un bando ni en el otro porque ***todos somos del mismo bando.*** Aunque sigamos siendo como las dos caras de una misma moneda, YIN y YANG, Luz y oscuridad en el mismo ser y, ¡en equilibrio! Esa es la realización del TAO. Una vez entendido esto, es sólo cuestión de tiempo que podamos llevarlo a la práctica. Por

---

<sup>3</sup> Afirmación grabada en mi memoria y muy repetida por mi maestro Luis Goicochea.

eso, ***cuando dos seres se aman de verdad no hacen falta las disculpas.*** Cuando llegamos a ver al otro con ese amor, “como a sí mismo”, nos hacemos Uno en la consciencia, fundidos en el Amor y fluyendo en el TAO sin esfuerzo. (Quizás, no me sepa expresar con la claridad que quisiera pero confío en que mis palabras sean como claves que -en su debido momento- cada quien pueda realizar.)

Hemos afirmado que la humildad es una cualidad que debe estar presente desde el principio hasta el final del camino. Pero ocurre también, que al final del camino se necesita dejar de lado la humildad para asumir el Poder. Porque cuando llegamos a Amar con totalidad y por tanto, somos ya incapaces de juzgar y de ofender, entonces necesitamos revestirnos de autoridad para que nuestro ejemplo sea tomado en cuenta. Cuando ese momento llegue, el Amor nos habrá conducido más allá de la dicotomía, del esfuerzo y de toda búsqueda por alcanzar una posición preferente y de poder. Comenzaremos a brillar con luz propia. Entonces, seremos notados en el firmamento como una pequeña pero muy pequeña estrella acabada de nacer y que ocupa su lugar único y especial en el universo. Todos en el Cielo volverán sus ojos hacia ella y notarán su presencia, y será reconocida por la comunidad de estrellas. Porque ya no puede ocultar su Luz.

Al final del camino, no se puede ya seguir sosteniendo una postura de humildad porque entonces cambia la función; es el momento de ser vistos, de convertirse en un faro que alumbre el rumbo para otros en la oscuridad. Para lo cual hace falta aceptar sin vacilaciones la investidura y la responsabilidad que confiere la Autoridad, y asumir el Poder que se nos brinda como fruto del Amor. Nunca olvidemos que *“el otro” es nuestro espejo y mientras nuestras acciones puedan resentirlo no reconocerá en nosotros Autoridad alguna y por tanto, ello nos privará de llevar a cabo la misión correspondiente como canales de LUZ.*

## Un lugar Común

*“Somos lo que hacemos día a día. De modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito”*

**Aristóteles**

Me gusta recolectar piedras, semillas e incluso plantitas -cuando es posible- de los diversos lugares por donde paso. Comencé desde muy joven a coleccionar plantas y a sembrarlas en la Concepción, y así, poco a poco he ido construyendo un jardín etnobotánico. De niño, cuando tenía más de dos unidades de cualquier objeto solía entonces buscar más y coleccionarlas. Los coleccionistas somos así, apreciamos el valor único de cada pieza, de cada moneda, de cada estampilla, de cada planta, de cada cosa. Porque para nosotros cada una es única, cada una es incomparablemente especial. Sin embargo, fuera de la colección y en su lugar de origen, todo tiene un valor relativo. Una moneda de China en China solo es una moneda más, una rosa en un rosal pasa desapercibida. Pero ésa es la cualidad y la importancia de las colecciones, el allí en ellas cada pieza posee un lugar especial y se le reconoce el valor de ser única. En mi jardín, una rosa es “la” rosa, y un fresno es “el” fresno. Cada cual es especial e incomparable.

Los libros que escribo, son como ese jardín. En ellos encontramos pensamientos e ideas que he atesorado a lo largo de mi peregrinar y he recolectado de la sabiduría universal, entre mezclándose al igual que ocurre hoy en día con la cocina gourmet, en la que el chef crea un nuevo plato armonizando sabores, ingredientes y especies de diversas latitudes de una manera original. Por tal razón, valga la analogía para señalar que en mis libros no pretendo comunicar algo nuevo, algo que no haya sido dicho por alguien más antes que yo; porque como lo expresó el sabio Salomón: “No hay nada nuevo bajo el sol”. *Quizás lo que puedan tener de especiales estas reflexiones, es justamente la posibilidad de poder encontrar en un mismo lugar: flores y plantas exóticas de diversos orígenes, coexistiendo y conviviendo armónicamente, respetándose unas a otras.* Lo cual, para algunos de nosotros, podría ser tal vez la única manera de entrar en contacto con algunas de estas ideas, ya que provienen de lugares que no han visitado o a donde ni siquiera puede que les interese acercarse –más que por falta de interés real: por prejuicios o desconocimiento. Porque por lo general, un judío no lee el Corán ni un hinduista consulta la Biblia, así como tampoco es común

que un científico lea religión o que un poeta estudie física.

Mi circunstancia es un poco diferente, porque yo no represento ninguna escuela ni soy partidario de religión o tradición alguna porque el país donde nací y me crié, Venezuela, es precisamente un país producto del sincretismo cultural que mezcla muy diversas razas y culturas. Un país americano producto de conquistas y colonizaciones que arrasaron con las tradiciones y las culturas preexistentes. De haber nacido en China seguramente sería médico tradicional chino, de haber nacido en India sería médico Ayurvédico, así que como no nací en Alemania no tengo porque defender la Homeopatía más de lo que puedo justificar a la cirugía, a la fitoterapia o a la psicología transpersonal. No pertenezco a ninguna escuela ni a ninguna tradición, no me ha acogido ningún gremio ni ninguna asociación, nadie me respalda porque nadie me defiende ni me considera un representante ortodoxo de sus preceptos. Además, estamos en la época del New Age, la época de la globalización, la época de las Telecomunicaciones y del Internet, así que, todos podemos informarnos de lo que otros hacen, pues no existen fronteras culturales ni comerciales. Podemos elegir en qué creer, en qué pensar, que elegir, si y solo si, fuésemos libres. Pero, ¿lo somos?

Hace mucho tiempo ya, recién graduado de medicina en la Universidad de los Andes, tuve la opción de quedarme en mi “Alma Mater” como profesor universitario y hacer carrera allí. Lo cual era una propuesta muy halagadora para un joven recién graduado y de seguro me hubiese brindado cantidad de ventajas y comodidades. Habría tenido un futuro asegurado, algún día habría llegado a convertirme en un respetado profesor titular, tal vez habría llegado a ser jefe de cátedra, viajaría durante los años sabáticos y viviría en el extranjero realizando alguna maestría y luego un doctorado. Esa posibilidad fue una oportunidad tentadora. Sin embargo, en ese momento consideré más relevante para mí la libertad, la independencia y sobre todo la aventura de lo desconocido. Por tal motivo, opté por viajar, investigar, hacer pasantías con médicos, terapeutas, chamanes, curanderos y todo aquél a quien considerase de valor. Realicé muchos estudios pero sin mayor formalidad académica en su mayoría. De esta forma, he incursionado a lo largo de mi vida en muchas disciplinas y en instituciones prestigiosas cuyos entrenamientos formales en ocasiones no llegué a concluir. Ocurría que, cuando creía haber obtenido ciertas herramientas, alcanzado ciertas conclusiones, y me parecía haber captado lo esencial de ese procedimiento, entonces sentía la necesidad de seguir adelante investigando en otra de las tantas áreas de interés. En ningún momento pretendo minimizar el

valor de ninguna de las disciplinas que tuve el gusto de investigar y que además, en realidad algunas veces no llegué a profundizar. Así ocurrió, con la música, el teatro, la filosofía, el Taichi Chuan, el Ninjutsu, el Kung Fu, la Homeopatía, la Acupuntura, etc. Todo me ha gustado, todo me ha interesado, en todo he encontrado grandes bondades y también he conocido sus alcances y limitaciones, sus semejanzas y diferencias. Esto último, creo que ha sido lo más importante pues me ha aportado una visión de mayor amplitud, comprensión y tolerancia.

Después de graduarme de médico, no completé ninguna maestría, ninguna especialidad; ni llegué a obtener algún otro título. Pero no me quejo, esto tiene sus ventajas también, el no haber pertenecido a una organización que me definiese, ha propiciado en mi una mentalidad ecléctica, libre para pensar y opinar sin que nadie pueda reclamar mi heterodoxia. Me autocalifico como médico holístico, porque es un título que nadie me puede dar pero que tampoco, nadie me puede quitar. La única acreditación que realmente me importa es la proveniente de la práctica profesional con mis pacientes y la opinión que ellos de mi se merezcan.

Gracias a las libertades que me permito, a la inmensa curiosidad y sed de conocimiento que siempre me ha acompañado, puedo brindarles estos coloridos carnavales de reflexiones, meditaciones e ideas inspiradas de tantos personajes relevantes que han enriquecido el patrimonio cultural de la humanidad. En mis 53 años de vida, después de una experiencia tan diversa siendo un investigador y un místico del siglo XXI, a mí personalmente me parece sorprendente el hecho de que en algún libro poco conocido descubra que un fulano budista hace mil años o un chino hace 2.500 o un egipcio hace 3.500 años, en culturas diferentes y sin ninguna conexión entre sí hayan llegado a conclusiones muy semejantes a las mías en la actualidad. Esto es lo hermoso, lo universal e intemporal del conocimiento, porque ***el valor absoluto de la Verdad que puede liberarnos trasciende el tiempo y el espacio para morar en la eternidad y el infinito.*** Es un conocimiento que ***puede ser alcanzado por cualquiera, dondequiera, directamente y sin intermediarios, porque la puerta que a él conduce yace en el interior de cada uno.***

En mi primer libro -Consideraciones Desconsideradas-, revisamos el tema de *la Vida antes de la Vida* y las implicaciones que esto conlleva para la interpretación de la salud o de la enfermedad, de las experiencias, las pérdidas y las ganancias. Como analizamos allí, el contemplar la posibilidad de que podamos rastrear las causas que originaron situaciones presentes a etapas anteriores a esta vida, amplia

enormemente nuestra visión. Nos ayuda a encontrarle un mayor sentido y propósito a la vida, y nos compele a hacernos más responsables de las consecuencias de nuestros actos y omisiones. Con ello, no sólo nos hacemos más conscientes de la Realidad Espiritual sino que podemos encontrarle un valor aleccionador a todo lo que nos ocurre; al descubrir que *las experiencias que vivimos nos corresponden* y no son producto de la buena o de la mala suerte. Entender que ***el propósito de la Escuela de la Vida es brindarnos en el día a día aquellos retos, desafíos y cuestionamientos necesarios para impulsarnos a avanzar, a crecer, a madurar y a desarrollar todo nuestro potencial.***

Habiendo entendido, que lo que se vive nos corresponde y determina nuestras posibilidades para aprender y evolucionar, en este libro continuamos las reflexiones dirigiendo la atención hacia el hecho de que ***podemos elegir nuestro futuro y cambiar el destino***, no solo en un sentido material y personal sino también en el sentido de trascendencia. Así que, ***necesitamos fortalecernos para asumir -conscientemente y con conocimiento de causas- las riendas de nuestras vidas, corregir las conductas erráticas y generar los cambios que sean necesarios para alcanzar el propósito trascendental de nuestra existencia.*** Recordemos que *el dolor se presenta en nuestras vidas en forma de enfermedad, pérdidas y obstáculos, para llamar nuestra atención ante el hecho de que puede que nos estemos desviando del propósito de nuestras vidas.*

La cultura materialista e individualista aboga por el hecho de que poseemos libre albedrío, de que el destino lo elegimos y lo construimos con nuestras acciones pero descarta la idea de un destino o de un propósito predestinado. Comparto el criterio que da importancia a la necesidad de ser verdaderamente libres para elegir; afirmo también, que ***somos nosotros quienes debemos decidir y dirigir nuestro propio destino con nuestras acciones pero no desde la inconsciencia, desde la ignorancia y la irresponsabilidad.*** Y en cuanto a que si tenemos un destino o un propósito predestinados, les diría como dicen los astrólogos: “los astros inclinan pero no obligan”. Quiero decir con esto que, ***existen facultades y potencialidades que podemos desarrollar o no, tendencias que podemos seguir o no, cualidades que podemos manifestar o no; eso, lo determinarán nuestras elecciones.*** Todos tenemos siempre la opción de elegir si subir o bajar, de ir a la derecha o a la izquierda. Nadie nos obliga, salvo los hábitos. Como sabemos hay hábitos saludables y están también, los no saludables; hay hábitos de disciplina y de indisciplina, hábitos que construyen destinos gloriosos y hábitos que nos conducen a la más miserable de las ruinas. ***Si hay algo***

***de lo que podemos ser esclavos es de los hábitos, si hay algo de lo que tenemos que liberarnos es de los hábitos nocivos porque nos “predestinan” al fracaso, a la enfermedad o a algo peor.***

Sin visión de futuro, carente de fe, de valores, principios éticos y morales que nos inviten a la trascendencia, el mundo moderno se constituye en una distracción sumamente poderosa que no nos ofrece mayores motivaciones para una verdadera superación. Así lo entendía Albert Einstein cuando expresó que: “el problema del mundo moderno es que proliferan los medios pero escasean las metas”. En estas circunstancias, se debate el mundo actual y se perfila una juventud obnubilada por la tecnología, hipnotizada por el consumismo, vacía de aspiraciones y no comprometida con la conducción de la historia.

Criar a mis hijos y realizar actividades para la orientación de adolescentes desde hace ya unos cuantos años, reafirma en mi cada día un mayor compromiso y una preocupación permanente por el futuro que le estamos heredando a las nuevas generaciones. Me preocupa que cada día sea más difícil la supervivencia, sea más fuerte la competencia, más despiadada la indiferencia y la mezquindad, y veo a nuestros hijos totalmente extraviados, con vendas en los ojos, inconscientes y completamente ignorantes de la manipulación a la que están siendo sujetos. Este libro es también producto de esa preocupación por intentar ofrecer una guía a las nuevas generaciones que ya casi no leen, que a pesar de estar saturados de información carecen en su mayoría de una cultura general de contenido y profundidad, y no disponen de referencias sólidas saludables que les permitan discernir lo correcto de lo incorrecto. Hay que encontrar maneras accesibles y atractivas para que los jóvenes se impregnen de los conocimientos que puedan ayudarlos a alcanzar la libertad y la realización conservando a su vez su salud y la del planeta. Porque, posiblemente no recurrirán en busca de guía a la Biblia o al Bhagavad Gita, y probablemente no sepan tampoco de la existencia del Tao Te King, o del legado literario de pensadores como Krishnamurti, Erich Fromm o Wayne Dzyer.

Quizás la motivación más intensa que me mueve a escribir sea la de brindar en mis escritos, la posibilidad de encontrar en un sólo lugar y con un lenguaje espero que accesible y actual, lo que vendría a ser algo así como un resumen, una síntesis y unas posibles conclusiones de conocimientos tan diversos y profundos que requieren de cierta guía y aclaratoria para su interpretación. En especial por los más jóvenes o por aquellos que como ya dije, las características de vida no les han permitido tener una visión de la vida con amplitud y libertad de criterios.

Me haría muy feliz el que mis reflexiones sirvan de inspiración para que otros puedan elaborar en otros formatos, productos educativos que sean interesantes y atractivos hasta para los más chicos.

## Una Elevada Aspiración

Vivimos en tiempos difíciles. En los que los intereses Materialistas han desplazado significativamente los valores humanos y la percepción de toda realidad espiritual, estableciendo así el culto a una personalidad sin sentido de trascendencia. Unos tiempos en los que disfrutamos de las bondades y comodidades de un incomparable desarrollo científico y tecnológico, que lamentablemente, contribuye a una deshumanización mayor cada día y a generar un impacto devastador sobre la Naturaleza. En los humanos, esto ha generado con carácter de epidemia el desarrollo de una serie de trastornos de salud: física, emocional, mental y espiritual, que no existían con anterioridad; cuando vivíamos de manera más integrada a la naturaleza y con una mayor presencia de valores morales en la sociedad. Sin lugar a dudas que estamos padeciendo los síntomas característicos de una descomposición social. Síntomas similares por cierto, a los que en el pasado padecieron todos los imperios y las civilizaciones que después de haber reinado sobre otros y llegado a momentos de esplendor, vivieron luego la decadencia y la degeneración. La diferencia es que ahora, en esta época de globalización la magnitud de la crisis no involucra sólo a una cultura particular sino que abarca e involucra a toda la Humanidad, poniendo en peligro la Supervivencia misma de la Vida en el Planeta. Estamos hablando de una crisis existencial de la humanidad, que desde el punto de vida evolutivo, entraña grandes retos de naturaleza espiritual a superar.

Vivir no es una experiencia fácil para nadie. Encarnar en un cuerpo lleno de limitaciones, necesidades y carencias no puede ser una experiencia fácil para una entidad espiritual que viene de un estado de plenitud. El descender de un plano de Luz a uno de tanta densidad y oscuridad como lo es el plano material ha de ser una experiencia aterradorante para el espíritu. Seguidamente, al encontrarnos en la necesidad de luchar para sobrevivir en un mundo altamente competitivo en el que impera la Ley de la Jungla, tampoco es algo fácil. Sin querer ser irrespetuoso para con los

animales, recalco que nuestra existencia no es solo animal, me refiero en lo concerniente a nacer, crecer, reproducirnos y morir. Nuestra particularidad, es que justamente siendo animales, a la vez somos Seres espirituales, cuya existencia entraña un propósito espiritual porque poseemos autoconsciencia e individualidad, un genio creativo y libertad para elegir y aprender de nuestros errores.

***Descubrir ese propósito espiritual de cada uno es lo único que puede brindarle sentido a nuestra existencia.*** Este es precisamente *el punto crucial*, sobre el cual vamos a reflexionar en este libro. Como dije e insistiré a lo largo del texto, *en las condiciones en las que vivimos actualmente cuando no hay un propósito espiritual claro y definido, es poco factible el que reconozcamos la necesidad de mantener una moral en alto con valores y principios que nos inviten a cultivar las virtudes que nos impulsan para trascender.* ¿A la trascendencia de “qué”? Preguntarán algunos. Bueno, no me refiero precisamente a la superación de aquellas limitaciones físicas que podemos cambiar mediante una cirugía estética o un tecnicismo. Porque no se trata de cambiar sencillamente una cosa por otra sino, de lo que se trata es de subir de nivel. En realidad, si los cambios no vienen acompañados por un cambio de actitud y de aptitud producto de un fortalecimiento interior y crecimiento personal, cualquiera modificación será sólo superficial y por lo general pasajera. Así que estamos hablando de *trascender, superar, sublimar, elevar, ascender y purificar* nuestra condición humana.

Y se preguntarán: “¿Y eso para qué? ¿Para qué esforzarse? ¿Por qué hay que sacrificar alguna complacencia en el presente por un supuesto beneficio a futuro? Si podemos hacer lo que nos venga en gana, aquí y ahora. No dicen que solo existe el aquí y el ahora. ¿Por qué voy a privarme de hacer lo que me provoque? ¿Quién nos va a detener? Puedo hacer lo que quiera mientras nadie se entere ni me señale”. Así piensan quienes viven de manera compulsiva y adictiva, así piensan quienes por disfrutar de algún beneficio no se detienen a reparar si este proviene de un acto corrupto, depredador o explotador; así piensan los políticos y los que quieren el poder a toda costa. El único interés de quien no posee una percepción espiritual de la existencia es pasarla bien, obtener beneficios y ventajas personales, tratando de ahorrarse todas las dificultades, molestias y problemas posibles. Sin reservas ni miramientos para con la naturaleza misma de los medios que se empleen para tales fines y peor aún, sin importarle las consecuencias. Para ellos, como afirmaba Maquiavelo: “el fin justifica los medios” y “en la guerra y en el amor todo se vale”; por lo cual se justifica cualquier

acción arribista, predadora y conquistadora que garantice el logro de nuestros objetivos. Emprendemos cualquier empresa y escalamos cualquier posición ventajosa sin importar a quien perjudiquemos o a quien hundamos en nuestro afán de sobresalir.

Ahora, si una actitud semejante la multiplicamos por los miles de millones de habitantes que somos... ¡Sálvese quien pueda! Porque si ya nos estamos comiendo los unos a los otros qué nos espera a futuro; porque en éstas condiciones sólo los más combativos e inmorales, los que aprendan a usar mejor el engaño, el ultraje, la manipulación y la violencia, en dos palabras: los “más malos” serán los ganadores. Los demás -la inmensa mayoría de la Humanidad, menos claros y más confusos en cuanto a quiénes somos, a qué buscamos, a qué necesitamos, etc.-, mantenidos en la ignorancia y en la inconsciencia seguiremos persiguiendo ilusiones. ***Nos hemos acondicionado para evadir toda fuente de conflicto, de desagrado y de displacer; y se nos ha anestesiado de manera tal que vivimos en la extrañeza de nuestra realidad interior (para que nunca queramos revelarnos).*** De esta forma, en vez de vivir tan sólo existimos; en vez de vivir, apenas sobrevivimos. Vegetamos en un estado de adormecimiento entre las comodidades, el confort y el más extremo consumismo de toda suerte de sustancias y productos que atrapan nuestros sentidos, y deambulamos hipnotizados por novedosas y sorprendentes tecnologías. Nada más que entre los juegos de video, los teléfonos celulares, los MP3 - MP4 y los Chats, tenemos para mantenernos atontados de por vida. Ajenos a nuestros sentimientos y a los de los demás. Suplantando las relaciones humanas por relaciones con máquinas. Absortos y totalmente dependientes; ya no sabríamos vivir en ausencia de estos artefactos. ¡Un joven de hoy no sabría ni como imaginarse una vida sin ellos! ¿Qué haría? ¿Cómo ocuparía su tiempo? ¿Cómo evitaría el aburrimiento? Y lo peor de todo, es que nada nos llena; nunca estamos satisfechos. Si al menos después de fumarnos una caja de cigarrillos, de hartarnos de comida o de tener sexo hasta el agotamiento, quedásemos satisfechos, plenos y serenos. Ojala y la sensación de saciedad nos durase al menos un poco, pero no hemos terminado aún de almorzar cuando estamos ya pensando golosamente en qué será lo que cenaremos. Nada nos llena porque el vacío que experimentamos no es por ausencia de algo material.

Lo cierto es que, este es el mundo en el que vivimos y cada día se encuentra más enfermo y más degenerado.

## Una Historia que Compartir

Anecdóticamente, voy a referirles brevemente algunos pasajes de mi vida que muestran cómo ha sido mi proceso personal de cambio, conscientización y elevación, y cómo así fue que llegué a concebir la necesidad de escribir este libro. Para empezar, debo reconocer que yo no he sido una persona muy normal que digamos. Porque un joven de 14 años al que le interese la práctica de Yoga y decida hacerse vegetariano no es común; al menos no en el siglo XX. Así que, un joven interesado en temas esotéricos, ocultos, místicos y religiosos, definitivamente que no es un caso promedio. Sin embargo, debo confesar que no por ello fui sensato pues no dejé de vivir con el acelerado y la curiosidad propias de la adolescencia más un poco de rebeldía, irreverencia y temeridad.

En “aquellos” años setenta, después de ciertas investigaciones y reflexiones me deje seducir por la promesa de vivir experiencias extraordinarias con drogas psicotomiméticas. En aquel entonces, la marihuana, el LSD, la mezcalina y los hongos alucinógenos habían aparecido como paradigmas del “movimiento hippie” y le estaban volando la mente a más de uno. Yo, cursaba estudios de filosofía y música, y me atraía el teatro y el arte. La marihuana encajaba muy bien en la onda creativa, así que al cabo de un tiempo se me hizo habitual su consumo. Luego, me fui dejando llevar sin muchas resistencias por los encantos de la bohemia, del sexo casual, del consumo de alcohol y otras sustancias, y de la “vida loca”. Era algo paradójico porque a pesar de ello no perdí nunca el norte; no dejaba de practicar mis rutinas de ejercicios, de ser vegetariano y de “cuidarme” relativamente. Nunca fumé cigarrillo, por ejemplo (ya que no me producía ninguna “nota”) ni consumí drogas farmacéuticas (anfetaminas, barbitúricos, etc.) ni nada que fuese artificial, con excepción de los alucinógenos claro está, los cuales después de unas cuantas experiencias muy intensas llegó el momento en el que no pude tolerarlos más. A pesar de ello, no puedo decir que esas consideraciones fueran suficiente aliciente para mis padres ya que para ese entonces me había convertido para ellos en su mayor dolor de cabeza.

Como tarde o temprano le ocurre a muchos, llegó un momento en el que me di cuenta de que no podía seguir con la vida que estaba llevando sin atenerme a sus consecuencias. Como muchos también, quise parar y afortunadamente... pude hacerlo. Como pocos. Tenía conciencia de haber experimentado todo lo que pude haber deseado y que de continuar en ello, solo habría obtenido más de lo mismo. A pesar del apego, existía una sincera búsqueda espiritual que me ayudó a

trascender esta etapa. Debo reconocer también que recibí ayuda, y que sin ella tal vez no hubiera podido lograrlo. Apareció en mi vida una persona sorprendente y admirable que inspiró en mí el deseo de cambiar y de parecerme a él; era un ser humano excepcional, psicoterapeuta y taumaturgo, a quien adopté como maestro: mi querido amigo Luis Goicochea. Bajo su tutela, vino el período en el que me enfoqué a estudiar medicina -lo cual acometí con total entrega- con el apoyo y la ejemplar inspiración que representaba mi padre también.

Años más tarde, ya graduado y ejerciendo en Caracas, luego de regresar de Sri Lanka, Francia y España donde cursé estudios de Acupuntura, Homeopatía, Quiropraxia y Laserterapia, volví a ser tentado por la bohemia. En ese entonces, aún soltero, independiente y con dinero en el bolsillo, me encontraba en una nueva situación ideal para incurrir en excesos. La marihuana ya no fue parte de mi vida, con la cocaína tuve algunas experiencias puntuales, más en cambio el alcohol y el sexo pasaron a un primer plano. Podríamos decir que desde los 28 años llevé una agitada vida de “rumba, sexo y blues” por las noches y de trabajo-adicto en el día. Con su momento más álgido en la primera etapa de recién llegado a Caracas añorando los ambientes bohemios. Así me acostumbré a salir de noche, a visitar a mis amigos músicos y “descargar” con ellos en algunos de los bares de moda, y a departir con todos aquellos músicos venezolanos que estaban en la cresta de la ola en los años ochenta. En poco tiempo, me convertí en el médico de la farándula. Los músicos, los actores, los mesoneros, los barmen, los porteros, en fin, toda la gente de la noche y sus familiares se convirtieron en mi querida clientela. Me estaba haciendo de una fama, ganaba buen dinero por cierto, y todas las noches trataba de llevarme a la cama a alguna damisela al estilo “James Bond” y, para variar consumía alcohol. Estos dos elementos iban muy de la mano hasta el día en que me pregunté: ¿Cómo será hacer el amor sin alcohol? Cuando me di cuenta de lo que esto significaba, me asusté un poco y me cuestioné profundamente, así que decidí asegurarme de ser yo quien tuviese el control y me propuse redescubrir la normalidad en lo relativo a la sexualidad. En primer lugar, dejé de beber y punto... Pero, ¡jojo! sólo de beber.

Al evaluar mi vida objetivamente “a posteriori”, he concluido que hasta el año 98 por algún trauma amoroso y posteriores racionalizaciones adolescentes nunca sostuve relaciones que me comprometieran y que coartasen mi libertad, para poder estar con quien quisiera y cuando quisiera. En esa época, conocí a mi actual pareja –Malela, quien ha sido la única mujer que ha inspirado en mí el deseo y el compromiso de man-

tenerme fiel en una relación. Desde ese entonces, y ya trabajando como terapeuta en adicciones, he analizado y reconsiderado mi vida a la luz de otro cristal; por lo que he llegado a pensar que aunque abusé del consumo de sustancias en ocasiones creo que no fui nunca un adicto. Pero en lo relativo a la sexualidad, para controlar mis tendencias adquiridas y poder ser fiel a mi nueva condición de monógamo, me ha servido de mucho el tratarme a mi mismo con todas las consideraciones que pudiese ameritar un “macho”, adicto al sexo y promiscuo “en recuperación”.

Después de algún tiempo de autoobservación y confrontación conmigo mismo, llegué a la conclusión de que no vale la pena dedicar tiempo a deliberar sobre si un individuo es o no se es adicto. Un poco porque creo que todos somos adictos a algo y también porque cuando se identifica una tendencia desfavorable, importa poco saber si estamos al comienzo, al medio o al final del camino ya que lo único que cuenta es poder concentrar todas las fuerzas posibles para dirigir las a cambiar de dirección y corregir el destino. Cuando nos encontramos apegados o habituados a algo, y se ha generado una conducta inconveniente y problemática en algún sentido, ***lo que importa es descubrir si tenemos o no el control para decidir, para elegir y para renunciar voluntariamente a ello y para redireccionar nuestro destino en ese preciso momento.*** Luego, después de dar este paso, ya veremos qué será necesario considerar y realizar para mantener la determinación. Y a propósito, dense cuenta que no dije “cuando uno lo desee”, porque decir eso es la trampa común. Quienes padecen de una enfermedad adictiva afirman que pueden suspender la repetición de la conducta obsesiva y compulsiva cuando lo deseen; y el problema es justamente que nunca lo desean o nunca se deciden y si lo hacen se auto engañan o se justifican, y al final siguen en lo mismo. Así que, para asegurarnos de tener el control, hace falta someternos a un período de abstinencia total y de cambios por un lapso no menor de tres meses. Dependiendo de cómo vivamos ese período, entonces sí podemos hacer un análisis más profundo de nuestra situación (si reconocemos o no una enfermedad adictiva de fondo) y tomar otras medidas de ser necesario.

Volviendo a mi historia personal, les cuento que efectivamente retomé el control de mi vida, de la administración responsable de mis gustos, apetencias y necesidades. No quiero con esta afirmación mostrarme como un ejemplo a seguir. Solo quiero hacer notar que *si yo pude cualquiera puede.* No soy nadie excepcional, simplemente un poco “especial”, ni más ni menos *como lo somos todos.* Así que, mi experiencia personal puede ayudar a otros a salir del mismo hueco. Por

cierto, este punto es considerado el doceavo y último paso del programa de Alcohólicos Anónimos, y dice que ***quien se ha recuperado, está en la obligación moral de ayudarse a sí mismo ayudando a otros que estén pasando por lo que él ya pasó***. Como dice el dicho: “lo que mejor se enseña es lo que más se necesita aprender”. Y esto corresponde también a la puesta en acción de la ley del Amor Universal que dice que: “Hay que dar para recibir”.

Continuando... En aquella época, mi actuación médica se reducía a la realización de consultas ambulatorias en los sucesivos consultorios e institutos, que por razones ajenas a mi voluntad abrí y luego tuve que cerrar en la ciudad de Caracas. Quiero indicar con lo anterior, que en lo concerniente a la reeducación de hábitos, mis posibilidades como terapeuta se reducían a dar consejos y recomendaciones. Me frustraba no ser suficientemente efectivo en ayudar a mis pacientes a modificar sus hábitos y contemplar la impotencia con la que encaraban su necesidad de cambio. Esta inquietud, me llevó a diseñar un Programa de reacondicionamiento, de revitalización y para la modificación de hábitos que denominé PLAN RENOVACIÓN; para cuya ejecución se puso en funcionamiento en 1989 el Centro de Sanación-Spa en la Hacienda la Concepción. Desde un primer momento, cuando empezamos a convivir con los pacientes, comenzaron también los resultados a presentarse y a cuantificarse.

Los resultados han sido sumamente alentadores. En tan sólo 8 o 10 días, y por métodos bastante naturales, se logran apreciar los cambios en el estresado sistema nervioso de mis pacientes; recuperan el sueño quienes no pueden dormir, se normalizan los niveles alterados de la tensión arterial, de la glicemia, del colesterol y de los triglicéridos, se inicia una estimulante reducción de peso en quienes lo necesitan, se rompe con el hábito sedentario y se comienzan a sembrar las futuras rutinas de actividades para el cuidado personal.

Al cabo de tres años de exitosa labor, comenzamos a trabajar de manera ininterrumpida durante todo el año, y a recibir personas para tratamientos de enfermedades crónicas o degenerativas que ameritaran de largas estancias para su recuperación -incluyendo la enfermedad adictiva-. Muchas han sido las satisfacciones que nos brindan las mejorías e incluso las completas recuperaciones que hemos obtenido con los tratamientos implementados. Recuerdo personas como Rosanel, Tibisay, Beatriz Elena, la Sra. María, y tantas pero tantas otras más que han acudido a nosotros con situaciones extremas, sostenidas apenas por la esperanza después de años infructuosos de lucha permanente contra el cáncer, la fibromialgia, la artritis, las alergias, el asma, la obesidad, etc., tantas per-

sonas cuyas vidas cambiaron y recuperaron la salud perdida.

Sin embargo, para mi sorpresa, una situación particular llamó mi atención, comencé a notar que los resultados en muchas personas no eran duraderos. Ocurría que al mejorar, las personas se perdían del control médico y regresaban posteriormente con trastornos nuevamente. Porque retornaban a sus hábitos anteriores y, seguían exponiéndose personal, familiar y culturalmente a las mismas circunstancias enfermantes que inicialmente los llevaron a buscar ayuda. Por lo visto, el tiempo invertido no era suficiente para que se realizasen cambios profundos, no sólo de consciencia sino de hábitos. Podría decir que mis estadísticas eran similares a las de cualquier centro de rehabilitación; después de un año la completa recuperación estadísticamente hablando no superaba el 20%. Esto significaba, que nuestro esfuerzo –tanto el de los terapeutas, el de los pacientes así como el de los familiares- se perdía en una elevada proporción.

En el lenguaje de la terapéutica de adicciones, cuando una persona retorna a la misma situación que había superado –al menos parcialmente- se le califica como de “Recaída”. O sea que, si se había rehabilitado se DES-RE-HABILITÓ. Esto se atribuye a una REHABILITACIÓN PARCIAL, es decir, *un estado de rehabilitación incompleto que brinda un estado de sobriedad de poca calidad.*

Digamos que desde el año 2000 en adelante me he propuesto mejorar estas estadísticas. Por lo cual, he revisado “para adelante y para atrás”, una y otra vez los procedimientos, las circunstancias personales, familiares, socioculturales y espirituales, en busca de resultados más perdurables. Por tanto, el PLAN RENOVACIÓN se complementó con un programa denominado CAMBIO EFICAZ, cuyo objetivo es introducir un mecanismo de control que brinde seguimiento, estímulo permanente y asesoramiento oportuno durante ***el proceso no menor de un año que requiere todo aquel que pretenda una modificación “duradera” de los hábitos.***

Cuando lo implementamos, de cincuenta personas a los que se lo propuse, los cincuenta lo recibieron con entusiasmo. Muchos de ellos eran pacientes “viejos”, es decir que ya habían realizado programas en el pasado obteniendo resultados satisfactorios que no pudieron mantener en el tiempo. Sin embargo, a pesar de la motivación inicial, al tratar de implementarlo, cuál no sería mi sorpresa cuando prácticamente: ¡Nadie se comprometió! Los que suscribieron un acuerdo, por distintas razones abandonaron. Lo más lamentable de la situación era que, aparentemente todos estaban muy conscientes de las condiciones delicadas de salud y de los pronósticos desfavorables a futuro que tenían si no generaban los cambios necesarios. Sin embargo, “las razones, las justificaciones, los

compromisos y las dificultades” que adversaban, eran definitivamente de mayor monta que su consciencia y disposición para cambiar. Les contaré la anécdota de un caso que me marcó significativamente.

El Sr. José vino a mí con problemas de disnea por el consumo de cigarrillos, con un sobrepeso considerable y los niveles de tensión arterial, triglicéridos, colesterol y glicemia por “las nubes”. Era una persona muy trabajadora y exitosa de 60 años, con familia pero sin ningún criterio de cuidado personal a lo largo de su vida. Hacía lo que tenía que hacer, me decía, porque era muy responsable para con todos -menos para consigo mismo- y justificaba los abusos con la comida y la bebida porque que eran su principal aliciente, además, pensaba que se los merecía, total para eso tenía dinero, para no privarse de nada. En fin, cuando lo consulto y le expongo mi opinión y mi propuesta terapéutica, sencillamente que le pareció que yo estaba loco porque él no podía darse el lujo de retirarse por 21 días de sus labores para internarse apartado de su familia a realizar un programa de desintoxicación, ayuno, entrenamiento psico-físico, etc., etc. Así que se fue, y siguió tomando los antihipertensivos, hipoglicemiantes orales, hipolipemiantes, ansiolíticos, antiasmáticos, etc., que lo “controlaban” para mantenerse activo.

La historia prosigue tres años después. Cuando una tarde, varios de sus familiares lo acompañaron a la consulta nuevamente, de hecho porque no podía valerse por sí mismo. Todos muy angustiados y preocupados entran al recinto y me exponen la situación. Ya el hombre había llegado a un estado en el que hasta se quedaba dormido sentado con el cigarrillo prendido en la boca, y se despertaba asustado a los pocos segundos cuando tras un periodo de apnea (no respirar) un suspiro súbito lo espantaba. Ni hablar de los demás signos de disfuncionalidad exacerbados en grado sumo. Bueno, en resumen, ellos querían que lo internásemos de inmediato. Yo, siendo honesto con ellos, les comuniqué que lo podría recibir con la condición de que alguien lo acompañase y fui franco al decirles que habían posibilidades remotas de ayudarlo si es que él podía seguir el tratamiento por un periodo no menor a 21 días. Seguidamente, les comenté con preocupación que el Sr. José estaba en unas condiciones tan precarias que aún estando en el mejor hospital del mundo y con la mejor tecnología podría morir en cualquier momento. No obstante lo acepté. Más, no habían transcurrido 24 horas de su llegada, cuando lo referí al servicio de emergencia más cercano; donde falleció al cabo de media hora.

Esta experiencia fue impactante en mi vida profesional y me ha hecho reflexionar mucho. *Entiendo que antes las personas sufrirían porque no conocían el remedio, pero me cuesta mucho entender*

***el que hoy que sí lo conocen opten por sufrir porque se rehúsan a administrárselo.*** Habiéndome dedicado a la educación y al cambio de hábitos, porque justamente contamos con los recursos de una medicina preventiva que puede evitar los padecimientos y sus complicaciones, y contamos con los conocimientos para evitar el envejecimiento precoz y el desarrollo de la mayoría de las enfermedades crónicas-degenerativas; me resulta incomprensible el que las personas no se interesen por cambiar. Prefieren continuar con una medicación que sólo contenga “el desastre”, que reprima los síntomas y les brinde una ilusión falsa y artificiosa de bienestar; en vez de comprometerse con recuperar una vida sana, de mayor calidad y funcionalidad y sin dependencias medicamentosas. Quizás no es que no les interese cambiar sino que simplemente no pueden hacerlo o... ¿será que creen que no pueden? Y como “*somos lo que creemos*”, entonces, de hecho por eso no pueden.

Lo cierto es que, *el poder entraña responsabilidad y mientras más poder se posea más será sobre lo que se ha de rendir cuentas.* Parafraseando a Jesúscristo: “Más fácil es que un camello cargado entre por el ojo de una aguja a que un rico entre por las puertas del Cielo... Ancho y trillado es el camino de la perdición más, el Camino de la Salvación es angosto y dificultoso...” Estas máximas hacen referencia a las dificultades que engendran la vanidad, el placer, el poder, las riquezas, las comodidades, la ignorancia y la inconsciencia para la conservación de la salud y el fortalecimiento espiritual. Todas ellas son armas de doble filo que sólo pueden ser manejadas sin peligro cuando hemos templado el Carácter y el Espíritu adquiriendo autocontrol y sabiduría. Solo entonces, contaremos con el discernimiento, la prudencia, la medida y sobriedad para resistirnos a la voluptuosidad de los placeres sensoriales que se nos brindan por doquier.

## Una Condición de Dignidad

Vivir es un aprendizaje constante. Nos confrontamos con retos, desafíos y dificultades permanentemente. Se requiere desarrollar ciertas destrezas y habilidades que lleguen a conformar un conjunto de *Fortalezas De Carácter y De Espíritu*, fundamentales y vitales para alcanzar éxito, realización y felicidad. Sin las cuales sólo nos espera el fracaso, la enfermedad o la mera subsistencia en condiciones poco dignas, de impotencia y desilusión.

Con este objetivo en mente y ante la naturaleza de las dificultades, otros antes que yo se han valido de la legendaria imagen del Guerrero, para personalizar con ella, un conjunto de cualidades que deberíamos poseer todos aquellos que queremos sobrellevar las dificultades de estos tiempos sin perder el rumbo. Así lo ilustró el monje budista Chonyang Trumpa en su libro Shambala –el Sendero Sagrado del Guerrero, también, Paulo Coello en su libro el Guerrero de la Luz. Metafóricamente hablando, ellos han usado esta palabra para personificar las cualidades de la **Fuerza Interna:** la Nobleza de Espíritu y a la Fortaleza de Carácter que desarrollaban los Indígenas Americanos para convertirse en Bravos, o la que debían poseer los Caballeros Medievales o los orgullosos Samurais. Estos arquetipos encarnan cualidades como: la combatividad, el estado de alerta permanente, el compromiso, la disciplina y la entrega personal ante un guía; sin los cuales, la superación personal no es posible, en especial hoy en día.

***La Fuerza Interior se forja cultivando un conjunto de cualidades que nos capacitan para poder vencer cualquier dificultad que se nos presente tanto en lo externo como en lo interno; son la base para salir airosos del combate con nosotros mismos y vencer las propias debilidades.*** Sólo así se logra la salud, sólo así nos hacemos dignos para aspirar a la trascendencia espiritual o la Iluminación; combatiendo la ignorancia y no dándole tregua a una inconsciencia que nos deja a merced de la concupiscencia, de los bajos instintos y de las apetencias del ego. Al igual que los Alquimistas medioevales, lo que se persigue es la transmutación del plomo en oro, es decir, transferir las riendas del Ego -la personalidad inferior- al Yo Superior –la individualidad; sublimando así la naturaleza humana inferior y logrando el control de nuestras vidas. Lo cual, se hace más que difícil en la actualidad por numerosos aspectos que más adelante profundizaremos.

Al comenzar a escribir este libro, yo también utilizaba el concepto de Guerrero de la Luz, con la intención de motivar a mis pacientes de adicciones hacia una superación personal. Sin embargo, recientemente me he cuestionado el uso de esta palabra, porque posee también connotaciones de violencia y maquiavélicas implícitas. Como en la guerra y en el amor todo es válido, se justifica el uso indiscriminado de cualquier recurso para alcanzar un fin, como: la manipulación, la mentira, la traición, la violencia y el abuso de diversas maneras, lo cual, en conjunto podrían definir a un Guerrero pero “de la Oscuridad”. Por eso quisiera encontrar una palabra más apropiada, que además de los valores y virtudes de la tradición, posea una connotación psicológica motivadora, estimulante y atractiva con la cual identifiquemos y que

represente un modelo de superación a seguir. En especial hoy en día, en que vivimos inmersos en la confusión, la laxitud de criterios y bombardeados por facilismos, tentaciones y antivalores.

Particularmente me gusta la palabra “Caballero”. Se dice, que de los animales que viven sobre la tierra, además de los humanos, los caballos son la única especie que también posee espíritu. De hecho, en diversas culturas se les respeta como tales y se les tiene en muy alta estima. Por cierto, en algunas religiones africanas, al referirse a los espíritus que son canalizados por los mediums, se les conoce como “caballos”. ¿Será porque los caballos poseen un carácter, una nobleza, una fortaleza y un brío característicos de su especie? Además, la relación que establecen con sus “dueños” es también un vínculo muy especial. De hecho, en la actualidad -al igual que los delfines en el mar, los caballos en la tierra están siendo utilizados como terapeutas para realizar tratamientos; mediante procedimientos que se conocen con el nombre de equino terapia. Bueno, estamos hablando de caballos por hacer mención a los caballeros. Ya que hubo una época en la cual era algo muy significativo para un hombre ser considerado como tal, Un caballero era un individuo que sabía conferirles un trato muy especial a las damas. Porque, en esos tiempos existían damas, que como los caballeros, también se preciaban de serlo.

En estos momentos en los que las mujeres se han igualado a los hombres y la crisis de valores nos confunde a todos, la caballerosidad es una costumbre casi que en extinción, de hecho, las damas también escasean. Puede que la palabra “caballero” no sea la más estimulante, y que tampoco le cuadre a una dama que cultive las fortalezas de carácter y de espíritu. Ahora bien, si usáramos la palabra: discípulo, ésta quizás podría resultar demasiado restrictiva. Necesitamos más bien, una connotación más incluyente. Un Arquetipo heroico pero que no por ello se conciba como un ser solitario o extraordinario. Que sea un Alquimista que se consagra a su labor pero que no sea un término en desuso o que nos remita al pasado. A decir verdad, no sé si exista la palabra apropiada que pueda contener todas las cualidades y todas las características que queremos atribuirle a este personaje comprometido consigo mismo y con la Creación.

Sin embargo, en inglés la palabra caballero posee una acepción que define exactamente la personalidad que queremos personificar. Existen de hecho, dos palabras que se traducen como caballero con connotaciones un poco distintas. La primera es la de GENTLEMAN que aplica al sentido de caballerosidad, educación, elegancia y distinción de un individuo masculino. La segunda es la de KNIGHT, la cual se aplica

para designar al noble caballero defensor de las causas justas y espirituales. Esta es la que representa los valores exactos que nos interesa promover y destacar. La Nobleza es la característica fundamental que define este carácter. ¿De dónde proviene esta palabra y qué significa?

La Nobleza es una actitud y un sentimiento virtuoso. En lo personal, es la cualidad que más admiro y me conmueve. Por otra parte, ha sido usada vulgarmente como calificativo para una condición de distinción que han otorgado los Reyes Europeos y en otras latitudes también a sus familiares y a ciertas personas por méritos o vínculos de sangre. Son títulos nobiliarios que se transmiten de una generación a la otra al igual que las propiedades, con la diferencia que no pueden perderse, extraviarse o ser robados. Los títulos nobiliarios poseen una jerarquía ascendente, que van algo así como que de Barón, Marqués, Duque, Conde, hasta Príncipe y Rey. Estos títulos, venían acompañados de tierras y propiedades, con todas las riquezas, y los recursos naturales y humanos que se encontrasen dentro de sus linderos. En los reinados en general, las tierras, los recursos y las personas pertenecen al Reino; los reyes -para muchas culturas- incluso han sido considerados de naturaleza divina, por lo tanto son dueños de todo, incluso de las vidas de sus súbditos. Así que un título nobiliario, traía consigo responsabilidades también. Porque un Rey es responsable de la vida y del bienestar y seguridad de todo su reino; conforme a ello, el Rey encontraba figuras con valores a quienes delegar la responsabilidad sobre un territorio y sus habitantes. Estos se denominaban condados y ducados, y sus respectivos Nobles, a su vez distribuían las tierras con su cuota de responsabilidad entre sus amigos y allegados, con lo que se creaban otra figuras de menor monta llamados señores feudales. Todos ellos eran caballeros, eran nobles. Representaban valores, responsabilidades e hidalguía. Pero como bien sabemos, la oscuridad ha tenido la habilidad para corromper la naturaleza humana en todos los ámbitos. Por tanto, la llamada nobleza y hasta los sacerdotes de cualquier religión, incluso los Papas y los ministros de la Iglesia, han sido presa de la concupiscencia. Por tal razón, no es a esa la nobleza de título a la que me refiero cuando decido utilizar la palabra caballero, sino a la nobleza de valores y virtudes.

Sin embargo, nombrarnos Caballeros (Knight) no basta, hay que darle un propósito específico, una misión que los defina; así como la tenían los Caballeros del Temple (Templarios) o los Caballeros de la Mesa Redonda. Cuando hablamos de Guerreros -con los bemoles que analizamos previamente-, el propósito es el de que representen a la LUZ y sus valores, como lo son la PAZ, el AMOR, la LIBERTAD, y la

EVOLUCIÓN DE LA CONSCIENCIA, en estos tiempos de confusión. Así que, hablaríamos entonces de CABALLEROS DE LA LUZ.

Ahora bien, durante una meditación grupal en la Concepción, llegó a mí otra palabra que puede ayudarnos a salir de la incertidumbre. Estaba justamente, reflexionando con los presentes acerca de los Dones del Espíritu, y de lo fácil que es disminuir la ansiedad con tan sólo salir de la inconsciencia, sintiendo la expansión del corazón en nuestro pecho al disfrutar de unas respiraciones profundas y consientes, relajarnos y sonreír, luego, podemos encontrar la PAZ al entregarnos a la oración o la meditación. Entendí entonces, que la PAZ es el Don más inmediato y asequible a nosotros; si tan sólo pudiésemos controlar la vorágine de pensamientos, inconsciencia y compulsividad en la que nos encontramos embarcados. Entendí también, que *desde la PAZ, el GOZO y la experiencia de AMOR -es decir, sólo en la medida en que nos encontremos conectados con nuestra naturaleza espiritual-, podemos combatir la ansiedad, el miedo y la sed insaciable de placeres*. Porque el vacío existencial no puede ser llenado por algo de origen material y exterior. Así que, pensé: *La PAZ es la primera experiencia que experimentamos en la búsqueda de la conexión espiritual*, es lo primero que ocurre al cambiar nuestra fisiología, al sincronizar los hemisferios cerebrales y estabilizar nuestro sistema nervioso logrando coherencia entre MENTE Y CORAZÓN. Entonces, esta podría ser la palabra clave que nos defina e impulse a superar nuestras limitaciones. Entendiendo la PAZ, no como una forma de reaccionar ante la violencia de manera combativamente pacífica, en el sentido de los pacifistas; sino con la actitud proactiva de quien promueve un estilo de vida, una visión, una filosofía de vida. Alguien con esa Actitud y esa Aptitud es un verdadero PACIFICADOR. Este es el Caballero de la LUZ: un PACIFICADOR. Aquél, capaz de pacificar el corazón del violento, que puede afirmarse como LUZ en la oscuridad, y pararse frente a la incertidumbre sin miedo, movido por la **Fuerza Interior** de un CARÁCTER y un ESPÍRITU alineados.

## Una Cima por Alcanzar

**Guía para encontrar la LUZ en un mundo confuso** nos mostrará el camino para superar airoosamente aquellos obstáculos que debemos vencer para conquistarnos a nosotros mismos. Encontraremos en él una manera de fortalecernos para afrontar el dolor, las pérdidas, la enfermedad y el temor con la hidalguía y la fuerza que nos brinda la sabiduría y el auto-

control, es decir el conocimiento y la fe, la madurez y la naturalidad, la autonomía y la libertad.

La energía y el tono emocional son dinámicas naturalmente oscilantes en todos nosotros; pasamos de la vitalidad al agotamiento, de la actividad al reposo, de la alegría a la tristeza, de la esperanza a la desolación, del entusiasmo al temor. ***Mientras vivimos inconsciente y compulsivamente persiguiendo el placer y rechazando el dolor sin cultivar la Fuerza Interior, no dispondremos de recursos para manejar nuestra dualidad y ambigüedad, mucho menos para afrontar el estrés, los obstáculos, los conflictos, las preocupaciones y las carencias, sin enfermarnos o sin evadirnos a través de algún rápido rebusque.*** Todos aquellos que aspiramos al bienestar y al equilibrio, tenemos que conocernos plenamente, aceptar nuestras áreas oscuras y vivir con naturalidad nuestras necesidades físicas, emocionales e intelectuales sin olvidar jamás las de orden trascendente. Porque sin el recurso espiritual no somos más que minusválidos, y para alcanzar las fortalezas a las que me refiero, ameritamos hacer uso de todos nuestros recursos tanto humanos como espirituales.

Los seres humanos somos como diamantes en bruto, piedras preciosas sin cortar ni pulir. Algunos pocos permanecen sin cultivar de manera burda y al natural, pero la mayoría estamos siendo intervenidos y modelados de una forma inapropiada e incluso perjudicial por intereses mercantilista y materialistas. Tenemos la opción de desarrollar el máximo de nuestro potencial y convertirnos en obras de arte en las manos de un artista calificado. Si permanecemos en la comodidad y la indolencia, y dejamos que la impulsividad, el capricho, la ignorancia o la inconsciencia nos dominen, permaneceremos reducidos a nuestra más mínima expresión y seremos presa fácil de la distorsión, la deformación y la insanidad. Si queremos optar por el tercer destino necesitamos aprender a hacer elecciones, a mantener decisiones, a renunciar a ese pasado errático y someternos al cultivo y la autosuperación de manera comprometida. ***Es nuestra elección, oscilar como una veleta al viento siendo afectados por los eventos exteriores y reaccionando sin ningún control, o convertirnos en los dueños de nuestros estados emocionales –asumiéndolos, validándolos y manejando los sentimientos- y ser los constructores de nuestro destino.***

*Es importante que diferenciamos lo que es vivir en condiciones de supervivencia de lo que significa vivir en plenitud.* Quizás no sepamos realmente lo que significa porque no recordamos siquiera el haberla experimentado, o no sabemos con certeza lo que ello impli-

ca. Repito, que sentirse bien no implica *estar bien*; podemos sentirnos bien, cuando estamos acompañados u ocupados o cuando alguna sustancia nos brinda artificialmente una experiencia placentera. En esas circunstancias nos distraemos y hasta nos divertimos por un rato, pero cuando estamos solos -en caso de que nos atrevamos a permanecer en soledad por algún momento-, quedamos en compañía de nuestros errores y desaciertos. Por eso cuando estamos solos o nos sentimos mal, buscamos -incluso de manera obsesiva y compulsiva- alguna fuente de distracción y nos evadimos con la televisión, el teléfono, el “facebook” o el “messenger”, leyendo, comiendo dulces, etc., porque no sabemos disfrutar de nosotros mismos y de la soledad. No sabemos dialogar con nosotros mismos, no sabemos escucharnos ni encontrar contentamiento. Estamos ausentes; en nuestra casa mora un extraño.

A cada paso del camino se nos presentan tentaciones, momentos de flaqueza, dudas, confusión y reproche; a veces podemos pasar días de alegría y distracción en la que logramos no pensar en nada importante, para luego volver a las preocupaciones y el desasosiego. Cuando suelo estar en la consulta con mis pacientes me siento bien, cuando estoy con mis hijos tratando de ser padre me siento bien, cuando estoy con mi esposa y la veo reír me siento bien, cuando me dice que se siente amada me siento bien. Pero cuando reviso mis actuaciones y me siento impotente ante los errores irreparables cometidos, o me embargan la incompreensión, las limitaciones y obstinación, entonces, me siento mal, triste, desolado y, lloro, como un niño hasta que encuentro algún consuelo. Entonces, *recuerdo que no estoy solo, que Dios todo lo puede, y que la compasión es un mezcla de amor y fe*. Siento su presencia que me anima y me conforta y se renuevan mis fuerzas y esperanza, y nuevamente ***reconozco que puedo aspirar a ser mejor y que el amor todo lo puede*** pues, ***donde hay amor no hay problema sin solución***.

Se precisa de una cruzada de dignos caballeros que acometan la noble misión de rescatar los valores humanos y espirituales en un mundo cegado por la oscuridad y el materialismo. Para ascender valientemente por el camino menos recorrido, por ese sendero angosto y empinado de la conquista de sí mismo necesitamos de una **Guía para encontrar la LUZ en un mundo confuso**. Creo firmemente en el principio del ritmo. Que “no hay mal que por bien no venga”, que “después de la tormenta viene la calma” y que “el momento más oscuro de la noche es precisamente antes del amanecer”. Por lo que tengo fe, en que atravesaremos esta tormenta guiados por un faro que nos alumbraba desde la lejanía pero con una intensidad que penetra hasta el último rincón.

Como individuos y como humanidad daremos un salto cuántico hacia un futuro de mayor iluminación, en el cual las tinieblas de la ignorancia y de la inconsciencia serán disipadas por el Carácter firme y el Espíritu indómito de los Pacificadores.

Hoy más que nunca padecemos de enfermedades psicosomáticas, degenerativas y adictivas; la sociedad ha sido corrompida por una subcultura de antivalores, vicios y degeneración. Encuentro que la confusión es el calificativo que mejor define la situación actual de la humanidad. Jamás habíamos enfrentado una crisis semejante y de magnitud planetaria. Las soluciones no son sencillas porque tenemos que rescatar la moral, los valores y el verdadero sentido de la espiritualidad pues sin ella, no hay manera de reencontrar el camino. Por eso escribo estas líneas, con la intención de que pudiesen ser fuente de inspiración y motivación para todos aquellos que como yo nos cuesta identificar donde se encuentra el norte.

Para poder hablar de Realización o de Sanación e Iluminación -que serán tema de otro libro- tenemos que entrar en la forja del alquimista y someternos a los tormentos del fuego purificador que transmute la naturaleza inferior, que nos haga madurar y nos enfoque para vivir conscientemente y con autocontrol. Este libro versa sobre las dificultades con las que me he encontrado en lo personal, en lo laboral y en lo profesional, y acerca de los instrumentos que he utilizado para superarlas. En el **Prefacio** reviso algunos criterios acerca del conocimiento y de la sabiduría, y sobre las creencias y las certezas que considero necesarias para sentar las bases de nuestras reflexiones posteriores. Luego, en la primera parte, haremos una exposición de las características confusas del mundo contemporáneo que obstaculizan el desarrollo integral del ser humano y el crecimiento espiritual. Evaluaremos las debilidades y las dificultades que restringen nuestras posibilidades manteniéndonos en un estado de poder limitado, en algún sentido dependientes, adictos y alienados. Identificaremos y analizaremos los aspectos personales, familiares culturales y espirituales que están determinando en nosotros esa condición de minusvalía, insanidad, insatisfacción y angustia existencial que nos priva de contactar y expresar asertivamente el poder de nuestro Ser Real. En la segunda parte, expondremos en detalle todos aquellos elementos que constituyen las fortalezas a desarrollar y las oportunidades que no podemos desaprovechar para construir en nosotros la **Fuerza Interior**. Finalmente, concluimos con unas últimas reflexiones a modo de **Epílogo**.

Sean bienvenidos a esta **Guía para encontrar la LUZ en un mundo confuso**

# PREFACIO

## La Búsqueda Del Conocimiento -Saber o No Saber-

*“El ser humano elige su destino, y su destino es elegir.”*  
**Midrash -texto hebreo**

*El que conoce y lo ignora: está dormido.  
Permítele convertirse en uno completo. Permítele despertar.  
El que ha conocido pero no lo sabe:  
permítele ver una vez más el comienzo de todo.  
El que no desea conocer, y sin embargo dice que lo necesita:  
permítele que sea guiado a la seguridad y la luz.  
El que no conoce y lo sabe:  
permítele que mediante este conocimiento, conozca.  
El que no conoce, pero cree que conoce:  
permítele librarse de la confusión de esa ignorancia.  
El que no conoce y sabe que es: es sabio.  
Permítele que sea seguido.  
Con su sola presencia puede el hombre transformarse.*  
**Fragmento de Recital Sarmoum<sup>4</sup>**

*En este libro, sentaremos las bases que definen la postura existencial de **Fuerza Interior** y Superación. Revisaremos algunos razonamientos que espero sean convincentes y podamos compartir, respetando las creencias religiosas o científicas de cada quien y evitando las argumentaciones que podrían acarrearlos conflictos de fe.*

---

<sup>4</sup> Idries Shah (1978). “El camino del Sufi”. Pag. 302, Editorial Paidós. Argentina

*No se pretende adoctrinar ni convencer a nadie sino aportar elementos de juicio para que descubramos la necesidad y conveniencia de **vivir en las condiciones de autonomía, consciencia y responsabilidad que nos posibiliten elegir libremente nuestro propio destino.***

*Comenzaremos abriendo nuestras mentes para tratar de dilucidar acerca del poder que tienen nuestras creencias y actitudes existenciales para potenciar o limitar nuestro crecimiento. Permítanme revisar ciertos conceptos y plantear algunas interrogantes, tales como:*

*¿Qué es una creencia y qué es una Verdad?*

*¿De dónde provienen nuestras creencias?*

*¿Qué se puede entender por conocimiento y qué por sabiduría?*

*¿Qué papel juega la ciencia y qué papel juega la fe ante el dilema del Saber y del “creer o no creer”?*

*Y finalmente, delimitar aquel pequeño espacio de CERTEZAS y de ENTENDIMIENTO sobre los cuales podamos comenzar a construir unas sólidas bases de **Fuerza Interior.***

Vivimos en circunstancias misteriosas. Cada día sabemos más pero a la vez, cada día sabemos menos. La vida misma sigue siendo un gran misterio, así como lo es la muerte. No sabemos a ciencia cierta quiénes somos, de dónde venimos ni hacia dónde vamos. Mientras que la historia del planeta data de 4.500 millones de años (según la Teoría del *Big Bang*), la historia escrita apenas cubre 5.000 años de cultura -aunque hay evidencias antropológicas de que la historia comienza hace unos 50.000 años-. Civilizaciones importantes y sorprendentes como la Egipcia, la Hebrea, la Maya o la Hindú llegaron a niveles de conocimiento y desarrollo tan inusitados que no nos queda más que especular sobre el origen de sus conocimientos. Al igual que sobre la existencia de civilizaciones anteriores a nuestra historia como la Atlántida y la Lemuria de las que también se dice que alcanzaron unos niveles de desarrollo superiores al actual. Mucho se ha especulado sobre el fenómeno OVNI y sobre la presencia extra e intraterrestre en nuestro planeta, y sobre su relación con el desarrollo de algunas de esas civilizaciones misteriosas. Pero, ¿cabe la posibilidad de tener certezas al respecto?

Lo cierto es que, una necesidad humana que ha permitido un avance contundente de la civilización ha sido la de *poder determinar la veracidad de los conocimientos*. Por eso comenzó una nueva era para la civilización cuando René Descartes sentó las bases de la ciencia sobre la duda metódica. Desde entonces, esta metodología nos ha permitido diferenciar lo que pertenece a la superstición, a la charlatanería, al pensamiento mágico, mitológico y fantasioso, de lo que se reconocen como verdades y conocimiento científico. Sin embargo, es tan poco aún lo que sabemos con certeza.

Además, es preciso puntualizar que el conocimiento científico tiene sus limitaciones y, para los que creemos en la realidad espiritual, tampoco es el único tipo de conocimiento que puede considerarse como proveniente de una fuente autorizada. La literatura védica<sup>5</sup> ya lo sabía hace alrededor de 5.000 años cuando hizo una diferenciación y clasificó el conocimiento transmitido por vía oral, escrita o presencial, según su fuente y naturaleza en tres categorías. Describas a saber:

1. *Pratyaks*: Es el que proviene de la percepción sensorial empírica. Su valor es relativo por ser poco fiable la información que no ofrecen los sentidos y por incorporar además la interpretación subjetiva.
2. *Anumana*: Es aquel proveniente de dos fuentes. El primer conocimiento es el procedente de la argumentación y la lógica Filosófica, se caracteriza por ser altamente especulativo. El segundo, es el obtenido de Teorías basadas en la evidencia Científica. Es el conocimiento más acreditado humanamente pero su limitación es que no aplica para conocer una realidad que no sea física.
3. *Sabda*: Es un conocimiento muy particular, ya que se considera revelado por fuentes “autorizadas”, es decir: directamente de

---

<sup>5</sup> La palabra Veda significa conocimiento para la gente de la antigüedad, dicha palabra Veda tuvo una importancia más profunda que lo que significa en la actualidad la palabra ciencia. La finalidad de la literatura Védica es transmitir conocimiento acerca de la autorealización y por tanto de cómo liberarse (moksa) del sufrimiento. La Verdad lleva a la Liberación. Consiste en la forma de vivir para alcanzar la perfección de la vida humana. La vida es una oportunidad para conseguir la victoria sobre la muerte y las miserias del mundo temporal alcanzando la felicidad permanente.

Dios a través de sus emisarios gurús, profetas, santos, canales, oráculos, etc. Se considera espiritualmente hablando el más fidedigno, pero solo tiene valor bajo el dogma de la fe. Suele ser transmitido mediante una sucesión discipular, de la boca del maestro al oído del discípulo (guru-parampara) o se encuentra escrito en documentos antiguos, lenguas ideográficas muertas que pocos saben leer y mucho menos interpretar (los Vedas, la Torah, entre otros).

## Conocimiento sensorial

*“No vemos las cosas tal como son, sino tal como somos”*

**El Talmud**

Se señala al conocimiento proveniente de los sentidos y de las creencias populares como el menos fidedigno –*Pratyaks*-, ya que puede ser equívoco o ser producto de supersticiones, de la fantasía o de la imaginación. Tenemos presente que: *Todo es según el color del cristal con que se mire*, o sea, lo que percibimos no es la realidad sino una imagen representada en nuestro cerebro de lo que los sentidos alcanzan a apreciar. Y además, nuestros intereses y experiencias previas modifican la interpretación de lo que percibimos. Así, que nuestras interpretaciones sólo son eso, nunca podrán ser la realidad misma. La realidad es incognoscible por medio de los sentidos. Cada quien percibe su propia versión de la realidad.

A este tipo de conocimiento pertenecen muchas creencias sustentadas sólo en observaciones y generalizaciones, las cuales forman parte de la tradición oral o escrita de los pueblos; y a pesar de que no tienen base firme poseen un arraigo profundo en el subconsciente colectivo de los mismos. Estas creencias aunque puedan no estar fundamentadas ni ser comprobables como un hecho real, poseen valor de realidad para los sujetos. Porque la fe -el poder de la mente de creer y de visualizar- les confiere fuerza. Este es el fenómeno conocido por la ciencia con el nombre de “*efecto placebo*”<sup>6</sup>. Hay un dicho en psicología que

---

<sup>6</sup> El catalogar el fenómeno de curación como “efecto placebo” ha sido uno de los argumentos utilizados por aquellos que han pretendido desacreditar el valor terapéutico de estos procedimientos.

dice que “*eso que creo, eso es*”. Lo cual significa que ***cuando la mente identifica algo como una realidad hace que el organismo reaccione conforme a ello***. La mente subconsciente no hace ninguna distinción pues no conoce la realidad, trabaja en base a imágenes mentales. Este fenómeno nos explica el cómo funciona la hipnosis, la persuasión, las enfermedades y las curaciones psicósomáticas; el cómo un faquir puede atravesarse con una daga y no sangrar o cómo un yogui puede calentarse lo suficiente como para pasar una noche en la nieve y no congelarse. Este efecto es el que hace posible que ocurran muchas curas que calificamos de “milagrosas”. La fuerza de la fe obra prodigios. Pero, la fe ciega aunque es útil para este tipo de cosas, sin embargo, no tiene ninguna potestad para convertir una creencia en Verdad –desde el punto de vista del conocimiento (epistemológico)-. Es decir, hacer que dicho conocimiento pueda ser igualmente válido para otras personas también, y que pueda ser un hecho reconocido y reproducible en cualquier parte del mundo por cualquier persona que repita el mismo procedimiento en condiciones semejantes. Este ha sido el gran aporte de la ciencia, el brindarnos la posibilidad de elevar el conocimiento de *Pratyaks* a un nivel incuestionable de *Anumana*.

## Conocimiento científico o el filosófico

*“La ignorancia afirma o niega rotundamente; la ciencia duda”*

**Voltaire**

*“La duda es el principio de la sabiduría”*

**Aristóteles**

El método científico y el filosófico –*Anumana*- han elevado el nivel de discernimiento, de discusión y de exigencia, porque nos han dotado del rigor de una metodología que a través de la comprobación nos permite separar los hechos reales de los figurados. Como ocurre cuando podemos identificar la efectividad real de un medicamento, para lo cual, se compara la capacidad que tiene el mismo para producir una respuesta química particular en el organismo, respecto a la que pudiese ocurrir también por acción de la fe, al utilizar cualquier otra sustancia sin ningún valor farmacológico. Para ello, se han diseñado estudios comparativos como los llamados “ciego” y “doble ciego”, que se realizan con

grupos de prueba en los que solo el experimentador sabe qué es lo que están recibiendo. Pudiésemos decir que a la fe (*efecto placebo*) puede atribuírsele entre un 30 o un 50 % de los resultados estadísticamente positivos. Por lo tanto, cualquier porcentaje superior, es sólo atribuible a una relación causal de orden físico, químico o biológico, capaz de producir un efecto de manera objetiva y verificable -no determinada en lo absoluto por las creencias de los individuos-.

Es importante resaltar, que la fe puede obrar tanto positiva como negativamente, es decir, tanto es capaz de hacer posible que un fenómeno en el que creemos ocurra como puede impedir cualquier manifestación de aquello en lo que no creemos. Por ejemplo, si creemos que la acupuntura me puede aliviar un dolor de cabeza esto realmente ayuda a que ese sea el resultado esperado, pero si por el contrario “no creemos para nada” en el procedimiento, es imposible que el dolor de cabeza se elimine porque la mente enfocada negativamente posee un poder de mayor magnitud que la acupuntura para dirigir las energías. Sin embargo, los resultados que ofrecen tratamientos como la acupuntura o la homeopatía han sido sometidos a incontables investigaciones científicas que han descartado el “*efecto placebo*”, y para señalar tan solo una experiencia confirmadora tenemos el hecho de que estos procedimientos funcionan perfectamente en niños y en animales en quienes, justamente podemos descartar el hecho de que exista postura alguna o creencia a favor o en contra.

Bien, entonces podemos estar de acuerdo en que cuando hablemos de “fe ciega” estamos hablando fundamentalmente de un poder que actúa gracias al poder de la mente por “*efecto placebo*” –sin querer pretender desconocer o descalificar el hecho de que *pudiese existir alguna fuerza “superior” o de naturaleza espiritual involucrada también*, lo cual es algo que nadie puede saber, ni negar ni confirmar de manera alguna.

Como conclusión, pienso que –aunque no cambie la validez de los hechos- ***más vale creer que no creer***. Pero, esto no es algo que podamos controlar o elegir así no más, por simple conveniencia. De hecho, *se cree o no se cree, y cuando no se cree no hay nada que hacer*. Como bien lo dice un dicho que es del dominio popular entre los aldeanos del mayor centro de peregrinaje y de sanación del catolicismo, el pueblo de Lourdes en Francia, el cual afirma: “*No hay una explicación posible para los que no creen y no hay que dar explicaciones a los creyentes*”.

El conocimiento científico y el filosófico nos eleva a niveles superiores de comprensión, ya que amerita reflexiones y contemplaciones de un alto nivel de raciocinio. Como ocurre al aplicar el método científico con sus hipótesis, experimentaciones y demostraciones, la te-

sis y la antítesis, etc. Sin embargo, -no sé si compartirán mi opinión-, a mi modo de ver el conocimiento que es fruto del “qué hacer” humano por ser una expresión de ego, se encuentra matizado inevitablemente por una personalidad y sujeta a elementos potencialmente distorsionadores como lo son el orgullo, la vanidad, los complejos, los intereses creados, etc. *No hay nada de lo que nos enorgullecamos más que de lo que creemos saber.* Solemos darle categoría de valor absoluto a nuestras “verdades” cuando en realidad *su valor es tan relativo.* Con frecuencia, lo que una generación considera “verdad” es luego una falacia para generaciones posteriores.

La filosofía se define como “amor a la sabiduría”, y también es un arte; el arte de alcanzar profundas reflexiones y conclusiones mediante los recursos de una metodología que aplica instrumentos muy agudos como los son: la lógica formal, la lógica matemática, la teoría del conocimiento, la metafísica, etc. Pero, un arte al fin. El genio de cada filósofo hace su aporte al bagaje universal como lo hace un pintor o un músico; las conclusiones y verdades aportadas por cada uno de ellos son muy valiosas en su respectivo momento histórico y pueden ser consideradas como paradigmas que influyen la posteridad. Hasta que, algún nuevo conocimiento o un novedoso punto de vista, desbarata los razonamientos anteriores o brinda una nueva comprensión filosófica o científica. En ocasiones, algunas “verdades” consideradas como absolutas por algunas generaciones pasan a ser archivadas como meros reflejos del ingenio humano con un valor histórico en ocasiones hasta escaso.

## Conocimiento Revelado

*“Los guías espirituales te abren la puerta,  
pero sólo tú puedes atravesarla”*

**Refrán chino**

En cuanto al conocimiento revelado –*Sabda*–, existen dos fuentes del mismo, el proveniente de los textos sagrados revelados por las “fuentes autorizadas” en la antigüedad, que ha sido protegido celosamente y transmitido por una sucesión discipular que atestigua su autoridad; y el proveniente de fuentes más recientes y contemporáneas que aunque no pertenezcan a una tradición reconocida y respetable, por ello no son menos “autorizadas” y fidedignas. Quienes pertenecen a tradiciones milenarias ortodoxas, afirman su autoridad desconociendo a cualquier

otra fuente que no cumpla con los requisitos de la tradición discipular reconocida por ellos.

El primer tipo de conocimiento ha sido entregado a todo lo largo de la historia y de las culturas desde el pasado remoto mediante textos sagrados, que como en el caso de la tradición hebrea, han sido custodiados, seleccionados, transcritos e interpretados gradualmente desde tiempos de Abraham hasta nuestros días por los Rabíes (Doctores de la Ley) y en la tradición védica por los Brahmanes, y en el Budismo Tibetano por los Lamas. Por esta vía, han surgido escuelas de filosofías religiosas como las Seis Darshanas<sup>7</sup> en la India. Se han creado escuelas de misticismo y de tradición iniciática como la Cábala, el Sufismo, el Rosacruzismo y la Masonería entre otras, y como era de esperarse han surgido también las religiones.

Por su parte, cada religión afirma haber recibido por “la vía más directa y fidedigna” la información contenida en sus libros sagrados. Los hebreos afirman que la Torah es la palabra de Dios transmitida por sus profetas Abraham, Moisés, Elías, Ezequiel, etc. En igualdad de condiciones se encuentra la Biblia Cristiana ante los ojos de sus seguidores. Los hindús consideran a los Vedas la verdad revelada y escrita por Vyasadeva “la encarnación literaria de Dios” que recopiló la tradición oral transmitida desde el origen del universo. El Corán fue escrito por Mahoma por revelación directa del Arcángel Gabriel. Cada una de estas tradiciones defiende la autenticidad y fidelidad de sus mensajes, sin embargo, en la actualidad

---

<sup>7</sup> **FILOSOFÍAS RELIGIOSAS** Se sustentan en argumentaciones racionales. Tradicionalmente existieron seis Escuelas (formas filosóficas de pensamiento) que propagaron la sabiduría Védica; las cuales son:

1. Nyayah de Gotama. (Lógica) Creencia en un Dios personal y un mundo atomista.
2. Vaisheshika de Kanda. Visión atomista.
3. Sankhya de Kapila.(700 a. De C.) (análisis de la materia y del espíritu). Perfecta clasificación, doc. Dualista.
4. Yogasutra de Patanjali (300 a.de C.) (La Disciplina de autorealización) igual a Sankhya más la noción de Purusha Universal.
5. Purva Mimamsa de Jaimini (ciencia fructífera del trabajo).Politeísmo y ritos védicos ortodoxos.
6. Uttara Mimamsa o Vedanta (último Veda) (ciencia de la realización de Dios).
  - Avaitam (No dualidad o monismo) por Sankaracharya.
  - Vishistadvaitam (no dualidad con una diferencia) por Ramanuja.
  - Dvaitam (Dualismo) por MadhvaL

pueden ser cuestionables histórica, lingüística y antropológicamente, y ser consideradas de poca credibilidad por una mente científica. Una de las razones que nos siembra dudas surge al cuestionarnos la fidelidad de las traducciones respecto a las fuentes; otra lo hace al cuestionarnos el nivel de capacidad y sabiduría que habrían de poseer aquellos que se dieron a la labor de realizar las primeras traducciones de los originales. Y por si fuera poco, es más que posible que la información haya sido objeto de manipulación en respuesta a los intereses políticos y conveniencias económicas de los grupos vinculados al poder religioso.

Para hacernos una idea de la dificultad que esto plantea, pongo un ejemplo. Para beber en la misma fuente de los textos originales conocidos por los judíos como la Torah y por los cristianos como la Biblia, deberíamos poder estar en capacidad de saber leer en hebreo antiguo y arameo (lenguas semíticas como el árabe). Ya que lo que ha llegado a la cristiandad es producto de las primeras versiones hechas a principios de la era cristiana, luego traducidas a los idiomas modernos desde el latín y del griego, que además al no ser idiomas ideográficos como el hebreo desvirtúan la traducción al dejar espacio a interpretaciones. A esto se suma que quienes hicieron las primeras traducciones no estaban en conocimiento profundo de la tradición cabalística y de los varios niveles de lectura, encriptamientos y códigos secretos que se reconocen están presentes en éstas escrituras. La Torah está formada por los cinco libros conocidos como el Pentateuco: Génesis (bereshit), Levítico (vaikra), Números (bamidbar), Deuteronomio (devarim) y Éxodo (shemot). Sin embargo, la transcripción existente en la Biblia corresponde a una lectura apenas superficial, ya que el hebreo no es unalengua fonética sino simbólica<sup>8</sup>, por tanto cada letra es un símbolo que posee numerosas

---

<sup>8</sup> Confundir las lenguas simbólicas, ideográficas y jeroglíficas, como lenguas fonéticas es el error más frecuente. Las palabras del hebreo antiguo no pueden ser leídas en forma literal, ya que cada una posee 70 exegesis. Cada palabra está compuesta en si por más de una palabra y cada una de ellas tiene raíces simples, dobles y triples, con sus correspondientes exegesis. Cada letra es como un “ladrillo” de fuerza espiritual-inteligente, que al combinarse unas a otras dan como resultado una nueva fuerza espiritual, que al ser percibida por el ojo, no sólo es reconocida por el cerebro, sino que es entendida por el alma, alimentándola, restableciéndola y conectándola a mundos superiores, más allá del tiempo y el espacio. En la medida que el ser se conecta, restaura dentro de sí el espíritu de profecía, Rúaj KaKodesh, que le permite no solo atraer chispas de resplandor divino de su Alma Superior, para la revelación del contenido oculto de las estructuras objeto de estudio (Textos Kabbalísticos), sino que

lecturas y varios niveles de comprensión y sabiduría, acordes con la capacidad y entendimiento de los lectores. Esto ha sido la causa de que, a lo largo de los siglos los sabios judíos hayan continuado develando su contenido y ampliando las explicaciones a través de numerosas páginas en libros como el Zohar, el Talmud y el Midrash; y lo seguirán haciendo en el futuro, ya que aún hay velos por descubrir que aportarán informaciones que sobrepasan nuestras posibilidades actuales de comprensión.

Aquí es donde en muchos se siembra la semilla de la duda, abriéndose un espacio para la incertidumbre y la confusión. Consciente de ello, *Buda hizo mucho énfasis en que sus enseñanzas no podían ser tomadas como verdades a menos que pudiesen ser experimentadas y verificadas por los individuos* –una postura muy científica por cierto, y adelantada casi 2000 años al Racionalismo. El poeta y sabio derviche turco Mevlana conocido como Rumí lo enunció de la forma siguiente: “*Sólo quien experimenta sabe la verdad*”. De igual manera lo afirma la tradición cabalística hebrea, al considerar que *cada quien se encuentra en el derecho y en la necesidad de aprehender según su propio interés y a su propio ritmo; el conocimiento ha sido preservado para quien quiera acceder a él, solo tienen que buscarlo y prepararse para poderlo entender.*

---

además va gradualmente obteniendo una mayor expansión de la consciencia, un cambio en la percepción de la realidad, y la sabiduría que aparecía ante él como un libro indescifrable comienza a abrirse, transformando todo lo que ve en un universo infinito de Conocimiento y posibilidades. Ejemplo: La primera palabra de la Torah “Bereshit” al traducirse literalmente como: “En el Principio”, deja fuera una serie de significantes simbólicos, ya que esta palabra realmente contiene 27 palabras, raíces dobles y triples, que en su totalidad al calcularlo serían entonces: 27 palabras por 70 exégesis, o sea: 1.890 ideas a ser interrelacionadas en sus cuatro niveles de profundidad o *PaRDeS (proceso que va desde la interpretación literal o simple, hasta el nivel profundo, secreto y oculto)*. La Kabbalá enseña que en la palabra Bereshit, se encuentra encerrado el presente, pasado y futuro de toda la humanidad y del proceso creativo. Al quedarnos con la traducción literal o simple “En el Principio”, se pierde el verdadero significado y objetivo de la Sabiduría que está destinada a ser revelada por la humanidad, a fin de conocer la verdadera intensión del Plan Divino, el objetivo y misión de la Creación de “los cielos y la tierra” y todo lo que ella contiene, para que el HOMBRE, que fue lo primero en el Pensamiento Divino, fuese capaz de recibir toda la Plenitud de la Luz, -el Bien Absoluto-, para lo cual está destinado desde antes de su aparición en el mundo. (Comentario del Rabí Roberto Latapiat)

La otra fuente de conocimiento revelado es el que ha seguido llegando a la Humanidad hasta nuestros días a través de individuos considerados maestros o canales fidedignos por sus seguidores. Algunos han pertenecido a algunas tradiciones como ocurre con los muchos Budas y lamas Rimpoche<sup>9</sup> de la tradición tibetana, y otros, han sido figuras relevantes también pero carentes de afiliación a tradición discipular alguna como es el caso de Krishnamurti, Gurdjieff, Osho, Sai Baba, etc., quienes afirman su propia autoridad de manera directa o indirecta. Otros se muestran sólo como intermediarios para que el mundo espiritual se comuniquen con el mundo de los humanos, como es el caso de muchos que han surgido recientemente en la Nueva Era manifestándose como canales y portavoces de supuestos o verdaderos guías y maestros espirituales que se comunican a través de ellos. Aquí, nos vamos a encontrar también con una heterogeneidad de aproximaciones muy enriquecedoras, cuando se aprecian en conjunto pero que pueden generar mucha confusión entre aquellos buscadores de guía y de modelos a seguir. Abundan los maestros tanto orientales como occidentales, proliferan las organizaciones, las sectas, las metodologías, las técnicas y sobre todo la confusión. Incluso, se han escrito libros que intentan ayudarnos a reconocer a los verdaderos maestros. Todo esto y mucho más.

---

<sup>9</sup> Buda es el término sánscrito que define a alguien que alcanza la iluminación. Rimpoche es un título de reconocimiento en tibetano para referirse a un iluminado, quien habiéndose liberado del ciclo de muerte y renacimiento (boddhisattva) elige regresar al plano físico con una misión de contribuir a la iluminación de la humanidad.

## Conocimiento y Sabiduría

*“Hay algo que, una vez conocido,  
permite conocer todo lo demás”*

**Los Upanishads**

*“Comprenderéis la verdad y la verdad os hará libres”*

**Jesucristo**

*“La verdadera ciencia consiste en conocer que se sabe lo que realmente se  
sabe, y que se ignora lo que en verdad se ignora.  
En esto consiste la verdadera sabiduría”*

**Confucio**

*Lo cierto es que una cosa es el conocimiento y otra la sabiduría. Cuando el Conocimiento es vivenciado en la práctica y deja como frutos comprensión y entendimiento, hablamos entonces de Sabiduría. Esta realización proviene de una percepción conjunta y sin contradicciones entre lo que percibe la mente y lo que siente el corazón. Una persona puede ser sabia sin salir de su casa como decía Lao Tse, puede ser un campesino, inculto y analfabeta y poseer la sabiduría necesaria para ser feliz y prospero, para disfrutar de la vida a plenitud y realizarse a través de su existencia. Mientras algo diferente puede ocurrir con algunos doctos, letrados, cultos, académicos, científicos, filósofos y sacerdotes, quienes viven y mueren experimentando fracaso, frustración, soledad e incertidumbre o por el contrario, engreídos por el más vano orgullo y soberbia intelectual. La sabiduría se caracteriza por un entendimiento liberador, que nos permite romper las ataduras que atraen a nosotros miseria y desolación.*

Permítanme hacer una observación para las mentes científicas y racionales. La razón de ser de las Escuelas Iniciáticas, de las Filosofías Religiosas y de las religiones en su esencia, es la de ser custodias y portadoras de un conocimiento que hace posible la experiencia de la fusión espiritual. Se entiende que los Maestros y los Guías espirituales son seres que habiendo tenido la experiencia, se encuentran en capacidad de ser “luz en el camino” para que otros puedan alcanzarla. Ellos son como puentes que se tienden para que cada uno de nosotros pueda cruzar a esa otra orilla donde encontrar la propia guía y certeza interior; lo cual es el fruto más importante de cultivar la **Fuerza Interior**. Cuando se nos

permite el acceso a esa experiencia, caen ante nuestros ojos velos de ignorancia y se ilumina el entendimiento ante la revelación espiritual. Esto significa, que nos convertimos en testigos de primera fuente de ese conocimiento revelado –*Sabda*.

Cuando nos referimos a la Iluminación (*samadhi*), a la Liberación (*moxa*) o a la Extinción (*nirvana*), nos referimos entonces, a *experiencias que no pueden ser conocidas intelectualmente hasta que la propia vivencia sea alcanzada. Solo una mente Iluminada conoce la ILUMINACIÓN, y esta experiencia es intransferible, incomunicable e irreproducible*. Lo cual, en parte es la causa de que maestros de la talla de Jesús o de Buda - quienes alcanzaron a develar grandes misterios-, no se ocupasen de escribir sus enseñanzas, ni fueran lo suficientemente claros o explícitos con respecto a ciertos temas. Por una parte, hay temas que aún siendo importantes no son verdaderamente relevantes, es decir imprescindibles para la comprensión espiritual y la realización de nuestro nivel evolutivo actual. Por ejemplo: La pregunta ¿Por qué? Que solemos hacernos en relación a tantas cosas, y cuya respuesta corresponde a un pasado al que probablemente nunca se pueda tener acceso, cuando lo verdaderamente importante es descubrir el “para qué”, lo cual nos revela la necesidad de un hecho y su propósito.

Por otra, existen muchas materias que pudiesen estar más allá de la comprensión de una mente no iluminada y podría atraernos más bien confusión. ¿Qué sentido tendría explicarle una ecuación matemática a un niño de primer grado? En ambos casos, un aprendiz no está en capacidad de discernir qué es lo esencial y qué no lo es. Por eso para frenar la inquietud de las mentes muy inquisitivas y racionales, y permitir en ellas la vivencia del pensamiento holístico y la captación *a priori*, el Budismo Chan en China y el Zen en Japón desarrollaron la técnica del Koan<sup>10</sup>. Porque el entendimiento es como un baño de agua fría o

---

<sup>10</sup> El Koán es una fórmula lingüística que confronta la lógica común y la mente utilitaria. Cuando agotamos la lógica y desechemos el razonamiento se capta el mensaje y nos baña el entendimiento. Ejemplo de algunos Koanes Zen: “Antes del Despertar cortaba leña y llevaba agua, después del Despertar corto leña, acarreo agua”. “Golpea el silencio y escucha el sonido...” “Es fácil ganar o perder, pero no es fácil ni ganar ni perder”. “En las montañas nos olvidamos de contar los días”. “Un silencio, un trueno... Todo es lo mismo, todo es distinto...” “Sentado sin hacer nada, la primavera viene y la hierba crece por sí misma...” “¿Cuál es el color del viento?...” “A gran duda, gran despertar...” Los Koanes amplían la visión y ayudan a contemplar la realidad desde otras perspectivas: “No importa cuán bueno eres, sino para qué sirves”. “Se aprende poco con la victoria, pero mucho con la derrota”. “Es mejor viajar con esperanza que llegar”. “Es más fuerte quien más sonrío”. “Cada día es un buen día...”

el resplandor de un relámpago en una noche tormentosa; ocurre como un flash y nos deja –respectivamente- mojados simplemente o iluminados.

Cuando estudiamos comparativamente los conocimientos revelados de las filosofías espirituales y de los textos sagrados, nos encontramos con discrepancias que podrían parecer vitales y excluyentes, como lo es en el Hinduísmo la discusión milenaria entre los personalistas y los impersonalistas. Unos afirman que la última manifestación de Dios es en forma personal (conocido como Vishnu o Krishna como lo afirman los Vaisnavas y los Hinduistas) y los otros, afirman que es como una esencia impersonal a quien nos referimos como el Absoluto, el Todo, Brahmán o el Atmán (como lo define la filosofía Vedanta y Yóguica). O más controversial aún, puede considerarse el hecho relacionado con el concepto de Dios en el budismo, ya que Buda durante más de cincuenta años dedicado a transmitir las enseñanzas no mencionó a Dios, ni al alma ni al espíritu. Por lo tanto, muchos de sus seguidores podrían inferir que no existen; sin embargo, aún sin Dios, *el budismo es una religión* que busca trascender el sufrimiento y liberarnos del ciclo de las reencarnaciones (el mundo ilusorio). Este tipo de discusiones ha permanecido vigente entre los escolásticos durante siglos, sin embargo, no es impedimento para que un seguidor sincero y fiel a la moral de cualquiera de estas escuelas mencionadas pueda alcanzar la Liberación o la Iluminación (el nirvana o el maha samadhi). Así que, no podemos juzgar la sabiduría de Buda cuando consideró innecesario el hacer ciertas aclaratorias. Realmente, si la reencarnación era o no una creencia de Jesús, no modifica para nada su mensaje acerca del amor y la tolerancia. Si renacemos o reencarnamos o resucitamos, si somos Almas o Espíritus o sólo materia-energía que se reagrupa, saberlo o no saberlo, creer esto o aquello en nada modifica el hecho de que el Principio de Acción y Reacción es una Ley Universal y ata nuestras acciones a unas consecuencias en todos los planos de la existencia.

Existen también otros temas que evitan mencionarse porque simplemente no convienen, pues pueden entrar en conflicto con los conocimientos aceptados por las costumbres, los intereses políticos y económicos o la moral de una cultura y de una época en particular. Por ejemplo: Si Mahoma hubiese hablado de la igualdad entre el hombre y la mujer a las tribus árabes patriarcales del siglo VI d. de C, lo hubiesen linchado de buenas a primera y no habría realizado su misión de unificar a las tribus árabes en torno a un solo Dios y fortalecer en ellos la fe, la devoción y la moral.

En otras ocasiones, se habla de que existen varios niveles de información, una para el vulgo y otra para los discípulos e iniciados. Un nivel de información se denomina exotérica porque se encuentra al alcance del común de los individuos de una cultura y el otro nivel de conocimiento es conocido como esotérico, el cual está reservado para aquellos que poseen un nivel superior de entendimiento y de compromiso. En este sentido, una de las fórmulas esotéricas utilizadas para transmitir información de forma velada ha sido el simbolismo. Esto ha sido con el fin de preservar la información valiosa de ser mal interpretada por los ignorantes o peor aún, de ser destruida como en efecto ha ocurrido tantas veces en la historia con diversos legados culturales. Recordemos cómo han sido atacados por sus creencias los portadores de algún conocimiento diferente al que sostenía el oficialismo en períodos como el oscurantismo de la Inquisición en el Medioevo, o como fueron arrasadas hasta sus cimientos las culturas indoamericanas durante la conquista por parte de los europeos por ser consideradas obra del diablo.

Es preciso recalcar, que el método de investigación científica es inadecuado e inapropiado para evaluar lo concerniente a la espiritualidad. El conocimiento científico se encuentra restringido al plano material porque como dijo Pascal: “No se puede entender lo infinito con una mente finita”. Sin embargo, la ciencia ha invadido el terreno de la religión y ha tratado de investigar con instrumentos físicos y limitados un campo de conocimiento que se encuentra más allá de lo material y tal vez de lo comprensible. Por tanto, al ser sometidas erróneamente a la verificación del rigor científico las creencias espirituales, las fuentes y los argumentos religiosos, se ha realizado un daño importante a la credibilidad de tantos. Desprovistos de algo superior a sí mismos en qué creer se encuentran obnubilados por la ciencia al negar la existencia de todo lo que no pueda ser comprobado.

Todos experimentamos en algún momento un vacío existencial que se manifiesta como ansiedad, que intentamos aplacar con experiencias placenteras o con los pequeños logros del ego. De lo que no estamos conscientes, es que detrás de ello *existe una necesidad profunda que nunca será saciada mientras pretendamos llenar el vacío espiritual con cosas materiales y externas*. Pero la inquietud personal, es la medida de lo que se encuentra en la vida. “Tocad y se os abrirá” nos prometió aquel Rabí conocido como Jesús “el Cristo”. “Cuando el discípulo está preparado aparece el Maestro” es otra promesa del espíritu. No tengamos dudas de que el Conocimiento existe, y de que las puertas están abiertas siempre para todo sincero buscador. Hay puertas que se

abren en lo externo y puertas que se abren en lo interno. Porque “como es afuera es adentro” dice el principio de Correspondencia y Sincronía. Pero tenemos que aprender a reconocer las oportunidades, a no escatimar en esfuerzos y a estar dispuestos a pagar el precio que se requiera. Por ello las cualidades que desarrollamos al cultivar la **Fuerza Interior** son a la vez el camino y la realización final. Pero, muchos son los llamados y *pocos los que eligen, deciden y renuncian.*

***Para estar en paz, para disfrutar de la vida y para realizarnos, no hace falta saber la diferencia entre el Alma y el Espíritu o, tener conocimiento acerca de la vida en otras dimensiones o sobre las vidas pasadas. No hay información o ritual que pueda privarnos de encontrar la guía interior y alcanzar la iluminación. No podemos seguir a la espera de la confirmación científica o filosófica de los conocimientos, ni podemos permitir que las dicotomías, discrepancias e incongruencias detengan nuestro crecimiento. Necesitamos situarnos por encima de ellas, y encontrar una filosofía de vida que nos permita fortalecernos y avanzar sin perder más el tiempo en discusiones vanas y estériles, acerca de temas sobre los que no sabemos nada y acerca de lo cual nunca tendremos certeza.***



## Alcanzando La Certeza

*“Cuando se desconoce la Verdad Suprema el estudio del saber es inútil; pero cuando se realiza la Verdad Suprema, el estudio del saber ya es inútil”*

**Ramana Maharshi**

Cuando ciertos intereses han manipulado el conocimiento, cuando existen tantos intermediarios entre la Verdad y nosotros, el individuo queda privado del derecho a formarse un criterio propio para poder discernir y hacer una elección libre. En estas circunstancias, nos podemos sentir perdidos. Arrastrando esta confusión heredada de nuestros ancestros porque nos han enseñado a dar un mayor crédito a la información proveniente del exterior que a la que pueda surgir del propio interior.

***Creer no significa saber sino más bien no estar seguro, es decir: dudar. Por tanto, todo aquello sobre lo que no podemos tener certeza es tan solo una creencia.*** Nuestro sistema de creencias funciona indistintamente en base a generalizaciones. Una vez que nuestra psiquis es impresionada por un acontecimiento, como por ejemplo una experiencia traumática, ocurre que por asociación subconsciente, ante una situación parecida reaccionaremos de la misma manera que lo hicimos anteriormente. Y ocurre que sobre las creencias se sustentan nuestras interpretaciones, nuestros puntos de vista y nuestra actitud existencial.

La mayoría de nuestras creencias se basan en lo que nuestros sentidos nos han dicho, nos han hecho ver y sentir, acerca de lo que nuestros padres y maestros creían, y sobre lo que los políticos, los religiosos y los comerciantes les interesa que creamos. Nuestras creencias no nos pertenecen, son lo que unos le ha dicho a otros... y al final a nosotros. ¿Qué valor de realidad pueden tener? Si todo lo que es comunicable puede ser adaptado para beneficiar a los intereses de quienes lo transmiten o simplemente, es tergiversado por las limitaciones naturales del proceso de percepción e interpretación de la imagen cognoscitiva. Además, incluso los conocimientos y las verdades aceptadas comúnmente están sujetas al cambio en la medida en que avanza la ciencia y la tecnología. Por tanto su valor es solo relativo y referencial ya que cada quien tiene las suyas propias.

Al igual que ocurre con los rituales o las costumbres de los diferentes pueblos y religiones; ninguno es fundamental o imprescindible, porque de ser así las demás culturas estarían en desventaja. No podemos seguir considerando como infieles a aquellos que no profesan

nuestra religión, pretendiendo evangelizarlos, convertirlos y con la misma, destruir sus creencias y borrar sus culturas. Tampoco hace falta que todos abracemos una misma religión y que seamos cristianos o judíos o budistas o musulmanes para poder encontrar a Dios.

***La verdad es relativa y el conocimiento es sólo la imagen mental traducida por los sentidos e interpretada por las creencias personales.*** Al saber esto, no les parece que podríamos aprender a ser más condescendientes y tolerantes hacia las percepciones de otros. ***Si ninguno de nosotros puede conocer la realidad; las creencias de otro son tan válidas, relativas o posiblemente equivocadas como las propias.*** Qué de disputas, guerras y atrocidades hemos realizado por no tolerar las creencias de quien difiere de las nuestras.

¿Qué nos pasaría si pusiésemos en duda todo lo que damos por hecho y asumimos por verdad? Esta es una reflexión muy perturbadora, pero vital. Con el objeto de introducir la duda en nuestro sistema de creencias para lograr identificar cuáles son nuestras certezas y cuáles sólo son creencias, les propongo realizar los siguientes ejercicios. Partiendo de allí, *podremos separar aquello que sabemos de lo que sólo creemos, y así, podremos deslastrarnos de la basura y el relleno mental que nos condiciona y nos mantiene programados –obedeciendo a intereses ajenos.* Este tipo de conocimiento es una carga innecesaria que dificulta la iluminación de la mente.

***Hay que renunciar a la intelectualidad y a la erudición para poder abrasar la sabiduría.*** Existen múltiples anécdotas referidas a los maestros Zen, que aluden a la manera de anular la intelectualidad de los discípulos restando importancia a todo tipo de argumentaciones y debates intelectuales mediante la focalización de la atención del discípulo en un Kóan. De hecho, hay muchos dichos que aluden a la futilidad de la intelectualidad, como por ejemplo: “un burro cargado de libros puede ser un doctor pero sigue siendo un burro”, “Si os habéis intelectualizado habéis perdido vuestro tiempo”.

Estas reflexiones van a golpear severamente a la vanidad de nuestro ego pues nuestros valores o antivalores son también creencias. Al descartar las creencias tambaleará temporalmente nuestro autoconcepto, ya que implica renunciar a la vanidad de lo que creemos ser y de lo que creemos saber; y como el conocimiento es poder, también esto implica renunciar a la superioridad que suele conferirnos el creernos poseedores de conocimientos. Así que, estos ejercicios pueden hacernos contactar con la humildad, lo cual, es un muy buen comienzo.

A estas alturas de nuestras vidas, no podemos permitir que nuestro presente y nuestro futuro se sustenten sobre argumentaciones, inconsistencias, relatividades o falacias. ***Es preferible saber una o dos con cosas con certeza sobre las que podamos construir algo seguro que cultivar la ilusión de una erudición vana, estéril o falsa. Sólo nos sirve aquello que siendo mucho o siendo poco sea algo que realmente podamos saber sin lugar a dudas; un saber que no sea perecedero ni mutable. Que nos aporte una certeza que otros puedan también alcanzar y que podamos compartir verdaderamente en igualdad de condiciones. Un conocimiento que no haga sentir a nadie superior o inferior. Algo que cada quien pueda descubrir por sí mismo sin mediación de intermediarios y que nos brinde una chispa de iluminación que nos confiera entendimiento. Ello conformará nuestro universo de sabiduría, y lo que no, constituirá el mundo de las creencias y del conocimiento. Porque en definitiva no es lo mismo creer que saber.***

Cada quien tiene derecho a profesar sus propias creencias, eso es respetable. Solo quiero que en este mismo momento, cada uno de nosotros con la madurez actual tenga verdaderamente la opción y la capacidad para poder discernir y elegir razonadamente en qué creer. Y así, optar conscientemente por una manera de percibir la vida que nos permita vivir en paz y armonía con nosotros mismos y con nuestros semejantes, y poder sentirnos seguros, prósperos, plenos y satisfechos.

## EJERCICIO: ¿Qué no sé?

Este ejercicio genera una confrontación profunda. Puedo comprender que alguno de nosotros prefiera no hacerlo. Hacerlo implica atrevernos a poner en duda todo aquello que damos por verdad. Muchas de nuestras creencias se fundamentan en acontecimientos de los cuales hemos recibido alguna información y cuyo hecho hemos aceptado por verdad porque damos por sentado que la fuente es fidedigna. Pero, ¿y si no lo fuese? ¿Y si hubiese otras versiones acerca del hecho, a quién creeríamos y por qué? Veamos algunos ejemplos:

- Creemos en que el hombre pisó la luna en los años sesenta porque lo vimos por televisión. Pero, sabemos también que la industria cinematográfica convierte la fantasía en realidad. ¿Cómo podemos diferenciar con certeza un hecho real de uno forjado? En el pasado, hemos creído en las fuentes y hemos depositado nuestra fe en ellas. Realmente, no podemos tener certeza sobre

el hecho en sí y no habría manera de comprobarlo, porque no estuvimos allí.

- No podemos saber si en realidad Jesús de Nazareth efectivamente murió en la cruz o si sobrevivió a la crucifixión y vivió con María Magdalena y tuvo hijos y murió muy posteriormente de causas naturales, como otros alegan. Lo que creamos al respecto es precisamente una creencia o un testimonio de fe, más no puede ser una certeza y menos cuando hay tantas versiones al respecto.
- No podemos saber de qué manera se comunicó Dios con los profetas de Israel para transmitirle sus mensajes. El espiritismo afirma que existe un medio de comunicación entre el plano espiritual y material a través de un fenómeno mediúmnico. Consiste en la participación de un canal humano que voluntaria pero inconscientemente sirve de medio para que entidades espirituales (llamadas ángeles, maestros ascendidos, etc.) transmitan una información a los humanos. Pero, ¿qué posibilidad podemos tener nosotros de alcanzar alguna certeza al respecto? ¿Eran unos seres tan elevados Moisés, Abraham y los demás profetas, como para tener un diálogo directo con Dios? ¿Fueron médiums a través de los cuales se manifestó una entidad espiritual? No lo sabemos ni lo podremos saber jamás.
- ¿Fue Jesús una reencarnación de Gautama Buda o de Krishna, o fue Juan el Bautista una reencarnación de Elías? Etc., etc.  
¿Entienden ahora a lo que me refiero? Asuntos como estos constituyen la mayor parte de nuestras creencias. Son situaciones sobre las cuales podemos creer o no creer, dependiendo de los argumentos que se nos brinden -en cuyo caso depende de la credibilidad que nos merezcan las fuentes-. Y, ¿cómo podríamos tener certeza acerca de si las fuentes son o no fidedignas si eso también es una información que nos ha sido transmitida por alguien más? Al parecer todo se reduce a eso, en relación al conocimiento adquirido del mundo exterior: *tenemos que creer en alguien o no creer en nadie.*

En lo relativo al mundo físico, el método científico nos ha permitido poner final a esta disyuntiva. Poseemos certeza sobre los principios que rigen las Leyes de la Naturaleza, acerca de las leyes: de la Física, de la Biología, de la Química, de las Matemáticas, etc. Ya que la Gravedad por ejemplo, es un principio universal y ocurre en cualquier

lugar del planeta, los cuerpos se atraen por su masa y esto es un hecho irrefutable. Sin embargo, en el plano ideológico, filosófico, espiritual y religioso, esto no es posible. ***En la Dimensión Espiritual de lo único que podemos tener certeza es de lo que podemos experimentar y sentir por nosotros mismos. Porque Dios es una vivencia y una experiencia intransferible, no un concepto.***

Por lo tanto, sin pretender atentar contra las creencias ideológicas o religiosas de alguno de nosotros, y sólo con la intención de que sea un ejercicio revelador, propongo lo siguiente:

- Vamos a identificar todo “*lo que no sabemos ni podríamos saber a menos que alguien nos lo haya transmitido*”. Es decir, todos los conocimientos que nos han sido comunicados y que constituyen nuestras creencias o sea, lo que verdaderamente “*yo no sé*” por experiencia propia. ¿Y si fuere algo adquirido por experiencia propia? Podríamos entonces, poner en tela de juicio nuestras percepciones o el nivel de comprensión que teníamos en aquel momento para interpretar adecuadamente la experiencia. Así que, cada vez que identifiquemos algún concepto sobre los que se sostiene nuestra interpretación del mundo, preguntémonos: ¿por qué creo en eso? ¿es algo que sólo creo o es algo que realmente sé?

- Cuestionémonos: *Primero, las fuentes y el origen mismo de la creencia; segundo, la fidelidad y la autoridad real de los medios que la transmitieron y tercero, la posibilidad de que existan intereses económicos, políticos o religiosos, involucrados en sostener la versión que más los beneficie.*

Por ejemplo: Si eres cristiano, puedes comenzar por preguntarte: ¿Qué Biblia leo, quién escribió esta versión, hay otras versiones, quiénes las han traducido, cuáles serán las más fidedignas, quiénes y qué intereses participaron en la compilación de los textos incluidos, por qué se aceptaron los evangelios de Lucas, Mateo, Marcos y Juan y se excluyeron los evangelios de Santiago, de María Magdalena, de Tomás, de Felipe o de Judas? ¿Acaso sabía que el cristianismo es una religión creada en el siglo III d. de C. por el emperador romano Constantino en función de intereses políticos? ¿Por qué se ha dividido el cristianismo en tantas religiones y sectas? ¿Qué creencias han ocasionado las divergencias?. No pretendo con esto poner en duda las enseñanzas de Jesús, porque si nos preguntamos acerca de qué sentimos cuando recordamos algunas de las afirmaciones que se le atribuyen como: “*No resistáis al que te hace mal, antes a cualquiera que te hiera en la mejilla derecha, vuélvele también la otra; y al que quiera ponerte a pleito y quitarte la túnica, déjale también la capa; y a cualquiera que te obligue a llevar*

*carga por una milla, vé con él dos. Al que te pida dale; y al quiera tomar de ti prestado, no se lo rehúses... Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen y orad por los que os ultrajan o persiguen...*” Seguramente que, no tenemos la menor duda en el corazón de que afirmaciones tan categóricas y enaltecidas son *verdades* sobre las cuales deberíamos fundamentar nuestras vidas (aunque a la mente le cueste aceptarlas).

- Hagamos una revisión detenida y muy reflexiva acerca de todos aquellos temas -no científicos- que aceptamos como verdades a lo largo de nuestra etapa de formación porque nos fueron dados por fuentes que considerábamos autoridades. También, debemos revisar las creencias que condicionan nuestros miedos y temores, las que hacen que reaccionemos con agrado o con rechazo, con aceptación o intolerancia ante los estímulos externos. ¿Qué experiencias o mensajes paternos o vivencias traumáticas las determinan?

Este ejercicio es largo y movilizador. Recomiendo hacerlo por partes y poco a poco pero de una manera sistemática. Sugiero algunos temas sobre los que deberíamos revisar nuestras opiniones: Dios, la vida y la muerte, el origen de la vida, la historia y sus personajes, el pasado y el futuro, el destino y la suerte, la salud y la enfermedad, lo que necesitamos, lo que nos gusta y lo que no, entre otros. Veamos en qué queda todo esto después.

Como recomendación general, los invito a ser más investigativos y reflexivos antes de llegar a formarnos un juicio sobre cualquier tema. *Acostumbrémonos a verificar muy bien a través del mayor número de fuentes posibles la veracidad de cualquier hecho, información o dato que se nos comunique.*

## EJERCICIO: ¿Qué es lo que sé?

Lo que aquí les presento es lo que yo sé con certeza, no lo que creo saber sino lo que ciertamente sé sin lugar a dudas. Nada que provenga de lo que sólo alguien me haya dicho o que lo haya leído en algún libro sino sobre lo cual he alcanzado una convicción por experiencia propia. Lo comparto con ustedes y quizás puede que ustedes compartan conmigo algunas de ellas también.

Los invito a reflexionar sobre estas afirmaciones. Sentémonos en un sitio tranquilo y tomemos un momento para realizar este ejercicio sin prisa y con toda atención. En cada pensamiento deberíamos detenernos un rato para pensarlo bien y para sentirlo bien, a ver si podemos llegar a

experimentar la certeza interior de que sea una verdad para nosotros y, para recibir la iluminación particular que cada una de ellas pueda ofrecernos.

Comencemos por hacer unas respiraciones profundas y aquietarnos, entonces comencemos a afirmar, SÉ...:

- Que Yo Soy y que Tu Eres.
- Que la vida es un Don, para agradecer y celebrar.
- Que sólo existe la Vida... La Vida Eterna.
- Que existe una Dimensión Espiritual y mi esencia es inmortal.
- Que la muerte es sólo una palabra para definir el cambio y la transformación que preceden a la renovación y al renacimiento pues la muerte no es un final sino el cierre de un ciclo y el comienzo de otro.
- Que no soy este cuerpo mortal. Soy un Ser Espiritual en una experiencia corporal. No soy el que tiene un nombre, ni el que envejece, ni el que se enferma, no soy lo que hago ni lo que tengo, no soy lo que pienso ni lo que creo, ni lo que siento. Soy el que siente, Soy el que piensa, Soy el que Es, Soy el que Está, Soy el que Hace. SOY el que SOY.
- Que no me di la vida, que no me inventé a mí mismo. Mi cuerpo proviene de otros cuerpos, pero su materia y energía es parte de la esencia universal, se encuentra unida a todo lo que existe, a la sustancia de Todo.
- Que en estos momentos y en todo lugar y en todo momento siempre dispongo de todo lo necesario para mi realización y mi plenitud. Que no me hace falta nada que no lo tenga al alcance.
- Que somos como células de un cuerpo -de un organismo- en la que todas y cada una somos necesarios y cumplimos funciones imprescindibles. Somos iguales y a la vez únicos, irrepetibles y diferenciados por funciones. Soy un eslabón en la cadena que todos constituimos; nadie es mejor o peor, nadie es superior o inferior, sólo unos están por delante de mí y otros por detrás, unos me halan y a otros me toca halarlos.
- Que lo único que nos diferencia es el grado de consciencia y la capacidad de amar que hayamos desarrollado hasta el momento.
- Que hay dos clases de ignorancia: la que ignora lo que desconoce y la que desconoce lo que ignora La primera es la ignorancia del no saber, la segunda es la ignorancia del no querer saber o descalificar.
- Que lo que desconozco es inconmensurablemente mayor de lo que pudiese llegar a conocer y que mientras más aprenda siem-

pre será mayor mi desconocimiento. Esta ignorancia, me hace sentir pequeño y humilde pero no me incomoda. Sé que el conocimiento que ignoro no es imprescindible para mi evolución ni para mi realización y que lo que verdaderamente me pueda ser necesario, eso se encuentra dentro de mí y a mi alcance en todo momento.

- Que estoy aquí y ahora en este mismo momento y en este mismo lugar y lo único que existe es este momento presente. Que esta vivencia es única lo cual la hace especial, se que toda experiencia es única y que todo ser humano a quien conozca lo es también. Sé que siempre tengo la oportunidad de apreciar y disfrutar a cada persona y a cada experiencia o por el contrario dejarla pasar y perdérmela.
- Que en todo momento tengo la opción de sufrir y de quejarme, o de disfrutar y agradecer. Sé que esa es mi decisión, y de nadie más. Sé que si me concentro en “lo que falta” en vez de en “lo que hay”, en vez de vivir en abundancia, viviré en la miseria espiritual.
- Que la gratitud ennoblece mi vida y que solo al apreciar y valorar con humildad lo que nos es dado, me faculto para disfrutar y celebrar la existencia. Desde la gratitud puedo llegar a sentirme pleno, satisfecho y sereno; de lo contrario me sentiría incompleto, insatisfecho, ansioso y temeroso, pues no hay términos medios en esta materia.
- Que no existen errores o injusticias en lo que nos corresponde vivir. Existe la Ley de Causa y Efecto, por lo que cada quién cosecha los efectos de las causas que siembra. Podemos ser o no responsables, conscientes o no de ello pero, sé que no hay víctimas ni culpables así que tampoco hay nada que perdonar ni nadie a quién castigar. Todo lo que ocurre tiene un propósito; es una oportunidad para aprender, para crecer y evolucionar; para amar, para disfrutar y para agradecer.
- Que en todo momento con mis acciones puedo cambiar mi destino. Sé que en la medida que en que logre entender y aceptar mi pasado, puede cambiar mi interpretación de los hechos y en esta medida modificar mi presente y mi futuro.
- Que existen leyes también en la Dimensión Espiritual, leyes que afectan el mundo fenoménico como la ley de la mentalidad, el amor, la generación, el ritmo, la ley de oro de causa y efecto,

la ley de correspondencia, polaridad, etc. Sé que si conozco esas leyes y me conduzco de acuerdo a ellas, alejaré de mi vida el sufrimiento, porque el sufrimiento proviene de la ignorancia y la sabiduría me conduce al disfrute y a la realización.

- Por último, afirmo que: Mi religión es el Amor, su templo es la Naturaleza, y mi Dios es el Único, el mismo de todos (el de los muchos nombres y manifestaciones).

*Si han compartido conmigo estas ideas, les aseguro que sabemos muy bien dónde estamos parados. Esto es mucho más que un buen comienzo...*

*En lo sucesivo vamos a revisar una serie de conceptos que nos brindarán claridad para seguir avanzando y afianzando racionalmente ciertas convicciones imprescindibles para el cultivo de la **Fuerza Interior**. El paso inmediato será responder un cuestionario que nos permitirá llegar a ciertas conclusiones después de la AUTOEVALUACIÓN.*



# AUTOEVALUACIÓN

## Del grado de consciencia, madurez y autocontrol

Con los recursos que nos da la providencia cada quien se fabrica su propio destino; cada quien hace lo que puede o lo que cree conveniente. Por tanto, lo intenta y acierta o se equivoca, y luego se corrige o persiste en el error. *Cada uno de nosotros tiene el derecho de cometer sus propios errores, de aprender a su propio ritmo y velocidad, y a buscar ayuda cuando así le parezca.* Con esta evaluación pretendo ayudarlo a descubrir si de verdad usted se encuentra ejerciendo ese derecho con libertad, de manera consciente y responsable.

***Las conductas determinan las tendencias y éstas determinan los destinos.*** Ahora bien, ocurre que no siempre estamos conscientes de las consecuencias que nos puede acarrear el mantener ciertas actitudes y conductas, que a la larga pueden ser no saludables o inconvenientes. Bien sea por que disfrutamos de juventud o de una buena constitución física y aún nos sentimos bien, o porque hemos podido sobrevivir algunas crisis sin necesidad de realizar ajustes significativos en nuestra manera de vivir, por lo que no juzgamos necesario de hacer algún cambio ahora. Ocurre también, que preferimos no pensar en los problemas que tenemos, evadiendo las confrontaciones. En cualquier caso, el objetivo de ésta *Autoevaluación* es el de que podamos formarnos una idea clara y precisa de cuáles son nuestras tendencias y hacia dónde pueden conducirnos de mantener ese rumbo. Ya que aunque sólo sean tendencias, sin embargo hacen posible realizar un diagnóstico e inferir un pronóstico de las mismas. Con ello, me permito luego ofrecerle algunas recomendaciones al respecto.

Pero mi responsabilidad termina ahí, donde comienza la suya. De manera que, en caso de que los resultados obtenidos no fuesen los más deseables –por la razón que sea-, estemos claros, *si usted decide seguir igual: Está en todo su derecho.* Pero en ese caso, al menos su decisión será mucho más consciente y responsable, y de esta forma tendrá que asumir las consecuencias que eso conlleva.

## TEST

Seleccione el calificativo de cantidad o frecuencia que mejor se ajuste a su tendencia de la manera más honesta y objetiva posible, ya que es para su propia y exclusiva conveniencia.

| ESTIMA   | Siempre<br>(0) | Frecuente<br>(1) | A veces<br>(2) | Poco<br>(3) |
|--|----------------|------------------|----------------|-------------|
| Me siento a gusto con mi cuerpo, mi aspecto y mi condición física. |                |                  |                |             |
| Me satisface lo que hago, mi trabajo y mis logros.                 |                |                  |                |             |
| Me siento capaz, útil y necesario.                                 |                |                  |                |             |
| Tengo reconocimiento y me siento apreciado y valorado.             |                |                  |                |             |
| Me siento querido y comprendido                                    |                |                  |                |             |

| CUIDO PERSONAL   | Siempre (0) | Frecuente (1) | A veces (2) | Nunca (3) |
|--|-------------|---------------|-------------|-----------|
| Realizo controles médicos de manera periódica y consistente. |             |               |             |           |
| Hago 1 hora de ejercicios a diario.                          |             |               |             |           |
| Me cuido de alimentarme sanamente.                           |             |               |             |           |
| Me mantengo cerca de mi peso ideal.                          |             |               |             |           |
| Evito intoxicarme.   |             |               |             |           |
| Medito a diario al menos 20 minutos.                         |             |               |             |           |

| SALUD   | Nunca (0) | A veces (1) | frecuente (2) | Siempre (3) |
|---|-----------|-------------|---------------|-------------|
| Me siento cansado, desanimado, desmotivado.   |           |             |               |             |
| Requiero medicamentos para controlar mis funciones vitales (TA, glicemia, lipidemia, etc.). |           |             |               |             |
| Tomo medicación por mi cuenta cada vez que me siento mal.                                   |           |             |               |             |

|   | Nunca<br>(0) | A veces<br>(1) | Frecuente<br>(2) | Siempre o<br>Mucho(3) |
|---|--------------|----------------|------------------|-----------------------|
| Consumo: Cigarrillos y/o café, dulces y harinas blancas.  |              |                |                  |                       |
| Consumo: Alcohol y/o cocaína, u otras drogas.   |              |                |                  |                       |
| Para no pensar en mis problemas, me entrego al trabajo, al juego, salgo de compras, uso el teléfono, etc. |              |                |                  |                       |
| Paso más de tres horas frente al TV, o haciendo favores, o tomando sol.                                   |              |                |                  |                       |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| Consumo pastillas para la ansiedad, el insomnio, el estrés o la depresión. |  |  |  |  |
| Miento de ser necesario para evitar problemas o quedar mal.                |  |  |  |  |
| Necesito intensidad de experiencias sensoriales y sexuales...              |  |  |  |  |

| CONTROL EMOCIONAL   | Nunca (0) | a veces (1) | frecuente (2) | Siempre o Mucho(3) |
|---|-----------|-------------|---------------|--------------------|
| Reacciono de manera impulsiva, caprichosa u obcecada.                           |           |             |               |                    |
| Siento impotencia, frustración, rabia, miedos, tristeza y/o ansiedad.           |           |             |               |                    |
| Soy crítico, exigente y no tolero la injusticia.                                |           |             |               |                    |
| Me irrito con facilidad.  |           |             |               |                    |
| Me exaspera la ineficacia, la incapacidad, la impertinencia o la impuntualidad. |           |             |               |                    |

| AUTONOMÍA  | Siempre (0) | Frecuente (1) | A veces (2) | Nunca (3) |
|--|-------------|---------------|-------------|-----------|
| Poseo mis ingresos propios que me permiten independenciar. |             |               |             |           |
| Me siento en libertad de hacer lo que me provoca.          |             |               |             |           |

| RELACIONES  | Nunca<br>(0) | A veces<br>(1) | Frecuente<br>(2) | Siempre<br>(3) |
|---|--------------|----------------|------------------|----------------|
| Me afecta que piensen mal de mí.  |              |                |                  |                |
| Me afecta que no me reconozcan lo que hago por otros.                     |              |                |                  |                |
| Pensar en el bienestar de otros me importa más que ocuparme de mí         |              |                |                  |                |
| Me siento solo, no querido e incomprendido.                               |              |                |                  |                |
| Me estreso al no saber qué hacen, dónde y, con quién andan mis allegados. |              |                |                  |                |
| Sufro ante los problemas de otros.  |              |                |                  |                |
| Necesito la aprobación, el apoyo y la presencia de otro para motivarme.   |              |                |                  |                |
| Trato de llenar las expectativas que se han hecho de mí.                  |              |                |                  |                |

| POSITIVISMO   | Siempre<br>(0) | Frecuente<br>(1) | A veces<br>(2)   | Poco<br>(3)        |
|---|----------------|------------------|------------------|--------------------|
| Veo el aspecto positivo de la vida y confío en la providencia.                    |                |                  |                  |                    |
| Me enfoco en apreciar las cualidades de las personas más que en ver sus defectos. |                |                  |                  |                    |
|   | Nunca<br>(0)   | A veces<br>(1)   | Frecuente<br>(2) | Siempre o Mucho(3) |
| Siento inseguridad y me frena el temor de que algo malo pueda pasar.              |                |                  |                  |                    |
| Desconfío, me siento agredido y estoy a la defensiva.                             |                |                  |                  |                    |
| Siento que me cuesta mucho hacer lo que me propongo.                              |                |                  |                  |                    |

| DISCIPLINA  | Nunca<br>(0) | a veces<br>(1) | frecuente<br>(2) | Siempre<br>(3) |
|---|--------------|----------------|------------------|----------------|
| Me cuesta ser constante, perseverante y paciente para alcanzar mis objetivos. |              |                |                  |                |
| Soy rebelde y desobediente ante las obligaciones o la autoridad.              |              |                |                  |                |
| El desánimo, la flojera o la comodidad impiden el cumplir mis metas.          |              |                |                  |                |
| Hago sólo lo que me gusta. Pienso que no hay que darse mala vida.             |              |                |                  |                |
| Evito realizar todo aquello que represente esfuerzo y compromiso.             |              |                |                  |                |

| CONSIDERACIONES  | Nunca<br>(0) | a veces<br>(1) | Frecuente<br>(2) | Siempre<br>(3) |
|--|--------------|----------------|------------------|----------------|
| Pienso que nada ni nadie es más importante que yo.                             |              |                |                  |                |
| Pienso que el fin justifica los medios.  |              |                |                  |                |
| Digo y hago lo que pienso sin importar lo que otros piensen o cómo les afecte. |              |                |                  |                |
| Pienso que otros son culpables de lo que me pasa.                              |              |                |                  |                |

|   |     |
|---|-----|
| SI alguno de los siguientes ESTÁ PRESENTE, añade esos PUNTOS                            |     |
| Presento algún problema de salud desde hace meses sin lograr su curación.               | (3) |
| Estoy siendo medicado hace meses como único recurso para poder mantenerme funcional.    | (3) |
| Frecuentemente me encuentro estresado por la situación política, económica y/o laboral. | (2) |
| Me desestabilizo al sentir que no estoy en control de las situaciones.                  | (2) |



Sentirse bien no significa **ESTAR BIEN**  
Ni sentirse mal implica **ESTAR MAL**  
Puedes sentirte bien y **ESTAR MAL**  
y puedes sentirte mal y en efecto **ESTAR MAL**  
Pero no basta estar bien  
Hay que aprender a sentirse mal sin dejar de **ESTAR BIEN**  
Sentirse mejor o bien es apenas el comienzo.  
**ESTAR BIEN** amerita aprender a gestionar nuestro propio bienestar

## Resultados

| Edad           | Puntuación<br>Entre | Comentarios   |
|----------------|---------------------|---|
| 15-35 años     | Más de 100          | PRONÓSTICO RESERVADO. La situación es para actuar de inmediato.                           |
|                | 71-99               | NO ESTA BIEN, hay que tomar medidas para corregir sus desequilibrios y excesos.           |
|                | 51-70               | ESTA BIEN...por ahora, pero debe corregirse y madurar, no puede seguir así. CUIDADO.      |
|                | 0-50                | EXCELENTE! Manténgase y siga mejorando.   |
| 36-50 años     | Más de 86           | PRONÓSTICO RESERVADO. Podría ser ayudado si usted quisiese.                               |
|                | 56-85               | NO ESTA BIEN. ¡Hay que tomar medidas ya! Busque ayuda.                                    |
|                | 41-55               | ESTA BIEN... pero ya la juventud no le asiste, tiene que cuidarse más.                    |
|                | 0-40                | EXCELENTE!  |
| 51 en adelante | Más de 75           | PRONÓSTICO RESERVADO. Es ahora o nunca.   |
|                | 46-74               | NO ESTA BIEN ¿Qué espera para hacer algo?   |
|                | 31-45               | ESTA BIEN...pero debe proceder a adaptarse a las necesidades de esta nueva etapa de vida. |
|                | 0-30                | EXCELENTE!  |

## Diagnóstico, Pronóstico y Recomendaciones

1. **PRONÓSTICO RESERVADO.** Aunque no quiera reconocerlo, su tendencia es autodestructiva y le acarrea sufrimiento innecesario a usted y a quienes lo aprecian. Si le parece que no está enfermo, créame que ¡sí lo está! Si cree que puede seguir sobrellevando la situación sin ayuda, sin un verdadero compromiso y sin que le acarree mayores consecuencias, está muy equivocado. Si piensa que podrá conservar la salud sin disciplina y cuidado personal, usted está siendo muy irresponsable. El que aún no haya colapsado hasta ahora no significa que pronto no lo haga. Si sigue dándole largas a tomar medidas definitivas que introduzcan cambios efectivos en su estilo de vida, se arrepentirá.

Usted, hace tiempo que no está en control de su vida ni de su destino. Está padeciendo y sufriendo; sus relaciones no son satisfactorias y entra en conflictos con frecuencia, su estado anímico oscila de forma caótica, su organismo no podrá resistir ese ritmo mucho tiempo más sin colapsar.

¡Aún es tiempo para cambiar! Pero necesita ayuda, toda la ayuda de la que pueda disponer. Sea honesto, sincérese con alguien. Comience por mostrar los resultados de esta autoevaluación a alguna (s) persona(s) a quien usted le importe pues necesita de sus criterios para poder afrontar con seriedad y firmeza la situación que atraviesa. Luego, pidan ayuda profesional. Necesita de terapias que le ayuden a sanar, a introducir un nuevo sistema de creencias que lo estimule a la adquisición de disciplina para formar hábitos saludables, y nada de eso lo podrían hacer ustedes por su cuenta.

Este libro será una referencia, una motivación para visualizar un norte, para mantener la esperanza e irse aproximando gradualmente a recuperar la fe y la confianza en sí mismo. Pero, no se engañe será de poca utilidad si no busca ayuda externa.

2. **NO ESTÁ BIEN.** Aunque pueda que usted se sienta bien, créame que no lo está. Los recursos que utiliza para sobrellevar los conflictos, las dificultades, los malestares corporales y los trastornos de salud, puede que aún le funcionen y encuentre alivio, pero no son soluciones sólo son paliativos, que lo mantienen en el engaño y mantienen las apariencias. Por eso, prefiere no intimar demasiado ni entrar en detalles porque teme que otros se den cuenta. ¿Hasta cuándo cree poder mantener esa máscara de

control? ¿Cuánto tiempo piensa usted que le queda antes de que se presenten conflictos serios que desencadenen la crisis de salud o en sus relaciones personales o laborales, etc.?

Este libro será de gran ayuda si usted reconoce que necesita también ayuda de un guía, de un monitor, de un terapeuta o médico capaz. Requiere de personas que le brinden un apoyo terapéutico que le ayude a sanar, a cambiar las programaciones insanas y minusvalidantes. Necesita entregar el control y aceptar una guía permanente hasta que logre la disciplina y las fortalezas de carácter y de espíritu que introduzcan un cambio definitivo en su estilo de vida.

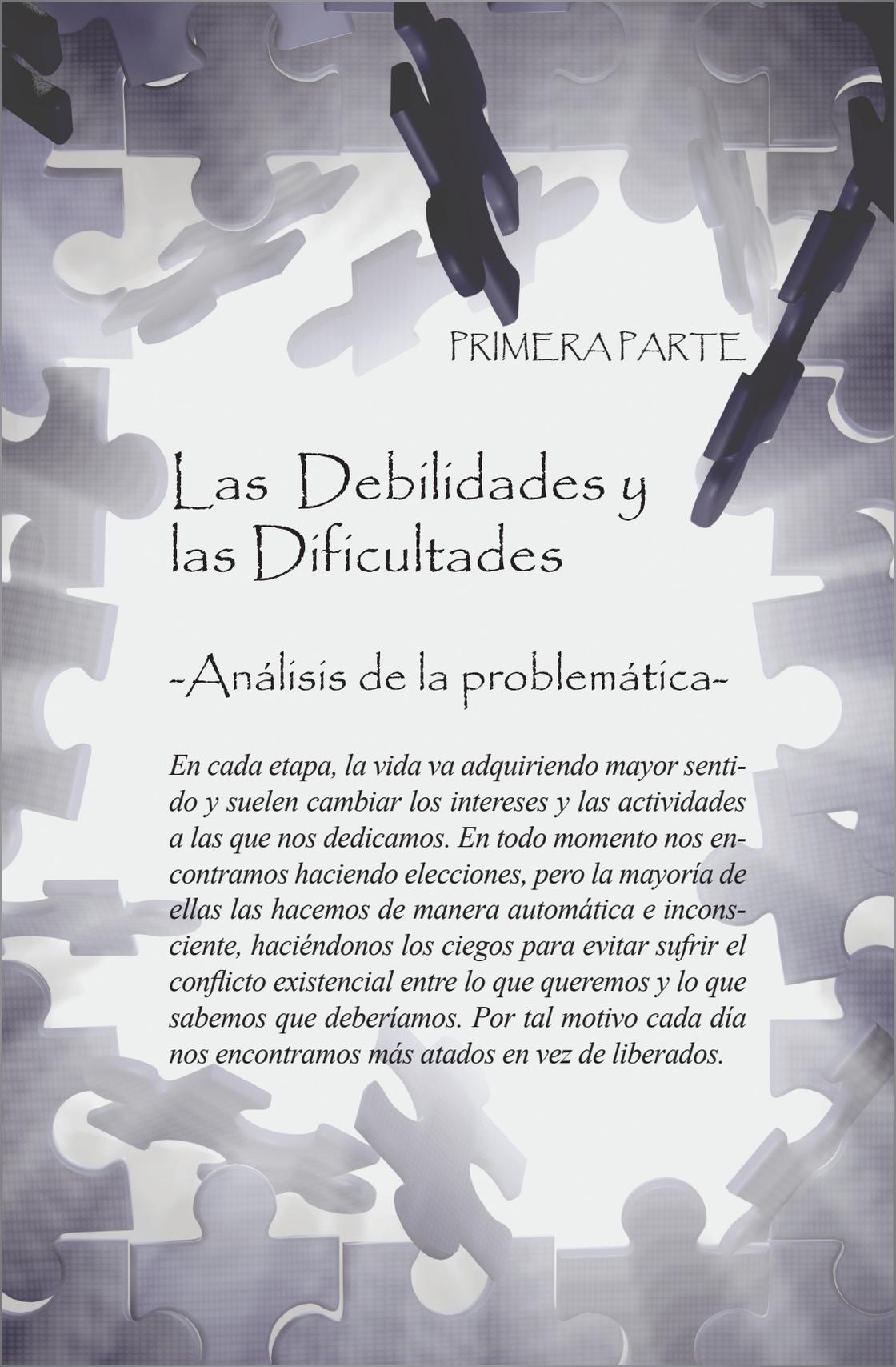
3. **ESTÁ BIEN.** Usted Va por buen camino, sólo requiere hacer algunos ajustes y fortalecer ciertas áreas. Debe incorporar instrumentos de crecimiento, de reprogramación, para el manejo del estrés, el cuidado personal y la sanación con criterios de mantenimiento.

Encontrará que este libro será de gran valor para ayudarlo a precisar y alcanzar los objetivos que lo conduzcan a la paz, a la plenitud y a la realización.

No baje la guardia. Las tentaciones se encuentran por doquier y si no las identificamos como tales cederemos ante su seducción. Tenemos que crear estructuras más firmes que nos protejan, no debemos exponernos innecesariamente a situaciones que nos puedan desgastar, aún somos débiles ante ellas. Manténgase alerta, solicite a personas íntimas y de su confianza que le ofrezcan feedback acerca de sus actuaciones y actitudes. Busque ayuda cuando lo requiera, recuerde que la humildad reconoce las propias limitaciones y la interdependencia. Aproveche la experiencia de otros que luchan al igual que usted por no ceder ante las debilidades. Aproveche este libro, pues le ofrecerá luces para mantenerse alerta y atento a los detalles, pues lo que le falta son sólo detalles.

4. **EXCELENTE.** Lo felicito, es usted una persona comprometida consigo mismo y con los demás. Usted ya cultiva la Fuerza Interior y cuenta con las fortalezas para mantenerse en el camino. Este libro será para usted fuente de inspiración, un manual de trabajo para proseguir en su crecimiento sin límites y un buen instrumento para consolidar la guía de aquellos bajo su influencia a quienes eventualmente ayudará. encontrarán.

NOTA: Si ha considerado útil y valioso este ejercicio, lo invito a sacarle fotocopias para que utilice el test en cualquiera persona cuya conducta le preocupe y a quien usted no quisiese ver sufriendo las consecuencias de la inconsciencia, de la inmadurez y de la falta de control en sus vidas. Para lo cual, una vez obtenidos los resultados usted debe emplearlos como un elemento objetivo de juicio y argumentación para ayudarlo a corregir el rumbo. No confié en el juicio de una persona que NO ESTÁ BIEN o de PRONÓSTICO RESERVADO, porque no está sano. Está debilitado, enfermo y esclavizado por compulsiones y adicciones, atrapado por mecanismos inconscientes de evasión, negación y racionalización. Usted debe ser comprensivo pero combativo y firme para poder ayudarlo.



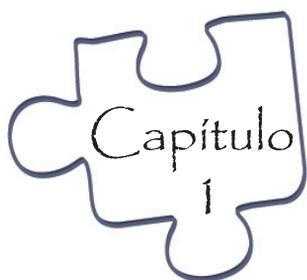
PRIMERA PARTE

# Las Debilidades y las Dificultades

-Análisis de la problemática-

*En cada etapa, la vida va adquiriendo mayor sentido y suelen cambiar los intereses y las actividades a las que nos dedicamos. En todo momento nos encontramos haciendo elecciones, pero la mayoría de ellas las hacemos de manera automática e inconsciente, haciéndonos los ciegos para evitar sufrir el conflicto existencial entre lo que queremos y lo que sabemos que deberíamos. Por tal motivo cada día nos encontramos más atados en vez de liberados.*





## DUALIDAD o INTEGRACIÓN

*“Mi más grave error fue  
buscar a Dios fuera de MI”*

**San Agustín**

*Es la oscuridad de la noche la que nos permite ver las estrellas...*

*Todos los seres humanos somos dos cosas a la vez, una parte nos hala hacia la densidad de la materia, hacia la animalidad instintiva y la otra intenta elevarnos a una dimensión de racionalidad e inteligencia insospechadas. Una quiere cambiar, alcanzar sus metas, ser mejor persona, crecer, superar las limitaciones que mantienen el sufrimiento, y la otra, prefiere seguir igual, permanecer en la comodidad, no quiere esforzarse, no quiere sacrificio alguno y nos sabotea... Esta es la expresión misma de la DUALIDAD. La manifestación más característica de nuestra actual condición humana.*

Para entender mejor nuestro conflicto, veamos si pudiese ayudarnos el revisar algunas de las ideas que conocemos acerca de los principios universales que rigen la Vida misma. El principio Universal que hace posible todas las manifestaciones en el cosmos es la expresión polar de dos fuerzas, opuestas pero complementarias. Se conoce como Ley de Polaridad<sup>1</sup>. El principio positivo o masculino y el principio negativo o femenino. Conocidos por los Chinos como el Yang y el Yin, asociados por los Cabalistas como los pilares de la Severidad y de la Misericordia, como Ida y Pingala por los hindús, y con muchos otros nombres a través de todas las culturas.

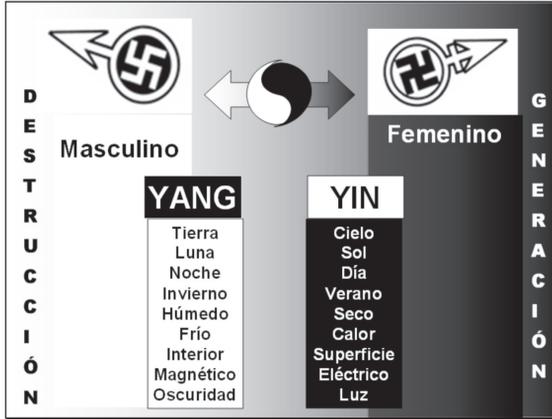
---

<sup>1</sup> LEYES UNIVERSALES en las que se sustenta la vida y el orden en toda la creación. Trasmitidas a la Humanidad desde la antigüedad por Hermes Trimegisto.

1. MENTALIDAD: “El TODO es Mente; el Universo es mental”. El Universo visible e invisible es una creación mental. Desde el nivel de la *pura potencialidad* se manifiesta la realidad mediante la imaginación y la intencionalidad.
2. CORRESPONDENCIA (SINCRONICIDAD): “Como es arriba es abajo; como es abajo es arriba”. Como es adentro es afuera; como es afuera es adentro. El Microcosmos es un reflejo del Macrocosmos.
3. VIBRACION (CAMBIO): “Nada está inmóvil; todo se mueve; todo vibra”. Todo está en movimiento, Todo está sujeto al cambio y a la transformación. Todo es energía.
4. POLARIDAD: “Todo es doble, todo tiene dos polos; todo, su par de opuestos: los semejantes y los antagónicos son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza pero diferentes en grado; los extremos se tocan; todas las verdades son semi verdades, todas las paradojas pueden reconciliarse”.
5. RITMO: “Todo fluye y refluye; todo tiene sus períodos de avance y retroceso, todo asciende y desciende; todo se mueve como un péndulo; la medida de su movimiento hacia la derecha, es la misma que la de su movimiento hacia la izquierda; el ritmo es la compensación”.
6. LEY DE CAUSA-EFECTO (ACCIÓN-REACCIÓN): “Toda causa tiene su efecto; todo efecto tiene su causa; todo sucede de acuerdo a la Ley; la suerte no es más que el nombre que se le da a una ley no conocida; hay muchos planos de casualidad, pero nada escapa a la Ley”.
7. GENERACION (AMOR-UNIDAD): “La generación existe por doquier; todo tiene su principio masculino y femenino; la generación se manifiesta en todos los planos”.

Podemos apreciar las diferentes manifestaciones polares de la energía en diversas funciones y actividades, como: la fuerza centrífuga y la centrípeta, la Svástica con giro hacia la derecha que simboliza la generación y el símbolo que gira a la izquierda que significa la destrucción, y todas las características que nos muestra el Esquema No1.

**Esquema No.1. PRINCIPIO DE POLARIDAD**



La vida y la salud son posibles cuando estas dos energías se manifiestan de manera armónica, equilibrada y balanceada. En cambio, cuando una de las dos fuerzas predomina surgen los excesos, el desequilibrio y las posturas extremas que engendran la enfermedad hasta ocasionar la muerte. En la naturaleza humana, esas fuerzas se expresan a través de actividades y cualidades relacionadas con la inteligencia ubicada en la corteza cerebral que se divide justamente en dos hemisferios que manejan sus funciones dentro del mismo esquema de polaridad. Mientras el cerebro izquierdo desarrolló las cualidades yang, la lógica, el razonamiento secuencial, el análisis y la capacidad de dividir y separar las cosas para estudiarlas hasta el punto que se llega a tener una visión mecanicista, desarticulada y atomista que elabora el concepto ultimo de que: cada quien es un ego aislado. El cerebro derecho desarrolló las cualidades yin, creativas, imaginativas, la captación intuitiva y a priori y la capacidad de percibir la organicidad y la unidad, de considerar las necesidades del otro mediante el amor y alcanzar la visión holística, de totalidad y de interdependencia ecológica. (Ver Esquema No.2)

**Esquema No.2 CUALIDADES DE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES**



El desarrollo de estas cualidades intelectuales ha marcado el curso de la historia humana. Mientras algunas culturas desarrollaron armónicamente ambas cualidades otras han hipertrofiado un hemisferio, en particular: el izquierdo. Los hombres movidos por la condición yang han competido entre ellos agresivamente por la sed de expansión y conquista de las hembras, de la riqueza y las tierras. La historia humana es una historia de guerras iniciada por hombres pues las mujeres todavía no han tenido la oportunidad de dirigir nuestra historia. Las culturas más poderosas, movidas por la actitud machista-conquistadora han reinado sobre las otras por la fuerza durante siglos. Las que funcionaban más con el cerebro derecho, aquellas culturas que como las indígenas, consideraban a los animales y a las plantas como hermanos, que convivían respetuosa y armónicamente con la naturaleza, fueron arrasadas por los pueblos más combativos. Posteriormente, esta actitud yang se encontró respaldada por una postura ideológica y filosófica. A partir del siglo XV d. de C. la cultura occidental fue influenciada profundamente por el pensamiento mecanicista de Newton<sup>2</sup> y del racionalismo

<sup>2</sup> Isaac Newton descubrió la fuerza de gravedad, creó la Teoría de la Gravitación Universal, y explicó que el universo funcionaba como el mecanismo de un reloj. Esta comprensión modificó nuestra percepción del mundo y nos condujo a explicarnos los procesos en forma mecánica y a concebir a las partes como piezas mecánicas aisladas.

de Descartes<sup>3</sup>. Influencia que ha propiciado el maravilloso desarrollo científico y tecnológico de la Modernidad pero que nos orientó a percibir la Naturaleza de manera distorsionada, desarticulada, “cosificada”, y a creer que la única verdad es la científica. Por tanto, se ha negado como conocimiento científico todo lo que no pueda ser pesado, medido y verificado en un laboratorio, como es el caso del alma y de toda manifestación espiritual.

Esta visión ha permanecido hasta nuestros días y ha contribuido muy causalmente al desequilibrio que generó la CRISIS social y ecológica actual. Porque en cada uno de nosotros existe esa dualidad y ese mismo desequilibrio producto de la falta de sincronización interhemisférica (como estudiaremos en el capítulo 11: Coherencia y Sincronicidad). Por eso digo, que ***la crisis planetaria es sólo la extensión a gran escala de la crisis individual.***

Anteriormente, al igual que todas las civilizaciones aborígenes del planeta, nuestra cultura había concebido al ser humano vinculado en una relación viva y estrecha con la naturaleza. Hasta el punto de que las enfermedades eran entendidas como producto de un desequilibrio entre el individuo y su entorno (entorno que incluía no sólo el mundo material-visible sino al espiritual-invisible). Es así que el enfoque terapéutico era por lo consiguiente el de intentar restituir ese equilibrio natural. Afortunadamente, en el siglo XX, hubo grandes descubrimientos y avances en los conocimientos de la física cuántica, de la astrofísica, de la biología y de la ecología, que nos han ayudado a recuperar la percepción sistémica, integradora y holística que nos permite reconocer la unidad e interdependencia de la vida. Así pues, un cambio de PARADIGMA está ocurriendo en lo social y en lo científico que busca restituir el equilibrio perdido. Es el paradigma de lo HOLÍSTICO, el paradigma ECOLÓGICO el que nos recuerda que ***“El todo es más que la suma de las partes”*** y que ***“El Todo está en todo”***. (Ver Esquema N° 3)

---

<sup>3</sup> René Descartes es el padre del método científico, propuso la duda metódica y la comprobación de los hechos por experimentación y verificación. La ciencia se fundamenta en la capacidad de análisis.

Esquema No.3 CAMBIO DE PARADIGMA

| CAMBIO DE PARADIGMA   |  |
|---|--|
| <b>MODELO ANTERIOR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Excluyente</li><li>• Segregacionista</li><li>• Competitivo</li><li>• Curativo</li><li>• Consumista</li><li>• Propasivo</li><li>• Conformista</li><li>• Desarrollo/subdesarrollo - Explotador/explotado</li></ul> | <b>MODELO NUEVO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Incluyente</li><li>• Integrador</li><li>• Cooperativo</li><li>• Sanador</li><li>• Productivo</li><li>• Proactivo</li><li>• Visionario</li><li>• Desarrollo Sustentable</li></ul> |

Pero hablando de equilibrio, voy a referir un concepto esclarecedor para una mejor comprensión de las ideas que trato de desarrollar. En los seres vivos el principio regulador del equilibrio entre las fuerzas que impulsan a la vida y las que impulsan a la muerte se conoce con el nombre de Homeostasia. La biofísica y la termodinámica conocen muy bien estas dos fuerzas polares con los nombres de Entropía y Anotropía. *El principio de la Entropía es la tendencia a la desorganización mientras que la Anotropía es la fuerza que impulsa el orden y la organización.* La Entropía es el principio del Caos, la fuerza natural más poderosa del plano material ya que al final siempre predomina y sobreviene la muerte. En las organizaciones humanas, ésta se presenta cuando el elemento individual –egoísmo- siguiendo sus propios impulsos y necesidades, se comporta de manera anárquica, caprichosa e independiente en una total ignorancia de las necesidades del conjunto. El principio era conocido por los griegos como el Thanatos, el principio de la muerte en contraposición a la otra fuerza que logra oponerse y contrarrestarla, conocida como el Eros, el principio del Amor. *Podemos afirmar que la Entropía, la Anarquía, el Caos y el desorden ocurren de manera espontánea y sin esfuerzo alguno.* En cambio, *para que ocurra el orden, la organización, el consenso y la participación equitativa de un colectivo, hace falta un grandísimo esfuerzo impulsor y canalizador.* Para lo cual, se requiere coordinar las iniciativas individuales de una manera direccionada, consciente, concertada, metódica, cuidadosa

y responsable para que se pueda lograr un cierto grado de equilibrio y compensación. **Sin la fuerza del Amor el caos sería Infinito.**

En el Esquema No.4 podemos observar esta dinámica. Cuando el equilibrio dinámico –Homeostasia- entre las fuerzas del Eros y del Thanatos se inclina hacia la Anatrofia, entonces, el equilibrio, la salud y la regeneración propician la vida. En cambio, cuando el principio de la Entropía predomina sobreviene el desequilibrio, el desgaste, la enfermedad y la Muerte.

#### Esquema No.4 HOMEOSTASIS



Además del la Ley de la Polaridad, cabe señalar que en la Naturaleza, existen también otros principios importantes asociados a este como son la Ley del Ritmo y la Proporcionalidad, la Ley de Causalidad (ver cita 1), etc. Con esto quiero indicar los principios que rigen la interconexión causal que nos une. Por ejemplo, entre los animales y las plantas, los hongos, y microorganismos, existe un equilibrio biológico de mutua dependencia. Entre todos ellos existen límites bien precisos, y funciones que se han desarrollado a lo largo de millones de años que permiten la vida armónica del ecosistema planetario. La vida se auto regula, por eso hay teorías que hablan de que el planeta Tierra es un ser viviente, un macro organismo con capacidad de autorregulación. En el cual todo se encuentra en equilibrio. Existen cadenas alimentarias que permiten que todo ser vivo tenga una fuente de nutrición y a su vez sea el sustrato de alimentación para otras especies. La interdependencia es más que obvia y fundamental para la existencia de todo el sistema planetario. Pero para descubrir eso tuvimos que llegar a romper el equilibrio natural primero y sufrir las consecuencias.

Un ejemplo de ello ocurrió allá en la década de los treinta, la Revolución Agroindustrial se inició con la intención de aumentar la producción de alimentos para lo cual ideó manejar grandes extensiones de tierra y hacer siembras de un sólo cultivo para hacer el esfuerzo más rentable y productivo. Fue muy exitoso, duplicó la producción de alimentos en el primer año pero también, cometió un ¡grave error! Arrasar con la biodiversidad y destruir los ecosistemas. Lo cual, trajo muchas consecuencias, entre las cuales señalo que cuando se reprime la existencia de una o varias especies para propiciar el cultivo de alguna en especial, rompemos el frágil equilibrio del *hábitat y de los ecosistemas*. Por ello, cuando plantamos un monocultivo, habrá siempre alguna especie favorecida que contará con alimento de sobra para impulsar su reproducción. Así fue como se creó la primera plaga en la historia del planeta. Luego, se requirió de métodos artificiosos también para controlar a los predadores, y así, un error llevó a otro y nos hemos visto en la necesidad de utilizar herbicidas, insecticidas, fungicidas, y crear nuevos problemas con ello. Hemos roto el equilibrio de la Naturaleza en incontables oportunidades y desencadenado la crisis planetaria.

**Esquema No.5 EQUILIBRIO**



Los individuos, como dije -al ignorar que todos estamos interconectados, que no podemos funcionar caprichosa ni autoritariamente en lo relacionado a la vida, la salud y la ecología sin generar consecuencias para el conjunto-, movidos por el principio del Egoísmo al perseguir los propios intereses aumentamos la Entropía en la sociedad y la naturaleza generando más Caos. En todos los niveles de manifestación

en los que podemos identificar una unidad vital de organización como por ejemplo: el individuo, existen también otras unidades con las que guardamos una relación de interdependencia, ya que el conjunto total de individuos forman parte de una entidad mayor denominada sistema. Para la vida del sistema, hace falta que las unidades se coordinen y asuman funciones complementarias. Lo podemos ver perfectamente al identificar a las células como la mínima expresión de individualidad biológica, con necesidades propias que administran según un criterio completamente egoísta. Pero a su vez, ellas forman parte de un tejido que a su vez les confiere las funciones comunes del órgano al cual pertenecen, y este a su vez forma parte de un sistema que es parte de un ser viviente, y así sucesivamente vamos formando parte de unidades más complejas de organización como son la familia, la comunidad, el país, el planeta, la galaxia, etc. El término denominado **HOLÓN**<sup>4</sup> se acuñó para identificar a todas estas unidades funcionales que poseyendo autonomía e individualidad (EGO) participan también de manera integrada, interactiva e interdependiente en un nivel de organización mayor (ECO). (Ver Esquema No.6)

**Esquema No.6 MULTICAUSALIDAD Y MULTIDIMENSIONALIDAD**



<sup>4</sup> Holón vine de Holístico y este de la palabra inglesa Whole, que significa Todo, Totalidad, Integral.

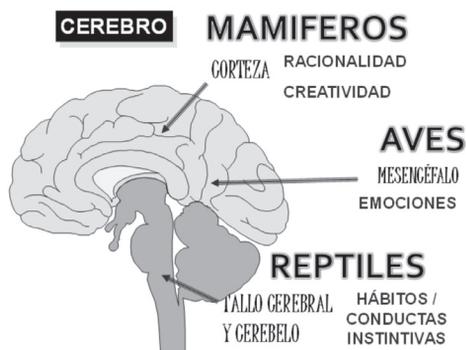
Es importante para el ser humano tener conciencia del Holón. Porque a nivel microcósmico esa conciencia existe de algún modo, todas las unidades funcionales trabajan formando parte de un equipo y respetando las leyes biológicas, químicas y físicas. Cada célula de nuestro cuerpo funciona con conciencia de unidad pero no de individualidad. Todas trabajan dando lo mejor de sí, cumpliendo cada una su papel para el bien común del organismo. No hay un órgano que sea el más importante o que gobierne a los demás, cada uno cumple su propósito genéticamente indicado y no hace falta que alguno tenga que andar supervisando si los otros están cumpliendo con su trabajo. Ninguno es más importante que otro –aunque algunos órganos son vitales y otros no– más todos son necesarios; las células del cerebro no se creen superiores a las del hígado, ni éstas más que las musculares. La función de cada una es crucial y sin su participación orquestada reinaría el caos y se desintegraría el cuerpo. ***Para que se sostenga la vida, la conciencia egoísta no puede predominar sobre la conciencia ecológica.*** Si ocurriese algo semejante sobrevendría una anarquía cancerosa. *La vida es producto del equilibrio armónico de esas dos tendencias como el yin y el yang en el TAO.*

En todas las especies, con excepción de la humana ese principio homeostático funciona a la perfección de manera subconsciente. Donde no ocurre así es en la especie humana porque disponemos de un nivel superior de auto conciencia e individualidad. En las demás, todos los organismos de una misma especie reaccionan de manera similar ante el mismo estímulo, ya que sus inclinaciones e instintos se encuentran naturalmente programados y codificados genéticamente en los cromosomas. Un gato por ejemplo, no necesita pensar si quedarse tranquilo y relajado o más bien correr o encaramarse cuando huele a un perro desconocido que se acerca. Esto sería muy peligroso para la supervivencia pues si tuviera que evaluar el peligro, podría equivocarse. Por tanto, simplemente responde con el reflejo condicionado programado y simplemente pelea, corre o se encarama. Al igual, una vaca nunca se plantearía la disyuntiva de si comer o no comer carne o un tigre la de comer o no pasto. ***Todas las conductas se encuentran genéticamente codificadas y programadas para cada una de las especies vivientes con excepción del ser humano.*** Los humanos poseemos sí, unas cuantas conductas instintivas que se relacionan con la sexualidad, los apetitos y algunos aspectos básicos de la supervivencia pero todos los demás aspectos se determinan por el aprendizaje y las experiencias.

Para ilustrar este punto, es oportuno referir que en la evolución de las especies, el nivel de inteligencia al cual llegaron los reptiles

corresponde al de la inteligencia de los patrones, las conductas y los reflejos en el área conocida como tallo cerebral y cerebelo. Más ellos son incapaces de sentir emociones porque no llegaron a desarrollar esos centros nerviosos. En cambio, las aves si desarrollaron la inteligencia emocional en el área equivalente al cerebro medio o mesencéfalo. Por tanto, podemos afirmar que un canario esté contento o deprimido bajo ciertas circunstancias. Por último, los mamíferos desarrollamos la parte más nueva del cerebro: la corteza cerebral o neocórtex. En cuyas circunvalaciones cerebrales se encuentra una cantidad de habilidades únicas de nuestra especie como: la fantasía, la creatividad, el lenguaje, la lógica, el análisis, el amor, etc. (Ver Esquema No.7)

#### **Esquema No.7. LOS TRES CEREBROS**



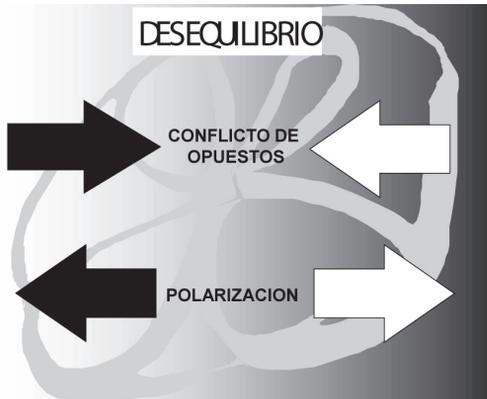
Con el desarrollo de la corteza cerebral, los humanos adquirimos un centro de control superior, con una nueva capacidad de raciocinio que en ciertas circunstancias puede imponerse a las tendencias emocionales e instintivas de los centros inferiores. Es decir, tenemos la capacidad de decidir si responder o no a una inclinación emocional o instintiva. Por ejemplo: Al respirar humo se desencadena el reflejo instintivo de la tos, sin embargo los humanos somos los únicos que insistimos una y otra vez en fumar cuando la tos nos advierte que el humo no es para los pulmones. ¿Qué tal? En este caso, aprendemos una conducta que no es natural y le re-enseñamos al cuerpo a no toser (hasta que la bronquitis crónica nos demuestre que equivocados estábamos al ir en contra de la naturaleza).

Somos la única especie que ha dejado de guiarse por la sabiduría del cuerpo y los reflejos e impulsos instintivos, que en su mayoría son adquiridos por la adaptación y aprendizaje de generaciones anteriores para la protección y supervivencia. De esta manera nos atrevemos

a correr el riesgo y darnos la oportunidad de aprender por la propia experiencia. Por ello somos el único animal que posee la particular habilidad de “tropezar dos veces con la misma piedra”, lo cual, podríamos considerarlo el aspecto negativo de esta condición. Sin embargo, no todo es malo, el lado positivo de esto es que tenemos una capacidad de aprendizaje superior a la de cualquier otro animal. Al no limitarnos a la guía instintiva, podemos abrirnos a nuevas experiencias y conocer todo de primera mano, a desarrollar autoconsciencia, autonomía, libertad e independencia para elegir nuestro destino. Así que como no seguimos patrones instintivos, necesariamente hay que cometer errores para poder aprender. Aunque igualmente adquirimos patrones y programaciones, sólo que estos en su mayoría son aprendidos. De allí, la importancia de evaluar el tema de los hábitos de conducta, ya que estos pueden ser convenientes o perjudiciales.

Este nuevo ingrediente en la evolución es El Factor Humano que según la Biblia nos convirtió en “los Reyes” de la creación – EL LIBRE ALBEDRÍO. El nuevo elemento que introdujo también la semilla del DESEQUILIBRIO en el sistema planetario. Pues cada quien según sus propias prioridades hace su elecciones de manera individual, por motivos personales y egoístas, y generalmente desconsiderando o despreciando las necesidades de los demás.

**Esquema No.8.** En la Naturaleza existe el ritmo y la proporcionalidad, pero el factor Humano – EL LIBRE ALBEDRÍO- introduce El DESEQUILIBRIO.



Somos los únicos –de las especies animales conocidas- con Autoconsciencia, con capacidad de Autodeterminación y de lograr la Autoconducción; los únicos con la capacidad para crear y modificar nuestro medio ambiente a voluntad de maneras originales y novedosas;

los únicos con la capacidad de evolucionar individualmente e imaginar nuevas posibilidades que se validan por la experiencia, el ensayo y el error. Si bien cada forma de vida tiene su propia finalidad, su propia condición y razón de ser, las características de nuestra condición evolutiva nos hacen muy particulares.

Somos el animal que más tarda en madurar. La maduración del sistema nervioso humano es muy lento, tarda varios años desarrollar las conexiones neurológicas que conectan los centros superiores del cerebro y nos dan las facultades especiales que poseemos. Dependemos de nuestros padres hasta bien entrada la adolescencia. Y como especie, tenemos que agruparnos para hacer factible la supervivencia.

Cuando los humanos comenzamos a vivir en comunidad, se hizo necesario establecer pautas implícitas y explícitas para la convivencia armónica, o sea, para controlar la Entropía en los grupos humanos. Para tal fin se crearon las normas de convivencia y las reglas, y las penalizaciones para quienes las transgredan afectando al bien común. Así desarrollamos la conciencia moral, y seguidamente, en la medida en que evolucionamos adquirimos también una consciencia interior, surgió la Ética. *Esta capacidad para discernir, elegir y decidir en los asuntos éticos y morales es esencialmente la base de la autoconciencia que distingue a los humanos.* Aparece así por primera vez el criterio del BIEN y del MAL en la biología. Porque para la Naturaleza no existe lo bueno ni lo malo; los animales que matan lo hacen por supervivencia. Sólo existe vivir o morir. El ser humano es el único que mata por “deporte”, por rabia, venganza, por caprichos alimentarios y hasta sin razón.

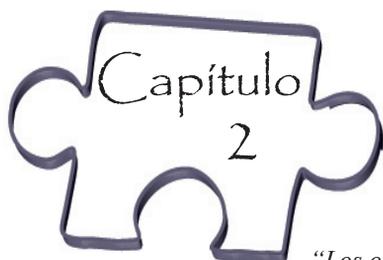
Pero además del BIEN y del MAL, ético y moral, existe también lo que esencialmente es LO BUENO y LO MALO para la vida, para nuestra supervivencia. Es decir lo saludable y lo no saludable. Pero como ya no tenemos una información genética que nos marque la pauta de lo que nos hace bien comer, como ocurre con cualquier otro animal; y como tampoco recibimos al nacer una manual de instrucciones que nos indique cómo vivir sanos, cómo atravesar exitosamente por la adolescencia, cómo vivir en pareja y cómo aprender a envejecer -como lo traen las maquinarias que solemos comprar. Entonces, tenemos que experimentar, inevitablemente equivocarnos y acercarnos por aproximaciones sucesivas mediante el ensayo y el error hasta identificar lo que es o no bueno para nosotros.

Es decir, equivocarnos y hacer lo incorrecto es lo más factible que puede pasar, es parte del aprendizaje. Somos la única especie que puede hacer lo incorrecto. Las demás no cometen ese tipo de errores. Pero

a nosotros se nos permite hacer lo incorrecto. *Así que no seamos tan severos con nosotros mismos, no seamos tan punitivos y perseguidores, exigiéndonos perfección. Aceptemos que tenemos el derecho y la necesidad de equivocarnos pues es la única manera de aprender.* Ya que es imposible que hagamos las cosas bien, correctamente; a menos que ya habiendo acumulado una buena cantidad de errores y de experiencias, hayamos comenzado a adquirir también algo de sabiduría.

Lamentablemente, nuestros errores han dejado sus huellas generando un severo impacto en el ambiente, por ello el sistema planetario está pagando un precio muy elevado por nuestro aprendizaje: la contaminación de los mares, la tierra y los ríos, la perforación de la capa de ozono, la destrucción de las fuentes de oxígeno, el recalentamiento global, el derretimiento de los glaciares, la extinción de especies y ecosistemas, etc. Pero, veámosle el lado positivo. ¿Qué no hemos aprendido a lo largo de la historia y a través de las guerras, de la venganza, de las conquistas, de la esclavitud, de las violaciones, las enfermedades y las plagas que hemos creado? El egoísmo y la separatividad, la segregación racial, sexual, ideológica y religiosa, no pueden ir más lejos ya. Después de haber mantenido durante tantos años un ritmo de competitividad, violencia, conquista, destrucción y explotación. Y después de haber atraído sobre nosotros todas las calamidades habidas y por haber. ¿No creen que ya es hora de que por el bien de todos aprendamos a dejar a un lado los intereses egoístas para comenzar a pensar ecológicamente? Estamos en un punto crucial en el cual la supervivencia del planeta depende de lo que hayamos aprendido. El reto de la racionalidad es revertir el rumbo de destrucción y extinción hacia donde avanzamos.

*Podemos concluir que la dualidad es parte esencial de la naturaleza humana. Es la fuente misma de todo nuestro conflicto existencial, y el acertijo que debemos descifrar es: ¿Cómo trascender o integrar en la humanidad nuestra naturaleza dual? Este reto entraña una gran realización y una gran responsabilidad, sobre todo si consideramos que como especie, nuestro conflicto ha contaminado y modificado el destino de la vida en el planeta, comprometiéndolo con todo lo que hacemos con el sello del*  
**DESARROLLO MATERIALISTA.**



## DESARROLLO MATERIALISTA

*“Los objetos externos son incapaces de dar plena  
felicidad al corazón del hombre”*

**Los Upanishad**

*“En este mundo sólo se pueden seguir dos caminos:  
el del bien o el del mal; no existe otra posibilidad”.*

**Confucio**

Las enfermedades del Espíritu, los problemas de la Humanidad y la Crisis planetaria provienen de nuestra dificultad para Dar y Recibir Amor.

*Todas las civilizaciones pasadas y futuras han tenido su momento de inicio, auge y esplendor; luego han entrado en CRISIS e inevitablemente han pasado a la decadencia. Es la expresión natural de la Ley del Ritmo que a todos nos somete.*

En la actualidad, diversos autores<sup>5</sup> señalan que la civilización contemporánea muestra los signos inequívocos de atravesar por una CRISIS similar a la que padecieron los imperios que reinaron y decayeron en el pasado. Nuestra era está marcada fuertemente por la industria, el desarrollo tecnológico, el consumismo, y su desarrollo ha girado en torno al combustible fósil. Los síntomas de la CRISIS se encuentran presentes por todas partes, la descomposición social esta de manifiesto por la pérdida de los valores morales y religiosos, que contribuyen a la pérdida de coherencia y contención social. De esta manera, se desata un desenfreno que se evidencia en el auge de fenómenos como: los índices delictivos, la corrupción administrativa, las desviaciones sexuales, violaciones, enfermedades mentales, sexuales, degenerativas, pornografía, adicciones (a sustancias, drogas, actividades, juegos, etc.), entre otras. La mayoría de estos síntomas se han observado en los momentos de crisis y decadencia vividos por las sociedades que nos han precedido.

Posiblemente, en la mente de algunos surja una duda: ¿Cuál es la alarma entonces? SI TODO ESTO SIEMPRE HA EXISTIDO... si es natural el auge y caída de las civilizaciones. Qué es lo alarmante? Hay una gran diferencia; Lo alarmante es que si antes la crisis que las diversas civilizaciones padecieron las condujo al colapso de las respectivas culturas, HOY NUESTROS EXCESOS TIENEN CONSECUENCIAS CATASTRÓFICAS A NIVEL PLANETARIO.

*El modelo de desarrollo imperante determinado por la visión de cerebro izquierdo correspondiente a una IDEOLOGÍA DESHUMANIZANTE - TECNOCRÁTICA - CIENTIFICISTA - IMPERIALISTA - CAPITALISTA - EXPLOTADORA - DEPREDADORA - CONSUMISTA - MODERNISTA Y SOBRE TODO MATERIALISTA; posee un poder tecnológico tal que ha generado un impacto ambiental de proporciones catastróficas y sin precedentes en la historia:*

Guerras, Deforestación, Desertificación, Contaminación de las aguas, la tierra, y el aire por basura y polución, Lluvia Ácida, Pérdida de la capa de Ozono, aumento del CO<sub>2</sub> y del efecto “invernadero” con recalentamiento global que derrite los glaciares y compromete la vida de todo el ecosistema planetario.

---

<sup>5</sup> Fritjof Capra, *The Turning Point*, Bantam Books, 1982, USA.

Todo esto multiplicado por la desproporcionada distribución de las riquezas en una población que sobrepasa los 6.000.000 millones de habitantes nos han conducido a una CRISIS, cuya más grave consecuencia es: LA EXTINCIÓN DE LA VIDA (Pérdida de Diversidad Biológica - Erosión Genética)<sup>6</sup>

Ante este escenario, me surge una pregunta un tanto cínica pero que podría estar en la mente de cualquiera de nosotros. ¿Qué puede significar LA MUERTE o LA EXTINCIÓN DE LA VIDA...? Si todos eventualmente moriremos... Total ¿Qué importa? ¿Por qué preocuparnos? Si todos eventualmente moriremos...

¿Estamos peor que nunca o serán ideas más? A pesar de que la condición humana sea la misma y la corrupción, el crimen y la degeneración no sean inventos modernos, ocurre que la problemática se ha multiplicado exponencialmente sobrepasando las posibilidades del sistema para mantener el equilibrio. Ahora, me pregunto: ¿Por qué hemos llegado tan lejos? ¿Será que nos falta algo? ¿Habremos perdido de vista algún elemento valioso?.

Ya habíamos reconocido el desequilibrio en el desarrollo de nuestras facultades intelectuales y la falta de visión de cerebro derecho (cooperativista, consolidante y conservacionista); por lo que perdimos la consciencia de ser parte de la Naturaleza, y con ella, la condición de humildad. Porque, en serio que nos creemos “los Reyes” de la creación con derecho a hacer y deshacer. Sin olvidar que las crisis son necesarias para generar los cambios, para acelerar los procesos y para impulsar la evolución. ¿Cabría la posibilidad de que nuestra problemática no se deba sólo a una CRISIS de orden material y evolucionista, y que nos falte algo más por contemplar?

Pienso que por causa de la actitud científica materialista hemos despreciado un elemento fundamental: la Dimensión Espiritual. ¿Qué ha pasado con los valores, con la espiritualidad y con la necesidad de trascendencia? Porque en la sociedad en la que se están criando nuestros hijos, más allá de las metas del MATERIALISMO (casa, carro, fama, poder, placeres) la vida no se les planta con ningún otro propósito. La crisis de valores que nos afecta ha llegado a esta magnitud porque la sociedad contemporánea ha descontado a DIOS y a la “Realidad Espiritual”.

---

<sup>6</sup> Con razón los musulmanes consideran al Imperio Capitalista como al mismísimo Demonio...

Sin duda que la postura Científica Materialista ha sido muy influyente y categórica en sus planteamientos. La concepción de que *somos animales superiores muy evolucionados inteligentes con capacidades intelectuales de raciocinio e inventiva*, excluye cualquier otra posibilidad. El positivismo científico es radical, esta es otra de las características del paradigma cultural que nos toca superar: *la exclusión y el segregacionismo a todos los niveles en los que se presenta la dicotomía y la dualidad*. Pero, el paradigma emergente, ***el nuevo paradigma Holístico viene al auxilio para integrar armoniosa y respetuosamente la concepción evolucionista y la creacionista, la científico-materialista y la humanística-espiritual***. Porque el que *nuestros cuerpos presenten una dinámica evolutiva a través de los mecanismos de adaptación (como lo describió Charles Darwin), no excluye que seamos seres espirituales evolucionando en consciencia a través de la experiencia corpórea también*.

La cultura materialista ha convertido a Dios en un personaje mitológico de culturas pre-científicas, un invento cultural como lo pueden ser Papa Noel, Drácula o Frankenstein. Para nuestra juventud, cualquiera de los personajes del cine o de la televisión son más reales y están más presentes en sus mentes que el mismo Dios. De hecho, muchos no saben la diferencia entre un personaje real y uno de ficción, y no saben distinguir cuándo lo que ven en la pantalla es realidad o fantasía. *No sabemos diferenciar lo verdadero de lo falso, y la confusión y la desinformación crean las condiciones ideales para que seamos víctimas de la especulación y el engaño*.

En donde esta confusión hace un daño mayor es en lo relativo a valores, porque los “Antivalores” se han mezclado indistintamente y los han venido sustituyendo imperceptiblemente. Por ejemplo: Un individuo que es AGRESIVO, DESCONFIADO, MENTIROSO, IRREVERENTE y FALSO, es considerado un “vivo”, alguien digno de ser modelado como “exitoso”, porque es el que se encuentra en capacidad de sacar partido y ventaja en cualquier situación (sin importar a quien perjudique). Por otro lado, una persona que funcione dentro de la HONESTIDAD, el RESPETO, la GENEROSIDAD, la FIDELIDAD, la HUMILDAD o la SENCILLEZ, más bien es visto como un “pendejo”, ingenuo, tonto o incapaz. Para sobrevivir y destacar en este mundo tan competitivo se justifica e impone el egoísmo y la competitividad desleal, hay que actuar como en la selva según “la ley del más fuerte”. Perseguiamos el dinero, el poder y el éxito (como si fueran valores), para obtener con ello placeres, confort, fama, sexo, etc. Estos son los

antivalores del materialismo... Con ellos, podemos sentirnos poderosos y creernos mejores que quienes adolezcan de los mismos.

### Esquema No.9 ANTIVALORES DEL MATERIALISMO



*Hemos descontentado a Dios porque preferimos vivir en la creencia de que no tenemos que rendirle cuentas a nadie para sentirnos en libertad de hacer lo que nos plazca.* En general lo hacemos, permitiéndonos quemar acá, contaminar allí, talar más allá, a nuestras anchas inventando lo que se nos antoje y alterando el orden natural. Por ejemplo: en lo que a sexo se refiere—basta con curiosear por Internet para que sepan de lo que estoy hablando—, la sexualidad se ha redefinido con la industria de la pornografía que con los billones de dólares que genera ha puesto de moda a la bisexualidad, al lesbianismo, la prostitución y corrupción de menores, el fetichismo, la dominación, el sado masoquismo, el animalismo, etc. Así mismo, como hemos descifrado el genoma humano y podemos jugar a ser Dios, nos movemos con toda la libertad y el poder para diseñar una mejor humanidad genéticamente hablando, sin taras ni enfermedades, todos altos y hermosos y del color de su preferencia. Podremos crear entonces: “Un mundo mejor” (porque el que Dios creó nos parece bastante defectuoso). Así podemos sentirnos los dueños absolutos, los dueños del conocimiento y de la Verdad “científica”... Dueños absolutos del planeta.

Todo eso lo hacemos *porque lo podemos hacer*. Podemos clonar a un ser humano. ¿Qué nos detiene? ¿Cuál moral? ¿Lo haremos o no lo haremos? En el mundo del Materialismo y con el poder de la Tecnología, no necesitamos a “Aquél” Dios, porque *ese lugar queremos ocuparlo nosotros*. Hoy día, un cirujano plástico que puede hacer que nos sintamos bellos, es sin duda un “Dios del bisturí”. *Ya no hace falta amarnos y aceptarnos como somos, ahora podemos cambiarnos*. ¿Qué tal? ¿Para qué esforzarnos en amar a nuestra esposa tal y como es? Si podemos cambiarle el tamaño y la forma de los senos, ponerle el color de ojos y cabellos que nos guste, los glúteos como nos apetezcan, y dejarla que coma todo lo que quiera pues siempre podremos hacerle otra liposucción y un “by pass” gástrico.

Disculpen las preguntas, pero: ¿Entiendo menos cada día o será que estamos evolucionando hacia algún nuevo tipo de especie? ¿Dónde queda la Dignidad y la Autoestima? ¿Dónde queda el orden, el respeto y la consideración? Yo sólo aprecio Vanidad por doquier; Vanidad, Orgullo y Engreimiento en los científicos, en los gobernantes, en los empresarios, que juegan a modificar todo a su conveniencia; simplemente porque tienen el poder para hacerlo. Crean animales transgénicos, vegetales transgénicos, alimentos transgénicos, y pronto humanos transgénicos, sólo porque pueden. Se atreven a decidir quién va a ser rico y quien va a ser pobre, quien vive y quien muere. El poder actual que ostenta la Humanidad es el mayor peligro con el que jamás hayamos lidiado. ***No hay peligro mayor que el poder en manos de la ignorancia, de la inconsciencia y del egoísmo.*** ¡Qué aterradora realidad! *No deberíamos aspirar al poder mientras no se tenga la sabiduría para utilizarlo porque mientras más poder se posea, más será sobre lo que tendremos que rendir cuentas.*

Podemos concluir, que *lo más grave del desbalance existente es la falta de visión espiritual y sentido de trascendencia, con lo cual quedamos a merced de un Materialismo a ultranza*. En donde lo que llamamos Evolución más bien podría ser Involución. Cabe señalar, que la controversia filosófica entre la Espiritualidad y el Materialismo no es un enfrentamiento reciente ni exclusivo de la cultura occidental moderna. Ya mucho antes de Cristo e incluso antes de Buda, durante siglos se mantuvo la confrontación entre estas dos tendencias en la cultura Védica de la India. Los Vedas son considerados como un conocimiento revelado que promueve el desarrollo espiritual, y aún así, existían diferencias sustanciales en ciertos aspectos. Como por ejemplo: Una de sus escuelas la Sankhya (Ver INTRO: Conocimiento Revelado) desconocía

la existencia de Dios; otras escuelas, que desconocían la autoridad de los Vedas como el Budismo y el Jainismo también omitían el tema de Dios, y existían también filosofías netamente materialistas como la Carvaka, la Lokayatika, y la Nastika que le restaban por completo importancia al tema espiritual. Pero sin duda alguna, no pasaron de ser temas para debates y confrontaciones a un nivel meramente intelectual, no como ahora, que son la esencia misma de la CRISIS planetaria. Para los chinos, la palabra crisis tiene dos connotaciones: una destaca el aspecto de *peligro* y el otro el de *oportunidad*. Así que la CRISIS -no debe ser entendida únicamente como algo malo- simplemente significa *que no podemos seguir como antes*, que se requiere de cambios adaptativos para evolucionar a otro estado. Porque ***las crisis no solo son inevitables sino necesarias e imprescindibles para generar los cambios de rigor.***

De hecho, según los Vedas, el Universo evoluciona en forma cíclica. Esta era actual de materialismo había sido ya predicha<sup>7</sup> y la crisis social y planetaria también ha sido pronosticada y se encuentra presente en distintas culturas como en la Maya cuyos calendarios se basan en estudios astronómicos que habían identificado el movimiento cíclico de algunos astros, constelaciones e incluso de nuestro sistema solar en torno al centro de la galaxia.

---

<sup>7</sup> Esta tradición afirma que: el Universo material dura 100 años de Brahma y se mide en ciclos llamados KALPAS. Un KALPA es equivalente a un día de Brahma y una noche es equivalente a otro KALPA. Cada KALPA contiene mil ciclos de 4 Eras o YUGAS, y un CICLO dura 4.320.000 años. El CICLO actual se encuentra en la Era llamada del Kali Yuga. El primer ciclo es el conocido como el SATYA YUGA cuya duración es de 1.728.000 años. Es la Era de la virtud, de la sabiduría y de la religión. Le sigue, el TRETAYUGA la cual duró 1.296.000 años, fue la era en la que se introduce el vicio. Luego sigue el DVARAPA YUGA cuya duración es de 864.000 años, en la cual hay una mayor declinación de la virtud y de la religión. Por último, llega la era en la que nos encontramos en la actualidad el KALI YUGA, cuya duración será de 432.000 años. Es la Era de la irreligión, de la ignorancia y del vicio. Comenzó hace 5.000 años cuando el sabio Vyasa compiló el Mahabharata. Cada era comienza en la fase de mayor luz y avanza a la de mayor oscuridad, así que podemos decir que dentro del KALI YUGA nos encontramos en el período de más luz de la era más oscura.

*Cuando no se cree en la existencia de una vida espiritual, la moral es algo relativo. Deja de existir el concepto del BIEN y del MAL como tales, y dejan de importar las consecuencias de nuestros actos a futuro... Por tanto, no importa el futuro... sino disfrutar en el presente y sobrevivir a toda costa... Se justifica "la ley del más fuerte", el egoísmo y la competitividad desleal según la conveniencia. Así que: ¡OJO! ¡Cuidado! Al descontar a DIOS... ignoramos también a su opuesto...*

*Y esta posición es a mi juicio temeraria y muy peligrosa. ¿Qué consecuencias nos puede acarrear desconocer la existencia de LA LUZ Y LA OSCURIDAD?*





## LUZ Y OSCURIDAD

*“Lo único que hace falta para que las fuerzas del Mal tomen el mundo, es que los pocos hombres de Bien, no hagan Nada”.*

**Antiguo aforismo Rosacruz**

*“Si no elijo, también elijo”*

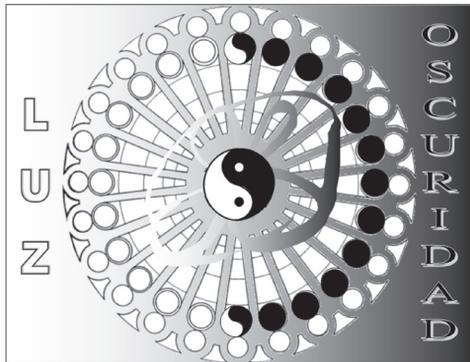
**Jean Paul Sartre**

Todo sería más fácil si los padres le enseñasen a sus hijos a discernir entre lo correcto y lo incorrecto, porque existe la Vía de la Luz y la vía de la Oscuridad.

*Existen intereses... por mantenernos en la inconsciencia, por mantenernos en la ignorancia, a los que no les importa nuestra salud ni nuestro bienestar sino lucrarse de nosotros. ¿Quién puede creer que a los comerciantes les interese nuestro beneficio? ¿Quién puede seguir creyendo en los cuentos de los políticos y de los medios publicitarios? ¿Quién puede sorprenderse realmente cuando afirmo que la industria de la medicina mantiene a la enfermedad como un status? Sólo quien tenga los ojos vendados.*

Todo se ha venido desvirtuando en la medida en que los móviles del materialismo se han convertido en una motivación universalmente aceptada, los instrumentos de la tecnología se utilizan para el dominio y el control de las masas, y los conocimientos temporales de la ciencia son concebidos como verdades incuestionables. Todos estos instrumentos del progreso y de la evolución se han convertido en los instrumentos de la propia perdición. El que nuestra cultura haya descontado a Dios y a la Realidad Espiritual, nos hace saltar a conclusiones que olvidan y omiten un aspecto de suma gravedad. El hecho de que: ***al negar la existencia de la Luz estamos negando también la de la Oscuridad y al ignorar la existencia del enemigo... estamos a su merced... hemos caído en sus manos y lo inconcebiblemente cándido es que creemos que somos nosotros los que tenemos el control.*** ¿Acaso no lo vemos? A través de la Tecnología estamos jugando a ser dioses. Dioses que promueven el egoísmo, la competitividad, el materialismo y los antivales. ¿Qué clase de dioses son esos? ¿A quién le podría interesar que el ser humano viva en la ignorancia, en la inconsciencia, en la arrogancia y en la vanidad, como para que se atreva a hacer lo que le plazca sin ningún miramiento? ¿Quién se podría beneficiar de que vivamos en una total ignorancia y desacato de cualquier consideración y directriz de orden espiritual? ¿Recuerdan el drama de Fausto? Cuando incurrió en aquello de “venderle el alma al diablo”. Como nos lo ilustró J. W. Goethe en su famosa obra, o como se refleja también en la obra de Oscar Wilde *el Retrato de Dorian Grey*. Eso de que se nos presente Satán y nos plantee un negocio, sin duda que no es más que una fantasía literaria pero, el peligro es real, existe y lo enfrentamos en la cotidianidad sin percatarnos de ello.

Esquema No.10.



Ese ha sido el gran triunfo de *la OSCURIDAD* en la actualidad, y por ello ha ganado tanto terreno, porque *nos ha hecho creer que no existe y que es el ser humano quien tiene todo el derecho y la libertad para dirigir su destino a voluntad. Ignorar la Realidad Espiritual es justamente lo que nos impulsa a vivir en el goce de la inmediatez*, saltando de una fuente de placer a la otra sin hacer el menor reparo en contemplar las posibles consecuencias físicas, morales o espirituales. Si por ignorancia o inconsciencia violamos los parámetros de funcionamiento de los organismos –nutrición apropiada, intoxicación mínima, armonía y mantenimiento permanente- sobreviene la enfermedad. Pero este efecto, es la consecuencia de menor relevancia, de hecho, es el que menos debería importarnos porque al fin y al cabo la existencia física es tan sólo temporal. Lo que debería preocuparnos son las consecuencias en lo espiritual, porque *poseemos una esencia inmortal que se compromete con cada una de nuestras elecciones*.

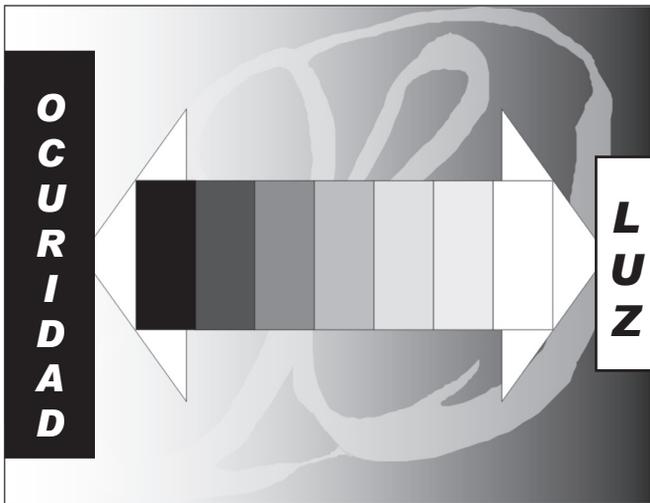
Pero “¡Si no lo veo, no lo creo...!” Supuestamente somos científicos y sólo creemos en lo que la ciencia puede comprobar. Sin embargo, somos tan crédulos que todo nos lo creemos. Creemos ciegamente en todo lo que nos muestra la televisión, y todo lo que nos vende la publicidad. De seguro creemos que tomar un refresco gaseoso o una bebida con sodio, potasio y cloro, es más hidratante que un vaso de agua o más nutritiva y remineralizante que un jugo natural, y que los ingredientes que dicen poseer las comidas industrializadas son los marcados en la etiqueta, o que la problemática ecológica es un simple amarillismo de algunos grupos reaccionarios como Green Peace que se oponen al desarrollo... En cambio, *lo que más deseamos y eso que en lo más profundo de nosotros sabemos, nos cuesta creer que sea cierto, o sea: que la vida y la consciencia tienen continuidad más allá de la existencia corporal*.

Las religiones están siendo relegadas por la cultura moderna. Si bien muchas de ellas simplemente están recogiendo lo que sembraron, de igual manera es lastimoso, porque el mensaje original de quienes las inspiraron está siendo descartado y la sociedad avanza hacia una inmoralidad irrestricta, apoyada en una supuesta “actitud científica” que brinda argumentos para que seamos más fácilmente manipulados. La ciencia en su soberbia se ha atrevido a negar la existencia del Alma y del Espíritu tan sólo porque no las han podido encontrar con sus sofisticados aparatos. ¡Qué afirmación tan poco científica e insostenible! Como también lo sería en el plano legal el considerar a los sospechosos como culpables mientras no se demuestre lo contrario. ¿Acaso no es al revés?

¿Pero quién les dijo a los científicos que se puede medir lo infinito con un instrumento finito? ¿Cómo pueden ser tan poco imaginativos como para creer que lo único que existe es lo que pueden conocer? El Alma y el Espíritu no pertenecen al mundo físico, a la tercera dimensión, al plano material. Existen otros mundos, otras galaxias, otros universos y otras dimensiones. Sólo que la ciencia está aún en pañales. Que arrogantes e ignorantes somos al negar y descartar la existencia de lo que no podemos conocer.

Todas las religiones vigentes como las monoteístas: el Judaísmo, el Cristianismo o el Islam; las politeístas: el Hinduismo, el Taoísmo, el Shintoísmo, etc.; las Panteístas: algunas Africanas y ritos paganos; al igual que las más antiguas: la Celta, la Egipcia, la Asiria, el Zoroastrismo, etc., nos han hablado de la Luz y de la Oscuridad, de Deidades y Demonios. Incluso el Budismo que es una religión no-teísta. ¿Cómo es posible que ignoremos esta presencia reiterada en las raíces mismas de todas las culturas del planeta?

**Esquema No.11.** Este esquema nos muestra que entre la luz y la oscuridad absolutas, existen múltiples gradaciones de grises. El mundo no es en blanco o en negro, la vida humana se maneja entre grises. Nadie es bueno ni malo, todos nos debatimos permanentemente entre ambas tendencias.



Analicemos las implicaciones de la hipótesis materialista: Si no existe el espíritu ni la inmortalidad del alma, todo se acaba con la muerte, así que tampoco, hay leyes espirituales ni propósito de vida más allá del

beneficio de la inmediatez. ¿¡De acuerdo!/? De ser así, entonces, debemos aprovechar y disfrutar lo más que podamos, podemos entregarnos al disfrute de todos los placeres, lujos, y gratificaciones, y podemos beneficiarnos de la manera que sea sin importar quien se perjudique, mientras eso sí, que nadie nos descubra. La moral es sólo una conveniencia social.

Ahora contemplemos la posibilidad contraria. Sí existe una realidad que no podemos ver, una autoconsciencia que trasciende la vida del cuerpo físico hacia una dimensión espiritual en la que el crecimiento y la evolución son el propósito. Entonces, ¿qué estamos arriesgando al vivir cómo lo hacemos, al transgredir reglas universales, leyes naturales y principios éticos asumiendo que nuestros actos no tienen consecuencias? Porque no crea que enfermarnos y morir es lo peor que nos puede pasar. ¡No es lo peor! De hecho, son procesos naturales inevitables y necesarios. Pregunta: ¿si las religiones, los canales y los mediums y todos los que han sido mensajeros de los planos espirituales a lo largo de la historia estuviesen en lo correcto? ¿Qué estaríamos arriesgando los que vivimos sólo para la satisfacción material? ¿Que podríamos perder si estuviésemos equivocados? ¡TODO...! ¡TODO lo podríamos perder! ¿Y qué es TODO? Pues TODO es nuestra ALMA. El alma puede irse a la Oscuridad si abandonamos al Espíritu.

Resumiendos los conceptos emitidos hasta ahora: Existe una realidad dual que se manifiesta a través de la polaridad YANG: lo egoísta y la personalidad, la separatividad y la competitividad, lo oscuro y el cuerpo; y de la polaridad YIN: lo ecológico, la Individualidad, la unidad y la integración, la cooperatividad, lo luminoso y el espíritu. El alma se identifica más con uno que con el otro, por las características de la materialidad solemos identificarnos con el cuerpo y la personalidad. Por tanto, tendemos a parcializarnos hacia las necesidades del ego pero en lo profundo de nosotros coexisten las necesidades espirituales ocasionando entonces la condición de dualidad. Las contingencias de la evolución, tienen como objeto que adquiramos conocimiento y evolucionemos en el plano físico con las limitaciones propias de la corporalidad, adquiriendo un cierto nivel de consciencia propio de nuestro nivel evolutivo. Necesitamos del cuerpo y del ego para subsistir, pero si desconocemos las necesidades espirituales (las del Ser Real o Auténtico) el ego se sobredimensiona y se apodera del autoconcepto. Es muy diferente brindarnos los cuidados personales y el autoamor que fortalezcan la autoimagen y la estima, a tener una autoestima basada en la vanidad, el orgullo y la autocomplacencia.

Somos seres espirituales, nuestra esencia es el espíritu. Antes de tener un cuerpo morábamos en la Luz, y al adquirir el cuerpo material des-

cendimos a una dimensión de gran oscuridad, por eso, se habla de CAIDA; ya que por darle simplemente una referencia espacial y jerárquica, se puede decir que: la Luz está arriba y la Oscuridad está abajo. Entonces, desvinculándolos de toda percepción moralista, sin referirnos a uno como MALO ni al otro como BUENO, y más allá de la DUALIDAD -como vimos en el primer capítulo- sus funciones son opuestas y complementarias. La LUZ todo lo penetra pero su naturaleza es pasar desapercibida, es así como el aire, es lo más valioso e imprescindible para el sostén de la vida, todo lo penetra, y sin embargo, no lo notamos ni lo tomamos en cuenta. Siendo tan importante pasa inadvertido como ocurre con el ESPÍRITU o el YO SUPERIOR en este plano. En cambio, la naturaleza del EGO necesita hacerse sentir, necesita relucir, llamar la atención, ser notado y apreciado. Por ello, cuando nos movemos entre el éxito, el poder y la fama, ¡qué difícil es ser humilde! Casi que es imposible. Cuando recibimos homenajes, reconocimientos y adulaciones, etc., ¡qué difícil es mantenerse en la humildad! *El que busca en sí mismo la LUZ rehúye las situaciones de reconocimiento y posiciones de relevancia porque alagan al EGO y le confrontan fuertemente. Al EGO, hay que mantenerlo en su lugar, no se le puede permitir protagonismos porque inmediatamente se infla y se sobredimensiona. Así que el gran reto de la existencia es poder reconocer la LUZ en la Oscuridad, poder reconocer y reencontrar la propia LUZ en medio de tanta oscuridad; y poder abrir los ojos del Espíritu cuando la intensidad del materialismo nos encandila.*

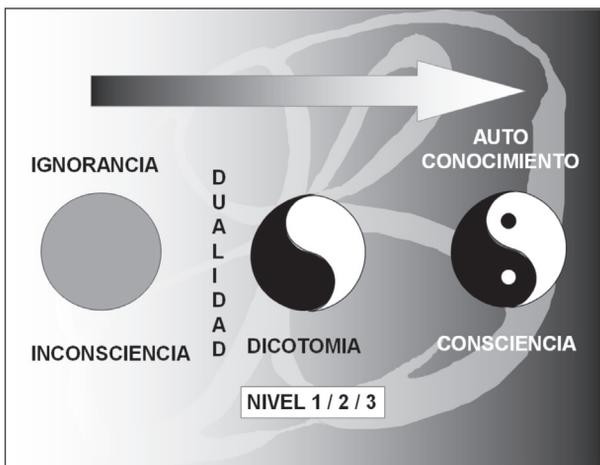
Para poder integrarlos como las dos caras de la misma moneda tenemos que superar la visión moralista y reconocer que sin el positivo y el negativo no puede expresarse la vida. *Al morar en el reino de la Oscuridad en donde la Luz es poco evidente, nos hemos familiarizado de sobre manera con todo lo relativo a su naturaleza, olvidándonos de nuestra esencia de LUZ y su función de contraparte en la dinámica de la existencia.* Por eso, en el pasado fue importante y necesario el que algunas culturas y religiones se hubiesen servido de demonizar a la oscuridad, porque era la única manera de hacer una advertencia que sirviese de contención y pusiese límites, aunque fuese por el temor a sufrir alguna consecuencias de nuestros actos.

*De vez en cuando, es saludable hablar de la LUZ y de la Oscuridad para que no olvidemos que ambas realidades existen y nuestras acciones tienden a dirigirnos en un sentido o en el otro. Debemos tener presente que la salud y el bienestar ocurren cuando se mantiene el equilibrio entre el YIN y el YANG.* Si por ejemplo, se actúa egoístamente, con seguridad que ello generará sufrimiento o consecuencias

desfavorables para alguien. Esto no es que sea bueno o sea malo, y que por lo tanto merezca premiación o castigo, simplemente es así, es una causa que genera consecuencias favorables para unos y desfavorables para otros. En cambio, si recordamos que NO SOMOS el EGO sino que tenemos un ego, entonces esto nos permite mantenernos alertas para no permitir que sus impulsos y apetencias nos controlen. Por el contrario, a toda costa debo ser Yo quien mantenga el control, y yo soy es YO SOY: el YO Superior, el Espíritu en mí. Pero, para que eso ocurra debo saber y tener presente quién soy YO.

Porque si no evolucionamos, entonces involucionamos. Si no vamos para arriba, vamos para abajo. En este plano físico la vida se manifiesta como lo expresé en un comienzo, a través de la dinámica de las polaridades, del yin y del yang, etc. Cuando completamos el aprendizaje correspondiente a esta dimensión y a este plano, el ciclo de reencarnaciones concluye, entonces prosigue nuestra evolución hacia otros niveles de existencia espiritual en donde no hay ya realidad física, por tanto habremos trascendido la oscuridad. Habremos descendido a los infiernos y regresado gloriosamente a la Luz conquistándonos a nosotros mismos.

**Esquema No.12.** Cuando permanecemos en la ignorancia y en la inconsciencia, funcionamos en el rango del gris, en la tibieza, “no somos ni fríos ni calientes”, pero éste es un estado en el que no podemos permanecer por mucho tiempo. Se nos impele a tomar consciencia y responsabilidad de nuestros actos, no para que vivamos en la dicotomía creyendo que somos los buenos y que quienes no piensan como nosotros son los malos sino para que integremos ambas polaridades “más allá del bien y del mal”, reconociendo que la humanidad es a la vez instintiva, emocional, racional y espiritual.



En la historia sagrada judeo-cristiana-islámica que se nos ha transmitido oralmente, se cuenta que había un Ángel que se sentía muy especial porque recibía toda la atención del creador –LUZ BEL-. Pero, en la medida en la que avanzaba la creación, la atención de Dios se fue dispersando entre todas sus demás criaturas. Parece ser que esto afectó a Luzbel, el cual, movido tal vez por los celos, por envidia y hay quienes piensan que fue por soberbia, se retrajo, se alejó de la LUZ y creó su propio reino; pero lejos de la Luz o sea, en la Oscuridad. Pero no le bastó con eso, sino que comenzó a dejar sentir su influencia en la creación. Lo que siguió a eso, ya lo conocemos bien: la confusión. Se aprovechó de la ignorancia, de la inconsciencia y sobre todo de la ingenuidad e inocencia para confundir nuestros juicios. Pienso que esto es lo que representa en la simbología mística el mito de Adán y Eva con el cuento de la culebra y la tentación con la manzana del Árbol del Bien y del Mal. Al optar por probar la manzana prohibida se inició la experiencia humana, dejamos de vivir conforme a las pautas que condicionan los instintos animales y obtuvimos la oportunidad de adquirir consciencia y libre albedrío para elegir, decidir, equivocarnos y afrontar las consecuencias. *Ser expulsados del Paraíso, representa la CAÍDA de nuestra condición del bienestar inconsciente para que pudiésemos aprender a proporcionárnoslo nosotros mismos en la medida en que adquiramos la consciencia de lo que “es correcto” y de lo que “es incorrecto” mediante el ensayo, el error y la autocorrección.*

Fuimos, somos y seguiremos siendo tentados de múltiples formas y en todo momento. Y si no adquirimos conciencia de ello, no habrá manera de que podamos resistirnos a las tentaciones del ego ni a la oferta de placeres ultra sofisticados y ociosamente rebuscados que se nos presentan en el mundo actual. Porque están allí cotidianamente y su presencia es tan común y frecuente que lo vemos como “normal”, las encontramos en Internet, en la TV, en la calle, en la casa, nos llega a través de las drogas y las adicciones, la pornografía, la sexualidad aberrante, la homo y la bisexualidad, la transexualidad y la corrupción de menores, de niñas y niños... Están en la mentira, la traición, la envidia, la ira, la venganza, pero también en la vanidad, la comodidad, la negligencia, la desidia, la insatisfacción, la frustración, la ingratitud. Y sus consecuencias son la corrupción, la especulación, la estafa, el irrespeto y la desconsideración. Todo ello nos aleja de la Luz y nos desenergetiza gradualmente hasta caer en la depresión, la angustia, la enfermedad y la locura.

Hoy suceden situaciones, que de una manera muy fluida e imperceptible conducen unas a otras, degenerándose y agravándose gradualmente; sin darnos cuenta, nos acostumbramos a ellas y nos vamos familiarizando hasta que dejan de escandalizarnos. Porque *vivimos en un mundo donde se han perdido los límites y las nociones del bien y del mal, de lo correcto y de lo incorrecto*. Situaciones como estas ocurren a diario. Por ejemplo: En la actualidad las mujeres han pretendido igualarse a los hombres en todos los ámbitos incluyendo en el sexual, por lo que han incursionado fuertemente también en la promiscuidad. La fidelidad es una cualidad directamente vinculada al amor, es una condición que ocurre de manera casi natural en las mujeres porque ellas al ser madres han estado prestas a experimentar lo que el verdadero amor es. En cambio los hombres, son más promiscuos por naturaleza ya que compiten por las hembras en su rol de “machos”. Pregunto: ¿El que las mujeres se estén inclinando hacia la promiscuidad es un signo de evolución o de involución? Y de la homosexualidad femenina, ¿será producto de una verdadera urgencia existencial o será una moda producto de la manipulación? Yo digo que es una condición inducida por los “machos”, quienes somos los consumidores de la pornografía y nos encanta ver a dos mujeres teniendo sexo. Detrás del disfraz de bisexualidad, las niñas de hoy se permiten todo, lo justifican con el argumento de que una mujer conoce mejor las sutilezas afectivas y las necesidades de otra mujer. Sabemos que es más fácil y cómodo relacionarnos con quienes nos son afines que con quienes son diferentes (es más fácil que un judío ame a otro judío a que ame a un palestino). Ante lo que se nos parece fluimos con mayor facilidad ante lo que “se nos parece”, pero ***el verdadero amor se prueba en las dificultades***. Amar a lo que más “se nos parece” quizás no sea más que impulsos narcisistas proyectados en otro, y una vez más sea otra manera de expresarse la vanidad.

Buscamos igualdad, cuando ***la diversidad y la diferenciación son las que impulsan la evolución en la Naturaleza***. No somos iguales y no podemos ser iguales (sólo en esencia). Porque *somos distintos, únicos y especiales*. Cada quien con una historia propia, con unas necesidades y unas circunstancias diferentes, correspondientes a las tareas y los requerimientos propios de su actual evolución. Aunque podemos considerarnos todos iguales y merecer un trato igualitario por ser humanos se nos puede diferenciar por el nivel de consciencia y nuestro proceder, “por sus obras los conoceréis”. *La igualdad en el mundo material, es un argumento de la oscuridad*. Sólo se puede concebir y

luchar por implantar una verdadera igualdad de derechos y deberes con igualdad de oportunidades, sin embargo, aún así cada quien las aprovechara de una manera distinta. Ese ha sido el error de quienes han querido implantar el comunismo, pretender que la igualdad implique homologarnos y uniformarnos reprimiendo el libre albedrío, la originalidad y la iniciativa individual.

Observen lo que nos propone la tecnología y la manipulación genética para el mejoramiento de la raza humana. Algún día no muy lejano, podremos optar por tener hijos con las características genéticas de preferencia y todos pueden ser “catires ojos azules”. Podremos tener hijos sin taras genéticas y tal vez lleguemos a eliminar las enfermedades físicas efectivamente, pero... no crea que por ello vayamos a construir el mundo perfecto. ***Mientras no haya conciencia de amor y equidad, respeto y consideración a la vida y a la individualidad, no puede haber un mundo perfecto sólo porque se erradiquen las enfermedades y el envejecimiento.*** Mientras tengamos que evolucionar en el plano material, las dificultades no dejarán de existir, así que en un futuro probablemente los problemas serán más de índole emocional, mental y espiritual. Porque podremos controlar la materia pero todavía nos falta mucho por entender para descifrar los misterios de la vida.

Como bien sabemos, una característica particular de nuestro proceso de aprendizaje espiritual es el de no tener –por lo general- memorias previas, de vidas pasadas ni de la vida entre las vidas. Toda reminiscencia de la vida espiritual se borra en los primeros años de vida hasta que se oculta por completo –en la mayoría- con el cierre de las fontanelas en la infancia (el espacio entre los huesos craneales inmaduros). Esta “falta de memorias”, es una condición de la cual la oscuridad sabe sacar mucho provecho. Sin ellas no tenemos referencias ni puntos de comparación y más fácilmente cedemos ante las tentaciones. Somos tentados permanentemente por el ego, y si cedemos, si procedemos sin miramientos, egoísta, lujuriosa y vanidosamente, iremos perdiendo energía, perdiendo Luz, y así descenderemos... a los niveles de mayor inconsciencia, sufrimiento y oscuridad. Recordemos la historia de Fausto y la de Dorian Grey, quienes por alcanzar el poder, la fama y la belleza inmortal, vendieron su alma. Cuando esto ocurre, nuestro ser espiritual se retira y el alma queda en manos de la instintividad y de las ciegas pasiones, condenada a la soledad y al sufrimiento que acompañan al egoísmo hasta sus últimas consecuencias.

En resumen:

*En el plano físico, la Oscuridad tiene mucho poder sobre nosotros porque el cuerpo es material y este plano le pertenece. Así que, al desconocer nuestra esencia espiritual e identificarnos con el cuerpo y con la mente, al creer que somos lo que deseamos, lo que queremos y lo que pensamos; quedamos atrapados en el ego, y en poder de la Oscuridad.*

Si a esto le sumamos que:

- En el plano físico predominan LA ENTROPIA Y EL CAOS a menos que EL AMOR se les oponga.
- Nacemos en la IGNORANCIA, expuestos a la INCERTIDUMBRE y nos engaña la INCONSCIENCIA.
- Nos enrumbamos en busca de placeres para mitigar la ansiedad, la insatisfacción, el desespero y evadir el dolor que nos crea el estar encarcelados en estos cuerpos y la nostálgica añoranza de la libertad de la vida espiritual.
- Somos fácil presa de la comodidad, de la vanidad y las preferencias; las cuales nos alejan de las experiencias que no pudiesen hacer crecer, madurar asumir una vida con propósito.

Y que en la vida moderna estamos:

1. DESCONTANDO la vida espiritual...
2. CREYENDO que somos libres para hacer los que nos plazca sin mayores consecuencias que las que podemos prever a nivel sociocultural.
3. VIVIENDO en una época en la que los valores son anti-valores y la que escasean personas que encarnen los valores humanos a modelar. La supervivencia no es fácil. Se valora la posesión del DINERO, de la FAMA y del PODER, sin importar como se obtenga. Por lo que la mayoría no tiene miramientos en usar la deshonestidad, la mentira, el robo y la estafa, para alcanzar sus metas.

Además:

- Hacemos siempre lo que nos gusta y evitamos lo que no nos gusta,

- Nos salimos con la nuestra sin importar a quien se perjudique,
- Creemos ser los únicos artífices de nuestro destino,
- Somos prepotentes, arrogantes, orgullosos, vanidosos e indolentes.

Considerando lo anterior podremos entender entonces:

Por qué afirmo que cuando vivimos inconscientemente estamos en poder de la Oscuridad. Hoy reina: EL CAOS, LA DESINTEGRACION, EL DESEQUILIBRIO, EL DESBALANCE Y LA DESPROPORCIONALIDAD. Por eso fueron tan importantes las RELIGIONES en el pasado, para contener la animalidad y sembrar en nosotros aspiraciones elevadas. Por eso, una y otra vez han venido mensajeros de Dios a repetir el mismo mensaje en todos los puntos cardinales y en todas las épocas. Sin embargo, *la Oscuridad ha ganado mucho terreno. Nunca antes las seducciones de la Oscuridad habían poseído tantos recursos para influenciar y cautivar como en esta Era de MATERIALISMO.*

*El gran triunfo de la OSCURIDAD ha sido hacernos creer que no existe.*

*No solo existen LA LUZ Y LA OSCURIDAD, sino también los emisarios de cada una... con una jerarquía de roles y funciones que se relacionan e influyen en la Humanidad, con sus agendas respectivas...*

*Necesitamos cultivar urgentemente la espiritualidad de nuevas o de viejas maneras. Después de todo, nuestra conexión con Dios no necesita de intermediarios. Es directa. **Necesitamos DESPERTAR a esa realidad: la DIMENSIÓN ESPIRITUAL, porque sin consciencia de espiritualidad y sin encontrar el propósito espiritual de la vida, ¡no puede haber esperanza! No habría manera de tener criterios para evitar ceder ante LA SEDUCCIÓN de las TRAMPAS Y TENTACIONES.***



## TRAMPAS y TENTACIONES

*“Lo más malo del mal es que uno se acostumbra a él”*

**Jean Paul Sartre**

*Tras la crueldad de la verdad desnuda,  
la mentira piadosa de la fantasía*

**Elsa de Kayros**

Combatir la Oscuridad sólo la fortalece. La única manera de debilitarla es restándole importancia e ignorándola. Pero nunca olvidemos que se encuentra allí, sutil e insistentemente al acecho.

*¡Qué fácil es caer en una trampa y ceder ante la tentación!*

*Estaríamos más alertas a las jugadas del ego si pudiéramos tener siempre presente lo siguiente:*

*No soy mi cuerpo sino que tengo un cuerpo,*

*No soy lo que quiero sino que Soy el que quiere,*

*No soy lo que pienso sino que Soy el que piensa.*

El ego es nuestro instrumento para vivir y sobrevivir en el mundo material pero no es más que eso. Pero hay quienes creen valer por lo que piensan, por lo que poseen y por lo que han hecho; estos son poseídos por su ego. Quienes desconocen su realidad espiritual son puro ego. Pensar así nos deja vulnerables e indefensos, obrando a voluntad y caprichosamente sin medir las consecuencias pues carecemos de visión a futuro al creer que la muerte es el final de todo. ¡Qué equivocados estamos! Peor aún cuando la convicción es de orden ideológica porque nadie nos podrá convencer de lo contrario; en este caso habrá que llegar hasta el final de la vida para descubrirlo por uno mismo. También se da el caso de otros, que simplemente no se sientan a reflexionar mucho acerca de estos temas y obran sin pensar, dejándose llevar por los impulsos, las apetencias o hasta ingenuamente por buenas intenciones. Estas personas son las que me preocupan ya que así es como nos comportamos la mayoría en muchas ocasiones.

Con las reflexiones del capítulo anterior y de los precedentes, podemos concluir que ***la evolución espiritual en este plano físico depende de que hagamos uso del libre albedrío y de la capacidad de autoconsciencia para lograrlo.*** Permanentemente nos encontramos ante el dilema de elegir y decidir entre un sin número de posibilidades y opciones. Siempre esas elecciones entrañan confrontar al menos dos opciones que ponen de manifiesto nuestra dualidad, es decir la confrontación entre las dos tendencias o fuerzas arquetípicas que confluyen en nosotros: YIN y YANG. En un sentido espiritual: LUZ y OSCURIDAD.

¿Me pregunto cómo sería nuestra conducta si supiéramos que todo lo que hacemos está siendo visto, evaluado y comentado por alguien? Alguien de quien no podemos escondernos y a quien no podemos engañar. Y no se trata de uno sólo sino de muchos que están atentos a nuestras actuaciones. Recuerdan haber visto alguna película sobre la mitología griega, sobre la vida de alguno de los héroes como Hércules, Jasón, Ulises, etc. En ellas, los Dioses del Olimpo veían y deliberaban sobre la vida de los humanos y se inmiscuían en sus vidas, unos estaban en contra y otros a favor, unos creyendo en nuestras posibilidades y otros negándolas. Bueno, imagínense que con nosotros ocurre algo parecido, y nada de lo que hacemos pasa inadvertido.

Nuestra existencia en el plano material es una oportunidad de educación para el espíritu. La Tierra es una escuela. Nuestros maestros nos dan lecciones y nos ponen pruebas con trampas y tentaciones para que aprendamos a discernir y podamos adquirir sabiduría haciendo uso de la consciencia y del libre albedrío. Discernimiento y sabiduría que

nos llevarán a reconocer nuestra cualidad divina por ser “hechos a imagen y semejanza de Dios”, y finalmente a hacer un buen uso de ella. Así que, en este contexto quiero que contemplen las siguientes reflexiones.

*La Oscuridad conoce perfectamente nuestras debilidades y nos seduce de manera imperceptible.* Hay un dicho que dice: “*la oportunidad la pintan calva*”, pues yo digo que *la Tentación la pintan con peluca*. Esto significa dos cosas. La primera es que si la oportunidad solemos desecharla porque le encontramos algún defecto, la tentación en cambio se nos muestra de manera ideal, engalanada con todas las cualidades que pudiesen encantarnos. Pero, si nos detuviésemos a observar, si no sucumbiéramos de buenas a primeras ante su encanto inicial, si buscáramos bien, nos daríamos cuenta que el cabello no es natural... es una peluca. O sea, es igual que el calvo, pero éste último como no se acepta a sí mismo, se disfraza.

*Ante la Oscuridad, sólo tenemos una oportunidad; y es al principio.* Quizá algunos que preserven sus Fortalezas de Carácter, puedan vencer la propia concupiscencia en algún momento posterior. Pero, a decir verdad, es muy difícil. Haría falta un grandísimo esfuerzo y además: recibir una ayuda de “Arriba”. La Gracia de Dios puede concedernos una ayuda extra a través de alguno de sus representantes en la Tierra. Pero como dije, no solemos reconocer ni aprovechar las oportunidades cuando se nos presentan. En cambio, con la Oscuridad no sucede igual, se nos presenta -como dice la Biblia- en forma de ovejas, “lobos disfrazados de ovejas”. Se nos presenta inofensiva y encantadora -al principio-, tal y como nos gusta, sorprendente, cautivadora, deslumbrante, y brindándonos experiencias incomparables, jamás sentidas. Pero, luego, cuando nos muestra los dientes, ya es tarde, estamos en sus garras. Es como las drogas, ¿quién no disfruta una experiencia intensa y placentera? ¿A quién que la experimente y se sienta elevado, vital, o complacido no le va a gustar? Pregúntenle a un diabético, en el caso de que haya dejado de comer azúcar, si lo hizo por que dejó de gustarle o porque no tenía otra opción. ¿A quién no le gusta tomarse unos tragos o comer dulces o que te lleven al éxtasis del placer sexual? ¡A todos! Naturalmente. Pero, como suelo enfatizar.

***No es lo mismo sentirse bien que: ¡ESTAR BIEN!***

Bajo la influencia de la Oscuridad nos encontramos como dormidos, hipnotizados con el deleite de placeres consensuales y en el disfrute de la comodidad, viviendo en las preferencias, anestesiando todo

malestar con medicamentos que alimentan la fantasía de sentirnos bien. Por eso, afirmo nuevamente que: *Nunca había tenido tanto poder la Oscuridad como en la época actual*. Porque ha sabido disfrazarse y ponernos una venda en los ojos para que no notemos su presencia.

La sociedad de consumo, la tecnología, los intereses económicos y los grupos de poder nos mantienen a todos encantados en la ignorancia y en la inconsciencia para que no podamos revelarnos a sus intereses; la Oscuridad, se vale de ellos para convertirnos en presa fácil. De esta manera no razonamos, no cuestionamos, y como no creemos en la Oscuridad, como tal, no ofrecemos la menor resistencia. El monje tibetano, Sogyal Rimpoche<sup>1</sup>, quien vive en occidente desde que Tibet fue tomado por los chinos, en 1959, conoce muy bien nuestra psicología. Justamente por su sólida formación espiritual a la vez que académica, y por provenir de una cultura tan diferente a la nuestra, considero muy importante y significativo que coincidamos en estos criterios. Como lo expresa en los siguientes párrafos:

*Nunca ha sido más difícil ni más urgente seguir el camino de la sabiduría. Nuestra sociedad está casi enteramente dedicada a la celebración del ego, con sus deplorables fantasías sobre el éxito y el poder, y celebra precisamente esas mismas fuerzas de codicia e ignorancia que están destruyendo el planeta. Nunca ha sido más difícil oír la voz no halagadora de la verdad, y una vez oída, nunca ha sido más difícil seguirla; porque en el mundo que nos rodea no hay nada que aliente nuestra elección, y toda la sociedad en que vivimos parece negar cualquier idea de sacralidad o de eternidad. Así pues, en nuestro momento de mayor peligro, cuando se halla en duda nuestro futuro mismo, nos encontramos en la mayor confusión como seres humanos, prisioneros de una pesadilla creada por nosotros mismos.*

*A veces pienso que el mayor logro de la cultura moderna es su brillante manera de vender el samsara<sup>2</sup> y sus distrac-*

---

<sup>1</sup> Sogyal Rimpoché, *El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte*, Ediciones Urano, S.A. 1994, Barcelona España.

<sup>2</sup> Samsara es la expresión usada en el budismo para referirse a la rueda de las

*ciones estériles. La sociedad moderna me parece una celebración de todas las cosas que alejan de la verdad, que hacen difícil vivir para la verdad y que inducen a la gente a dudar incluso de su existencia. Y pensar que todo esto surge de una civilización que dice adorar la vida, pero en realidad la priva de todo sentido real; que habla sin cesar de “hacer feliz” a la gente, pero que de hecho obstruye su camino a la fuente de la auténtica alegría.*

Estamos siendo motivados al consumo de placeres fascinantes. Se nos estimula al disfrute y al consumo de todas las fuentes de placer. Se exalta cotidianamente la importancia del sabor (el placer) por encima del valor nutritivo de los productos. Así que, nos hacemos dependientes de las experiencias placenteras al punto de que su búsqueda desplaza la satisfacción de cualquier otra necesidad biológica, psicológica o espiritual. Paralelamente, se nos estimula a eludir cualquier experiencia dolorosa o desagradable. Porque nos convencen que la experiencia dolorosa no es necesaria, que no tenemos que soportar ninguna molestia si disponemos de drogas que pueden suprimir cualquiera que sea el síntoma. Lo importante es sentirse bien (no sufrir). Para lo cual disponemos de todos los medicamentos que suprimen el dolor. (Ver siguiente Esquema)

### Esquema No.13



reencarnaciones. La expresión se refiere a la manera como se nos seduce a vivir en los apegos generando karma, es decir generando causas que nos atarán a sus consecuencias y así permanecemos atados al ciclo de las reencarnaciones.

La búsqueda del placer es muy frecuentemente trajinada. Estamos fascinados por alcanzar las metas materiales: el Dinero, el Poder, el Éxito, el Sexo, el Consumismo y toda fuente de placer (incluyendo las drogas). Pero así como la carencia afectiva es insaciable porque es una expresión neurótica del NIÑO (psicológico), de igual forma la búsqueda de placer y de felicidad, también lo son. *La sed de placer es insaciable, y al igual que la adicción; siempre requiere de dosis mayores o de experiencias novedosas y más intensas.* Como ya dije, ***el cuerpo pertenece a la Oscuridad, por eso sus afanes son insaciables.*** Lanzarnos a las experiencias sensoriales sin tener en consideración la visión de un propósito espiritual de la existencia nos conduce hacia un desfiladero por el cual caeremos libremente en el vicio, la adicción, el morbo y la corrupción. Cuando allí estamos, no solemos darnos cuenta de ello, nos encontramos aún entretenidos en inventar nuevas formas de experimentar placer.

Tomemos de nuevo un ejemplo de las costumbres sexuales en boga. Están muy de moda los clubs de swingers (intercambio de parejas) en donde, las parejas comienzan por abrirse a la experiencia con una tercera persona, abriendo la puerta también así a la bisexualidad; luego se pasa al intercambio de parejas, siguen las orgías, luego quizás las experiencias sadomasoquistas, etc. Existe una avidez de vivir con intensidad. Por eso nos dejamos llevar, y seguimos explorando nuevas formas de placer y dolor, más por esta vía jamás encontraremos la saciedad. Siempre persiste una insatisfacción y un vacío, que no sabemos con qué llenar. Hasta que nos encontremos con el hecho de que, la juventud y la salud nos abandonan sin haber llegado siquiera a la madurez. Entonces, viejos y deteriorados habiendo perdido el encanto más no el deseo, sin aceptar el envejecimiento, la desesperación nos lleva a buscar –posiblemente una vez más– que se hunda en nuestra apariencia el bisturí de la cirugía plástica para convertirnos ahora en caricaturas maltrechas de lo que una vez fuimos.

Sin duda que el tema de la Belleza y del Antienvjecimiento son temas cruciales y de vital relevancia para la mayoría en la actualidad. Al tener la posibilidad de recrear cualquier modelo estético y reconvertirnos en personas más “bellas”, más codiciables y con un mayor valor en el mercado de la carne; son pocos los que no sienten la necesidad de realizarse una “pequeña intervención”. La vanidad, “mi pecado favorito” como lo expresó Al Pacino en su personificación de Satán, con su último parlamento en la película de el Abogado del Diablo), es la debilidad más explotada por la Oscuridad. “Vanidad de Vanidades y todo es Vanidad” nos decía el Sabio Salomón en el Cantar de los Cantares. Si sólo valora-

mos los bienes materiales (juventud, musculatura, belleza, lozanía, etc.), al perderlos -porque tarde o temprano los perderemos o viviremos con el temor de que pueda ocurrir- moriremos en vida. Sólo nos resta la depresión, la evasión de la realidad mediante sustancias, pagarle a jóvenes por sexo artificial (Viagra y Co.), el suicidio o la demencia.

El estilo de vida crea para nosotros una trampa que nos atrapa con las comodidades de una Jaula De Oro. Viviendo en el lujo y la riqueza pero privados de la libertad. En estas circunstancias, no tenemos que asumir responsabilidades porque nos encontramos cómodamente mantenidos y protegidos. No tenemos que pensar ya que otros piensan por nosotros y nos dicen lo que tenemos que hacer, lo que tenemos que vestir, qué consumir, qué pensar y qué sentir.

Así como los japoneses desarrollaron el arte de convertir un árbol en Bonsái, es decir en un árbol en miniatura. La Sociedad posee los mecanismos para convertirnos en Bonsais Humanos. Metafóricamente hablando, nos manejamos en la comodidad de un pequeño espacio conocido en el cual nos encontramos rodeados de los lujos, mimos, y complacencias que nos mantengan aplacados. ¿Pero a qué precio?

- La Atrofia de nuestras Potencialidades
- La Dependencia
- La Minusvalidez
- El Subdesarrollo
- El Consumismo
- La Inconsciencia

**Esquema No.14** CARACTERÍSTICAS DE UN BONSAI

## Crecimiento limitado



Así que, *preferimos LA SEGURIDAD DE VIVIR EN LO CONOCIDO, en la COMODIDAD y en el FACILISMO aunque perdamos: la Libertad, la Autonomía, la Autogestión y la Autoconducción, la Dignidad, la Responsabilidad, la Automotivación y el Crecimiento, lo preferimos antes que correr el riesgo de ser uno mismo, el riesgo de cometer errores para aprender y la posibilidad de desarrollar todas las Potencialidades incluyendo la Salud.*

Desde niños hemos sido programados con una serie de creencias, muchas de las cuales ya no son ni siquiera procedentes y aún así seguimos condicionados por ellas. Hay reglas que se nos imponen que caducan en la medida en que crecemos, como por ejemplo: “No puedes cruzar la calle solo”. Ya que cuando llegamos a cierta edad y madurez, la regla deja de tener validez y asumimos la libertad de cruzar la calle según nuestros criterios. Pero hay otras programaciones como cuando te dicen: “Todo lo haces mal”, “no sirves para nada”, “si no haces tal cosa, no te quiero”, “si fueras como –fulano de tal y, “no es suficiente hazlo mejor, tu puedes”; este tipo de programaciones no las razonamos, quedaron grabadas como verdades en nuestra mente subconsciente y a menos que tomemos consciencia del poder que tienen sobre nosotros seguirán aplastándonos y cuestionando todo lo que hacemos. Unos son desvalorizadores, otros son frenadores o limitantes o minusvalidantes y castradores.

Así mismo, hay cantidad de clichés y dichos populares que se repiten una y otra vez constituyendo creencias minimizadoras de nuestro potencial que han sido aceptadas por verdades cuando ni siquiera lo son. Dichos como por ejemplo:

- “Árbol que nace torcido nunca su rama endereza”. *No es cierto, los árboles nacen siendo flexibles y maleables, si se les aplica una guía pueden crecer con la forma que uno quiera como ocurre con los Bonsais justamente.*
- “El que nace barrigón ni que lo fajen chiquito”. *No es cierto tampoco, nada más castrador que decirle esto a alguien. Lo cierto es que quien hace ejercicios y modera su dieta puede ser delgado o atlético.*
- “Más vale... Pájaro en mano que cien volando”. *Esta creencia nos hace temerosos, carentes de fe para abrazar la prodigalidad y abundancias de la providencia.*
- “Más vale... Malo conocido que bueno por conocer”. *Este igualmente, cultiva los temores y el miedo a lo desconocido, protegiéndonos detrás de la costumbre y la rutina.*

Así como estos mensajes, hay muchos otros que nos afectan y nos dirigen subconscientemente, que nos fueron legados de manera directa o indirecta o que adquirimos por modelación de conductas e imitación de esas figuras importantes por quienes fuimos influenciados. Como desde niños fuimos guiados desde el exterior por los padres y maestros, perdimos la capacidad de escuchar la voz interior. Por eso, una vez ya grandes aún nos parece bien dejarnos llevar y creer en las pautas que se nos dan desde el exterior. La sociedad de consumo, los políticos, las sectas y religiones, bien conscientes de esto, conocen perfectamente la manera de manipularnos. Así que, somos Teledirigidos y manipulados con la promesa de la felicidad, la riqueza o el bienestar. Aprendemos a buscar la felicidad fuera de nosotros aunque la satisfacción nunca la alcancemos. Pero nos apuramos, y vivimos cada día más aceleradamente, a una velocidad vertiginosa persiguiendo un futuro que nunca llega. ¿A dónde nos conduce este estilo de Vida?

Nos lleva a acentuar el desgaste por estrés y a desarrollar un conjunto de trastornos y de padecimientos degenerativos que fabrican una vejez miserable. Así que envejecemos enfermos y minusvalidados para vivir dignamente: no podemos caminar sin extenuarnos, ni evacuar con tranquilidad, dependiendo de múltiples pastillas para apenas aliviarnos, etc. Como la mayoría envejece en condiciones de deterioro, hemos asumido que eso es lo normal. Pero no es cierto. ¡Nunca es tarde para cambiar! Nuestro organismo es generoso, si se le brindan las condiciones apropiadas él está en capacidad de revertir muchos síntomas, recuperar funciones y mejorar las condiciones generales.

Como señalé anteriormente, mal de muchos consuelo de penedjos. La gran mayoría vivimos en base a creencias que ni siquiera son realidad. Si profundizamos un poco más en esta afirmación, podemos concluir que vivimos en un mundo ilusorio. Creyendo que el mundo transitorio, el que percibimos con los sentidos es la realidad. ¿Cómo podemos despertar de este ensueño?

Siddharta Gautama “el Buda” debería ser considerado el primer psicólogo, ya que fue el primero en identificar la causa del sufrimiento, y en calificar a la trampa que nos hipnotiza como “maya” ilusión. Afirmaba que: *Todo es ilusión, una apariencia irreal, una imagen mental; el sufrimiento se sostiene en la ignorancia de ello.* La psicología moderna lo reconoce en la actualidad, afirmando que nadie conoce la realidad, sólo conocemos la imagen que se forma en nuestro cerebro, que a su vez ha sido transformada por los filtros que conforman las limitaciones de nuestros sentidos, y las vivencias pasadas y experiencias que condi-

cionan nuestra interpretación de los hechos. Así que cada quien forma sus propias imágenes y crea sus propias versiones. Saber esto es importante porque nos puede ayudar a ser más tolerantes hacia las versiones que cada quien sostenga. Porque total, ninguno de nosotros es capaz de percibir objetivamente la realidad; así que cualquier versión es tan válida como cualquier otra. La Verdad sólo podría ser la suma de todas. Una razón más para considerar la importancia de la visión holística.

Volviendo al punto anterior; cuando se ha vivido siempre debajo de un techo, el techo es el límite porque nunca hemos visto el cielo. Parte de la crisis de valores, es la *carencia de modelos a seguir que nos incentiven a una superación*. Quizás sean ciertamente pocos -comparativamente hablando-, aquellos que representen valores humanos, aquellos que sean baluartes emblemáticos y se encuentren vivos. Pero existen abundantes testimonios biográficos de la vida de muchos que han sido considerados sabios, santos, hombres y mujeres ilustres con vidas ejemplarizantes. El problema es que las nuevas generaciones no los conocen. Además, por diversas causas las instituciones responsables de preservar la moralidad se han desacreditado ante los ojos de muchos -sobre todo por las debilidades humanas de sus representantes-. Por tanto, esto ha contribuido a que la influencia de las religiones sobre las masas se haya reducido considerablemente en la actualidad; debilitando aún más la consciencia de espiritualidad y dejándonos sumidos en una gran desolación.

*En un ambiente donde sólo hay motivaciones para la superación material, no hay otro camino en lo personal sino para la COMO-DIDAD, el CONFORMISMO y la mediocridad moral.* La mayoría vivimos en estas condiciones, ¿a quién le puede interesar cambiar? Dentro del Materialismo, la única motivación es hacia el éxito y el logro, es decir hacia el hacer y el tener. Ese tipo de éxito -salvo en contadas ocasiones- lo vemos reflejado en la vida de los millonarios del jet set, de los astros deportivos, de las estrellas de Hollywood, de los ídolos musicales, de las “Super modelos”, de las estrellas porno, etc. Pero, ¿qué valores representan la mayoría de ellos? Sus vidas suelen ser caóticas; son adictos a las drogas o medicamentos, al alcohol, al juego, a la belleza, a la juventud y al mismo éxito, poseen mucho dinero pero en el fondo son infelices y se sienten solos. Muchos mueren trágica o violentamente, o hasta se suicidan cuando pierden la atención del público y pasan de moda o se ven envejecer.

En fin, así es la vida de los famosos; esa es la vida que nos seduce. Todos queremos imitarlos. Sin embargo, no precisamente en lo labo-

rioso, sino en la vida de lujos y excesos que llevan. Porque la mayoría de nosotros prefiere irse por la vía fácil, quisiéramos ser millonarios y famosos pero jugando al Loto o a los caballos, con la ilusión de un golpe de suerte; porque el dinero es la quimera de la “FELICIDAD”. Y los que sí se esfuerzan por ganar, lo hacen sin escatimar en mentiras o en hundir y pisotear a quien sea en su afán por surgir o en aceptar sobornos, hacer manejos dolosos, robar o embarcarse en algo peor. Porque sin moral, cualquier medio es válido para obtener la codiciada vida de lujos y placeres.

Cabe señalar aquí -sin desviarme mucho del tema-, que hay otros que dicen tener buenas intenciones y manifiestan intereses comunitarios de equidad y justicia social. En quienes el Poder, la Fama y el Dinero, no parecen ser un fin sino un medio para lograr sus objetivos. No olvidemos que la línea invisible que separa a la LUZ de la OSCURIDAD, es exclusivamente la ética y la moral en el obrar. ***Para la LUZ, el fin nunca justifica los medios.*** Esa es la única diferencia entre la Magia Blanca y la Magia Negra. La intención puede ser hermosa, noble, loable y maravillosa, pero los medios pueden ser torcidos, inescrupulosos y atarnos a un Karma negativo al final de cuentas. Por eso, qué verdad tan transparente es aquella de que: “por sus frutos los conoceréis”. El Ego puede esconderse detrás de nuestras intenciones y conducirnos por caminos oscuros de fama y poder, ante los cuales no podemos menos que sucumbir. El poder es un arma de doble filo y llegar a alcanzarlo sin haber logrado la sabiduría es como envenenarse lentamente. Por eso, difícilmente alguien que realmente sea un valor espiritual se expone voluntariamente a la vida política y a las tentaciones del poder.

**Mientras más se atiendan las necesidades del cuerpo menos se siente el Espíritu.** Citando al Mahatma Gandhi: "La Humanidad se queja de que Dios se ha apartado de nosotros cuando somos nosotros quienes nos hemos alejado de Él". Vivimos en un estado de confusión tal que ni siquiera sabemos la diferencia entre la salud y la insanidad. Nos desenvolvemos en un enfermadero que vulnera nuestras fortalezas permanentemente y nos hemos acostumbrado a vivir en él, apenas en condiciones de supervivencia. Pero como todos estamos en condiciones semejantes, nos parece lo normal vivir sin restricciones, sin miramientos ni consciencia de ERRORES o PECADOS.





Capítulo  
5

Malos Hábitos:  
¿ERRORES o PECADOS?

“Si yo no soy para mí, ¿quién será para mí? Si yo no me ayudo, ¿quién me ayudará?, y si no es ahora, ¿cuándo?”

**Midrash**

“Acuérdate de estas tres cosas y noerrarás: recuerda tu origen, reflexiona sobre tu fin, y piensa en el juez ante quien deberás dar cuenta de tu conducta”.

**Midrash**

Sabemos lo que nos gusta y lo que no nos gusta, puede que sepamos lo que se nos ha dicho con respecto a lo que debemos y a lo que no debemos, pero sobre lo que no tenemos la menor idea es acerca de lo que realmente necesitamos.

*Ante una vida sin CONSCIENCIA MORAL Y SIN SENTIDO DE LA ESPIRITUALIDAD, ante la más mínima insatisfacción o dificultad nadie repara en las consecuencias de entregarse inconsciente y desenfrenadamente a la autocomplacencia. Sin un norte espiritual navegamos a la deriva hacia la insanidad y la autodestrucción.*

***Hay conductas saludables y conductas no saludables, conductas constructivas y enaltecedoras o por el contrario destructivas y degradantes.***

Cuando una conducta continua repitiéndose, termina convirtiéndose en un hábito. Por tanto, *hay hábitos saludables (higiene, ejercicio, buena alimentación, meditación, etc.), hábitos que nos ayudan a construir el éxito<sup>1</sup>, etc., o por el contrario hay hábitos perjudiciales que contribuyen a mantenernos en condiciones de dependencia, minusvalía, fracaso o enfermedad.* Los malos hábitos se les conocen también como vicios.

La repetición de conductas está determinada por dos aspectos fundamentales. El primer componente, está determinado por la liberación de ciertas sustancias gratificantes en el Sistema Nervioso Central cuando se realizan conductas de estimulación como: sexo, juego, compras, experiencias extremas, ejercicio fuerte, etc., y con el consumo de ciertas sustancias como: carbohidratos refinados, tabaco, alcohol y otras drogas. Estas sustancias liberadas por el sistema nervioso se conocen como Neurotransmisores y son responsables de que experimentemos placer, éxtasis, alegría, entusiasmo, tranquilidad, relax y alivio del dolor, de la ansiedad y de la angustia. Éstas son las responsables de la aparición de la adicción física. Porque constituye un factor neurológico que determina una dependencia creciente caracterizada por el fenómeno de Tolerancia y por el Síndrome de Abstinencia. La Tolerancia es la necesidad de intensificar cada vez más la frecuencia y la magnitud con la que se realiza la conducta en cuestión para poder sentir algún alivio. Y cuando nos encontramos impedidos de realizar la conducta, se entra entonces en una fase de Abstinencia que se acompaña de un conjunto de síntomas de malestar físico y psicológico muy desagradables.

El otro componente está determinado por la memorización subconsciente de una conducta que al repetirse una y otra vez, se va desarrollando como un patrón que evoluciona hasta convertirse en una

---

<sup>1</sup> Como lo desarrolla Stephen Covey en su libro: Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva:

1. Ser proactivo
2. Comenzar teniendo la meta en la mente
3. Poner de primero lo primero- priorizar y jerarquizar.
4. Pensar en relaciones de ganar/ganar
5. Buscar primero entender y después ser entendido
6. Sinergizar (cooperación y trabajo en equipo)
7. Cultivarse y cuidarse para la renovación y el crecimiento.

Editado por Simon y Schuster - A FIRESIDE BOOK (versión en inglés).

rutina. Este mecanismo es el responsable de la adicción psicológica. El componente adictivo se puede superar cuando el organismo se desintoxica y logramos elevar los neurotransmisores por otros medios naturales como el ejercicio, la meditación, la risa, etc. Así que, tan sólo en tres semanas de abstinencia y apoyo terapéutico, un organismo puede lograr una buena desintoxicación. En cambio, en lo referente a la adicción psicológica y a la erradicación de los malos hábitos, necesitamos “toda la ayuda del mundo” porque generar nuevos y mejores hábitos es un proceso que puede durar hasta años de éxitos y fracasos, de insistencia y persistencia para lograr modificar esa situación y subir de nivel al desarrollar la **Fuerza Interior**.

Sabemos que en el ámbito moralista de las religiones monoteístas como el judaísmo, la cristiandad y el islamismo, se ha utilizado la palabra *pecado* para designar aquellas acciones que contravienen los llamados Mandamientos de la Ley de Dios. Más en la actualidad, *el término pecado se usa para catalogar a cualquier acción delictiva o transgresora de algún valor o de alguna norma, bien sea moral, religiosa, política o de higiene, que acarrea alguna consecuencia desfavorable o engendra alguna limitación, es decir: nos trae sufrimiento*. Por ejemplo: para un diabético es un pecado comer dulces. En lo personal, me gustaría despojar al pecado de toda noción de *castigo divino* que algunas tradiciones religiosas le han asociado. Porque el hecho de que el diabético (tipo II) por los excesos cometidos en el consumo de azúcares y carbohidratos, tenga que sufrir en la última etapa de su vida una serie de trastornos circulatorios, que pueden acarrearle ceguera, insuficiencia renal y gangrena entre otros, no podemos considerarlo de manera alguna *un castigo de Dios*. Se enferma por gula, por el apego y la adicción.

Bien lo expresó Buda cuando dijo: *“El origen del sufrimiento es el apego, que crea la ilusión del ego. El dolor en sí no purifica, es como una erupción en la piel que indica un proceso purificador, pero hay que descubrir el origen del dolor y eliminar su causa”*. La vía para superar el sufrimiento es una, la vía de la justicia es otra. Sufrir o No Sufrir es nuestra elección, y la justicia Divina la administran sus Leyes Universales. Hemos disertado ya<sup>2</sup> sobre la Ley de Causa y Efecto como un principio que se cumple en todos los ámbitos de la física, de la química, de la biología y por qué no de la espiritualidad. Así que, si hacemos a un lado la noción moralista de pecado asociada al Dios casti-

---

<sup>2</sup> Nota del editor: En “Consideraciones Desconsideradas”, obra previa del autor, Editorial Júpiter, Caracas, Venezuela.

gador del pueblo Judío, ***podríamos entender al pecado como una falla, una falta, una carencia o la simple adolescencia de alguna cualidad valiosa o necesaria para alcanzar una mayor realización y plenitud tanto en lo humano como en lo espiritual.*** Ya que la ausencia de esa cualidad nos lleva a desequilibrios bien sea por abuso o por defecto. Es así que, la falta de tolerancia se convierte en un pecado a la caridad, la carencia de paciencia impide alcanzar los logros de la tenacidad, la gula deforma y degenera nuestra fisiología, etc.

No hace falta esperar a sufrir de diabetes para aprender a consumir los carbohidratos con discreción, sólo falta poseer el conocimiento del daño que nos causan los excesos y la consciencia permanente de ello para cuidarnos. Por eso, la noción de pecado es directamente proporcional al nivel de exigencia, y este lo es al nivel de consciencia. Una persona de escasa cultura posee un nivel de exigencia menor al de alguien que se ha cultivado más. Digamos que a los niños del kindergarten se les permiten ciertas libertades como ensuciar las paredes, manchar los pupitres, jugar, comer y dormir en clase, lo cual, serían conductas inconcebibles en un alumno de bachillerato. Es decir, el que más ha recibido ha de rendir cuentas por más. Esto es parte de la noción del Karma, el hecho de que cada quien es responsable según el nivel de consciencia que posee. Esto es muy importante entenderlo, y es un aspecto clave en la evolución personal a todos los niveles. Nadie puede aprender por experiencia ajena, dice un refrán popular. Por tanto, cada quien tiene que vivir las experiencias necesarias que le permitan crear consciencia. Y es que, en última instancia esto es realmente lo importante: ***Concientizar para evolucionar.***

El manejo efectuado por el catolicismo del pecado y las penalizaciones incluyendo la condenación eterna, fue un medio bastante efectivo para reprimir a las masas y generar una postura moralista mientras los pueblos permanecieron en la ignorancia. Recordemos que el acceso a los conocimientos y el manejo de la información ha sido siempre del dominio de unos pocos, y en general muy restringido hasta el siglo XX. No fue hasta la invención de la imprenta por Gutenberg en el siglo XV en que se empezaron a hacer públicos algunos textos, y en particular la Biblia que fue publicada por primera vez cuando justamente Martín Lutero reclamando el derecho de los cristianos de tener acceso a la fuente misma de su religión, inició el Protestantismo haciendo del dominio público su traducción al alemán del texto sagrado.

Pero el asunto es que ***no podemos cambiar y evolucionar por temor a un castigo, no se puede proceder a tener conductas amoro-***

***sas, respetuosas y consideradas sólo por temor a un castigo; porque sin consciencia de amor, en cualquier oportunidad, ante cualquier dificultad que nos desafíe, las conductas egoístas y agresivas surgirán nuevamente de manera reactiva.*** La psicología ha demostrado que el castigo no es un instrumento efectivo para modelar conductas, porque en vez de generar un cambio hacia la conducta deseada, se producen conductas nuevas de evitación o de evasión, o sea, no se adquiere consciencia de que la conducta que realizamos nos es perjudicial en algún sentido, sino que se mantiene el apego hacia la misma pero se busca la manera de seguirla realizando sin que se nos suministre el castigo. Por ello, por lo general se recurre a la mentira, al engaño, a la ocultación, etc.

Suelo hacer referencia a la siguiente especulación: Si el Dios personal que algunos imaginamos, se presentase ante el mundo de una manera objetiva e inequívoca. Si nos demostrase que Él es efectivamente Dios, realizando cualquier tipo de prodigios para convencernos, de manera que no le quedase a nadie la menor duda. Y luego entonces, nos pidiese a todos que nos amásemos los unos a los otros, que nos perdonemos las afrentas y absolvamos a nuestros enemigos de todo reproche. Si nos dijese que se nos acabó el tiempo para el egoísmo y las querellas pues llegó el momento de dar un salto evolutivo a nivel planetario y que todos tenemos que amarnos porque en caso contrario, quienes no lo hagan caerán en desgracia. ¿Qué cree que pasaría? ¿Piensa que todos nos vamos a amar? ¿Piensa que los judíos de Israel van a perdonar a los palestinos y viceversa, que van a abstenerse de intentar vengar a los familiares asesinados que cada bando tiene en su haber? ¿Perdonarán los serbios a los croatas? ¿Perdonarán las víctimas a sus violadores? ¿Perdonará a quienes le han maltratado? ¿Los amaría a partir de ahora y estaría dispuesto a invitarlos a compartir la comida...? Y de ser así, ¿por cuánto tiempo cree que dure? ¿Cree que un ser humano va a cambiar, cree que quien padece de adicciones va a dejar de drogarse o de jugar o de tener sexo compulsivamente tan sólo porque Dios se lo exija?

Cada quien puede hacer sus propias conjeturas al respecto, pero personalmente creo que Dios se iría muy decepcionado de nosotros al ver la impotencia que manifestamos para seguir sus designios y ni siquiera por temor al castigo. Por eso insisto, en que la evolución es de consciencia y es un fenómeno individual. Aunque puede ocurrir que existan muchas personas sintonizadas y vibrando en una misma nota, por lo tanto se puede hablar de procesos evolutivos masivos para aquellos que sincrónicamente vibren en armonía.

Volviendo al tema del pecado y liberándonos de toda connotación de censura, podemos afirmar que ***todos pecamos de alguna manera y tenemos que afrontar las consecuencias de nuestros errores***. Así que, *podemos entender como conducta pecaminosa toda aquella expresión desmedida de nuestra naturaleza animal que ocurre sin el control ni la presencia de una consciencia superior*. Por si misma, la conducta puede no generar mayores consecuencias pero en lo que se convierte en un proceder habitual, adquiere el rango de vicio y, ya sabemos a dónde puede llevarnos. Esto es precisamente lo que me horroriza de la situación actual de la sociedad; el que los niveles de exigencia han descendido en muchos aspectos de la educación, sobre todo en lo concerniente a los valores y a las fortalezas de Espíritu. La CRISIS aumenta de proporciones continuamente, y lo peor, es que ya estamos acostumbrados a ver en las noticias los más espantosos crímenes y aberraciones, contemplamos la degeneración y la degradación con naturalidad, porque se ha tornado en algo común y frecuente<sup>3</sup>.

Así que, *confusamente valoramos las debilidades humanas como fortalezas que sirven para lograr la superioridad y las fortalezas de carácter y de espíritu como debilidades de una personalidad inferior*. Alguien que manifieste actitudes autoritarias o rebeldes, que sea soberbia y orgullosa, capaz de hacer las cosas más censurables, no importa que sea irritable e intolerante, con actitudes críticas, descalificadoras, irónicas o cínicas, que se encuentre a la defensiva, ligero para tornarse ofensivo y agredir porque logra igualmente ser admirado, seguido e imitado ya que se impone por que la gente le teme y lo ven como fuerte y poderoso. De igual forma pudiera ser flojo y evitar comprometerse, lograr que otros hagan las cosas por él, pues no le importa ser deshonesto e hipócrita, mentir o engañar si con ello logra sus objetivos sin importar a quien perjudique en el proceso. Esta persona podría convertirse en jefe porque es astuto, hábil y malicioso. Esta es la imagen de exitoso que muchos desean en la actualidad, la del enriquecimiento rápido y fácil mediante el menor esfuerzo (llámese robo, estafa, negocios ilícitos, venta de drogas, prostitución, trata de blancas, etc.).

Haciendo mención a los famosos “Siete Pecados Capitales”, tal y como fueron clasificados los principales vicios por las primeras enseñanzas Cristianas católicas que pretendían educar a sus seguidores sobre moralidad tenemos que son: ***Lujuria, Gula, Avaricia, Pereza,***

---

<sup>3</sup> Una razón más para escribir este libro. Me mueve la necesidad de contribuir a elevar el nivel de consciencia para así elevar el nivel de autoexigencia e incentivar la evolución y el desarrollo “holístico” del ser humano.

***Ira, Envidia y Soberbia.*** Cada uno de los Siete Pecados Capitales tiene un opuesto correspondiente en las Siete Virtudes: *Castidad, Templanza, Generosidad, Diligencia, Paciencia, Caridad Y Humildad.* (Ver Esquema)

**Esquema No.15** PECADOS Y VIRTUDES CAPITALES

| PECADOS CAPITALES  | VIRTUDES PARA VENCERLES  |
|--|--|
| 1- <b>SOBERBIA (vanidad)</b><br>urgencia de reconocimiento, honor y gloria                   | <b>HUMILDAD:</b> Reconocer que nuestro valor y méritos provienen de los dones del espíritu |
| 2- <b>AVARICIA</b> ; deseo de acaparar bienes y riqueza más allá de lo requerido             | <b>GENEROSIDAD:</b> Dar con gusto de lo propio para el bienestar de quien lo requiera      |
| 3- <b>LUJURIA:</b> apetencias y fantasías sexuales continuas e insaciables                   | <b>CASTIDAD:</b> lograr el dominio de los apetitos sensuales                               |
| 4- <b>IRA</b> : Irritación y violencia ante un daño, contrariedad o dificultad               | <b>PACIENCIA:</b> Afrontar con paz y serenidad todas las adversidades                      |
| 5- <b>GULA:</b> deseo insaciable por los placeres de la comida y la bebida                   | <b>TEMLANZA:</b> Moderación en el comer y en el beber                                      |
| 6- <b>ENVIDIA</b> : resentir y desear las cualidades, bienes o logros de otro                | <b>CARIDAD:</b> Desear y hacer siempre el bien al prójimo                                  |
| 7- <b>PEREZA</b> : desgano por obrar en el trabajo o por responder a los bienes espirituales | <b>DILIGENCIA:</b> Prontitud de ánimo para obrar correctamente y hacer el bien             |

*El común denominador de Los Pecados Capitales es que todos son expresiones de algún deseo desmedido, deseos del cuerpo o de la mente identificada con el ego.* Cada uno es el nombre propio de un apego sin límite hacia algo en particular. *Son excesos de nuestra personalidad que desvirtúan las necesidades humanas y las convierten en conductas “pecaminosas”.*

Es natural en el ser humano tener autoestima y amor propio, lo cual es algo positivo y necesario, pero la hipertrofia de la misma nos convierte en ORGULLOSOS y SOBERBIOS. Por lo tanto, se trata de una deformidad, un desequilibrio o un desorden de una conducta que en esencia es positiva para la supervivencia e indemnidad del ego y la personalidad. El instinto de conservación nos dice que debemos alimentarnos para poder vivir, esto es normal y necesario, pero cuando comemos por placer, por ansiedad y adictivamente ya no por alimentarnos, esta conducta se convierte en el pecado de la GULA. Los seres humanos necesitan tener relaciones sexuales, pero cuando esta necesidad se instala como una apetencia permanente, indiscriminada o excesiva y compulsiva, estamos en presencia de LUJURIA. La necesidad de descanso excesiva se convierte en PEREZA. El deseo sano de poseer el dinero y

los bienes materiales que se requieren para la subsistencia y poder satisfacer nuestros gustos y necesidades se desnaturaliza con la AVARICIA. El deseo sano de auto expresión y reconocimiento de nuestras cualidades se deforma cuando caemos en comparaciones y experimentamos ENVIDIA. El enojo como reacción ante un daño o contrariedad es una respuesta normal, pero cuando permanecemos irritables, intolerantes, resentidos y nos violentamos de palabra, de acciones o en forma reprimida lo convierten en IRA. Según la dogmática tradicional católica, todos los seres humanos tenemos un Pecado Capital dominante, es decir que hay un defecto dominante en nuestra personalidad, que se expresa en un Pecado Capital.

Una última reflexión: El que cada quien tenga al menos un deseo hacia algo en exceso, no es la causa: es una manifestación. Es una manera de evadir o compensar un vacío, una carencia, un malestar existencial. Por ejemplo: cuando nos ocurre algo que nos hace sentir mal inmediatamente deseamos sentirnos bien y fantaseamos o buscamos nuestra fuente inmediata de placer. Entonces, cuando no tenemos consciencia del abuso en el que incurrimos y de sus consecuencias perjudiciales para nosotros en lo material o en lo espiritual, entonces nos entregamos al placer de manera inconsciente y desenfrenada.

*Sin consciencia de lo que nos hace bien o de lo que nos hace mal, vivimos entregados a satisfacer las apetencias; distraídos, siempre ocupados y evadiendo los conflictos y confrontaciones. Nos encontramos en condiciones degenerativas que colindan con los límites de la supervivencia. **Somos seres de naturaleza dual: animal y divina, con la posibilidad de encontrar la Luz en la propia oscuridad.** Nuestro único pecado es cuando no hacemos nada al respecto; permaneciendo en la ignorancia y la inconsciencia, negando nuestro inmenso potencial, y abdicando al poder de elegir y decidir salir de la condición de CAIDA para recuperar la PLENITUD.*



## CAÍDA o PLENITUD

*“Se aprende poco con la victoria,  
pero mucho con la derrota”*

**Pensamiento zen**

Las cosas tienen que empeorar antes de que puedan mejorar

*Caída y Recaída son palabras que en principio, utilizaremos con la connotación y el sentido que se les conoce en el mundo de las adicciones y de la rehabilitación. La palabra RE-CAIDA define la condición de una persona que estando en vías de recuperación o habiéndose rehabilitado parcial o totalmente, reincide en patrones de conductas inconscientes y adictivas, que lo van debilitando hasta llegar a la Recaída química o a retomar la conducta enfermiza del pasado. El asunto es que si se habla de RE-CAÍDA es porque volvió a CAER, o sea, asumimos que estuvo ya CAÍDO con anterioridad; lo cual, ciertamente que fue así, sólo que este término no se utiliza. Ahora bien, mi punto es que la CAÍDA no es una condición exclusiva de los adictos sino de toda persona que perdió su condición de PLENITUD.*

Se dice que más del 90% de la humanidad vive en condiciones de ALIENCIÓN, lo cual se manifiesta en las relaciones de CODEPENDENCIA e insanidad. Alienación es la extrañeza de sí mismo, el no identificar claramente nuestras necesidades, no saber distinguir entre una necesidad real y una condicionada, no reconocer nuestros propios sentimientos y emociones, y estar volcado hacia afuera en búsqueda de nuestro bienestar. Por ello, me atrevo a afirmar, que **todos somos adictos de una manera o de otra, a una u otra cosa**, ya sea a persona, trabajo, droga, carbohidratos, conducta compulsiva, INTERNET, sexo, juego, fanatismo político o religioso. De igual manera todos estamos expuestos al estrés, a la intoxicación crónica, a la mal nutrición y a malos hábitos de vida; por lo cual todos estamos en mayor o menor grado enfermos, sintomáticos o no aún. Se podría hablar de que existen adicciones mayores y menores entonces, es decir, adicciones que son rápida y fuertemente perjudiciales para el organismo y otras cuyos efectos ocurren de manera lenta y gradual.

**Mal que bien, la mayoría vivimos apenas en condiciones de SUPERVIVENCIA, muy lejos de la PLENITUD.** Por eso, apropiadamente podemos catalogar esta condición como “CAÍDA”, pues estamos muy por debajo de nuestras posibilidades y aprovechando al mínimo la capacidad de realización y disfrute. En un estado de INSATISFACCIÓN CRÓNICA que se mitiga eventualmente mediante gratificaciones del ego, consumimos y adicciones que nos ayudan a distraer la atención de la cruda realidad.

## CARACTERÍSTICAS de la condición de CAÍDA

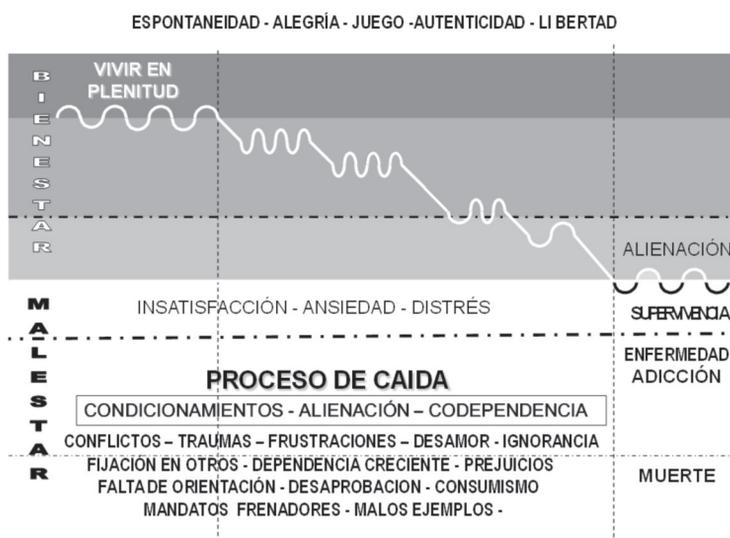
*Desconocimiento e Inconsciencia, Baja Estima, Mala Comunicación, Dualidad, Conflictos No Resueltos, Mecanismos de Defensa Inconscientes acentuados (Negación, Proyección, Racionalización, etc.), Salud Precaria o Inconsistente, Alienación y Codependencia, Inestabilidad Emocional, Consumismo Compulsivo (Inconsciente)-Adicciones (Sustancias, Actividades, Comportamientos), Malos Hábitos (Alimentación, Sedentarismo, Intoxicación, etc.), Mal Manejo del Estrés y de las Emociones, Falta de Conciencia y Desconexión de la Realidad Espiritual*

Observando todas estas situaciones, podrán darme la razón y reconocer que en efecto nos encontramos muy lejos de la plenitud. ¿Pero es que acaso alguna vez hemos disfrutado de una verdadera plenitud? Pienso que Si. Definitivamente que si, alguna vez, antes de que nues-

tra condición de plenitud natural fuese condicionada por la sociedad (cultura, consumismo, modelo de desarrollo) generando en nosotros la alienación del Ser Real.

Cuando éramos niños, podíamos jugar indistintamente si discriminar si el otro era musulmán, judío o cristiano, o si el color de su piel era blanco, negro o amarillo, o si pertenecía o no a la misma clase social que uno. En aquél entonces, disfrutábamos de la plenitud, pero éramos inconscientes de ella. Éramos ignorantes de nuestros atributos, al igual que Adán y Eva en el paraíso. Entonces, “la Humanidad probó del fruto prohibido del conocimiento del Bien y del Mal y caímos en un destierro del Paraíso”, o sea: de la Plenitud. Bueno, esa es figurativamente la “CAÍDA” de la que estamos hablando. Los niños son naturales, espontáneos, auténticos, se entregan a lo que hacen y disfrutan el proceso cabalmente. Expresan sus deseos, impulsos y necesidades sin miramientos.

Esquema No.16. BIENESTAR Y MALESTAR. La zona superior en oscuro representa el BIENESTAR y la inferior en blanco al MALESTAR. Nacemos experimentando el más alto nivel pero careciendo de consciencia y conocimiento. El viaje de la vida es hacia la adquisición de ambas.



El proceso de la CAÍDA como lo muestra el Esquema anterior, ocurre -como lo describimos en los capítulos anteriores- cuando el niño natural se encuentra expuesto a una sociedad que lo modela en función

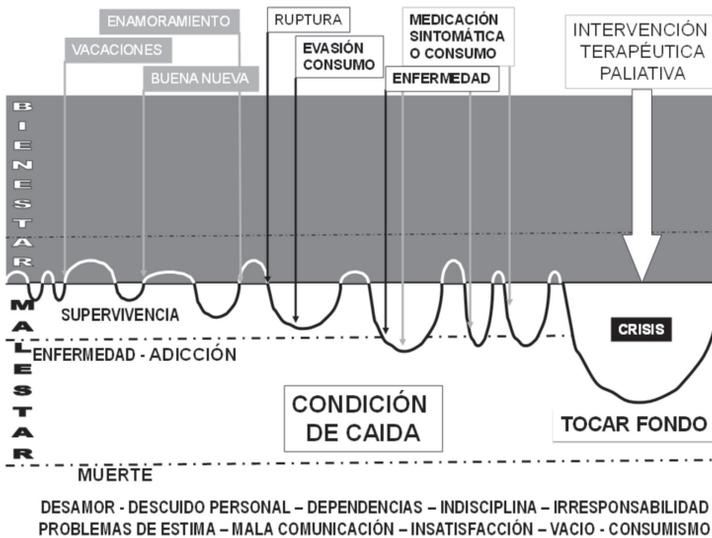
de las necesidades de otros y desconoce las propias. Comienza de esta manera a perder contacto con el Ser Real, a adaptarse, a acondicionarse para complacer y hacer felices a todos menos a sí mismo porque de hacerlo sería considerado egoísta. Con el pasar del tiempo, se suman conflictos, frustraciones, experiencias traumáticas, desamor, fijación en otros, dependencia creciente, desorientación, desaprobación, prejuicios, mandatos frenadores, malos hábitos y cantidad de situaciones que nos restan energía y alegría de vivir hasta que llegamos a un nivel existencial de SUPERVIVENCIA.

Como habrán apreciado en el esquema. La línea blanca que representa la vitalidad, es una onda. Porque la vida anímica obedece al principio del Ritmo; como sabemos nada ni nadie está todo el tiempo arriba ni todo el tiempo abajo. En lo que a la vida anímica se refiere todos somos oscilantes. Cuando la onda oscila en la zona del BIENESTAR, el cambio es imperceptible, es apenas un bajón energético. Pero cuando, el nivel energético desciende y la onda oscila entre el BIENESTAR y el MALESTAR, la energía se encuentra reducida al mínimo. Sin embargo, funcionamos aún al margen de las enfermedades. *El paso previo a la enfermedad es un estado de desenergetización vagamente identificable ya que estamos acostumbrados a vivir en esas condiciones; no sabemos lo que es realmente sentirse plenos, satisfechos y vitales.* Este estado de baja vitalidad, de poco entusiasmo, un tanto mal humorados y deprimidos, con un agotamiento que nos lleva a caer desmayados en la cama al acostarnos aunque muchas veces ni siquiera podamos dormir satisfactoriamente, es calificado por algunos médicos como Síndrome de Agotamiento Crónico, otros lo llaman Surmenage, o simplemente Distrés.

En el siguiente Esquema No. 17, podemos apreciar como nuestra energía oscila de acuerdo a las circunstancias. Analicemos este ejemplo: A un individuo en un nivel energético de SUPERVIVENCIA le dan VACACIONES, lo cual repercute elevando un poco la energía y prolongando un poco la duración del BIENESTAR. Vuelve a la cotidianidad, la energía sigue oscilando y el trabajo lo agota. Recibe una BUENA NUEVA que lo alegra y mejora un poco la energía más vuelve al desgaste. Conoce alguien de quien se ENAMORA lo cual sube la energía temporalmente; pero, luego hay un rompimiento que los hunde en una depresión que lo lleva a un episodio de EVASIÓN CONSUMO de algún medicamento o droga con lo cual logra sentirse bien (sentirse bien no es estar bien). Este estado puede repetirse una y otra vez por un tiempo indefinido, aprendemos a vivir y a relacionarnos enfermizamente de manera adictiva. Buscando la felicidad afuera aunque la sa-

tisfacción nos eluda siempre. Repetimos este círculo vicioso hasta que empezamos a manifestar síntomas de ENFERMEDAD. Ya la energía no alcanza ni para mantener la salud. ¿Qué hacemos entonces? Pues, más de lo mismo hasta que nada funciona y nos sentimos tan mal que buscamos ayuda terapéutica. Estamos en CRISIS pero no lo reconocemos del todo, generalmente, la mayoría de las personas recurren a la medicina curativa alopática que de seguro alivia los síntomas pero que no corrige las causas. Con ello se hace una intervención terapéutica de carácter paliativo que prolonga la agonía o la ilusión de “sentirse bien” y de estar en control.

**Esquema No.17. CONDICIÓN DE SUPERVIVENCIA Y AGRAVACIÓN GRADUAL**



A menos que uno se sienta muy mal, el ego no nos permite pedir realmente ayuda, porque nos cuesta reconocer ante otros que tenemos un problema y que no sabemos cómo resolver. El Ego nos hace creer que estamos en control y que no necesitamos ayuda, hasta que inevitablemente sobreviene la CRISIS y nos estrellamos por completo. No nos queda otro camino que reconocer que somos impotentes ante esa realidad y que definitivamente no podemos más -de hecho en ese momento, no sólo creemos que no podemos sino que nadie puede tampoco. Nuestro Ego no puede reconocerlo, piensa que: “Si yo no puedo, ¿cómo puede ser posible que alguien pueda? No puede ser, si yo no puedo es porque nadie puede.” Así es el Ego. Por eso hay que

llegar a las crisis, para poder reconocer nuestras limitaciones, nuestra obstinación, nuestra inconsciencia y posiblemente nuestra ignorancia, y entonces nos abrimos ante la posibilidad de que a lo mejor hay algo que tenga que aprender o definitivamente no puedo seguir haciendo lo que me da la gana y tendré que someterme a un orden superior. Así sobreviene la CRISIS, para hacernos sentir que ya no toleramos seguir viviendo como lo estamos haciendo, no podemos seguir igual, algo tienen que cambiar. No sabemos qué ni cómo hacerlo pero sabemos que es definitivo que no podemos seguir así. Reconocemos pues, que necesitamos ayuda. Esa circunstancia nos obliga a bajar la cabeza y a pedir ayuda. Esa situación es muy dolorosa porque el Ego la experimenta como humillación cuando en realidad es la oportunidad de sentir humildad, y nos está invitando a mirar más allá de nosotros. Entonces es cuando levantamos la mirada y vemos a través de ese túnel oscuro por el que hemos caído, y a la distancia vislumbramos una luz que alimenta de nuevo la esperanza y reactiva gradualmente la fe. En ese momento es cuando nos abrimos a ser ayudados porque hasta que uno no reconoce su impotencia, el orgullo nos impide pedir ayuda; y el que no pide ayuda no puede ser ayudado.

## Volviéndonos a parar El proceso de sanación y Crecimiento

***El proceso de recuperación de la PLENITUD perdida, implica un viaje de Sanación<sup>4</sup> y de Rehabilitación.*** Cuando hablamos generalmente de rehabilitación nos referimos precisamente a la recuperación de destrezas, habilidades y de cierta funcionalidad perdida. Si hablamos de adicciones, podemos afirmar que ***una de las características de la enfermedad adictiva es que se debilita el carácter en la medida en que crece la dependencia.*** Me refiero a cualidades como la voluntad, la disciplina, el compromiso, la responsabilidad, la confiabilidad y la laboriosidad. La enfermedad deteriora la personalidad y la persona se torna evasiva y miente para proteger su estilo de vida adictivo.

---

<sup>4</sup> Este tema, brevemente tocado en CONSIDERACIONES DESCONSIDERADAS lo podremos entender en profundidad con la publicación de otro libro denominado LA VIA DE LA SANACIÓN que es la continuación de éste.

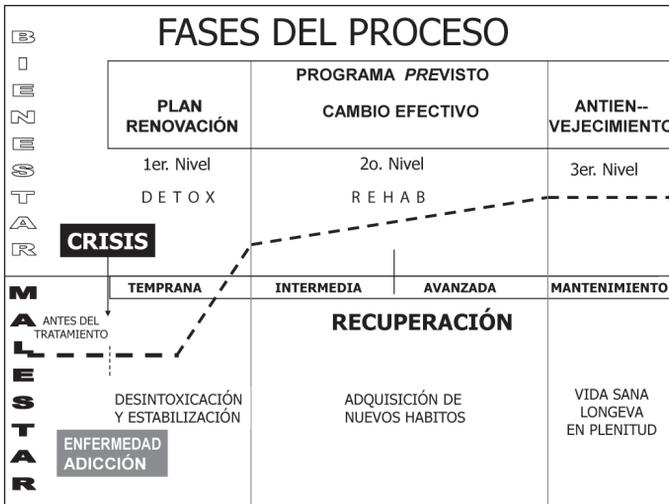
Dejando al margen la enfermedad adictiva y refiriéndonos al estado de “CAÍDA” ya descrito, en el que se encuentra inmersa la humanidad actual. Hablar de recuperación, rehabilitación o sanación amerita como lo plantea nuestro título el desarrollo de un conjunto de Fortalezas de Carácter y de Espíritu. Entonces, ***la meta es recuperar el estado de bienestar que disfrutábamos la mayoría de nosotros cuando éramos LIBRES, ESPONTANEOS, AUTÉNTICOS, Y DESCONDICIONADOS.*** Cuando éramos niños sabíamos relajarnos y estar tranquilos, sabíamos entregarnos totalmente a lo que fuese que estuviésemos haciendo. Pero ahora, tenemos que aprender a gestionar de manera consciente nuestro bienestar de una manera saludable porque son pocos los que saben disfrutar sin la ansiedad y la neurosis de conductas y consumismos compulsivos.

Para que esto ocurra, es conveniente y necesario recibir ayuda, ya que para alcanzar Sanación y la Rehabilitación se requiere de asistencia profesional especializada. En cuyo caso, el primer objetivo es lograr que la persona vuelva a sentirse bien sin la intervención de ningún químico (droga o medicamento), que la persona vuelva a reconciliarse con la vida, con la alegría natural, y con el perdido BIENESTAR. Al experimentar consuelo y sentirnos atendidos y reconfortados, poco a poco pasamos de sentirnos muy mal a sentirnos mejor, mejor y mejor, hasta que nos sentimos bien otra vez. Luego debería continuar la rehabilitación través de un período de acondicionamiento en el que efectivamente se generan los cambios de hábitos que nos aproximen a una vida realmente plena y saludable.

El Esquema No.18, muestra la evolución del proceso de recuperación mediante el avance gradual y el logro de los objetivos que plantea el PROGRAMA DE CRECIMIENTO Y SANACIÓN que hemos desarrollado con el nombre de PREVISTO (PREVención Integral en Salud TOTAL). Su propósito es brindarnos apoyo para progresar a través de tres fases de MADURACIÓN, lo cual implica alcanzar los objetivos específicos respectivos de una fase temprana, de una intermedia y de otra avanzada que nos conducen a un estado de bienestar y plenitud que debemos saber mantener. Al comienzo, el PLAN RENOVACIÓN tiene como objetivos la DESINTOXICACIÓN y la ESTABILIZACIÓN de la condición del individuo, luego sigue la implementación de un CAMBIO EFECTIVO, es decir, brindar el apoyo que nos permita para generar cambios en el estilo de vida y adquirir nuevos hábitos saludables. Finalmente la fase de MANTENIMIENTO, que hoy podríamos llamar también de Antienvejecimiento, pues en ella se encontrarán implemen-

tados los elementos preventivos que propician la SALUD y un envejecimiento sin deterioro ni enfermedades crónicas y degenerativas, con lo cual podemos experimentar la PLENITUD de nuestras facultades en cada etapa de la vida (este esquema de trabajo lo aplicamos también en el tratamiento de las adicciones, la primera fase de 28 días se conoce como DETOX y la segunda, el REHAB comprende las otras dos fases de la recuperación).

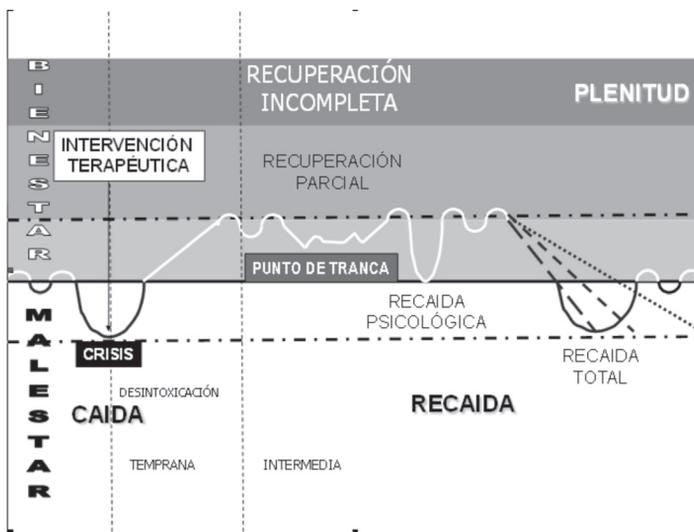
**Esquema No.18** PROCESO DE RECUPERACIÓN, Programa de Crecimiento y Sanación: *PREVISTO*.



Lamentablemente, como dije en la introducción y apreciamos en el Esquema No. 19, una proporción elevada de las personas que han iniciado programas de recuperación, abandonan habiendo alcanzado apenas una RECUPERACIÓN INCOMPLETA o PARCIAL. Al llegar a ese punto nos encontramos nuevamente en peligro porque al mejorar la autoestima, la autoimagen y el autoconcepto, y comenzamos a recuperar las condiciones y la independencia, sentimos que podemos volver a nuestra vida habitual porque ya estamos bien. El Ego que había estado temporalmente aplastado por la enfermedad y el desatino, vuelve a hacerse presente y a retomar el control. Otra vez, volvemos a sentirnos orgullosos por nuestros logros, a pensar que “si pudimos con eso podremos con cualquier cosa”, entonces, la confianza y la sensación de poder se convierten nuevamente en autosuficiencia, sobrestimación, orgullo espiritual, y por tanto nos volvemos nuevamente vulnerables. Porque lo que no puede fortalecerse en ningún momento es: el Ego.

Esquema No.19. RECUPERACIÓN PARCIAL.

Una vez concluido el período de desintoxicación y acondicionamiento a través del cual logramos “sentirnos mejor”, llegamos a sentirnos tan bien que –como hace tanto tiempo que no experimentábamos tanto bienestar- creemos que hemos logrado ya una recuperación importante, que podemos continuar por nuestra propia cuenta, que estamos listos, etc. Pero apenas estamos comenzando el proceso, así que con estas ideas comienza el proceso de recaída psicológica que puede llevarnos hasta el colapso total y una nueva crisis. A veces esas crisis son la única manera de constatar que no estamos listos y reconocer que ahora es cuando necesitamos ayuda.



La mayor frustración profesional que aún experimento es la de observar como la negación inconsciente, la prepotencia, la indisciplina, la falta de compromiso, o simplemente la ignorancia ontológica y el poder adormecedor de la Oscuridad nos hace impotentes para modificar nuestras respectivas realidades. *Apenas nos sentimos mejor, creyéndonos fuertes nos entra una euforia que en vez de canalizarla hacia la consolidación del programa, la dirigimos hacia querer volver a la vida conocida.* No habiendo concienciado aún que justamente son el ambiente social, familiar y laboral, justamente son parte del ENFERMADERO que ocasionaron la CAÍDA en el pasado. Así que, entramos en una nueva dinámica en la que ahora cabe la palabra RECAÍDA, pues es un estado de RECUPERACIÓN PARCIAL con alto riesgo de recaer en las conductas malsanas. *Si no hemos avanzado mucho en el autocoñocimiento ni el autocontrol, no hemos afianzado aún los cambios, no hemos adquirido la capacidad de transformar nuestro medio ambiente,*

*no hemos desarrollado fortalezas para minimizar la manera como nos afecta el exterior y manejar efectivamente el estrés, entonces, ¿qué nos hace pensar que no volveremos a RECAER?*

Mientras el Ego tenga poder sobre nosotros, una y otra vez seremos presa de las debilidades instintivas, de los hábitos y de los reflejos condicionados orientados a la búsqueda de placer. Son muchos los instructores y guías de la Humanidad que habiendo alcanzado un elevado grado de conocimiento y de consciencia, han encontrado su proceso de desarrollo atascado en un punto de tranca. En la literatura mística, se hace mención de ÁNGELES y MAESTROS CAÍDOS. Sin embargo, hay que destacar que por el hecho de que estén caídos no pierden su condición de ángeles ni de maestros, más tampoco por ello dejan de estar caídos. Estar caído es un lugar común, no existe nada malo en estar caído salvo el hecho de no estar conscientes de ello. El único problema radica en quedarse allí varado.

## Y de vuelta al suelo La Recaída

Muchas veces he caído en conductas que he estado combatiendo, de igual forma me he vuelto a parar con la resolución de no volver a caer... y sin embargo: he recaído. Muchas veces me he descubierto fantaseando, paseándome por ideas e imágenes tentadoras, y resulta que, ese sólo hecho abre de inmediato la puerta a la RECAÍDA. Porque, sin darnos cuenta, mucho antes de recaer químicamente o en las conductas adictivas habituales, puede que atravesemos primero por un proceso de RECAÍDA PSICOLÓGICA. La cual, puede haberse iniciado incluso desde antes de abandonar el programa o el centro de tratamiento, desde el momento mismo en el que *comenzamos a estresarnos y entramos en negación*. Como la negación es un fenómeno inconsciente, no solemos percatarnos de ella a menos que se dispongan de *mecanismos de feedback* (retroalimentación) como lo es la AUTOOBSERVACIÓN, la participación en grupos de apoyo, o la guía de un maestro, de un coach, de un monitor o de un asesor externo. Porque la negación puede ocurrir de diversas formas, como: descalificación de la magnitud del problema, de la influencia que ejerce el mundo exterior sobre nosotros (el estrés), en ocasiones por sobrevaloración de las propias fortalezas o por desconocimiento aún de las propias tendencias inconscientes. Así que, *cuando empezamos a estar afectados*

***por los problemas, a estar estresados y a sentirnos mal, al no habernos posesionado aún de las herramientas para el control del estrés, sin darnos cuenta, comenzamos a fantasear con soluciones rápidas y con algunas de las compensaciones y gratificaciones sensoriales a las que estamos acostumbrados.*** Lo cierto es que, de forma gradual, lenta o rápidamente, nos vamos sintiendo en condiciones precarias de equilibrio, dejamos de experimentar el BIENESTAR, y regresaremos a la condición de SUPERVIVENCIA en el mejor de los casos. Pero por lo general, no tardamos mucho en llegar a sentirnos tan mal, tan ansiosos o tan desesperados, que se torna evidente ante nuestros ojos y se hace totalmente justificable la necesidad impostergable de recurrir a los viejos hábitos como un medio efectivo para mitigar nuestro malestar. En ese punto, la RECAÍDA es TOTAL.

Muchos, por haber alcanzado un cierto grado de control en la vida y sentirse bien, bajamos la guardia al creer encontrarnos lo suficientemente fuertes, por lo que se peca de orgullo y vanidad. Entonces, intentamos estar de buenas coqueteando tanto con la Luz como con la Oscuridad; y se aprende a vivir alternando períodos de recuperación parcial con recaídas eventuales. De esta manera, uno cree tener un cierto control pues mantiene las responsabilidades, se sigue siendo productivo y funcional la mayor parte del tiempo, y bajamos las expectativas para conformarnos con el escaso bienestar de la SUPERVIVENCIA. Para algunos, esta condición puede ser aceptable ya que es muy superior a la magnitud de ingobernabilidad, conflictos y sufrimientos que vivía antes del aprendizaje. Pero en fin de cuentas, la vida es un aprendizaje y cada quien escoge su manera de aprender. Es mucho lo que puede aprenderse a través del sufrimiento hasta que aprendemos a cómo no sufrir más, entonces, nos toca elegir. Porque recordemos que la evolución no permite estancamientos, así que llegará un momento en el que la Vida nos arrinconará, nos obliga a decidir y a hacer una elección, aunque puede ocurrir también que, ya sea tarde para hacerlo. Ya lo dijo Jesús: “No se puede ser tibios; o fríos o calientes”.

La CAÍDA considerada por la Biblia como el PECADO ORIGINAL, a mi modo de ver no es un PECADO en el sentido de error y castigo. Es la oportunidad de iniciar un proceso de evolución que nos diferenció de las demás especies animales al convertirnos en individuos auto conscientes y responsables. Nacimos con la capacidad para vivir en PLENITUD, pero a diferencia de los animales que saben instintivamente lo que deben hacer para vivir en armonía, nosotros aprenderemos a hacerlo por ensayo y error, adquiriendo conocimiento de causa. Porque nosotros tenemos atributos divinos como creadores, que para activarlos

necesitamos comprensión y el desarrollo consciente de nuestro potencial. En nuestra condición actual, tenemos la oportunidad de regresar a nuestra condición celestial como hijos predilectos de la creación, coronados con la sabiduría que nos aportó la experiencia y la madurez.

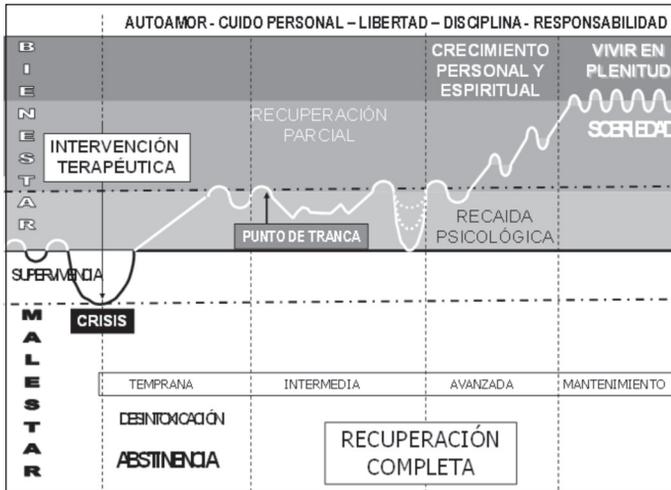
Así que no miremos la condición de RECAÍDA como un error.

***El error radica en no corregir las faltas, pero si aprendemos de los errores, tenemos entonces mucho que aprender de una RECAÍDA.***

Uno de los aprendizajes consiste en identificar el PUNTO DE TRANCA, ese aspecto limitado de la personalidad (ego) que por falta de humildad, inconsciencia o ignorancia, no nos deja avanzar. Las RECAÍDAS son necesarias para mostrárnoslos, porque somos humanos imperfectos y poseemos múltiples debilidades y carencias, pero lo que no podemos es ignorarlas o subestimarlas. Pues, mientras no se reconocen las limitaciones, no podemos superarlas.

El camino hacia la plenitud (Esquema No. 20) se encuentra lleno de CAÍDAS, de PUNTOS DE TRANCAS y de RECAÍDAS. Así se va forjando el carácter y fortaleciendo el espíritu. Avanzaremos hacia la PLENITUD, en la medida en que podamos ajustar nuestras conductas y tendencias a la medida y la sobriedad, sintonizándonos con los ritmos de la propia naturaleza. Respetando y atendiendo las necesidades de nuestro organismo y las de nuestro Ser Espiritual, volveremos a un estilo de vida saludable, equilibrado y digno de una entidad espiritual. Pero, la diferencia es que ahora regresaremos a la plenitud como consecuencia de haber crecido y madurado por esfuerzo propio. El regreso al “Paraíso perdido”, será de manera responsable, conscientes del Bien y del Mal, es decir, con el conocimiento de los principios y de las leyes que rigen la vida y la muerte, la salud y la enfermedad. Con la capacidad y la habilidad para discernir, manejar las contradicciones, integrar las dualidades y recuperar la dignidad para mirar a la Luz directamente sin parpadear y con la frente en alto.

**Esquema No.20. RECUPERACIÓN COMPLETA.** Las recaídas nos enseñan que hemos pecado de arrogancia o de ignorancia. Es la oportunidad de aprender las lecciones, afianzar los nuevos hábitos y erradicar los perjudiciales, aprendemos a mantenernos estables y en capacidad de controlar la mente, y de identificar y neutralizar los elementos estresores. Es el momento de sanar las heridas emocionales y cambiar las programaciones minusvalidantes. Entonces, será cuando alcanzaremos la realización y reconquistaremos la PLENITUD, en términos de una SOBRIEDAD auténtica, consolidada por la disciplina, la responsabilidad, la madurez y la autonomía.



*El esquema que se utiliza para ayudar a quienes padecen trastornos adictivos a entender lo que implica la rehabilitación, es igualmente válido para que todos los individuos identifiquemos que aunque no tengamos conciencia de lo mal que nos encontramos o de estar enfermos o de ser adictos en algún sentido, lo estamos, unos más que otros. No recordamos lo que es vivir en Plenitud ni solemos conocer a personas que sean referencias de ello para nosotros. Todos estamos expuestos a la misma realidad y mientras más ignorantes seamos de ello más vulnerables somos. Mientras más inconscientes vivamos al respecto más posibilidades existen de que nuestra evolución se encuentre estancada en algún PUNTO DE TRANCA.*





## PUNTOS DE TRANCA

*“Quien quiere hacer el bien llama a la puerta,  
pero quien ama la encuentra abierta”*

**Rabindranath Tagore**

*“El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere  
sino querer siempre lo que se hace”*

**Tolstoi**

El agotamiento nos hace vulnerables y nos lleva a la Oscuridad.

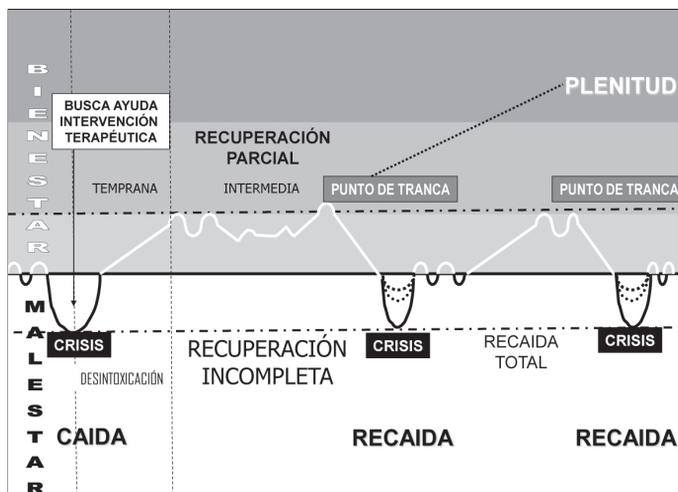
*Hemos entendido el proceso de la Caída y de la Recaída y, revisado los factores asociados al estilo de vida que nos han conducido a la crisis individual y planetaria, como vimos: el Materialismo, la falta de Espiritualidad, la Alienación, el Consumismo y el estilo de Desarrollo. Para completar la visión que desarrollamos en este capítulo acerca de las Debilidades y Dificultades que impiden el desarrollo de la Fuerza Interior, sólo nos resta por analizar en detalle lo concerniente a los principales aspectos que pueden constituirse en puntos de tranca para nuestro crecimiento.*

Las cosas no son tan fáciles como uno cree.  
Las cosas no son tan difíciles como uno cree

*Los puntos de tranca* pueden ocurrir en cualquier momento cuando no podemos vencer la dificultad que entraña ascender un nuevo escalón en nuestra evolución. Cada vez que lidiamos con PUNTO DE TRANCA nos encontramos al límite de nuestra capacidad virtual. No son los límites reales porque en teoría SOMOS ILIMITADOS. Sin embargo nos sentimos al borde de los límites construidos por nuestras habilidades, talentos y conocimientos actuales. Generalmente no estamos consciente de ello, porque recurre el mecanismo inconsciente de la negación y la evasión, regresan con el orgullo y la obstinación, y volvemos a pensar que no necesitamos más de nadie o que ya estamos lo suficientemente bien, o que ya basta de privaciones, etc. Y comenzamos a autosabotearnos. Entonces, intentamos seguir avanzando por nuestra propia cuenta, comienzan de nuevo las frustraciones y el estrés. Nos agotamos y creemos que no logramos resultados a pesar de haberlo intentado “Todo”, es decir, “TODO” lo que está en nuestro poder y conocimiento para superar la limitación o avanzar el nuevo escalón. Pero nada, estamos trancados y estancados. Entonces, experimentamos frustración por no poder, nos sentimos impotentes y desamparados pero no sabemos ni queremos pedir nuevamente ayuda, no podemos reconocer que seguimos sin tener el control y nuestro Ego se reciente pero pretende ocultarlo. Así seguimos hasta que nuevamente entramos en CRISIS. Cada vez que llegamos a un PUNTO DE TRANCA o a una CRISIS, es la oportunidad de sentirnos pequeños y humildes, y esta es la ocasión de reconocer humildemente nuestras limitaciones y acudir a un poder superior. (Ver Esquema N° 21)

***Las posiciones de poder nos reafirman que Dios está en nosotros y eleva nuestra estima, las situaciones que nos hacen experimentar carencia, desvalimiento y humildad nos recuerdan que a Dios también podemos encontrarlo en otras personas, y que necesitamos de otros.*** El PUNTO DE TRANCA nos sensibiliza y nos recuerda que *nadie puede ser del todo autosuficiente, invulnerable ni todo poderoso, pues el único que puede serlo es Dios.* Recordemos aquella expresión de Jesús: “tocad y se os abrirá”. A veces, el aprendizaje implica, dejar de buscar afuera para poder encontrar adentro. Más no lo tomemos tan textual, porque otras veces hay que dejar de creernos autosuficientes y, es el momento de bajar la cabeza y pedir ayuda para encontrar afuera.

Esquema No. 21 PUNTOS DE TRANCA



No debemos confundir el *punto de tranca* con el límite de incompetencia. Hace un par de décadas fue enunciado el famoso Principio de Peter, el cual afirma que nuestra capacidad de aprendizaje, de desarrollo y de competencia es limitada. Cuando a una persona se le asciende de cargo por su efectividad, podrá seguir ascendiendo hasta llegar a un nivel de complejidad en el cual no podrá seguir siendo efectivo y se hará incompetente. Francamente, no se con certeza si en lo concerniente al crecimiento personal, al proceso de maduración, de aprendizaje y de desarrollo de potencialidades, tengamos también un límite de incompetencia. Posiblemente si porque en lo humano somos limitados. Esto implica que todos podemos avanzar hasta cierto punto, y entonces, deberíamos sentirnos satisfechos y orgullosos del esfuerzo efectuado y de los logros alcanzados; de esa forma, podemos ser comprensivos y condescendientes para con nosotros y también podemos serlo para con aquellos que alcanzan eventualmente su límite.

He hecho mención al Principio de Peter por el peligro que representa, porque podríamos utilizar este argumento para justificar cualquier limitación, y encontrar una excusa para dejar de esforzarnos y conformarnos con menos. Pero los *puntos de tranca* no son lo mismo, no son un límite absoluto, sólo representan un nivel parcial de desarrollo e indican que nos hace falta desarrollar ciertas destrezas y habilidades. Nos recuerdan que no nos las sabemos todas y que la prepotencia es vana y estéril, que necesitamos ayuda, que no estamos listos, ni hemos alcanzado aún el estado de equilibrio virtuoso.

Los grandes males de la HUMANIDAD son:

- La IGNORANCIA (arrogancia, prepotencia, etc.)
- La INCONSCIENCIA (falta de compromiso, desconocimiento, negación, inculpaación, etc.)
- Las Debilidades de Carácter y de Espíritu (la comodidad, la vanidad, las preferencias, la intolerancia, etc.) que obstaculizan la maduración y el fortalecimiento

Nos mantendremos a merced del Ego mientras persistan estos males impidiendo el *autoconocimiento*, la *autoobservación*, la madurez de la personalidad y el desarrollo de nuestro potencial. Estos si representan *puntos de tranca*, porque son actitudes erróneas que no podemos seguirnos costeando. Es cuestión de reconocer los errores y corregirlos. La Luz representa lo correcto y lo perfecto, la Oscuridad es expresión de lo incorrecto y lo imperfecto. *Como el plano material pertenece a la Oscuridad, aquí podemos darnos el lujo de hacer lo incorrecto, porque en efecto es la única manera de aprender, pero tampoco podemos justificarnos con ello para mantenernos en el error.* La experiencia es la oportunidad para corregirnos, para mejorar, y para comenzar a hacer lo correcto.

En la tradición cabalística hebrea, en algunos textos poco accesibles<sup>5</sup> porque se encuentra en hebreo y arameo, se hace referencia a **los aliados del mal**, y se identifican como:

1. El olvido
2. Los cuatro miedos: Miedo a la muerte, miedo al abandono, miedo a perder y miedo a enfrentar, seguido por
3. La ignorancia,
4. La postergación
5. La justificación.

Mientras que por su parte, **los aliados de lo correcto (el bien)** son:

1. La Disciplina,
2. El Conocimiento,
3. El Entendimiento,
4. La Sabiduría
5. La Certeza.

---

<sup>5</sup> Sacado de los libros (*Ruaj Lashon Hakodesh*) *La Sabiduría y Simbología de la Lengua Sagrada de las Escrituras y El INRI en la vida de la Humanidad*, del Rabí de la Orden de Tzfat Roberto Latapiat Sh'lita. ....

Estos *aliados del mal* son los mismos puntos de tranca de los que estamos hablando. Son condiciones que existen de manera relativamente involuntaria e inconsciente. Nos da la impresión de no tener control sobre el olvido, sobre el miedo, la ignorancia, la postergación y la justificación. Pero no es así. La oscuridad es solo la ausencia de luz. Cuando la Luz llega, desaparecen las tinieblas.

***En la medida en que permitamos ser disciplinados y crezcamos en conocimiento, entendimiento, sabiduría y certeza, desaparecerán los miedos porque ellos son sólo expresión de ignorancia.*** Es ella la que nos mantiene en la oscuridad temiendo a pérdidas que también son ganancias, a un supuesto abandono que tampoco es real porque jamás hemos sido olvidados ni desasistidos espiritualmente, y a un tal enfrentamiento que no es más que el esperado retorno a la Luz. En cuanto al *olvido, la justificación y la postergación, son reflejos del manejo inconsciente de nuestra problemática conflictiva.* Por tanto, conozcamos más en profundidad estos fantasmas que nos atormentan y dejemos que la Luz se encargue de ellos.

## La Ignorancia

*“Cada vez aprendemos más, pero sabemos menos”*

**Lao Tse -Tao Te King**

Mientras uno más aprende, descubre que mucho más es lo que ignora. Por eso, hay dos tipos de ignorancia: La que ignora lo que desconoce y la que desconoce lo que ignora.

La ignorancia como tal, está allí para recordarnos que debemos ser humildes. Siempre existirán cosas inaccesibles, cosas sobre las que no podremos tener certezas y, lo que hagamos para cambiar eso no será más que un esfuerzo vano. La pretensión de la ciencia de tener certezas acerca de todo, de hacer afirmaciones y negaciones categóricas, es sólo una vanidad más. Ciertamente, tenemos limitaciones; como todo. ¿Por qué nos cuesta tanto aceptarlo? Aunque no es a este tipo de ignorancia a la que aquí hago referencia sino a la ignorancia de sí mismo: la falta de Autoconocimiento. Recordemos que en la entrada de los templos del conocimiento en Grecia y en Egipto estaba escrito la máxima de: *Conócete a ti mismo.*

Ésta si que es una ignorancia inconveniente y catastrófica: Durante la conquista de América, entre Hernán Cortez y asociados aniquilaron alrededor de 60.000.000 indígenas y esclavizaron a unos 50.000.000 de africanos. Stalin durante los años 30 y 40 para instaurar el comunismo de la Unión Soviética exterminó en las purgas del GULAG en Siberia a 20.000.000 de compatriotas por no compartir sus ideas. ¿Y Hitler? Que tan sólo contando a judíos exterminó a 6.000.000 de seres humanos en su búsqueda de la supremacía Aria durante la segunda guerra mundial. (¿De dónde pueden haberse originado tales iniciativas?) Pol Pot en los años 70 en Camboya asesinó alrededor de 1.500.000 compatriotas en los campos de exterminio para crear un estado comunista. Hay infinidad de casos de iniciativas individuales igualmente monstruosas como la de Ramzi Jousef, quien colocó la bomba en el World Trade Center en 1993 para atacar al demonio que representa los Estados Unidos, o la de Ted Yaczynski, quien entre 1978 y 1995 envió 16 bombas por correo a personalidades exitosas por promover el demonio de la tecnología, y John Wayne Gaey quien asesinó a 33 niños a quienes consideraba homosexuales, y tantos otros...

Todos ellos tienen en común *la falta de empatía con sus víctimas y la posesión de convicciones fanáticas de hacer lo que se cree "correcto"*. ¿Habrá algo que podamos tener en común con ellos? ¿Acaso nosotros, no experimentamos algo semejante (claro que en menor escala, magnitud o gravedad) en esas ocasiones en las que discutimos, nos violentamos y peleamos por defender nuestras razones y nuestros derechos, considerando a los otros equivocados, violadores y "malos" o incluso "malignos"? La historia está llena de incontables crímenes masivos realizados incluso con la mejor de las intenciones en nombre de la religión o de Dios. Entre los más recientes, podemos recordar a Jim Jones en 1978 en Guyana, quien insto al suicidio colectivo de cerca de 900 personas con mujeres y niños justificando una creencia fanática, o el caso de David Koresh Yaweh en Waco (EUA) en 1993, que confrontando su fanatismo religioso causo la muerte de 80 personas entre mujeres y niños del culto Davidiano, al hacerlos enfrentarse a la policía convenciéndolos que vivían el apocalipsis. ¿Será posible que en el fondo de todos estos delirios y fanatismos lo que exista sea simplemente ignorancia? Porque *la ignorancia de QUIENES SOMOS nos hace fácil presa de cualquier "buena causa"*. Todas estas atrocidades han sido efectuadas por individuos convencidos de estar haciendo un GRAN BIEN A LA HUMANIDAD. Podemos notar, que en todos ellos existía una debilidad moral que se manifestaba como Fortaleza o sea: *falta de autoconocimiento*.

Hoy día experimentamos el MAL como una amenaza azarosa vacía de toda connotación cósmica pues el *gran truco del demonio es hacernos creer que no existe*. Precisamente la falta de autoconocimiento es el problema de fondo porque así somos presa fácil del ego. “La raíz del MAL radica en centrarnos en el YO” porque somos tentados por el ego a creernos muy importantes, muy necesarios, a sentirnos como Dios y en el deber de tomarnos la justicia en nuestras manos, así que no aceptamos más pautas que las que nos dicte nuestra propia mente y voluntad. ***Cuando nos enfocamos en nosotros mismos en “el yo” o “el Ego”, perdemos empatía hacia los demás y tendemos a deshumanizarlos; sintiendo y creyendo inequívocamente en la propia GRANDIOSIDAD.*** Esta ignorancia es una verdadera calamidad, pues no nos permite reconocer y aceptar que somos limitados. Es también el origen de la falta de criterios y de motivación que nos impide identificar la necesidad de fluir con la naturaleza y el ritmo de la vida para evolucionar con los cambios.

La sed del verdadero conocimiento no es algo frecuente en el mundo contemporáneo, porque estamos obnubilados por la modernidad y la tecnología, cautivados por un universo de estímulos y distracciones sin verdadera relevancia ni trascendencia. Con lo cual, no podemos avanzar hacia una vida sana, y mucho menos hacia el crecimiento y la realización. A lo largo de la historia, generación tras generación muchos han sido los que han dedicado sus vidas a mantener prendida la llama del Conocimiento<sup>6</sup>, generación tras generación. *El Conocimiento existe, pero hay que buscarlo y tener la capacidad para discernir y distinguirlo de la cantidad de información y basura intelectual en la que nos encontramos sumidos.*

Como la evolución es individual, es cuestión de iniciativa personal, el darnos a la tarea de estudiar, investigar, cuestionar -como todo buen científico-, y no creer en nada que no podamos corroborar por experiencia personal o indagar en la propia fuente. “Comprenderéis la Verdad, y la Verdad os hará libres”, nos dijo Jesús; sólo así ultrapasando esas influencias tendenciosas podremos quitarnos el velo de tantos prejuicios y condicionamientos que nos esclavizan. *Pero no basta con adquirir criterios, justificaciones y plantearnos las metas con claridad, incluso no basta con tener ganas y voluntad para realizar los cambios, porque de manera oculta, disfrazada, y en apariencia inexistente, la in-*

---

<sup>6</sup> Hablo del Conocimiento de Verdades profundas, trascendentes e imperecederas, que nos acerquen a la unificación con la creación y el Creador.

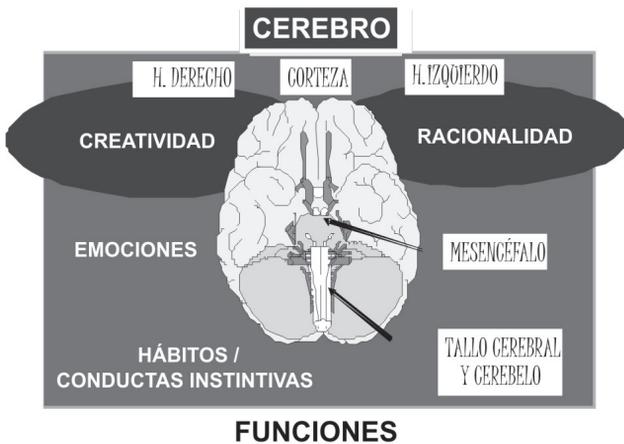
*consciencia controla aún nuestras vidas.* Ejemplo: Sabemos que fumar es malo y no queremos seguir fumando pero, lo seguimos haciendo.

Ocurre lo mismo con el consumo de dulces, de harinas, de alcohol, drogas, etc. ¿Por qué? ¿Por qué continuamos repitiendo las conductas inconvenientes que conscientemente queremos erradicar? Ese es precisamente el poder de la inconsciencia.

## La Inconsciencia

Para entender bien cómo funciona el tema de la consciencia y de la inconsciencia, vamos a complementar lo expuesto en el capítulo I sobre el aspecto biológico de estas funciones. Los animales superiores poseemos un Sistema Nervioso Central que controla las funciones conscientes como la sensibilidad, la motricidad, los sentidos corporales, y funciones superiores como la comunicación, el raciocinio, la autoconsciencia, etc., y también, un Sistema Nervioso Autónomo encargado de efectuar el control de todas las funciones vitales como la respiración, la digestión, la desintoxicación, la circulación, el equilibrio, etc., que ocurren de manera autorregulada y automática sin ningún control consciente.

Esquema No.22. FUNCIONES Y COMPLEJIDAD CEREBRAL



El control central del Sistema Nervioso le corresponde al cerebro que se divide en tres regiones: la región más antigua es el Tallo Cerebral y el Cerebelo (cerebro reptil) en el cual se producen todos los actos reflejos, los condicionamientos, los patrones, los hábitos y los instintos básicos. Luego, le sigue el cerebro medio o Mesencéfalo que apareció posteriormente en la evolución y es el centro de control de las emociones y de los sentimientos, y donde de manera más elaborada se influye también sobre el metabolismo y la sexualidad. Estas dos regiones colaboran entre sí para la autorregulación de todas las funciones que conservan la vida a un nivel subconsciente. Por último tenemos al Neocortex o Corteza Cerebral (hemisferio izquierdo y derecho) que es la región más nueva del cerebro (evolutivamente hablando) y es la que controla voluntaria y conscientemente la motricidad y las funciones intelectuales superiores. Como muestra el Esquema anterior.

Una vez recordado esto, podemos entender mejor que todas las funciones que sirven para preservar la vida deben ocurrir de una manera eficiente y eficaz, sin interferencias, sin dudas ni cuestionamientos. Así que, cuando recibimos un estímulo agresivo y tenemos la percepción de dolor, reaccionamos de manera inconsciente, refleja e inmediata sin esperar a que la corteza cerebral identifique qué es lo que está pasando. Por lo tanto, los reflejos son una manera altamente efectiva de reaccionar para preservar la indemnidad física.

Cuando aprendemos a realizar alguna destreza como por ejemplo: amarrarnos los zapatos; al principio requerimos de la intervención de la corteza cerebral para analizar el procedimiento, entenderlo, memorizarlo y lograr ejecutarlo. Una vez aprendido, el acto se convierte en conducta que se repite hasta hacerse rutinaria. Para entonces, no se requiere ya de la intervención de la corteza cerebral ni del control consciente para su ejecución, se ha convertido en una rutina. Es decir, se automatiza la manera de ejecutar una acción siempre de igual forma, de manera que los mismos movimientos se suceden de una forma muy fluida e ininterrumpida hasta lograr su objetivo. El reflejo y el hábito constituyen para los animales una forma de ahorrar tiempo y energía, y nos brindan un desempeño efectivo y sin la demora que representa una ejecución consciente y razonada que amerita de un análisis de los procedimientos a seguir. Por lo tanto, es un mecanismo perfecto y maravilloso para el desempeño de todas aquellas funciones que favorecen la supervivencia. *Pero cuando se automatizan las actuaciones y las conductas y se crean los hábitos y las rutinas, podemos tener otro tipo de problemas. Ya que existen hábitos que son definitivamente beneficiosos, saludables y*

potenciadores, como por ejemplo la disciplina, el orden, el cepillarnos los dientes, etc. Pero, ¿y qué pasa con los que no los son? ¿Cómo podemos deshacernos de los condicionamientos adquiridos y de los hábitos perjudiciales cuando ocurren de manera inconsciente?

Ahora, podemos entender por qué me refiero a la inconsciencia como un grave problema a solventar. *El asunto es que cuando tenemos hábitos que no son saludables, ni beneficiosos o que resultan inconvenientes, no sabría decir qué es más difícil, si borrar el hábito viejo o el crear uno nuevo que lo sustituya.* ¡Qué impotencia! Qué frustración nos genera el sentirnos incapaces de cambiar los malos hábitos. ¡Cuánto nos cuesta! Y qué ingratos resultan esos logros efímeros, como cuando pensamos que porque tenemos tres semanas haciendo ejercicios ya lo logramos. La verdad es que apenas nos descuidamos, no hemos terminado de cantar victoria cuando ya nos encontramos de nuevo de vuelta a donde empezamos.

Considero que *la Inconsciencia es el elemento más difícil de superar, porque requiere de una actitud de vigilancia permanente sobre nuestros deseos, sobre nuestras sensaciones, y sobre el cómo nos sentimos.* Por eso, *se precisa de una capacidad de autoconsciencia y de autoobservación capaz de detectar los patrones subconscientes e inconscientes que suelen activarse de forma reactiva ante estímulos que incluso pudiésemos no identificar, a menos que prestemos atención.* Esta es una de las características más determinantes en la consecución del éxito: El estar conscientes, siempre y en todo momento. Dice Osho<sup>7</sup> que “todo lo que se haga con consciencia se convierte en una meditación”. Con razón Buda dio tanta importancia al tema de la meditación, al control de la mente y a lograr un estado de consciencia continua, que pueda prolongarse incluso después de la muerte. Porque sólo desde ese estado de consciencia podemos penetrar en la comprensión de la Realidad Espiritual y alcanzar el llamado Nirvana<sup>8</sup>.

Lo señalado hasta ahora, se refiere a una modalidad de inconsciencia relativa a los patrones y a los hábitos adquiridos, que han sido

---

<sup>7</sup> Bhagwan Shri Ragnesh. Guía espiritual y Autor de numerosos libros sobre psicología, autorrealización, y meditación.

<sup>8</sup> Nirvana(para los budistas tradicionales), Satori (para los Budistas Zen) o Iluminación: estado de comprensión de las cuatro nobles verdades (extinción de las pasiones, de la voluntad posesiva, del karma, de la ilusión y del pesar), estado de santidad que penetra en el Aquí y el Ahora, en el que se niega la personalidad y se afirma la individualidad mediante la absorción del ego en el Yo Superior.

grabados de modo reflejo, desarrollando automatismos; cuya temática ha sido investigada por la corriente psicológica del Conductismo. Pero existe otra modalidad de inconsciencia que ha sido estudiada por el Psicoanálisis, y se refiere a los deseos y acciones que se expresan de una manera disfrazada o simbólica, por no poder expresárseles abierta y libremente. Esto, debido a la existencia de un conflicto de intereses entre los valores-normas morales y los deseos instintivos, que son excluidos de la esfera consciente para minimizar el sufrimiento. Ejemplo: Cuando uno se siente sólo, puede que inconscientemente piense que “nadie le quiere” por algún motivo “x”, por tanto, siente vacío y angustia existencial. Luego, trata de mitigar este sentimiento desviando la atención hacia una gratificación sensorial como puede ser la comida. En estas circunstancias, no comemos por hambre sino por ansiedad, por lo cual nunca vamos a sentir saciedad ya que la verdadera carencia es afectiva y no se llena nunca a menos que sanemos y maduremos. Entonces, como si fuera poco, vamos a sentirnos mal por estar aumentando de peso, así que, comemos más para castigarnos, porque en el fondo pensamos que la razón por la que “nadie nos quiere” es por ser inadecuados. Con esto se cierra un círculo vicioso que se retroalimenta. Ahora bien, todo este razonamiento que es el motor de la compulsividad del consumismo adictivo ocurre de manera completamente inconsciente.

Se han descrito una serie de conductas inconscientes como son: la evasión, la negación, la proyección, la justificación, la racionalización, los actos fallidos, la inculpación, el reproche, etc. Todos ellos requieren ser identificados para poder ser controlados. El autococonocimiento crece en la medida en que vamos descubriendo y reconociendo la existencia de estos mecanismos de defensa inconscientes. ***La meta de este proceso es adquirir consciencia de nuestras tendencias, identificar nuestros conflictos de fondo y reconocer los mecanismos de defensa a los que más frecuentemente recurrimos para mitigar la ansiedad.*** De tal manera, podremos identificarlos en el momento mismo en que pretenden expresarse o al menos darnos cuenta una vez que recién han ocurrido. El autocontrol se hace efectivo cuando podemos estar alertas, autoobservándonos e identificando cómo nos afectan los estímulos exteriores, y aprendiendo a suspender la reacción impulsiva para detenernos efectivamente durante unos segundos a pensar, antes de actuar. Claro está que, ***el control consciente no es sólo aprender a no dejar que se filtren los mecanismos inconscientes sino el confrontar y encontrar solución a los conflictos de fondo: sanando los traumas y heridas, integrando las tendencias excluyentes y reprogramando las***

**creencias inconvenientes.** Alcanzar este objetivo, sólo es posible después de un proceso de Sanación que puede requerir meses o años de continuidad y persistencia en los procedimientos terapéuticos<sup>9</sup>.

Por último, hay que precisar que *lo que la psicología cataloga como maduración y crecimiento emocional ocurre en la medida en que aprendemos a concientizar y controlar nuestra modalidad reactiva, identificando los mecanismos de defensa inconscientes y los condicionamientos culturales asociados a nuestros impulsos instintivos.* Es frecuente, que persistan conductas, reacciones y mecanismos psicológicos inmaduros en individuos adultos; me refiero a que ciertas actitudes que debieron haber sido superadas en etapas previas de la vida siguen aún presentándose posteriormente. Tal es el caso de que se prolongue la dependencia económica, o la dependencia emocional y afectiva, o que persistan reacciones de rebeldía, sentimientos de culpa, de víctima o de inadecuación. Otro rasgo de inmadurez es la acentuada expresión de reacciones y rasgos temperamentales que no fueron debidamente ajustados por una formación del carácter como: la intolerancia, la irritabilidad, la inconstancia, la impaciencia, etc. En estos casos, no son actitudes que necesariamente ocurran de manera inconsciente, sino que ocurren de manera subconsciente escapándose del control. Porque conscientes o no de su ocurrencia y de los inconvenientes que ellas nos conllevan, nos sentimos incapaces de impedir su expresión intempestiva.

## Libre Albedrío: Ejercicio para crear Consciencia

Precisamente son la capacidad de Auto Consciencia y el Libre Albedrío las cualidades que nos destacan como humanos. En la medida en que nosotros realizamos acciones dentro de la ignorancia y la inconsciencia, estamos más perdidos que los animales ya que al menos a ellos los guía el instinto. Por eso, para que un individuo se sobreponga a la ignorancia debe adquirir conocimiento. Lo primero es conocer y entender las leyes, las reglas, es decir adquirir el conocimiento acerca de las causas y consecuencias de sus actos. Por lo tanto, se requieren reglas claras y

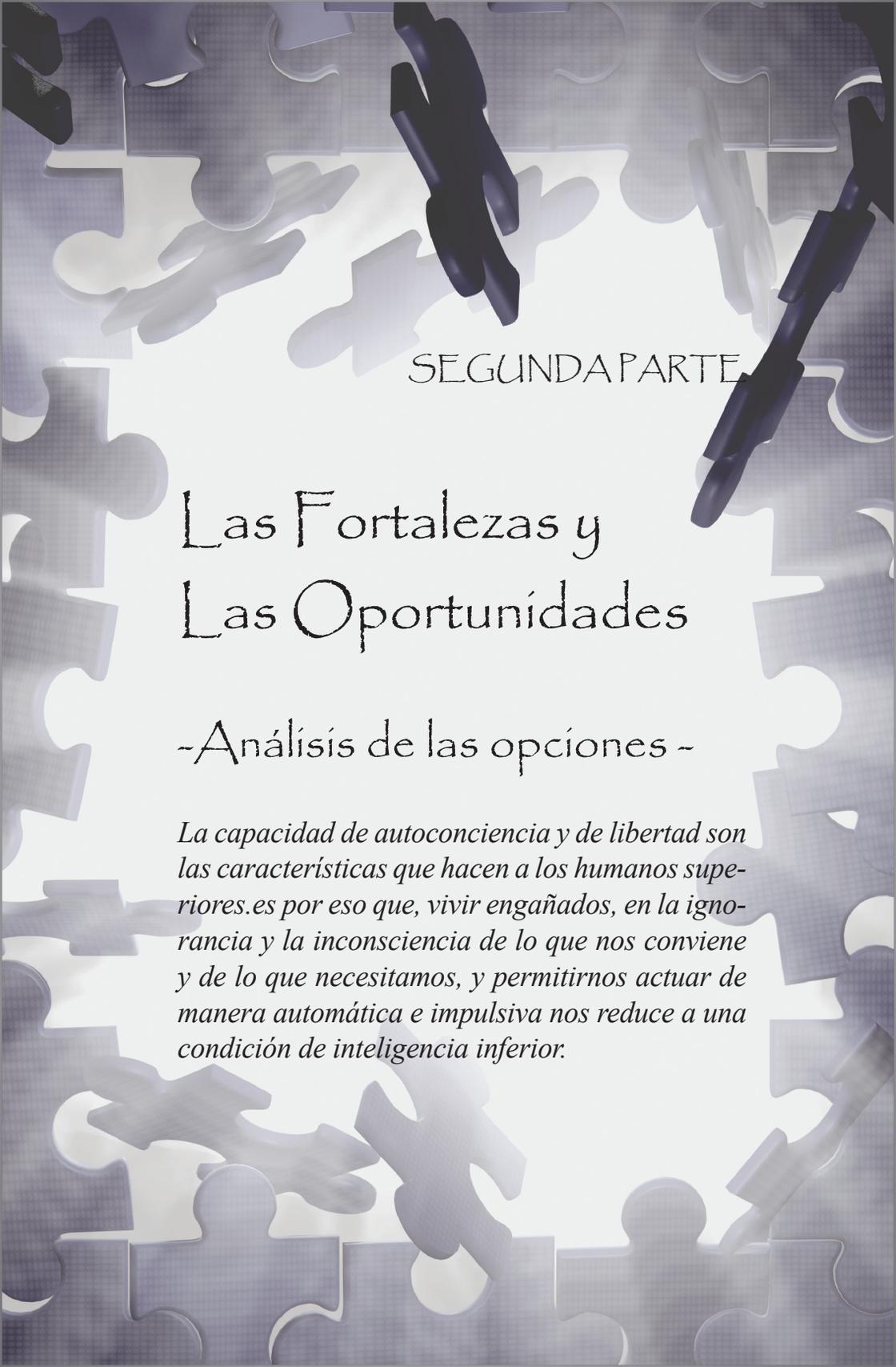
---

<sup>9</sup> Esta es una temática que desarrollaremos en una futura publicación que se denominará: La Vía de la Sanación.

firmer, y un sistema motivacional con premiaciones y sanciones que se ejecuten con efectividad. Cuando la persona infringe una regla cabe que sea por desconocimiento de ella o por inconsciencia. Así que si ya está en CONOCIMIENTO y todavía falla es porque persiste un cierto grado de inconsciencia. Si queremos que de verdad la inteligencia superior venza a la inteligencia de los patrones, y deje de actuar inconsciente y compulsivamente, tenemos que darle la oportunidad al individuo de que use el LIBRE ALBEDRÍO. Ejemplo: Si la persona falla debe dársele la opción de elegir su propia sanción entre dos posibilidades: uno, la pérdida de un derecho o dos, la posibilidad de compensar su falta mediante alguna obra constructiva. Igual que funciona la Ley del Karma-Dharma o padeciendo limitaciones (karma) o generando acciones inegoístas (Dharma). En ese momento toma responsabilidad sobre sus acciones y aprende a medir y a asumir las consecuencias.

*Los intereses creados mantendrán su poder sobre nosotros mientras sigamos ignorantes, inconscientes e inmaduros. En la medida en que ignoremos lo que nos conviene o no reconozcamos su importancia, y nos mantengamos cómodamente dependientes y dejando que otros se responsabilicen por nosotros, no tendremos reparo tampoco en dejarnos llevar por las apetencias y las adicciones. De esta manera, siendo fácilmente manipulables y fieles consumidores, dóciles y obedientes seguidores de cualquier ilusión que se nos alimente, iremos construyendo un futuro de infelicidad, de vacío y enfermedad. Si cada individuo no se hace responsable de sí mismo, nadie lo hará por él. Seamos Inteligentes y defendamos la libertad de dirigir nuestro propio destino, desarrollando FORTALEZAS y aprovechando las OPORTUNIDADES.*





SEGUNDA PARTE

# Las Fortalezas y Las Oportunidades

-Análisis de las opciones -

*La capacidad de autoconciencia y de libertad son las características que hacen a los humanos superiores. es por eso que, vivir engañados, en la ignorancia y la inconsciencia de lo que nos conviene y de lo que necesitamos, y permitirnos actuar de manera automática e impulsiva nos reduce a una condición de inteligencia inferior.*





## CRECIMIENTO y EVOLUCIÓN

*“Hay dos maneras de desilusionarse:  
conseguir lo que se quiere y no conseguirlo.”*

**W. Gerhardi**

*“Si pensamos que nos irá bien o mal,  
siempre tendremos razón”*

**Henry Ford**

*Nacemos en la IGNORANCIA y crecemos en conocimiento y sabiduría en la medida en que maduramos y aprendemos a controlar el mundo instintivo y de las bajas pasiones que nos distraen de nuestro propósito espiritual. La INCONSCIENCIA se constituye entonces en el otro gran obstáculo, ya que aún teniendo conocimiento y discernimiento de lo saludable y de lo no saludable, de lo correcto y de lo incorrecto, frecuentemente nos descubrimos realizando conductas indeseables que nos hemos propuesto desechar, y no podemos. No basta estar ilusionados y esperanzados en crecer y superarnos, avanzamos al concretar los cambios.*

Cuando iniciamos un proceso de CAMBIO y pretendemos desarrollar nuevas conductas, en una primera instancia nos encontramos con que eso de dejar atrás los malos hábitos es más difícil de lo que pensábamos. Creer que ya estamos listos y que es un logro significativo el que tengamos “un par” de días haciendo “las cosas bien” y sintiéndonos mejor; es lo más absurdo que podamos pensar. ¿No le parece?

Para cambiar, llámese crecimiento personal o espiritual, sanación o rehabilitación, tenemos muchas cosas que aprender, instrumentos por adquirir y habilidades por desarrollar. ***Hay que aprender a usar adecuadamente los nuevos instrumentos, luego manejarlos con destreza y efectividad, después, incorporarlos a nuestra vida y hacer uso de ellos de manera habitual sin que involucre esfuerzo alguno.*** Esto implica montarnos en los rieles de una disciplina firme e inquebrantable que nos ciña a un programa de cambio de hábitos y nos conduzca seguros al destino deseado.

Si todavía nos encontramos en la etapa en la que hay que hacer un esfuerzo por levantarnos a hacer ejercicio todos los días a la misma hora, si no hemos llegado aún a acostarnos con el entusiasmo de que mañana temprano al levantarnos vamos a hacer ejercicio, es porque no hemos llegado aún donde hay que llegar. Todavía hace falta que alguien nos administre disciplina hasta que la automotivación y la autodisciplina se hayan afianzado. Además, tenemos que desechar las viejas costumbres y darnos el tiempo necesario de entrenamiento para que un hábito nuevo y saludable reemplace a uno viejo perjudicial. Dicen los expertos que el tiempo requerido para el cambio efectivo de hábitos es un poco más de un año. Por ello, cuando no hemos adquirido el hábito de practicar con regularidad las técnicas para el manejo efectivo del estrés, y este se hace presente en nuestras vidas, las únicas opciones que se nos ocurren para manejar la ansiedad son aquellas que están bien gravadas en la mente reactiva.

Las RECAÍDAS comienzan generalmente por un mal manejo del estrés. Basta que comencemos a sentirnos presionados, a afrontar algunas dificultades y a estresarnos, para que comencemos a pensar en buscar una “solución rápida” a los problemas, y a fantasear con las gratificaciones que pudiesen brindarnos nuestras “malas” costumbres. Así que, no tardará mucho para que regresemos a ellas. En la guía para prevenir las recaídas<sup>1</sup> un experto en el manejo de adicciones, puntualizó

---

<sup>1</sup> Terence T. Gorski y Merlene Miller, *Staying Sober (Manteniéndose Sobrio)* Herald House Independence Press, USA.

37 señales o pasos a través de los cuales ocurre la recaída psicológica y conductual. Los cuales, suelen ocurrir -algunos o todos- previo a la Recaída definitiva química o conductual. Resumiendo brevemente los pasos iniciales, veamos lo siguiente:

1. Todo comienza con la recurrencia de viejos patrones de pensamiento adictivo y el mal manejo de los sentimientos, que nos hace sentir mal internamente. El estrés empieza a acumularse y afectarnos, generando cambios como: considerar que el plan de acción que hemos iniciado ya no es tan importante o no resuelve todos nuestros problemas o quizás pensamos que “estoy muy bien para preocuparme”. Lo acompañan cambios de sentir como: alternancia de humor entre euforia y desvitalización (tristeza), y experiencia de algunos sentimientos no gratos. Y además cambios conductuales como: Actuar diferente, apariencias de bienestar pero en lo profundo sabemos que “algo anda mal” pues sabemos que no estamos practicando el programa en el que nos comprometimos.
2. Sigue luego la Negación y la preocupación por uno mismo ya que por momentos no nos sentimos bien y no queremos preocuparnos por los cambios que están ocurriendo: Convenciéndonos de que “todo está bien” y “estamos en control”.
3. Luego vienen las conductas Evasivas y Defensivas, al rechazar la confrontación y no querer oír lo que otros tengan que decirnos acerca de cómo nos perciben. Nos reservamos los juicios y opiniones sobre ciertos aspectos vitales como: “Pensar que no se necesita invertir tanta energía en el programa y tratar de convencerse de que ya se superó el problema adictivo”. Nos preocupamos más por los problemas y los procesos de otros que por lo nuestro. Hay una tendencia a justificar el no sentirnos a gusto con otros y a buscar el aislamiento, a sentirnos solos y a tornarnos compulsivos acerca de hacer cosas solos. Se marca la tendencia de actuar impulsivamente sin reflexionar ni discernir lo suficiente en momentos estresantes. Dejamos de considerar que necesitamos seguir un programa de recuperación para mantenernos alejados de la conducta adictiva y consideramos que nosotros ya podemos retomar el control de nuestras vidas y seguir nuestros propios criterios. Se acentúan las conductas compulsivas, como: la tendencia a controlar las conversaciones -bien sea por hablar mucho o por no hablar nada-, a involucrarse indiscriminadamente en muchas actividades o a trabajar más de lo necesario.
4. A partir de allí, comenzamos a entrar nuevamente en CRISIS

y a problematizamos de nuevo. Si resolvemos un problema surgen otros dos. Perdemos la visión panorámica, excluimos aspectos y no vemos la interrelación causal entre los hechos y cómo nos afectan. Crece el miedo y la rabia, la defensividad y la agresividad hacia todo aquel que nos señale lo que no queremos ver ni oír. Comenzamos a deprimirnos, con pérdida de energía, melancolía, aplanamiento afectivo y emocional, tendencia a dormir. Perdemos la planeación constructiva.

5. Finalmente nos inmovilizamos, agotados, confundidos, sobre reactivos, deprimidos, sin control alguno y reconociendo la impotencia, hasta que la recaída total se percibe como la única opción que nos queda.

Hay quienes recaen sin tener que pasar por todos estos pasos; *mientras más rápido recaemos menos maduros nos encontramos y menos instrumentos hemos adquirido para mantenernos. No hay desintoxicación que valga si no le sigue una rehabilitación completa. Porque sin crecimiento y autoobservación no hay posibilidades de autocontrol. ¿Por qué no podemos lograr lo que queremos si tenemos la voluntad para ello? Porque como dice el título de un libro sobre rehabilitación: QUERER “NO” ES PODER. Esto es debido a que persisten actitudes de rebeldía, porque nos falta una motivación trascendental, porque nos siguen atrayendo los apegos y los placeres conocidos, porque eventualmente nos cansamos de las exigencias y del rigor, porque queremos castigar a alguien con nuestras acciones, porque la negación es un fenómeno inconsciente siempre presente, porque el ego y el orgullo nos hacen creer que no necesitamos más ayuda, o de que alguien más esté en control de nuestras vidas, etc., etc. Pueden ser muchas las motivaciones ocultas, lo cierto es que todas ellas existen porque permanecemos inmaduros, reactivos, inconscientes, afectados aún por traumas del pasado, porque nos falta disciplina, carácter y determinación.*

Así que, *se requiere de estar muy despiertos y de una autoobservación permanente, para no dejarnos llevar por motivaciones ocultas, por tendencias impulsivas inconscientes y los reflejos condicionados. Alertas ante los mensajes directos y subliminales con los que nos bombardea la sociedad de consumo para mantenernos como clientes compulsivos y fieles. Estando conscientes de que todo esto está ocurriendo con nosotros, podemos estar más alertas a estas tendencias y definir una postura combativa en la vida. Una posición que pueda contrarrestar de manera consciente la influencia imperceptible y permanentemente que horada nuestras fortalezas, nuestra estima y dignidad.*

En resumen, el camino de la **Fuerza Interior** se construye a través de los siguientes pasos:

1. *Autoconocimiento y autoobservación*
2. *Autocotrol y maduración*
3. *Manejo del estrés*
4. *Aspiración superior y trascendente.*

En los capítulos sucesivos vamos a exponer los aspectos que consideramos claves para avanzar por ese camino. El primer escalón es el Autoconocimiento. La Psicología tiene mucho que aportarnos al respecto, por tanto vamos a comenzar compartiendo algunos de sus conceptos fundamentales.

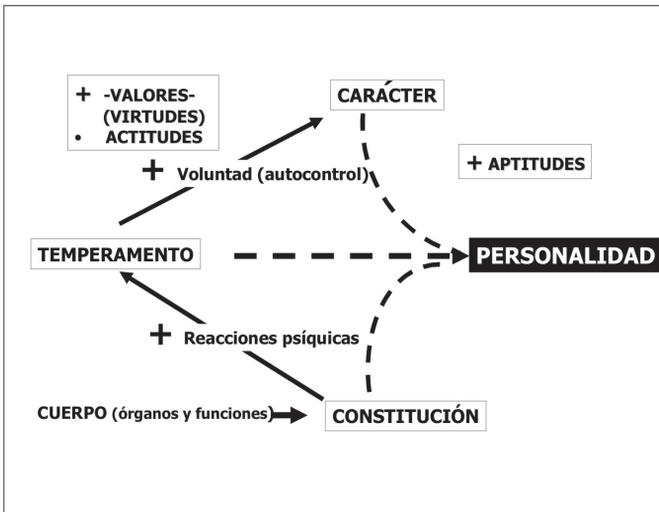
*El proceso de autoconocimiento es un viaje de nunca acabar, porque estamos cambiando diariamente; estamos sujetos al envejecimiento, y cada edad trae nuevas sensaciones, necesidades, retos y realizaciones.* La idea es que aprendamos, creciendo en madurez y sabiduría con el paso del tiempo, no sólo que envejeczamos. Para ello debe existir una capacidad de autoobservación, una visión crítica de nosotros mismos con un cierto grado de objetividad y, no podremos ser objetivos mientras sólo reaccionemos impulsivamente. Para entender mejor lo que se requiere para madurar y adquirir autocontrol, conozcamos mejor eso que creemos ser y cómo está constituida la personalidad: El yo inferior o ego.

## La Personalidad

Está formada por un conjunto de características, creencias e inclinaciones, tanto naturales como adquiridas mediante la modelación y las experiencias, que nos definen desde que encarnamos como humanos. Poseemos un cuerpo lleno de apetencias y necesidades, autoconciencia, emocionalidad y racionalidad. Nos identificamos en un principio con un sexo, un nombre y apellido, y todo lo que nuestros padres y la cultura nos han dicho que somos. Y luego, al madurar y reconocernos puede que descubramos que somos mucho más que eso como bien lo señaló Ramana Maharshi: *“Yo no soy mi cuerpo; soy más. Yo no soy mi habla, mis órganos, el oído, el olfato; eso no soy yo. La mente que piensa, tampoco soy yo. Si nada de eso soy, entonces, ¿quién soy? La conciencia que permanece, eso soy”*. Pero, **tenemos que comenzar por descartar lo que no somos para poder saber lo que Somos**. La personalidad en pri-

mer lugar, se determina por la vitalidad, la energía de los impulsos y las defensas que ha construido el individuo para controlarlos. Veamos en el cuadro siguiente los componentes de la personalidad.

**Esquema No. 23. COMPONENTES DE LA PERSONALIDAD.** Comenzando desde abajo por el CUERPO del individuo con sus características CONSTITUCIONALES. Estas se refieren a la forma del cuerpo y a sus características (delgado, gordo o atlético). De acuerdo a la constitución física se asocia un TEMPERAMENTO, es decir una manera de reaccionar para cada tipo de constitución. Luego, apreciamos el CARÁCTER, formado por un conjunto de programaciones en cuanto a valores, virtudes y creencias, mas la capacidad de autocontrol o voluntad y las APTITUDES. Todos estos elementos conforman la personalidad de los individuos.



La Constitución se refiere al cuerpo, al soma u organismo. Nos indica el modo como el organismo está constituido o la dotación biológica en un sentido morfológico y funcional. Está determinada por la herencia y el medio ambiente, es la configuración del destino biológico de una persona. Desde los tiempos de Hipócrates, conocemos la clasificación de los tres tipos fundamentales de cuerpos –referidos también por diversos autores contemporáneos: el delgado, el gordo y el atlético. Diversos autores contemporáneos como Viola, Sheldon, Kretschmerse, se han referido a ellos con otras terminologías y asociaciones con las que guardan relación. Podemos apreciarlas en el Esquema siguiente:

**Esquema No. 24. CONSTITUCIONES**

| <b>CONSTITUCIÓN MORFOLÓGICA</b> |                  |                 |
|---------------------------------|------------------|-----------------|
| Viola                           | Ernst Kretschmer | William Sheldon |
| LONGILÍNEO                      | LEPTOMÓRFICO     | ECTOMORFO       |
| NORMOLÍNEO                      | ATLÉTICO         | MESOMORFO       |
| BREVLÍNEO                       | PÍCNICO          | ENDOMORFO       |

| <b>TIPOLOGIA CARACTEROLÓGICA</b> |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| <b>CEREBROTÓNICO</b>             | <b>ESQUIZOTÍMICO</b> |
| <b>SOMATOTÓNICO</b>              | <b>VISCOZO</b>       |
| <b>VISCEROTÓNICO</b>             | <b>CICLOTÍMICO</b>   |

El Temperamento es el aspecto dinámico de la constitución, la forma de reaccionar espontánea y natural. Es el “Modo de sentir”, de percibir y de actuar, y está relacionado con la constitución. Determina el tono emocional, la condición anímica, el humor y la disposición aptitudinal. El temperamento es la expresión instintiva y dominante en fases tempranas de la vida, posteriormente el carácter y los valores deberían pasar a tener un mayor control sobre la personalidad.

Por su parte, el Carácter es una manera aprendida de reaccionar y de responder defensivamente para adaptarnos. Es el “Modo de pensar”, que ha sido forjado a través de la relación con el ambiente e involucra al uso de la voluntad y del autocontrol. El mismo, determina la postura, la actitud corporal y las posiciones defensivas del ser humano. El carácter se va formando en la medida en que el desarrollo de la inteligencia y de la voluntad permite comprender y valorar las propias acciones.

Además de estos rasgos, se encuentran los VALORES que constituyen los móviles que nos impulsan a la acción y le dan estructura, consistencia y coherencia a nuestra postura existencial. Con el término de APTITUDES se conoce un conjunto de características naturales a modo de disposiciones, facultades y habilidades espontáneas o hasta cierto punto desarrolladas, que pueden facilitar o entorpecer el desempeño de las actividades. Se habla de aptitudes: *Artísticas, Atléticas, Intelectuales, Intuitivas, Sensoriales, Sociales y Verbales*.

# Temperamentos y Carácter

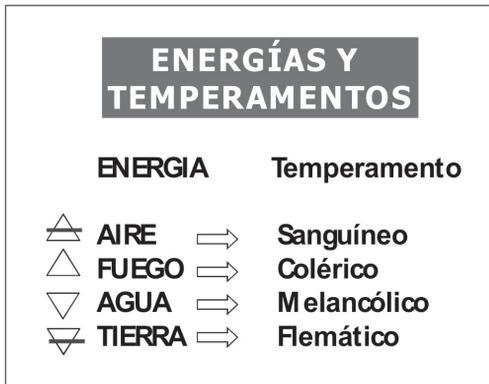
Los temperamentos son propiedades naturales e individuales que a manera de impulsos instintivos caracterizan el aspecto dinámico de la persona, proporcionando a la actividad y conducta del individuo un determinado matiz, tono y ritmo.

## Rasgos Temperamentales

- Agresividad-Pasividad
- Insensibilidad
- Impulsividad
- Irritabilidad
- Susceptibilidad
- Sexualidad
- Introversión-Extroversión

El Temperamento ha sido clasificado también en función de características asociadas a los grupos constitucionales. Hipócrates fue el primero que creó una definición de varios temperamentos, asociándolos a la energía de los cuatro elementos y creando su conocida clasificación de SANGUÍNEO, COLÉRICO, MELANCÓLICO Y FLEMÁTICO. Esta clasificación temperamental, guarda relación con la presencia de una cualidad energética (astrológicamente hablando).

### Esquema No. 25. ENERGÍAS Y TEMPERAMENTOS



Otras clasificaciones han sido descritas como es el caso de la Ayurvédica Hindú de: Vata, Pita y Kapa; la cual también podría relacionarse con los tipos Hipocráticos. La astrología nos ofrece una combinación muy estructurada de factores astrales que determinan las características temperamentales y caracterológicas de cada personalidad de los SIGNOS del Zodíaco. Para ella, el horóscopo personal o carta natal es un medio personalizado de identificar las tendencias de cada individuo, las cuales se encuentran predeterminadas karmáticamente para brindarnos en esta vida las experiencias y los aprendizajes que venimos a realizar.

Podemos apreciar en el siguiente cuadro las características más relevantes asociadas con cada TEMPERAMENTO.

**Esquema No. 26. RASGOS TEMPERAMENTALES**

## RASGOS DE TEMPERAMENTO

Sanguíneo: rápido-fuerte  
 Colérico:lento-fuerte  
 Melancólico:rápido-débil  
 Flemático:lento-débil

|  |  |
|--|--|
|  <p><b>Sanguíneo</b><br/>                 ALEGRE-EXTROVERTIDO-ANSIOSO-<br/>                 DE APROBACION-INDISCIPLINADO-<br/>                 CONVERSADOR-OPTIMISTA-<br/>                 OLVIDADIZO-POCO ORGANIZADO-<br/>                 ANIMADO Y ENTUSIASTA-</p> |  <p><b>Colérico</b><br/>                 DINAMICO-TRABAJADOR-<br/>                 IRRITABLE-MANDON-LIDER-<br/>                 CONTROLADOR-IMPACIENTE-<br/>                 ORIENTADO A LAS METAS-<br/>                 FRANCO-DEFINIDO-</p>       |
|  <p><b>Melancólico</b><br/>                 PROFUNDO-SENSIBLE-INSEGURO-<br/>                 ANALITICO-ORDENADO-<br/>                 CAPRICHOSO-NEGATIVO-<br/>                 INTROSPECTIVO-DEPRESIVO-<br/>                 TALENTOSO-CREATIVO</p>                 |  <p><b>Flemático</b><br/>                 TRANQUILO-SERENO-RELAJADO-<br/>                 LENTO-PACIENTE-CALLADO-<br/>                 POCO ENTUSIASTA-INDEFINIDO-<br/>                 PEREZOSO-<br/>                 CONTROLADO BAJO PRESION</p> |

## El Carácter

La palabra proviene del griego *Charakter*, un sustantivo que significa: *señal grabada, la nota distintiva*. Es lo propio, lo que singulariza y distingue “algo” de otra cosa. La definición Ética es: *Cualidad de la voluntad, decisión firme para conseguir lo que uno se propone y seguir una línea de conducta*. El carácter supone energía, autodominio y se forja educando la voluntad. Se usa también para referirse a ciertas actitudes éticas de la personalidad que a manera de vicios o virtudes se forjan a lo largo de la vida, y pueden cambiar: adquirirse, educarse

y perderse. Por tanto, podemos hablar de debilidades y de fortalezas de carácter. Las debilidades son cualidades por defecto, que ocurren como expresión temperamental y de inmadurez de la personalidad. Es decir, son inconsistencias de la personalidad adulta, como por ejemplo: una persona puede ser dependiente e incapaz de alcanzar logros porque posee un temperamento caprichoso, intolerante, inconstante, voluble e impaciente. Su expresión predomina de manera reactiva como consecuencia de que no hubo una educación apropiada que fortaleciese el carácter. Hace falta una educación capaz de inculcar valores y virtudes, y de disciplinar a los individuos para que puedan desarrollarse el carácter y alcanzar la madurez de la personalidad.

*DEBILIDADES  
DE CARÁCTER*

- **Flogera-comodidad**
- **Inseguridad**
- **Indolencia**
- **Inseguridad**
- **Irresponsabilidad**
- **Inmadurez y dependencia**
- **Impotencia y pasividad**
- **Autolimitación**

*FORTALEZAS  
DE CARÁCTER*

- **Laboriosidad**
- **Confianza**
- **Iniciativa**
- **Identidad**
- **Compromiso**
- **Autonomía**
- **Generatividad**
- **Trascendencia**

## Las Facetas del Yo

La exposición anterior nos mostró a la personalidad desde un punto de vista estructural, ahora veamos el aspecto dinámico. Sigmund Freud, el padre del Psicoanálisis hablo de los tres aspectos que conforman la dinámica interna de la personalidad: el Ello (el componente más inconsciente, instintivo y natural), el Super YO (el componente cultural subconsciente de normas, reglas y valores adquiridos) y el YO (el componente más consciente y elaborado). Posteriormente, Erik Berne hizo más accesible esta teoría al referirse con un lenguaje más familiar a cada uno de estos aspectos como: EL NIÑO, EL PADRE Y EL ADULTO.

El NIÑO (psicológico) representa LA NATURALIDAD y el impulso de LIBERTAD Y ESPONTANEIDAD, la búsqueda de placer y el rechazo del dolor. Pero, al crecer y comenzar a relacionarse, todo individuo requiere incorporar las normas y valores de su grupo social, las cuales tienden a limitar la expresión libre del NIÑO; estas programaciones se conocen como el PADRE (psicológico). Esquema No. (32). Posteriormente en la adolescencia, en la medida en que comenzamos a integrar las experiencias y los conocimientos debería comenzar a formarse la instancia conocida como el Yo ADULTO. Este se caracteriza por reconocer, aceptar e integrar tanto los impulsos del NIÑO como las advertencias del PADRE, al igual que por su capacidad para evaluar y decidir lo que considere conveniente y oportuno, con libertad. EL NIÑO y el PADRE abedecen a implusos arraigados y generados desde la infancia, es decir provienen del pasado. Poseer la conciencia del ADULTO, implica tener la capacidad de hacer elecciones en el presente. En sus ausencias, cuando permanecemos inmaduros o condicionados socialmente actuamos de manera programada, predecible y predeterminada. No hay libertad ni consciencia reales.

**Esquema No. 27. INTEGRACIÓN DE LA DUALIDAD.** El NIÑO y el PADRE son instancias psicológicas que se excluyen mutuamente, no pueden ser obedecidas simultáneamente, ya que sus orientaciones son contradictorias. El NIÑO sabe lo que quiere y lo que no quiere, al PADRE se le enseña lo que debe y lo que no debe, y cada vez que uno de ellas decide ignorando a la otra, viviremos siempre oscilando entre sentimientos de VICTIMA o de CULPA. A menos, que en efecto exista una entidad ADULTA desarrollada que reconozca el derecho auténtico que representan cada una de ellas, sepa negociar internamente entre ambas urgencias, y proceda conscientemente según las conveniencias.



En la década de los años setenta y ochenta, decíamos que la sociedad vivía una condición de Neurosis Insaciable, lo cual, ocurre en personalidades inmaduras en las que hay un NIÑO y un PADRE (psicológicos) hipertrofiados que toman las decisiones en ausencia del ADULTO (psicológico). En esta condición, nos sentimos atormentados por cualquiera que sea la decisión que tomemos, nunca nos sentimos del todo bien, pues estamos divididos. Oscilamos entre hacer y no hacer, entre querer y deber, etc. Porque si hacemos lo que el NIÑO *quiere*, somos castigados posteriormente por el PADRE, si hacemos lo que el PADRE debe, entonces nos atormentan los sentimientos de frustración, lastima y tristeza. Nada nos llena, nada nos sacia.

En general, el estado psicológico de la humanidad actual es de una patología aún más acentuada, la Neurosis se ha matizado a su vez con una actitud sociopática y psicopática generalizadas. Esta patología se define por la falta de consciencia moral, ética o religiosa. No sólo falta el ADULTO sino que tampoco se han interiorizado los valores y las normas de convivencia del PADRE, ya que estamos viviendo en una sociedad amoral en la que falta consciencia y consideración hacia el prójimo. Solo existe un NIÑO narciso y egoísta muy hábil para lograr lo que se le antoje, que no posee límites para la autocomplacencia.

En París, durante la revolución estudiantil de Mayo de 1968 alguien escribió un grafiti con la siguiente afirmación: “Las restricciones impuestas al placer de vivir, incitan el placer de vivir sin restricciones”. Esta declaración es muy cierta, pero el caos personal y social se hacen incontenibles si nos dejamos llevar por ese impulso, sin límites ni valores, sin el RECATO, la COMPOSTURA, los CONTROLES, la DISCIPLINA y la RESPONSABILIDAD que debe imponer el PADRE para el equilibrio. La condición de sociopatía o psicopatía se caracteriza por una inteligencia y habilidad para manipular y obtener siempre lo que se desea sin importar las consecuencias que esto pueda acarrear a otras personas. Esto puede realizarse de una manera abierta, expresa y desafiante o por el contrario, sabiendo evitar toda confrontación y desaprobación mediante la evasión y el engaño. Aunque la obscenidad del mundo actual y las necesidades del EGO hacen del exhibicionismo un fenómeno cada vez más frecuente.

*Es preciso visualizar y mantener un norte espiritual. Si tenemos la brújula bien orientada y dirigimos la aventura de la vida en esa dirección, podemos armonizar el disfrute genuino de los placeres que nos corresponden por derecho con el propósito y la misión de vida que le brinda sentido y realización a nuestra presencia material. Para al-*

canzar la salud y la realización, si bien no ocurre sin un cultivo personal y un esfuerzo continuo, es posible y vital EQUILIBRAR e INTEGRAR nuestra naturaleza dual. Cuando logramos integrar la DUALIDAD entre el NIÑO LIBRE y el PADRE PROTECTOR, surge el ADULTO SANO. Cuando ya no actuamos movidos ni por las compulsiones del NIÑO, ni por las obsesiones del PADRE, ni por un placer o por un deber ciegos o tormentosos, sino porque estamos en capacidad de decidir desde la libertad y la madurez qué es lo que se necesita, qué es lo que nos conviene y aprendemos a asumir responsablemente las consecuencias de nuestras elecciones. De esta forma, ya no es el NIÑO en nosotros quien está esperando siempre el reconocimiento y el premio, dependiendo de los estímulos externos para sentirse bien o mal, ni es el PADRE quien nos coarta con sus temores, sus preocupaciones y prejuicios. En el ADULTO, la acción correcta, adecuada y apropiada al momento y a la circunstancia –bien sea atendiendo la apetencia del NIÑO o la recomendación del PADRE- nos brinda una sensación de tranquilidad, de paz o de realización que no tiene comparación. Es el comienzo del empoderamiento, de la autonducción y de la autodeterminación, frutos de la consciencia, de la libertad, de la responsabilidad y de la independencia adquirida. Al reconocer diariamente nuestros avances y la capacidad de controlar nuestras vidas con sobriedad, la sensación de realización y de labor cumplida nos brinda un estímulo permanente y autogenerado del ADULTO, que nos premia con la experiencia de satisfacción, plenitud y serenidad a cada paso.

*Entendemos así que, la autoobservación permanente, el autoconocimiento creciente y la maduración de la personalidad sin que vaya en detrimento de la naturalidad del NIÑO, son fundamentales para obtener el autocontrol y el desarrollo de la **Fuerza Interior**. El NIÑO requiere de Sanación, y el PADRE amerita revisar las programaciones invalidantes, insanas y caducas que alberga para ser reprogramado y actualizado (cuya temática la desarrollaremos en LA VIA DE LA SANACIÓN). Por su parte el adulto, necesita adquirir herramientas y fortalezas para sobreponerse ante las contingencias y llevar a feliz término sus propósitos y misión de vida. Vamos a revisar un término novedoso que define a la capacidad de FORTALECERSE EN LA ADVERSIDAD.*





## FORTALECERSE EN LA ADVERSIDAD

*“El oro se prueba por el fuego;  
el valor de los hombres por la adversidad”*

**Séneca**

*“Lo que no me mata me hace más fuerte”*

**Federico Nietzsche**

*Quien sabe renunciar no tiene miedo porque nada le pueden quitar.*

*La incapacidad para manejar el estrés abre la puerta a los procesos de CAÍDA y de RECAÍDA. Frente al estrés, a muchos se nos acentúa el desgaste y la desvitalización, les sigue la insatisfacción, y entonces, quedamos vulnerables. Lo único que deseamos es sentirnos mejor, fantaseamos, justificamos y evadimos con soluciones rápidas (compensaciones y complacencias), la negación hasta el colapso o la CRISIS.*

Cada día nos vemos obligados a adaptarnos a los cambios para poder sobrevivir, de lo contrario como tantas especies amenazadas, enfrentamos la extinción. *Vivir es un aprendizaje constante*, en el cual nos confrontamos con retos, desafíos y dificultades permanentemente. Ante estos eventos, para sobrevivir, para alcanzar éxito, realización o felicidad, se requiere de **Fuerza Interior**, porque el ritmo de vida contemporáneo nos somete a un elevado nivel de estrés. Ante el cual, *unos aprenden a manejarse conservando la salud, la vitalidad, el entusiasmo y la productividad, otros ante la misma realidad, se desgastan gradual y paulatinamente para apenas alcanzar a sobrevivir en condiciones de deterioro y enfermedad, y un tercer grupo creen que pueden eludir el estrés y evaden las situaciones conflictivas a través de conductas adictivas*. Diversas investigaciones han observado como algunas personas que han sido expuestas a situaciones de riesgo o traumáticas, tales como desastres naturales, guerras, y tragedias sociales, sufren enfermedades post traumáticas o padecimientos de algún tipo, mientras otras, logran superar la situación e incluso surgir fortalecidas de las mismas. Esta condición de Fortaleza ha recibido un nombre propio por la Psicología Moderna, se le conoce como: RESILIENCIA.

Este vocablo se ha implementado para definir la capacidad de adaptación y supervivencia ante las adversidades; tiene su origen en el término latino *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. En Física se refiere a la capacidad de un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones. La palabra en sí, es un anglicismo de *resilience* o *resiliency* cuyo significado es: *resistencia de los cuerpos a los choques: recuperar; ajustar*. En resumen, la idea que esto nos sugiere es de flexibilidad y plasticidad, la cual, es efectivamente la cualidad fundamental para la adaptación y la supervivencia. Es decir, *la capacidad de asimilar los cambios y de soportar el estrés conservando la indemnidad*.

En las ciencias sociales el término se usa desde que el psicólogo Michael Rutter la introdujo en 1978 para significar *la capacidad de los individuos para sobreponerse a tragedias o períodos de dolor emocional*. Esta facultad humana *permite a las personas atravesar situaciones adversar y salir no solamente a salvo sino aún transformados por la experiencia*. Cuando un sujeto o grupo humano es capaz de hacerlo, se dice que tiene *resiliencia adecuada*. En la opinión conductista de Rutter, la resiliencia se reduce a una suerte de “flexibilidad social” adaptativa. Posteriormente, el concepto se profundizó al trascender al conductismo con investigaciones como las del etólogo Boris Cyrulnik,

quien amplió el concepto de resiliencia observando a los sobrevivientes de los campos de concentración, los niños de los orfanatos rumanos y los niños de la calle bolivianos.

Pero fue un estudio epidemiológico social conducido por E. Werner publicado en 1992 el que universalizó el término. Lo particular de este estudio realizado en la isla de Kauai (Hawai), es que es producto del seguimiento de más de 500 niños hasta la edad adulta durante 30 años. Los cuales, estuvieron sometidos a condiciones de vida signadas por la pobreza extrema, y por lo menos en un tercio de los casos, habrían estado expuestos también a factores de riesgo y de agresión por situaciones de estrés, ausencia de los padres, alcoholismo, enfermedades mentales, sobrecargas físicas, abuso, etc. El estudio mostró que muchos presentaron patologías físicas, psicológicas y sociales, como era de esperarse, pero otros tantos lograron sobreponerse a las adversidades y construirse un futuro. Al principio se pensó que su fortaleza podía deberse a un temperamento especial, fruto quizá de condiciones genéticas especiales o de una mejor capacidad cognitiva. Sin embargo, luego se reconoció un hecho en la vida de estas personas que se daba sin excepción: todos habían gozado en su desarrollo del apoyo irrestricto de algún adulto significativo -familiar o no-. Así que, se concluyó que el afecto y el amor recibido estaba en la base esos desarrollos exitosos. Finalmente, a todos ellos se les calificó como resilientes.

La Resiliencia es una cualidad tan antigua como la humanidad, y seguramente fue por ella que muchos pueblos y personas pudieron resistir frente a la destrucción, y aún así construir algo positivo. Llama la atención que el pueblo Judío sea quizás el más emblemático de los ejemplos de Resiliencia a través de la historia. Por lo cual quiero señalar, que quizás una de las razones que califican a esta cultura como resiliente es la existencia de ciertos conocimientos transmitidos de generación en generación por su tradición Cabalística. El significado de Kabalah es justamente: tradición, y dentro de sus conocimientos se encuentra un esquema conocido como el Árbol de la Vida y del Conocimiento del Bien y del Mal<sup>1</sup>.

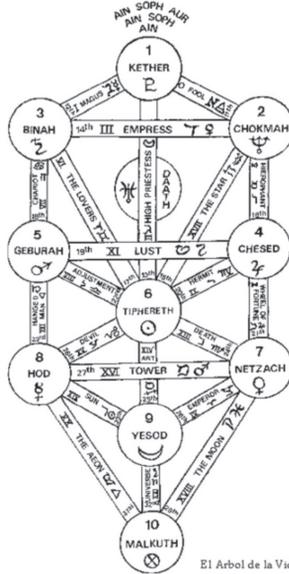
El Esquema No. 28 simboliza el Adam Kadmón o el Adam Primi-genio, hecho a “imagen y semejanza” del creador. Nos muestra 10 esferas (Sefiroth) intercomunicadas por 22 líneas conocidas como senderos.

---

<sup>1</sup> Goldman, Moisés (1982). *La Doctrina Secreta –Introducción a la Cábala*. COSTA-AMIC Editores, sa. México, D.F.

Esquema No. 28 EL ÁRBOL DE LA VIDA.

E  
L  
A  
R  
B  
O  
L  
D  
E  
L  
A  
V  
I  
D  
A



A  
D  
A  
M

Podemos apreciar que se alinean en tres columnas o pilares. Uno central con cuatro esferas y dos laterales de tres cada uno. Los dos pilares laterales representan el Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal y son los frutos del Árbol de la Vida (pilar central). Estos pilares se conocen como: pilar de la Misericordia, el de la derecha de polaridad positiva; pilar de la Severidad, el de la izquierda de polaridad negativa; y el pilar central, el del Equilibrio, el pilar de la Gracia. Las polaridades como ya sabemos no significan dualidad sino por el contrario complementariedad. La parte positiva corresponde a la Misericordia y la Caridad y la parte negativa, al Rigor, la Severidad, la Justicia y la Fuerza. El pilar del medio sirve de balance, de Equilibrio, de Conciliación. Los pilares laterales son como los platillos y el pilar central son como el eje central de una Balanza.

La presencia de estos elementos en la vida de los individuos resilientes es exactamente lo que Werner descubrió en su estudio. Este descubrimiento confirma la importancia que posee para el desarrollo de los individuos, el que *en la educación se debe equilibrar una exigencia firme y consistente con un trato comprensivo y afectuoso. El rol de la disciplina en la educación, es el de imponer normas, fijar límites, y estimular la autosuperación a través de la exigencia gradual que desa-*

rolla nuestras fortalezas, lo cual, encuentra un equilibrio estimulante si el amor, el respeto y cierto grado de flexibilidad nos permitiese sentirnos comprendidos. Esta es la combinación ideal. Es la combinación que desarrolla la resiliencia.

Ante la importancia de este concepto, voy a citar <sup>(2)</sup> varias definiciones que nos ilustrarán más la comprensión. Edith Grotberg la describe como: “*la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas*”. Gloria Laengle la define como: “*la capacidad del ser humano de sobreponerse a sus dificultades y al mismo tiempo aprender de sus errores*”. Arias. V. la define como: “*la capacidad, potencial o habilidad de un sujeto, grupo doméstico o sistema social de adaptarse, y hacerse superior a la adversidad para continuar su proyecto de vida en el mundo*”. Ésta última definición me interesa sobremanera ya que nuestro objetivo es el desarrollo de la **Fuerza Interior** en cuanto a Actitudes y Aptitudes que nos permitan alcanzar la Misión o Proyecto de Vida.

El Dr Horacio Krell, dice que: “*La resiliencia es la capacidad de salir fortalecido ante la adversidad, y cómo la adversidad es la posibilidad más posible -según la ley de Murphy<sup>3.1</sup>-, si se aprende a enfrentar el cambio, la resiliencia estratégica es prepararse para aprovechar conflictos, debilidades y amenazas como fuentes de oportunidad y fortaleza*”<sup>(3)</sup>. En tal sentido **son siete los factores más significativos que caracterizan a la capacidad de resiliencia, a saber: La capacidad de “Insigth” o Introspección, la Independencia, la Interacción, la Iniciativa, la Creatividad, el Sentido del Humor y la Conciencia Moral.**

## Resiliencia: Resistencia y Adaptación

La resiliencia puede caracterizarse también como *un conjunto de procesos sociales e intra psíquicos que posibilitan tener una vida “sana”,*

---

<sup>2</sup> Citadas por Arias V., C. (2004): “Un punto de vista sobre la resiliencia”. Lic. En Ciencias de la Educación: Español y literatura U. de Antioquia, Psicólogo de la U. Católica del Norte, 12 p.

<sup>3</sup> Krell, Horacio (2006), Resiliencia, publicado en la Net, director de ILVEM. [horaciokrell@ilvem.com.ar](mailto:horaciokrell@ilvem.com.ar)

<sup>3.1</sup> Si algo puede fallar, fallará.

viviendo en un medio “insano”. Es decir, **aprender a vivir bajo estrés manteniéndonos sanos y productivos**. De este modo se categorizan los sujetos en no-resilientes y pro-resilientes, existiendo una gradación intermedia. ¿Qué puede ser lo que haga la diferencia? Hay un dicho popular que dice que: “lo que no te mata te fortalece”. En mi opinión, **la medida del éxito no son los logros que se alcanzan sino la capacidad de superar los obstáculos que se presenten**. En este sentido la clave es esa Capacidad, por lo tanto, es una potencialidad que todos poseemos —en mayor o menor grado- y que puede desarrollarse. *Es la capacidad que nos sirve para manejar efectivamente el estrés físico y emocional minimizando el desgaste y conservando la salud*. Bien sea producto de una manejo consciente o inconsciente, es una fortaleza en parte natural y en parte adquirida. Aunque algunas personas parecieran traer desde su nacimiento cierta capacidad de tolerancia a las frustraciones, dificultades o enfermedades; también es posible aprenderlas, a partir de la incorporación en el repertorio personal de nuevas maneras de pensar y hacer. La resiliencia puede verse como una capacidad que ampliada, podría incluir cualidades como esperanza, tolerancia, resistencia, adaptabilidad, recuperación o superación de contingencias, autoestima, solución de problemas, toma de decisiones, y ecuanimidad ante presiones considerables.

De las definiciones anteriormente citadas, podemos identificar que el concepto de resiliencia involucra *dos aspectos fundamentales: el primero es la capacidad de resistir y proteger la propia integridad ante las presiones; el segundo es la capacidad positiva de crecer y de mantenerse proactivo a pesar de las dificultades*. Es decir: **RESISTENCIA Y ADAPTACIÓN**, nuevamente el equilibrio del YIN y el YANG.

En relación a lo primero, la RESISTENCIA, Vera Posek (4) nos comenta en los siguientes párrafos:

*Se ha establecido que las personas resistentes tienen un gran sentido del compromiso, una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos y están más abiertos a los cambios en la vida, a la vez que tienden a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia. En general, se considera que es un*

---

<sup>4</sup> Vera Poseck, Beatriz (2004): Resistir y rehacerse: Una reconceptualización de la experiencia traumática desde la psicología positiva, en Revista de Psicología Positiva, vol. 1. pag 11 y 12 <http://www.psicologia-positiva.com/resistir.pdf>

*constructo multifactorial con tres componentes principales: compromiso, control y reto. Mientras que las personas no resistentes, mostrarían carencias en el sentido del compromiso (alienación), un locus de control externo y una tendencia a considerar el cambio como negativo y no deseado (Allredy Smith, 1989).*

***La personalidad resistente se asocia con una tendencia a percibir los potenciales eventos traumáticos en términos menos amenazadores (Kobasa, 1982) y sus efectos están mediados por mecanismos de evaluación del ambiente y por mecanismos de afrontamiento (Kobasa, 1979b). En efecto, se ha demostrado que las personas resistentes experimentan los eventos estresantes de forma similar a las personas menos resistentes, si bien, evalúan estos eventos como menos amenazantes y se mantienen más optimistas sobre su habilidad para afrontarlos (Allred y Smith, 1989; Wiebe, 1991; Florian et al., 1995), lo que resulta en una menor activación del organismo y en una menor probabilidad de enfermar a raíz de sufrir un evento estresante.***

El segundo aspecto, la ADAPTACIÓN es la capacidad de poder mantener una actitud positiva cualesquiera que sean las circunstancias. Este aspecto es el que ha encontrado una mayor aplicación en el campo de la Pedagogía, de la Promoción de Salud y de la Psicología Laboral. Porque en la sociedad actual, es muy importante poseer la capacidad de sobrevivir y crecer en un mercado altamente competitivo. *La fortaleza para superar las adversidades, para sacar ventaja de la desventaja es una fortaleza que se considera un valor agregado muy importante y codiciado en el mundo laboral.* Los gerentes de recursos humanos la consideran una cualidad muy valiosa y deseable en un candidato que aspire a sumarse a la fuerza laboral de la empresa. Estas cualidades asociadas en el pasado con una actitud positiva y optimista se definen en la actualidad como inteligencia emocional.

Otras observaciones estadísticas han relacionado también que a mayor nivel intelectual, se evidencia mayor resiliencia. Tal vez porque el sujeto con mayores conocimientos y mayor capacidad intelectual puede procesar y elaborar más eficazmente los traumas y los factores distresantes.

## Cultivo de la Resiliencia

El Manejo del Estrés se realiza mediante dos tipos de procedimientos: *las técnicas paliativas* (que sólo brindan alivio temporal pues atienden los síntomas) como por ejemplo: evadir las situaciones conflictivas, el consumo adictivo de sustancias y medicamentos, etc., y *las técnicas instrumentales* (que modifican la realidad) como identificar los estresores, resolver conflictos, negociar, jerarquizar, generar cambios, etc. Las técnicas instrumentales son las que contribuyen a aumentar la resiliencia porque desarrollan en los individuos destrezas y habilidades para modificar la realidad. Es decir, les aportan técnicas y conocimientos que los capacitan para cambiar el medio estresante cuando sea posible o en el peor de los casos, para cambiar su situación personal aumentando sus fortalezas y capacidades de asimilación.

Según Werner, *los mecanismos de resiliencia se manifiestan frente al estrés de tres maneras: Inmunidad, compensación y desafío.*

- **INMUNIDAD:** Todos los organismos tienen distinto nivel de asimilación. Así, un relámpago puede resultar excitante o aterrador -dependiendo quien lo vea-, su presencia no producirá el mismo efecto en todos. Unos lo tolerarán de mejor manera que otros.
- **COMPENSACIÓN:** También se puede contrarrestar el estrés gracias a factores complementarios de la personalidad o al apoyo de otros. Si salimos mal en un examen, no tenemos que desmoronarnos si contamos con una esposa que nos apoya o somos muy buenos en otras áreas y valoramos más eso que lo acontecido con la prueba.
- **DESAFIO:** La situación tensa es abordada, afrontada o atacada como un reto (siempre que no sea desproporcionado a los recursos de la persona), y se asume más como una situación competitiva que como destructiva.

Las técnicas instrumentales aumentan nuestra Inmunidad, nos brindan Compensación y nos ayudan a ver la problemática como un Desafío a nuestra inteligencia y creatividad. Es así que, que mediante disciplina podemos adquirir un conjunto de fortalezas y de factores que resultan altamente protectores ante el estrés.

La Autodisciplina es una gran ventaja competitiva y de supervivencia. Una persona disciplinada, con perseverancia, constancia, paciencia, responsabilidad, orden, optimismo y automotivación, puede lograr

cualquier objetivo y vencer cualquier dificultad, comenzando por las propias debilidades (indolencia, flojera, inconstancia, irritabilidad, intolerancia, etc.). La disciplina es el camino hacia el desarrollo de las Fortalezas de Carácter (Confianza, Autonomía, Iniciativa, Laboriosidad, Identidad, Compromiso, Generatividad y Trascendencia) que ya oportunamente revisaremos en un próximo libro: *Un Manojó de Virtudes*.

Los Factores Protectores, son características o cualidades existentes en los individuos que *parecen cambiar o revertir las circunstancias potencialmente negativas, permitiéndole al individuo resiliente transformarlas para que en vez de sentirse “víctima de las circunstancias” se haga “dueño de las situaciones”*, a pesar de los riesgos a los que se vea expuesto. Porque más allá de los efectos negativos de la adversidad, ***un individuo resiliente sabe cómo convertir lo negativo en positivo y sacar ventaja de cualquier situación.***

Los Factores Protectores podemos considerarlos como los pilares de la resiliencia. Los cuales deben ser cultivados y estimulados para nuestro fortalecimiento. Melillo<sup>5</sup>) las define como “las influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo”. Según él son los siguientes:

- ***Autoestima consistente.*** *Es la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, “suficientemente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible.*
- ***Capacidad de relacionarse.*** *Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento: si es baja por autoexclusión avergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que presupone.*
- ***Iniciativa.*** *El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.*
- ***Humor.*** *Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.*

---

<sup>5</sup> Melillo, Aldo (2002): “Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de la resiliencia”, en “Resiliencia y subjetividad - Los ciclos de la vida” (en prensa).

- **Creatividad.** *La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.*
- **Moralidad.** *Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.*
- **Capacidad de pensamiento crítico.** *Es un pilar de segundo grado, fruto de las combinación de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre, cuando es la sociedad en su conjunto la adversidad que se enfrenta. Y se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas. A esto se llega a partir de criticar el concepto de adaptación positiva o falta de desajustes que en la literatura anglosajona se piensa como un rasgo de resiliencia del sujeto”.*

Además de estos elementos fundamentales, podemos añadir unas recomendaciones para aumentar la Resiliencia señaladas por el apreciado psicólogo venezolano Renny Yagosewsky, autor de varios libros de autoayuda:

- **Seguir la vocación.** *Orientar la energía hacia el talento y el bienestar. Es decir, invertir energía y tiempo suficientes en aquello que nos gratifica y sobre lo que tenemos habilidad o dominio.*
- **Ser asertivos.** *Ejercitar una comunicación clara, honesta y oportuna, que nos permita prevenir y resolver malos entendidos, y evitar “coleccionar” y “tragarnos” lo que nos incomoda y convertirlos luego en resentimientos.*
- **Ser optimistas.** *Ver el lado positivo del mundo, de la vida y de nosotros mismos. Esto es, buscar y esperar que suceda lo mejor.*
- **Reencuadrar los resultados.** *Aprender a ver los eventos indeseados como aprendizajes necesarios y no como fracasos autoatribuidos.*
- **Ser precavidos.** *Actuar preventiva o proactivamente, pensando antes de que las crisis aparezcan.*
- **Definir metas significativas.** *Planificar metas y objetivos razonables que no rebasen la capacidad de realización del sujeto.*
- **Desarrollar autocontrol.** *Aprender a regular la reactividad, sirviéndonos de la racionalidad y de lógica. Saber cuando fre-*

*nar evita muchos problemas.*

- **Reducir expectativas.** *Aprender a esperar menos de los demás y tener sobre uno mismo expectativas razonables basadas en hechos, nos evita frustraciones.*
- **Centrarse en el proceso.** *Aprender a vivir cada momento de cada día de la mejor manera posible, y no centrarse únicamente en el resultado final.*
- **Hacer ejercicio.** *La práctica de ejercicio diario, libera las llamadas “hormonas del estrés” como: el cortisol, la adrenalina y la noradrenalina, y potencia la producción de hormonas positivas para el organismo.*
- **Practicar relajación.** *El entrenamiento en relajación y meditación promueven un nivel de serenidad que favorece la tolerancia a situaciones estresantes.*
- **Orar.** *La oración abre una brecha espiritual que colinda con la fe. Ha sido elemento clave en la aceptación de tragedias y la superación de enfermedades como lo han señalado y probado diversos autores contemporáneos como: Norman Cousins, Bernie Siegel, Deepak Chopra y Hebert Benson, entre otros.*

Quienes están familiarizados con mis enseñanzas, tendrán presentes los otros títulos de la colección: LA VIEJA MEDICINA DEL FUTURO como elementos fundamentales para lograr el Manejo Integral de la Salud y del Estrés. En estas obras de audio y de video encontramos una propuesta metodológica para aumentar la resiliencia y optimizar la salud. Los invito a utilizar este material para apoyar sus respectivos procesos.

*Desarrollar la capacidad resiliente de un individuo es hacerse socialmente competente con conciencia de su identidad y utilidad, con capacidad de tomar decisiones, establecer metas y creer en un futuro mejor, satisfacer sus necesidades básicas de afecto, relación, respeto, metas, poder y significado, lo cual, es una tarea diaria. Fortalecer la resiliencia en los individuos es educar el potencial humano. Todos poseemos en algún grado esas cualidades de manera natural y podemos luego, desarrollarlas a un máximo. Por tanto, hace falta conocerlas, revisarlas, evaluarlas, no sólo para prevenir las patologías sino para promover la salud. Veamos cómo podemos armonizar el amor con la exigencia en LA BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO.*





## LA BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO

*“No le evitéis a vuestros hijos  
las dificultades de la vida,  
enseñadles más bien a superarlas”*

**Louis Pasteur**

*“Educar no es dar carrera para vivir,  
sino templar el alma para las dificultades de la vida”*

**Pitágoras**

*Todos somos eslabones de una misma cadena,  
nadie es mejor o peor, superior o inferior.  
Cada quien enfrenta retos nuevos y desconocidos para su aprendizaje,  
y debemos responder ante alguna autoridad de mayor jerarquía.*

*Una educación poco exigente, permisiva, tolerante y flexible, no desarrolla resiliencia. Los individuos se tornan cómodos, vulnerables y minusválidos ante las dificultades, por lo cual tienden a la evasión, a la desistencia y a la frustración. Por el contrario, el exceso de exigencias y de restricciones conduce también a insanidad pero por desgaste, agotamiento y depresión.*

La Ley de Causa y Efecto dice que toda actuación tiene consecuencias. Se ha señalado que la sobreprotección es fatal para la crianza porque impide la maduración, esto es debido a que la persona sobreprotegida no padece las consecuencias de sus errores porque alguien –llámese padre, madre u otro familiar- se interpone para evitarle el sufrimiento. Cuando esto ocurre, la persona no relaciona acción con consecuencia y por tanto sigue actuando sin consciencia de responsabilidad. En esta situación, el familiar sobreprotector absorbe el karma de su protegido y es él quien tiene que pagar las consecuencias, en una primera instancia.

De manera análoga, este mismo fenómeno incide en la manera como la cultura contribuye a mantenernos inmaduros. Cuando las personas vivimos cometiendo excesos bien sean laborales, sexuales, alimentarios, con sustancias tóxicas, u otros, no tardamos en experimentar síntomas de desequilibrio orgánico. Pero como disponemos de cantidades de drogas legales e ilegales que nos ofrecen pronto alivio y control para cualquier malestar, rápidamente creamos una artificiosa ilusión de bienestar. Al sentirnos bien tan fácilmente, perdemos el contacto con las consecuencias de nuestros actos y no desarrollamos consciencia alguna acerca de la naturaleza errática, desequilibrada o desproporcionada de nuestras acciones.

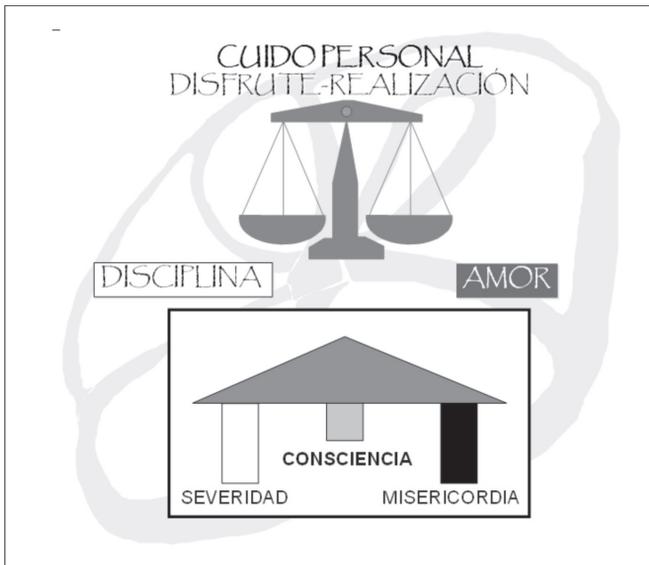
Sin embargo, hay que señalar que ni en el caso de los jóvenes “malcriados” ni en el caso de “engaño cultural” podremos eludir definitivamente la Ley de Causalidad. Siempre, llegará un momento en el que se pierda el efecto protector, bien sea porque fallezcan nuestros padres o porque los medicamentos sean incapaces de controlar el desastre que hemos creado, y en ese momento, no habrá nada ni nadie que pueda evitar LA CRISIS, el colapso, la depresión... Este punto es de vital trascendencia porque significa que ***tarde o temprano todos tendremos que enfrentar las consecuencias de nuestros actos.*** Nadie escapa a la Ley. *Quien no se corrige preventivamente para preservar la salud, igual tendrá que corregirse más tarde para tratar de conservar la vida, sólo que quizás ya no sea posible recuperar la salud.*

## En Busca del Equilibrio

No olvidemos que la oscuridad no es algo que se encuentre fuera de nosotros, es parte de nuestra naturaleza. Luz y Oscuridad, en el mundo físico son simplemente Yang y Yin. El Equilibrio se alcanza

aprendiendo a realizar un hábil manejo de nuestra energía y la efectiva administración de nuestros recursos. En el capítulo 9 hicimos mención a un principio cabalístico que es fundamental y de vital importancia para la educación. Nos referimos al Árbol de la Vida y del Conocimiento con sus tres pilares. **Educación es una arte que debe saber armonizar la Severidad (Disciplina) y la Misericordia (Amor) para desarrollar la Consciencia.** Como lo muestra el Esquema N° 29, *el principio de Polaridad y Complementariedad nos indica que toda cualidad, energía o fuerza para ser controlada requiere que una fuerza similar pero de naturaleza contraria se le oponga.* De su interacción, por el principio de Generación surge una tercera cualidad como consecuencia, la cual constituye el tercer pilar y es semejante al punto de apoyo de una balanza. Este es un punto de unión y balance que permite que se alcance el equilibrio cuando en ambos lados los pesos se igualan. El punto de equilibrio es una cualidad de Consciencia.

**Esquema No. 29. EQUILIBRIO**



Veamos en el próximo cuadro el siguiente ejemplo: LA NOR-MATIVIDAD es la base de la convivencia armónica en la sociedad y la naturaleza. Bien sabemos la importancia del conocimiento de las normas morales, socioculturales y de las Leyes Naturales para preservar la

salud y el bienestar. Pero si se vive en un ambiente lleno de reglamentos y exigencias se castra la naturalidad y nos sentiríamos reprimidos. Lo mismo se puede decir del caso contrario. Si vivimos en un ambiente sin reglas donde todo es permitido, entonces nos convertimos en liberales y se propicia EL LIBERTINAJE, la anarquía y el caos. Existen por lo tanto, personas que no encuentran el equilibrio porque carecen de la cualidad contraria. En cambio, cuando se crece en condiciones en las que se establecen reglas claras y firmes pero a la vez, es un ambiente amoroso comprensivo y flexible, entonces, surge la posibilidad de adquirir consciencia para actuar en base a criterios bien fundados que nos permiten desarrollar prudencia y capacidad de DISCERNIMIENTO. Así surgen muchas de las virtudes y fortalezas.

En este orden de ideas, el Esquema siguiente N° 30 nos muestra también cómo se alcanza DISCRIMINACIÓN, MESURA, PRUDENCIA, SOBRIEDAD, TEMPLANZA, capacidad de AUTOCONDUCCIÓN y la posibilidad de discernir la CONVENIENCIA. Si pretendemos educar y disciplinar a alguien, debemos tener presente que la FIRMEZA sin algo de comprensión y FLEXIBILIDAD se convertiría en rigidez. Por otra parte, siendo comprensivos y flexibles sin la capacidad para sostener posturas firmes sostendríamos una posición *inconsistente* que permite la *anarquía* y la pérdida de referencias que brinden estructura y permitan desarrollar las fortalezas de carácter. En cambio, cuando logramos interiorizar la firmeza y la flexibilidad surge entonces la capacidad de administrar JUSTICIA y brindar FORMACIÓN, ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN para alcanzar cualquier realización. Este mismo caso, puede ser extrapolado para lograr el manejo de las apetencias y de las complacencias con sobriedad. Porque si somos capaces de contener nuestros impulsos a voluntad podemos darnos el permiso para disfrutar cuando sea oportuno y necesario. Pero muchos de nosotros no sabemos controlarnos; porque o nos reprimimos o nos excedemos; pero no sabemos manejarlos con mesura.

Por ejemplo: si ante las apetencias no supiéramos ejercer restricciones, lo que habría es LIBERTINAJE. Y si las restricciones no nos permitiesen vivir las apetencias y las necesidades habría CASTRACIÓN de las potencialidades. Es así que la PRUDENCIA es la virtud que sabe equilibrar con mesura los deseos y apetencias y la capacidad de restringirlas.

**Esquema 30. DESARROLLO DEL AUTOCONTROL.** En la columna de la izquierda se nos presentan cualidades y fortalezas relacionadas con las EXIGENCIAS (Consciencia de Deber) y en el de la izquierda las relacionadas con las CONSIDERACIÓN Y SATISFACCIÓN DE LAS APETENCIAS (Impulso al disfrute). Si una de las dos tendencias ocurre sin la compensación de la cualidad complementaria incurrimos en un exceso o desequilibrio. Cuando contamos con ambas fortalezas y cualidades y ambas necesidades son consideradas y asumidas estamos en presencia del AUTOCONTROL y de una CONSCIENCIA ÉTICA.

| <b>Consciencia de Deber<br/>EN EXCESO</b> | <b>AUTOCONTROL<br/>Consciencia ética</b> | <b>Impulso al disfrute<br/>EN EXCESO</b>           |
|---|--|--|
| NORMATIVIDAD<br><br>Represión             | DISCERNIMIENTO                           | PERMISIVIDAD<br><br>Libertinaje                    |
| FIRMEZA<br><br>Rigidez                    | JUSTICIA/ORGANIZACIÓN/<br>ESTRUCTURA     | FLEXIBILIDAD<br><br>Inconsistencia/Anarquía        |
| RESTRICCIÓN<br><br>Castración             | PRUDENCIA                                | LIBERTAD<br><br>Libertinaje                        |
| EXIGENCIA<br><br>Crueldad                 | MESURA                                   | CONSIDERACIÓN<br><br>Indolencia/indiferencia       |
| DESAPEGO/ABSTINENCIA<br><br>Represión     | SOBRIEDAD                                | DESEO/USO O CONSUMO<br><br>Abuso/Adicción          |
| ABSTINENCIA<br><br>Represión alimentaria  | SOBRIEDAD<br>(alimentación)              | GUSTO Y DISFRUTE<br><br>Gula                       |
| CONTINENCIA<br><br>Represión sexual       | TEMPLANZA                                | SEXUALIDAD<br><br>Lujuria                          |
| OBEDIENCIA<br><br>Sumisión                | AUTOCONDUCCIÓN                           | AUTODETERMINACIÓN<br><br>Rebeldía                  |
| RESPONSABILIDAD/DEBER<br><br>Sacrificio   | CONVENIENCIA<br><br>Obligación           | QUERER/AUTOCOMPLACENCIA<br><br>Capricho/ Hedonismo |

En el Esquema siguiente N° 31, se muestran diversos aspectos en los que se cumple el mismo principio. Podemos observar como el impulso o la apetencia es contrarestada por el “deber ser”, encontrando el equilibrio cuando la consciencia toma el mando y decide según las conveniencias. Este esquema, es coincidente con otros enfoques ya señalados como el del YIN/YANG y el TAO del Taoísmo, o el de los canales IDA/PINGALA y SUSHUMNA de la literatura yóguica; en el mundo científico, a un nivel psicológico también fue presentado por Freud (ELLO/SUPER-YO Y YO) y luego por Berne (NIÑO/PADRE/ADULTO). La conclusión es que podemos superar la DUALIDAD alcanzando la INTEGRACIÓN.

Por tanto, podemos afirmar que *las virtudes surgen de la capacidad de equilibrar dos cualidades distintas pero complementarias*. De no ser contrarestadas por la cualidad opuesta su libre expresión ocurre de manera excesiva o patológica. Veamos:

Esquema N° 31. EQUILIBRIO Y DESEQUILIBRIO de necesidades vitales.

| <b>POLARIDAD SALUDABLE<br/>EXTREMO DISFUNCIONAL</b> | <b>EQUILIBRIO</b>  | <b>POLARIDAD SALUDABLE<br/>EXTREMO DISFUNCIONAL</b>  |
|---|--------------------|--|
| Ambición<br>Codicia                                 | ACEPTACIÓN         | Renuncia<br>Indiferencia                             |
| Coraje<br>Temeridad                                 | SEGURIDAD          | Temor<br>Cobardía                                    |
| Combatividad<br>Agresividad                         | TEMPERANCIA        | Pacifismo<br>Pasividad-Impotencia                    |
| Objetividad-Ataraxia<br>Insensibilidad-Indolencia   | CONTROL<br>EMOTIVO | Sensibilidad-Empatía<br>Sensiblería- Susceptibilidad |

*Sin capacidad de Renunciar, la ambición se convertiría en codicia. Sin Ambición, la renuncia se convertiría en indiferencia.*

*Sin Coraje, el temor se convertiría en cobardía. Sin Temor, el coraje llegaría hasta la temeridad.*

*Sin Combatividad, el pacifismo se convertiría en pasividad e impotencia. Sin Pacifismo, la combatividad llegaría a la agresividad y la violencia.*

*Sin Sensibilidad y empatía, la ataraxia<sup>1</sup> se convertiría en indolencia. Sin Objetividad y desconexión, la sensibilidad se convertiría en sensiblería o susceptibilidad.*

Es así que, leyendo el cuadro de abajo hacia arriba podemos ver que equilibrando la sensibilidad con el desapasionamiento adquirimos CONTROL EMOTIVO; equilibrando el pacifismo con la combatividad, alcanzamos la TEMPERANCIA; equilibrando el miedo con coraje, desarrollamos SEGURIDAD; equilibrando la capacidad de ambicionar con la de renunciar, alcanzamos ACEPTACIÓN. Cada una de estas cualidades por cierto, no las he mencionado casualmente, resulta ser que según el esquema Yóguico de los chacras o generadores -el cual, es reconocido ampliamente en la actualidad por su importancia para el equilibrio energético y la salud- cada una de estas cualidades están relacionadas de arriba hacia abajo con el quinto, cuarto, tercero y segundo chacras. Como podemos ver en la siguiente imagen:

**Esquema No. 32. CHACRAS**



<sup>1</sup> *Ataraxia* “ausencia de turbación” (griego): Es una tranquilidad de ánimo o imperturbabilidad de espíritu por la ausencia de penas y temores propuesta por las escuelas filosóficas de los estoicos, epicúreos y escépticos. Gracias a la cual alcanzamos el equilibrio emocional, mediante la disminución de la intensidad de nuestras pasiones y deseos y la fortaleza del alma frente a la adversidad, y finalmente la felicidad.

Según la literatura yoga, *el proceso de evolución de la consciencia e iluminación se encuentra relacionado al acenso de una energía conocida como Kundalini*<sup>2</sup>. La activación y el equilibrio de cada chacra es de vital importancia para la salud. Cada chacra, maneja un tipo de energía particular, y se relaciona con diversos órganos y funciones. Los estados de consciencia se relacionan de manera ascendente con cada chacra. De manera que, desde el mantenimiento de la vida física correspondiente al primer centro, hasta el equilibrio de la humanidad y la espiritualidad en el séptimo chacra, vamos pasando por todos los sentimientos, emociones, actitudes, virtudes, y estados de consciencia posibles.

La mayoría de nosotros, manifestamos trastornos asociados con los primeros cinco chacras. Como vemos temas de sexualidad, emociones, sentimientos, autoafirmación y seguridad nos afectan a todos en general mientras no aceptamos lo que ocurre, lo que nos pasa, lo que “nos hacen”, y se moviliza la rabia, la retaliación, la auto conmisericordia, etc. El quinto chacra, es un punto muy importante pues separa a los chacras inferiores de los superiores. Es el centro de la Aceptación, cuando logramos esta condición, los chacras inferiores dejan de ser problemáticos. Mientras este no se equilibra, podemos padecer trastornos físicos, emocionales y psicosomáticos en cualquier nivel donde el conflicto principal haya ocurrido. Cuando logramos aceptar los hechos, cuando sabemos luchar ambiciosamente por lo probable y aprendemos también, a renunciar a lo imposible, subimos de nivel.

Llegar a este nivel es haber avanzado en el proceso psicológico de **MADURACIÓN, haber alcanzado la Autonomía, la Responsabilidad y la Independencia es decir: Libertad, Autogestión y Autosuficiencia.**

Más allá, se encuentra la armonización de los chacras superiores. Ésta última fase llega con el desarrollo de la consciencia holística, con la sincronización interhemisférica y el equilibrio entre el mundo material y el ideal. Luego, el último paso en la Ascensión es equilibrar la última dualidad: la naturaleza Humana y la Espiritual. **La Fuerza Interior** ha fructificado y la conexión con el Ser Superior nos pone en conocimiento de la Voluntad Divina.

---

<sup>2</sup> Kundalini (la serpiente enroscada en el chacra básico) al activarse asciende por el canal central Sushumna desde el primero hasta el séptimo chacras. Durante el proceso de elevación, va activando cada chacra y generando un estado de consciencia ascendente hasta llegar a la Iluminación. (Todo lo relativo al equilibrio y desequilibrio de cada chacra lo encontraremos en la Vía de la Sanación).

## La Formación

Existe un orden ideal a través del cual deberían desarrollarse las destrezas, las habilidades, los valores y las virtudes, durante el proceso de crianza, existe un orden ideal a través del cual deberían desarrollarse las destrezas, las habilidades, los valores y las virtudes de los niños (Ver Esquema N° 33). **Los primeros siete años de vida son la etapa en la que se deben enseñar valores como la Obediencia, el Orden, la Sinceridad, la Honestidad, y comenzar a exigir la Disciplina con firmeza.** A esta edad, no se ha forjado aún el “uso de razón”, y por eso es tan importante que aprendamos los límites antes de que eso ocurra. Porque a esas edades una instrucción se tiene que obedecer sin ser cuestionadas; se trata de respetar y obedecer no de entender los motivos, de justificar las razones, y estar o no de acuerdo con la orden. La obediencia es la clave de ésta etapa. Si no se implementa a tiempo, vendrán problemas posteriores como la racionalización, las justificaciones, las excusas, las réplicas, la evasión, etc.

**En el lapso comprendido entre los siete y los catorce, es oportuno que se enseñe Consideración, Generosidad, Amor y Respeto a Dios y a los mayores,** al igual que la importancia de **la Perseverancia, la Fortaleza, el Optimismo y la Responsabilidad** sobre los actos y sus consecuencias. En esta época muy en especial, tenemos que descubrir que vivimos en un mundo en el que existen reglas y principios, deberes que asumir y derechos por conquistar. En esta fase, si tenemos que dar explicaciones convincentes a todas las preguntas que se nos formulen, pero no antes.

**Esquema No. 33. EDAD PARA EL CULTIVO DE VALORES**

|                   |                  |                  |
|-------------------|------------------|------------------|
| 1 a 7 años        | 7 a 13 años      | 13 en adelante   |
| OBEDIENCIA        | GENEROSIDAD      | RESPECTO         |
| ORDEN             | FORTALEZA        | PUDOR            |
| SINCERIDAD        | PERSEVERANCIA    | SOBRIEDAD        |
|                   | RESPONSABILIDAD  | LEALTAD          |
|                   |                  | FLEXIBILIDAD     |
| <b>DISCIPLINA</b> | <b>OPTIMISMO</b> | <b>PACIENCIA</b> |

***A partir de los catorce años, deben consolidarse valores como el Respeto, la Lealtad y el Pudor, debemos comenzar a explicar la importancia de la Continencia y de la Sobriedad, así como a desarrollar Paciencia y Constancia, Tolerancia y Flexibilidad.***

El orden en el que deben cultivarse estas cualidades es determinante porque algunas de ellas son privativas para que otras se presenten. Por ejemplo, sin obediencia, receptividad o respeto no podría surgir la confianza. Así que, todo aquel que necesita ser guiado y aspira aprender tiene que reconocer que su capacidad de manejo es incompleta o ineficaz y en algún momento tiene que depositar su confianza en alguien a quien ha de entregarle el control. Por tanto, *cuando nos encontremos con alguien digno de modelar, para seguir avanzando hay que sumar paciencia, aprecio, valoración, consideración y aceptación para poder renunciar al control, y entregarnos en las manos del Maestro.* Por eso, se dice que cuando el discípulo está listo aparece el Maestro.

**Esquema No. 34.** El Amor como estado de consciencia, es el subproducto final de haber desarrollado toda una serie de cualidades y fortalezas, y adquirido un conjunto de valores y virtudes. Digamos que, no es posible hablar de Amor sin capacidad de RENUNCIA y para la ENTREGA, sin experimentar COMPASIÓN, GRATITUD y HUMILDAD, Y para traer esto a nuestras vidas: *hay que soltar la necesidad de control, adquirir confianza, ser paciente y haber desarrollado la capacidad de aprecio, valoración, consideración y aceptación, se requiere de una buena estima, fe y capacidad para perdonar.*



Quienes aspiramos a seguir cualquier programa de entrenamiento, crecimiento o de rehabilitación, nos aventuramos a un proceso que entraña una confrontación permanentemente con las propias limitaciones. Hemos señalado que ante el estrés que esto nos genera, inconscientemente recurrimos a la evasión y quedamos detenidos en *un punto de tranca*. Muchas veces incluso, retrocedemos perdiendo fortalezas, disciplina, carácter y determinación. Por eso, “hay que ser como niños para entrar al Reino de los Cielos”, pero, también tenemos que hacernos cada vez más fuertes para poder hacerlo. ¿Fuertes en qué sentido? En el de que hay que tener valor para entregarse -hay que ser grande para ser humilde-. Pues, ***hay que soltar el control para dejarnos exigir, y para ello necesitamos volver a creer y a confiar en “aquellos” que pueden ayudarnos a recuperar la confianza perdida en nosotros mismos. Para lo cual hace falta coraje.***

*Todo es necesario y todo cumple una función que lo hace imprescindible. El equilibrio se alcanza cuando identificamos y desarrollamos nuestras fuerzas y talentos balanceándolas con su opuesto complementario. El NIÑO y el PADRE se necesitan mutuamente y no podríamos vivir saludablemente si el ADULTO no aprende a balancear sus respectivas necesidades. **Necesitamos aprender a ser gerentes de nuestro propio bienestar, a modificar a voluntad nuestro estado anímico y a no permitir que sea el mundo exterior quien lo determine.** Hay que aprender a encontrar el balance de nuestra propia fisiología y a mantener el equilibrio de nuestro sistema nervioso ante cualquier situación estresante, para ello, vamos a aprender la importancia de la COHERENCIA y de la SINCRONICIDAD.*





Capítulo  
11

COHERENCIA y  
SINCRONICIDAD

*“El mayor descubrimiento de mi generación  
es que los seres humanos pueden  
cambiar de vida cambiando de actitud”*

**William James**

*“El respeto de sí mismo,  
el conocimiento de sí mismo  
y el control de sí mismo:  
sólo ellos tres conducen al poder supremo.”*

**Lord Tenison**

*Nadie es culpable ni siquiera responsable  
de las emociones ni sentimientos de otro.  
Somos los únicos responsables del estado emocional,  
del humor y de la propia salud.*

*Toda actuación comienza por un pensamiento  
y un sentimiento que los origina. Entonces, el  
estrés y la enfermedad tienen el mismo ori-  
gen y son la consecuencia de un conflicto que  
comenzó a nivel de creencias entre los pensa-  
mientos y/o los sentimientos. Siendo así, es  
asumiendo control de la mente donde ha de  
comenzar la Autosuperación.*

Es sorprendente constatar como muchos conocimientos y conclusiones recientemente incorporadas al mundo de la ciencia occidental por la psicología moderna, habían sido ya expuestas y desarrolladas por el Budismo desde el siglo VI antes de Cristo en el lejano oriente. Siddhartha Gautama —el Buda— una vez alcanzada su iluminación dedicó los cincuenta años restantes de su vida a instruir a sus contemporáneos acerca de la naturaleza y el funcionamiento de la mente, de la condición humana y el origen del sufrimiento. Igualmente, los médicos sacerdotes (chamanes) de la antigüedad en los templos hindúes, griegos, egipcios, etc., manejaban muchos conocimientos que están siendo desarrollados en la actualidad en el seno de la comunidad científica por diversas corrientes psicológicas como: la Psicología Transpersonal, la Programación Neurolingüística, la Psicósíntesis y la Logoterapia, entre otras y en especial *la Psico-Neuro-Endocrino-Inmunología*.

Esta es una nueva rama de la medicina, una ciencia transdisciplinaria que ha venido tomando forma desde finales del siglo pasado. Una especialidad que se ha dedicado a profundizar en el estudio de la interacción entre la MENTE y el CUERPO con la finalidad de generar cambios neurofisiológicos favorables que alteren el curso de la enfermedad y propicien la Salud. Tal vez, lo más importante de sus investigaciones es la conclusión de que ***la Mente y el Cuerpo funcionan como una Unidad y que, podemos controlar las emociones negativas y los procesos mentales que alteran el delicado balance de la salud y el bienestar.***

Hoy sabemos con precisión que ***el SISTEMA DE AUTO SANACIÓN se activa en el cuerpo cuando se alcanza la SINCRONICIDAD (interhemisférica) y la COHERENCIA (corazón – cerebro), y que el ESTRÉS y las preocupaciones que padecemos nos hacen perder contacto con esta habilidad natural.*** A pesar tratarse de términos médicos y científicos, voy a tratar de explicar la siguiente información de la manera más sencilla que pueda para que todos podamos entenderla, ya que es vital importancia y de gran valor para que tomemos el control de nuestros estados emocionales.

El Sistema Nervioso AUTÓNOMO conocido también como VEGETATIVO, posee dos ramales denominados: SIMPÁTICO y PARASIMPÁTICO, los cuales actúan equilibrándose y oponiéndose el uno al otro, de manera complementaria. Su interacción permite el control de las funciones involuntarias e inconsciente o subconscientes, tales como las cardiovasculares, respiratorias, digestivas, endócrinas, sexuales, inmunológicas, etc., y ***cuando este equilibrio se pierde, el sistema***

**se desregula ocasionando enfermedad.** El Sistema SIMPÁTICO es el responsable de la activación y excitación ya que acelera el METABOLISMO, está asociado con el estrés, y los moduladores químicos que lo hacen funcionar son la adrenalina y la noradrenalina. Su contraparte, el Sistema PARASIMPÁTICO cumple funciones de relajación, sedación, reduce el funcionalismo y el metabolismo, se encuentra asociado con la tranquilidad y el relax, sus mediadores químicos o Neurotransmisores son la Acetilcolina y el Gaba.

La reacción al estrés activa el SISTEMA SIMPÁTICO y ocasiona la liberación de ciertas hormonas también, como son la Adrenocorticotropa (ACTH), el cortisol y la adrenalina que acentúan el desgaste y bajan las defensas. Ante el estrés sostenido, se suscita una sobre activación del eje Hipotálamo-Hipofisiario encargado de la autorregulación de las principales funciones autonómicas neuroendocrinas; lo cual ocasiona que los niveles de ciertos neurotransmisores cerebrales como la serotonina, la dopamina y la norepinefrina se agoten. En estas condiciones se experimenta: ansiedad, depresión, rabia, agresividad, desestimulación y apatía.

El estado de *DISTRÉS (Estrés crónico)* ocasiona:

1. Una sobre producción de hormonas esteroideas, que contribuye a la aparición de numerosas enfermedades, incluyendo la obesidad, el Alzheimer, el SIDA, la demencia y la depresión.
2. Eleva los niveles de INSULINA y de CORTISOL, promoviendo envejecimiento precoz, enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes, altera la función inmunológica y nerviosa.
3. Reduce los niveles de las hormonas de la juventud, como la Hormona del Crecimiento (HGH) y la Dehidroepiandrosterona (DHEA). Lo que contribuye a la aparición de osteoporosis, adelgazamiento de la piel, aumento de la grasa corporal, reducción de la masa muscular, del humor, de la función sexual, de la respuesta inmune y, la aparición de la menopausia en las mujeres y de la andropausia en los hombres.
4. Afecta el ADN de los cromosomas (disminución de la actividad de la telomerasa y el acortamiento de los telómeros) limitando la regeneración celular.
5. Acelera la génesis del Síndrome Metabólico, que cursa con Hipertensión arterial, obesidad (grasa intrabdominal) elevación de la insulina y del colesterol “malo” –LDL-, lo cual, conlleva a múltiples complicaciones cardiovasculares, metabólicas, degenerativas y demás.

6. Contribuye a la implantación de un estado de Inflamación Crónica Sistémica que es una condición común y determinante en la generación de todas las enfermedades degenerativas (enf. periodontal, vasculopatías, cáncer, artritis, lupus, etc., etc.).

Por otra parte, podemos señalar que de igual forma las drogas en general, los psicotrópicos, ciertas comidas –carbohidratos refinados-, las conductas de estimulación (juego, sexo, deportes extremos, ejercicio), disminuyen los niveles o desencadenan la liberación de los *Neurotransmisores*. Produciendo gratificantes experiencias de intensa estimulación, brindando alivio, placer y euforia entre otras, que luego dejan una sensación de vacío y de agotamiento, con lo que se desencadena un inmenso deseo de repetir la experiencia que conlleva a crear el círculo vicioso de la adicción.

## Caos y Coherencia

Recientemente, se han realizado una serie de investigaciones que traigo a colación porque las considero de sumo interés para una mayor comprensión de la temática en cuestión. Valery Hunt M.D. y Dan Winter<sup>1</sup> aplicaron simultáneamente registros con Electro-encefalogramas y Electrocardiogramas a varios grupos de control en circunstancias particulares. Como lo muestran el Esquema N° 35 y 36. ***En personas que experimentaban sentimientos de amor y compasión se apreció la aparición de un patrón de alta COHERENCIA y configuración geométrica entre el EKG (electrocardiograma) de ondas cardíacas y el EEG (electroencefalograma) de ondas cerebrales.*** Mientras que por el contrario, en quienes experimentaron estados de ***cólera o enfado se generó un patrón de CAOS, incoherente y carente de geometría.***

El patrón de COHERENCIA (N° 35) se caracteriza por variaciones marcadas, rápidas y regulares, en el cual la onda es armoniosa, y la frecuencia cardíaca es menor. Este se genera en estados de armonía, gratitud, amor, compasión, felicidad, etc. Se produce por pensamientos positivos, imágenes gratificantes, por la sincronización inter hemisférica (de la que hablaremos más adelante) corazón-cerebro (emoción–razón) y POR TODO LO QUE NOS AGRADA y NOS APORTA ENERGÍA

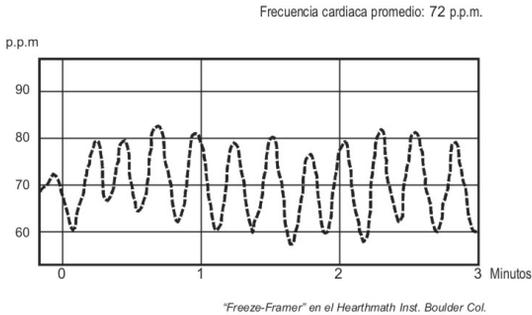
---

<sup>1</sup> Servan-Schreiber, David. (2003) Guerir (Curar: el estrés, la ansiedad y la depresión sin medicamentos ni psicoanálisis.) Éditions Robert Laffont. Francia.

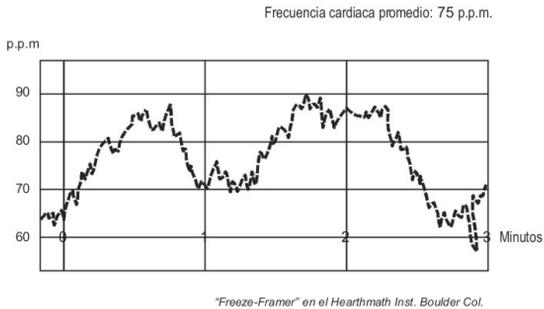
Y VITALIDAD. También se ha precisado que la marcada variabilidad ocurre más fuertemente en la primera etapa de la vida.

**Esquema No. 35 y 36. COHERENCIA Y CAOS**

**COHERENCIA**



**CAOS**



Por la otra parte, el llamado patrón CAÓTICO (Nº 36) se caracteriza por Variaciones débiles, “caóticas” y de trazado irregular. En este estado la frecuencia cardiaca aumenta, altera la tensión arterial y la respiración, y las desincroniza. Se presenta cuando experimentamos pensamientos negativos, preocupaciones, angustias, conflictos, desarmonía, rabieta, etc. y en general, todo lo que nos desagrade tiene el poder de ROBARNOS ENERGÍA. El patrón de Incoherencia se encuentra en aquellas personas que padecen algunos trastornos de la salud como Hipertensión Arterial, Insuficiencia Cardíaca, las complicaciones de la Diabetes, el infarto, la muerte súbita y cáncer. Otra confirmación más de que el estrés crónico contribuye a la degeneración del organismo.

Esquema No. 37 y 38. LO QUE ENERGIZA Y LO QUE DESENERGIZA

|  |   |
|--|---|
| <b>Elementos que nos desvitalizan</b>  | <b>Todo lo que no nos gusta</b>  |
| <b>“Señales SUTILES”</b>   | <b>Nos roba energía- “CAOS”</b>   |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sentimientos y emociones <u>Negativas: celos, envidia, frustración, impotencia, rabia, tristeza, impresiones, etc.</u></li><li>2. Actividades <u>Tediosas y rutinarias.</u></li><li>3. <u>Elementos externos que nos afectan desfavorablemente y/o nos desagradan</u> (lugares, ambientes, personas, actitudes, colores, olores, sabores, sonidos, imágenes, etc.), aunque no notemos su presencia o lo identifiquemos conscientemente.</li></ol> |   |

|  |  |
|--|--|
| <b>Elementos que nos vitalizan</b>   | <b>Todo lo que nos gusta</b>  |
| <b>“Señales SUTILES”</b>   | <b>Nos da energía- “COHERENCIA”</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sentimientos y emociones <u>Positivos: amor, alegría, reír, sonreír, satisfacción, gratitud, etc.</u></li><li>2. <u>Actividades Artísticas o creativas.</u></li><li>3. Elementos externos <u>Que nos afectan favorablemente y/o nos agradan.</u></li><li>4. (lugares, ambientes, personas, actitudes, colores, olores, sabores, sonidos, imágenes, etc.), aunque no notemos su presencia o lo identifiquemos conscientemente.</li></ol> |  |

Cuando experimentamos el tipo de emociones que producen el patrón de COHERENCIA, nos encontramos en un estado que representa una economía real de energía para el organismo, ya que parando el desperdicio energético reencontramos la vitalidad natural. Así que, a mayor variabilidad cardíaca mayor vitalidad y salud. A MENOR FRECUENCIA CARDÍACA MÁS COHERENCIA. En este estado se aumenta en un 100% los niveles de la D.H.E.A., se reduce el Cortisol en un 23% y también los síntomas del Síndrome Premenstrual, aumentan las defensas (se ha evidenciado que las Inmunoglobulinas A se elevan

durante las seis horas siguientes a entrar en COHERENCIA). Al alcanzarse la COHERENCIA cardíaca, se estabilizan los demás ritmos: la tensión arterial y la frecuencia respiratoria se sincronizan.

**Los estados CAÓTICOS representan una pérdida de energía que a largo plazo nos dreña.** A menor variabilidad cardíaca mayores trastornos emocionales, minusvalía y enfermedad. A MAYOR FRECUENCIA CARDIACA MÁS CAOS. Ante ese Distrés agudo (disputa, miedo, disgustos), a menos que dispongamos de técnicas efectivas para el control del estrés y sepamos cómo retomar la COHERENCIA, el CAOS disminuirá las defensas inmunológicas (se ha comprobado que las Inmunoglobulinas A reducen sus niveles en sangre al cabo de seis horas de haber sido sometidos a un estímulo estresor severo) y nos enfermaremos intempestivamente desarrollando cualquier cuadro agudo de tipo gripal, inflamatorio, infeccioso, etc.

Se descubrió también que perdemos cerca del 3% de variabilidad por año de vida porque merma la capacidad de adaptación ante las variaciones del medio físico y emocional que nos rodea. Por lo cual, es cierto afirmar que la variabilidad es menor cuando nos acercamos a la muerte.

Como mencioné anteriormente, el budismo ha tenido conocimiento de esto hace siglos, aunque no se tuviese la evidencia científica que los respaldase como la tenemos ahora. A propósito de lo anterior, voy a citar una información transmitida por el catorceavo Dalai Lama<sup>2</sup>:

*En tibetano llamamos **nyong mong** a esos acontecimientos emocionales negativos. Esta expresión significa literalmente “lo que nos aflige por dentro”, tal como suele traducirse, “emoción aflictiva”. Según este concepto y en términos generales, todos esos pensamientos, emociones y acontecimientos mentales que reflejan un estado anímico negativo o no compasivo socavan de manera inevitable nuestra experiencia de la paz interior. Todos los pensamientos y emociones negativos –como el odio, la ira, el orgullo, la lujuria, la codicia, la envidia, etc.- son considerados aflicciones en este sentido.*

*Cuando no logramos notar su potencial destructivo, dejamos de ver la necesidad que tenemos de desafiarlas. De hecho, lejos de hacerlo, tenemos la tendencia de nutrir las y reforzarlas.*

---

<sup>2</sup> Dalai Lama Tenzin Gyatso (1.999) El Arte de Vivir en el Nuevo Milenio. Pag. 94, Editorial Grijalbo. Barcelona. España.

*Su naturaleza es enteramente destructiva, son la fuente misma de la conducta contraria a la ética. Son también el fundamento de la ansiedad, la depresión, la confusión y el estrés, rasgos característicos de nuestra vida en la actualidad.*

## Desconexión y Dualidad

Al principio de nuestra exposición, comenzamos señalando a la DUALIDAD como fuente BÁSICA del conflicto existencial de la humanidad. Esta DUALIDAD se manifiesta fisiológicamente al entrar en conflicto la Racionalidad (CABEZA) y las Emocionalidad (CORAZÓN).

La Inteligencia Cognitiva, (CABEZA) es fundamentalmente Consciente, dirigida al exterior y nos hace avanzar de la manera más racional. Mientras que, la Inteligencia Emocional (El CORAZÓN), funciona de manera Inconsciente, está volcada a la supervivencia, conectada al cuerpo y se dirige a lo que se quiere vivir. Pero, existe un detalle importante que debo resaltar, el CORAZÓN es la vía para conectarnos con las necesidades de nuestro SER REAL o AUTÉNTICO, me refiero al Yo Superior, Esencia Espiritual o Espíritu (según se le conoce en diversos contextos).

La cultura CONSUMISTA, el fenómeno de ALIENACIÓN, la educación y los adoctrinamientos hacen que en la mayoría de nosotros la “CABEZA” predomine sobre el “CORAZÓN”. La cultura occidental, tecnológica, promotora del positivismo y materialismo científico, enfatiza que solo el enfoque científico racionalista puede producir un conocimiento que pueda ser considerado válido, por ser el único objetivo. De manera que la visión humanista, emotiva, intuitiva, y precisamente subjetiva, ha sido excluida y descalificada. Por eso, en lo personal, a lo largo de nuestro crecimiento hemos ido perdiendo la conexión entre *lo que se piensa* –CABEZA y *lo que se siente* –CORAZÓN. Esto genera el conflicto existencial entre *lo que se quiere* y *lo que se debe*. Por eso es que todos sabemos reconocer lo que nos gusta y lo que no nos gusta, lo que nos agrada y lo que nos desagrada, incluso puede que sepamos lo que queremos (éxito, dinero, poder), pero paradójica y dramáticamente, ***no sabemos lo que necesitamos ni sabemos actuar conforme a las conveniencias.*** Por el contrario, ***nos encontramos programados para responder de manera refleja, impulsiva e inconsciente ante los estímulos sin detenernos a pensar ni a sentir en si esto es lo que verdaderamente queremos, si nos conviene o si lo necesitamos en realidad.***

A nivel físico, el corazón y los intestinos tienen sus propias redes de neuronas. El pequeño cerebro del corazón, cuando se desregula afecta directamente al cerebro emocional (reacción en segundos-minutos). Por eso, ante una experiencia emocional intensa o traumática, el cerebro emocional toma el control y la distonía neurovegetativa puede ocasionar estados de desequilibrio que pueden poner en peligro la vida, como ocurre en las Crisis de Pánico. Durante la infancia también, pueden implantarse ciertos programas con efectos castradores que ocasionan una asfixia cognitiva que nos desconectan de nuestro propio sentir, por lo que dejamos de escuchar las señales e impulsos de nuestro Ser Interior, y nos acostumbramos a hacer lo que otros quieren. Esta condición de estrés existencial, con el paso del tiempo genera un desgaste y la aparición del distrés con toda su corte de trastornos asociados.

## Falta de Sincronización Interhemisférica

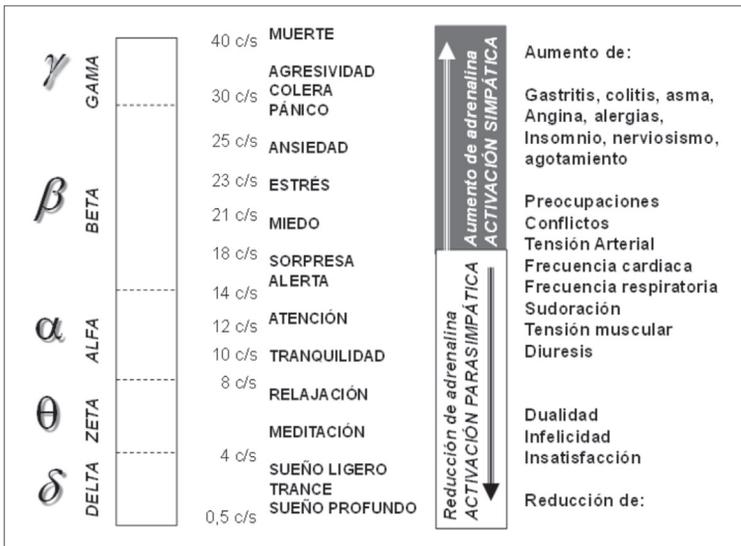
Nuestros hemisferios cerebrales funcionan independientemente. Cada hemisferio recoge la misma información de los sensores (ojos, oídos, gusto, tacto, olfato) pero la procesa de forma diferente. En el hemisferio izquierdo es donde se procesa el pensamiento lógico y analítico de lo global a lo particular, secuencial, lineal, realista, verbal, cuantitativo, la escritura, los símbolos, el lenguaje, la lectura, la ortografía, la oratoria, la ubicación de hechos y detalles, la escucha y las asociaciones auditiva. En el hemisferio derecho ocurre el pensamiento creativo, intuitivo, sintético e integrador (de lo particular a lo global), aleatorio, fantástico, no verbal, literal, cualitativo, y la visualización, las relaciones espaciales, las formas, el canto y la música, la sensibilidad al color, la expresión artística, la creatividad, la visualización y las emociones. Este hemisferio es el que realiza una síntesis holística. En el esquema de pensamiento occidental se dice que predomina el hemisferio izquierdo.

El cerebro produce muchas vibraciones en cada momento. Algunas áreas están en ciclos BETA (entre 14 y 30 ciclos por segundo) mientras otras están en emisiones de ondas cerebrales ALFA (de 14 a 8 c/s), THETA (de 8 a 4 c/s) o DELTA (de 0,5 a 4 c/s), a la vez. Predominan unas u otras dependiendo de la atención y estado de conciencia del momento.

Las Ondas Beta predominan en el HEMISFERIO IZQUIERDO. Su presencia ocurre durante las actividades de vigilia, en la vida diaria, el estrés, la ansiedad, la aprensión, la tensión y el competir. Las Ondas Alfa,

predominan en el HEMISFERIO DERECHO, se activan en condiciones de ausencia de estrés, relajación, creatividad, percepción y meditación. Las Ondas Zeta, ocurren en estados de relajación profunda, meditación, creatividad, asociación de ideas, memoria. Y las Ondas Delta, ocurren durante el sueño profundo, la fase REM del sueño (sueño con ensueños) y en estados de PES (Percepción Extra Sensorial). En condiciones estresantes al extremo, de ansiedad, de pánico, cólera, y agresividad, podemos superar la onda Beta, a más de 30 c/s y entrar en el rango de ondas Gamma, las cuales ponen en peligro la supervivencia.

Esquema No. 38. ACTIVIDAD CEREBRAL Y ORGÁNICA



En el Esquema anterior observamos como a mayor actividad cerebral, mayor excitación simpática, mayor estrés y alteración del organismo con aparición de enfermedades. Mientras que en la medida en que las ondas cerebrales disminuyen su frecuencia, a partir de los 16 c/s, comienza a activarse el cerebro derecho y a sincronizarse la actividad interhemisférica. En la medida en que predomina la actividad del Sistema Parasimpático va descendiendo la actividad cerebral.

Utilizar solamente uno de los hemisferios del cerebro, limita nuestras capacidades físicas y mentales. **Cuando los hemisferios funcionan al unísono ocurre lo que se llama SINCRONIZACIÓN DE LOS HEMISFERIOS.** Sin ninguna ayuda externa, el cerebro se sin-

croniza por cortos lapsos de tiempo durante el día. Al suceder esto, las ondas en el cerebro se mueven a un ritmo coherente a través de la corteza y se produce casi simultáneamente una emisión de ondas cerebrales de amplitud y frecuencias idénticas. *El funcionamiento óptimo de nuestro cerebro ocurre cuando existe integración CORAZÓN-CABEZA y el funcionamiento pleno de nuestras habilidades mentales (pensamiento holístico), esto se logra cuando se sincronizan los hemisferios.*

*Investigaciones llevadas a cabo por el Florida Back Institute<sup>3</sup>, realizando experimentos con pacientes con dolores de espalda y terapia con delfines, concluyeron que las emisiones acústicas de los delfines incrementan la actividad de ondas cerebrales lentas alfa y theta y que pueden ser usadas para aumentar la actividad de este sistema natural de curación al provocar en el paciente el estado de COHERENCIA. Las investigaciones, dan prueba del efecto curativo de los sonidos de alta frecuencia y ultrasonidos que los delfines producen en su medio ambiente natural. La presión sanguínea se normaliza y la frecuencia de las ondas cerebrales baja significativamente; se puede observar incluso un periodo de sincronización: las ondas emitidas por ambos hemisferios cerebrales alcanzan una fase de frecuencia similar, así como el incremento de actividad de las ondas cerebrales lentas alfa-beta. Así que, nadar con delfines produce sincronización entre los hemisferios cerebrales.*

De igual forma numerosos estudios han demostrado las bondades de la relajación y en especial de la meditación para inducir la sincronización cerebral y todos los beneficios que de ello se generan a nivel fisiológico, psicológico, en el desempeño social y en la maduración espiritual<sup>4</sup>.

## Gerenciando nuestro bienestar

Sabemos que las personas que meditan hacen que el estado de sincronización se prolongue, así que, en ella encontramos una práctica maravillosa que debería ser incorporada a nuestra vida cotidiana como un hábito (dos veces al día durante veinte minutos). Por otra parte, como el cerebro emocional está más conectado con el cuerpo que con la corteza

<sup>3</sup> <http://personal.redestb.es/planet-art/coherencia.htm>

<sup>4</sup> Para profundizar en la teoría y en la práctica los remito al audio- libro que hemos elaborado titulado LA MEDITACIÓN: El Arte de estar en Paz, Volumen 5 de la Vieja Medicina del Futuro, Editorial Júpiter, Caracas, Venezuela.

cerebral, se accede mejor a él mediante el cuerpo que con la palabra. Es por eso que, a través de prácticas terapéuticas como el Renacimiento y la Terapia Psico Corporal, podemos abordar más efectivamente y sanar estados emocionales tales como la rabia, los resentimientos y los traumas que arrastramos.

En nosotros esta la capacidad de identificar los elementos que nos desvitalizan y que pueden generar el estado de Caos. El Dalai Lama viene otra vez más a nuestro auxilio, al señalarnos lo siguiente<sup>5</sup>:

*El primer paso que hay que dar para contrarrestar nuestros pensamientos y emociones negativas, consiste en rehuir aquellas situaciones y actividades que normalmente darían pie a su presencia.*

*Debemos prestar atención a nuestro cuerpo y a sus actos, a nuestra habla y a lo que decimos, a nuestros corazones y mentes, a lo que pensamos y sentimos. Debemos estar ojo avizor, atentos a captar al vuelo la más leve negatividad, y hacernos de continuo preguntas tales como: «¿Soy más feliz cuando mis pensamientos y emociones son negativas y destructivas, o cuando son íntegras?», o: «¿Cuál es la naturaleza de la conciencia?», «¿Existe en sí misma y de por sí, o existe en dependencia de otros factores?». Es preciso que pensemos, que pensemos y pensemos.*

*Adquirir conocimiento de nuestra propia negatividad es una tarea que ha de llevarnos toda la vida, una tarea que es susceptible de un refinamiento casi infinito. Pero a menos que la emprendamos, seremos incapaces de ver dónde debemos introducir los cambios más necesarios en nuestra vida.*

Así que, *deberíamos aprender cómo recuperar rápida y efectivamente el estado de COHERENCIA cuando apenas nos demos cuenta de que estamos desenergetizados por cualquier causa. Recuerden que en un lapso no mayor de seis horas nuestro sistema inmunológico se deprime y quedamos expuestos a que se desarrolle una gripe, una faringitis, una colitis... y cualquier "itis". Disponemos de seis horas*

---

<sup>5</sup>Dalai Lama Tenzin Gyatso (1.999) El Arte de Vivir en el Nuevo Milenio. Pag. 99, Editorial Grijalbo. Barcelona. España.

**para armonizarnos, restablecer la COHERENCIA y evitar enfermarnos.** Para lo cual, es vital aprender a identificar efectivamente incluso las variaciones sutiles, tanto de vitalidad como de ánimo. No podemos permitir que nuestro bienestar emocional y físico, dependan de una serie de factores ambientales ajenos a nuestro control, o de situaciones conflictivas no resueltas o no sanadas del todo. Cada vez que nos sintamos desenergetizados o mejor aún, antes de que lleguemos a ese estado debemos actuar efectivamente para corregir nuestra situación. Hay que identificar la fuente de conflicto e inactivarlo. Para ello la meditación es la herramienta más efectiva. La meditación nos ayuda a tomar el control del cuerpo, de los sentimientos y de los pensamientos.

## Ejercicio: Armonización en un minuto

Sugiero a título de mantenimiento preventivo que, una o más veces en una hora, nos tomemos tan solo un minuto de nuestro tiempo para realizar una práctica que restablece la COHERENCIA e induce la SINCRONIZACIÓN en tan sólo un minuto. El procedimiento es el siguiente:

1. Colocar la mano izquierda en el pecho. Experimentando una sensación cálida en el corazón.
2. Realizamos lentamente tres respiraciones profundas (que aumentan la actividad del parasimpático), relajándonos desde la cabeza hasta los pies.
3. Con cada inspiración profunda, imaginar que el corazón se oxigena y se expande; prestando atención a las sensaciones de nuestro pecho.
4. Limpiar la mente de pensamientos y preocupaciones, mientras AGRADECEMOS la vida.
5. Generar una sonrisa interior y permitir que se dibuje en nuestro rostro la expresión de bienestar.
6. Visualizar una imagen gratificante y positiva, de un ser querido sonriendo o un hermoso paraje, etc.

*La extrañeza de si mismo nos impide identificar siquiera cómo nos sentimos realmente. Estamos tan desconectados que cuando nos sentimos “mal”, no sabemos ni siquiera por qué sólo pensamos impulsivamente en hacer “algo” que nos haga sentir bien ya mismo, es decir, recurrimos a la conducta adictiva de nuestra preferencia. Así que, **mientras no nos dediquemos a sentirnos a observar-nos y a concientizar los elementos de nuestro entorno y de nuestra mente que sutilmente modifican nuestro estado de ánimo, jamás estaremos en control.***

*Solemos fijarnos en el exterior y vivimos con la ilusión de que si las situaciones cambiaran nos sentiríamos mejor. Esperando las condiciones ideales en el exterior para estar bien. En vez, de esperar eso, **cambiamos nuestra fisiología.** Con las evidencias científicas, podemos concluir que **la salud es una elección.** En nuestras propias manos está el generar la armonía, la Sincronización Interhemisférica, la Coherencia y la integración mente-cuerpo-espíritu. Aumentemos la COHERENCIA para hacernos menos afectables, aprendamos a poner orden en la ruidosa y anárquica actividad mental y adquiramos el CONTROL DE LA MENTE.*





## EL CONTROL DE LA MENTE

*“La meditación es el entrenamiento  
en el control de la mente  
para lograr la tranquilidad espiritual”.*

*“Sabiduría, es la capacidad de conocerse a sí mismo”.*

**Conceptos budistas**

*Tenemos la capacidad de alcanzar el pensamiento holístico y el funcionamiento integral del potencial mental si logramos disolver la dualidad e integramos el ego y el Ser Auténtico, el CORAZÓN y la CABEZA, el hemisferio izquierdo con el derecho, y las necesidades materiales con las espirituales. Es posible tener conciencia del ego -de mis propias necesidades y apetencias- y a la vez, armonizarnos con las necesidades que compartimos con otros como parte de un ambiente, de una sociedad y de una realidad espiritual. El pensamiento objetivo, egoísta, analítico y racionalista, puede existir de manera saludable si es equilibrado por la consciencia subjetiva, ecológica, integradora e intuitiva. La meditación nos ayuda a lograr ese equilibrio y esa consciencia holística.*

*“Entréme donde no supe”*  
(poema sobre el éxtasis contemplativo)

**Juan de la Cruz**

*Entréme donde no supe  
y quedéme no sabiendo,  
toda ciencia trascendiendo.*

*Yo no supe dónde entraba,  
pero, cuando allí me vi,  
sin saber dónde me estaba,  
grandes cosas entendí;  
no diré lo que sentí,  
que me quedé no sabiendo,  
toda ciencia trascendiendo.*

*De paz y de piedad  
era la ciencia perfecta,  
en profunda soledad  
entendida, vía recta;  
era cosa tan secreta,  
que me quedé balbuciendo,  
toda ciencia trascendiendo.*

*Estaba tan embebido,  
tan absorto y ajonado,  
que se quedó mi sentido  
de todo sentir privado,  
y el espíritu dotado  
de un entender no entendiendo.  
toda ciencia trascendiendo.*

*El que allí llega de vero  
de sí mismo desfallece;  
cuanto sabía primero  
mucho bajo le parece,  
y su ciencia tanto crece,  
que se queda no sabiendo,  
toda ciencia trascendiendo.*

*Cuanto más alto se sube,  
tanto menos se entiende,  
que es la tenebrosa nube  
que a la noche esclarece  
por eso quien la sabía  
queda siempre no sabiendo,  
toda ciencia trascendiendo.*

*Este saber no sabiendo  
es de tan alto poder,  
que los sabios arguyendo  
jamás le podrán vencer;  
que no llega su saber  
a no saber entendiendo,  
toda ciencia trascendiendo.*

*Y es de tan alta excelencia  
aqueste sumo saber,  
que no hay facultad ni ciencia  
que le puedan emprender;  
quien se supiere vencer  
con un no saber sabiendo,  
irá siempre trascendiendo.*

*Y, si lo queréis oír,  
consiste esta suma ciencia  
en un subido sentir  
de la divinal esencia;  
es obra de su clemencia  
hacer quedar no entendiendo,  
toda ciencia trascendiendo.*

¿Sabía que diariamente ocurren alrededor de unos 50.000 pensamientos, y que a lo sumo no son más de 30 o 40 temas diferentes los que de manera recurrente vuelven una y otra vez a lo largo del día? Cada uno de ellos tiene un poder sobre nosotros, y de manera ruidosa y anárquica nos generan angustia, algunos preocupación, otros desagrado, otros tristeza o frustración, etc. Y una y otra vez vuelven sin que haya mayor modificación en cuanto a las conclusiones o a las soluciones que encontremos, simplemente cada vez que aparecen nos afectan y nos drenan. ¿Y nosotros que hacemos al respecto -sobre todo cuando los pensamientos son precisamente de naturaleza desenergetizante y destructiva-? Fijese qué paradójico: cuando nos cuentan un chiste por muy bueno que sea, podemos llegar a reírnos durante varios minutos pero no vamos a pasar riéndonos por días; si así lo hiciéramos podríamos considerarnos unos locos. Entonces, si no nos quedamos pegados con algo que es agradable, pregunto: ¿por qué pasamos años albergando un sentimiento desagradable y perturbador como un resentimiento?

Las emociones son como el gas en una botella de champaña; me refiero a que una vez abierta, el gas comienza a escaparse del líquido hasta que en una hora o más ya no queda nada de gas disuelto. Así son *las emociones, poseen una magnitud autolimitada; son una manifestación de energía que cuando se libera se expresa hasta consumirse por completo*. En relación con la risa, por ejemplo, este es un sentimiento al que solemos darle rienda suelta por eso llega un momento en que se extingue. Lo que pasa es que en el caso de la tristeza, la cólera o el miedo, estas son emociones consideradas socialmente inconvenientes y censurables que se nos enseña a reprimir desde que somos pequeños. Por tal razón, se genera un conflicto interno entre la emoción y la norma que nos coarta, y el conflicto se reprime, se excluye de la esfera consciente, por tanto, esa energía conflictiva ha de encontrar alguna manera de expresarse y exteriorizarse. Así surgen los sentimientos conocidos como rebusques: la depresión, las crisis de pánico, la insatisfacción crónica, la indignación, la frustración, el resentimiento, la rabia, y múltiples manifestaciones de conductas inconscientes y enfermedades psicosomáticas. Digamos que la emoción es como una hoguera que requiere de leña para alimentarse; es así que *para alimentar un rebusque como la rabia o el resentimiento, una vez que el organismo consume la totalidad de la energía del circuito al que pertenece esa emoción, entonces hay un robo de energía hacia otros circuitos para seguir alimentando la hoguera*. Por ejemplo: la medicina tradicional china atribuye la emoción de la rabia al circuito de la madera, que se relaciona con los órganos hígado y vesícula biliar, con el tejido de los músculos, con el sentido de la vista,

el sabor picante, etc. Es así que, una persona irascible se suele molestar con facilidad y ser un poco intolerante, crítica e impulsiva; esta actitud mantiene sobre activado el canal de madera y el tercer generador (chakra del plexo solar), por lo cual, tenderá a padecer de problemas musculares o arenilla y piedras en la vesícula o afecciones de los ojos, etc. Incluso puede presentar problemas en otros circuitos y órganos de los cuales drena energía para alimentar su actitud existencial. En este sentido, el primer consejo es que ***debemos liberarnos de las programaciones frenadoras que reprimen la expresión libre de nuestras emociones y la canalización adecuada de nuestras necesidades reales***. Esto es una labor de reprogramación y sanación que amerita terapia<sup>6</sup>.

*Es preciso que a las emociones se expresen libremente.* Si así lo hiciéramos, sería cuestión de minutos regresar a nuestro estado de equilibrio sin que nos quedase nada por dentro. Por ejemplo: Si ocurre algo que nos molesta enormemente, podríamos reaccionar con unos gritos, dos o tres malas palabras, luego respiramos profundo y podemos pensar algo así como: “¿Qué se le va a hacer? Ya no hay nada que pueda cambiar lo que ocurrió”, respiramos nuevamente profundo y comenzamos a tranquilizarnos; luego de unos minutos, puede que hasta se nos olvide por completo el hecho. De esta manera, no nos reprimimos ni volcamos nuestra ira o violencia sobre nadie. Simplemente damos salida a la energía emocional.

***La enfermedad de la mente es enfrentar lo que nos gusta con lo que nos disgusta.*** Esta es la definición misma del conflicto y es precisamente la raíz del estrés, ya que en su origen existe siempre una ambivalencia o ambigüedad que genera dualidad y enfrentamiento entre dos posiciones: lo que se quiere, frente a lo que se debe; lo que no me gusta, frente a lo que necesito; lo que quiero o lo que debo, frente a lo que no puedo; lo que es, frente a lo que hubiese querido que fuese. Y justamente ahí, cuando nos quedamos enganchados sin poder salir de esa dualidad, ya sea por minutos, horas o días, en ese momento se produce una perturbación, una interferencia en el flujo de energía. Entonces, dejamos de fluir y perdemos la capacidad de adaptarnos y nos sentimos mal, estresados o desenergizados. Cuando esto ocurre se genera un estado de afectación en el que se alteran los neurotransmisores cerebrales, que son esas sustancias naturales del sistema nervioso que modulan el humor, las sensaciones de placer y la percepción de dolor, y hacen que experimentemos alegría, plenitud, paz o contrarie-

---

<sup>6</sup> Abordaremos estos temas en el libro de la Vía de la Sanación (a editar).

dad, ansiedad, depresión, rabia, agresividad, desestimulación, apatía, insatisfacción y vacío. Pero ya hemos hablado bastante de la dualidad, es procedente ir un poco más allá para entender el origen mismo de lo que pudiese ser una perturbación de la mente. Para lo cual, seguiremos el siguiente razonamiento.

*Allí a donde concentramos nuestra atención es el lugar hacia donde fluye nuestra vida y la energía –para bien o para mal-. Así que los pensamientos, las sensaciones y los sentimientos que experimentamos son determinados por aquellos aspectos a los que les prestamos atención, bien sean las apetencias corporales, o las urgencias emocionales y afectivas, o los planteamientos racionales y las imágenes que nos muestran los sentidos. En función de ello responderá nuestra fisiología corporal. Si por ejemplo: veo una persona atractiva y sensual mi cuerpo puede experimentar un cierto grado de deseo y excitación; si leo una noticia en el periódico sobre algún aspecto legal que pudiese afectarme generará en mi preocupación; si recuerdo alguna afrenta muy dolorosa recibida en el pasado puede que sienta tristeza, dolor o frustración, etc. Sin embargo, **el poder que tenga cualquier asunto para afectarnos vendrá dado por la importancia y el poder que yo dé a ese pensamiento para que altere y domine mi estado emocional.***

Así como la superficie de un lago es tan quieta que el agua refleja las imágenes como un espejo, pero si arrojamos una piedra, entonces se generan ondas que crecen y se transmiten hasta llegar a la orilla. Así mismo, se comportan los pensamientos con la mente. **Cualquiera que sea la perturbación comienza siempre con un simple pensamiento.** Más, ¿Se puede ejercer algún control sobre los pensamientos? ¿Quién controla los pensamientos? ¿Los controlo yo o me controlan ellos a mí? ¿Qué puede determinar el que un pensamiento perdure en nuestras vidas afectándonos incluso por años? Porque hay quienes mantienen un sentimiento de reconcomio hacia una persona por años y décadas. ¿Puede imaginar el daño que nos causa abrigar sentimientos de celos, de odio, de rabia, deseos de venganza, el quitarle el saludo o la palabra a algún amigo o pariente, etc.?

Precisamente allí es donde la meditación viene en nuestro auxilio. Porque como ejercicio, *la meditación consiste en tomar consciencia de los pensamientos y restarles importancia; cuando logramos esto, nos damos la oportunidad de contactar y sentir nuestra esencia espiritual haciendo callar la mente y el ego.* Ciertamente que es recomendable practicar la meditación como un ejercicio diario de mantenimiento para lograr una serie de beneficios físicos, psíquicos y espirituales

a corto, mediano y largo plazo. Pero a su vez, **la meditación es un estado de Consciencia de Ser que puede acompañarnos durante todo el día.** La meditación es la clave para alcanzar la paz mental y eso puede permanecer en el tiempo si el ejercicio de la meditación se convierte en una actitud de alerta y una actividad consciente que supervisa permanentemente la actividad mental y emocional desde una postura de autoobservación.

Aprender a meditar es una necesidad; hay que hacer de su práctica diaria un hábito y un estilo de vida. **Consciencia en acción.** Consciencia hasta de cada pensamiento, de cada sensación y de las señales que nuestro cuerpo nos da. Usando la inteligencia emocional para identificar nuestras sensaciones y nuestro sentir sabiendo interpretar el significado exacto de lo que sentimos para no confundir carencia afectiva con hambre, o ansiedad con ganas de comer, o soledad con intranquilidad e hiperquinesia, o miedo con ganas de fumar o de drogarse. Al aprender a controlar los pensamientos durante la meditación, al aprender a observar lo que nos agrada o desagrada con la misma ecuanimidad, podremos entonces hacerlo extensivo a nuestra cotidianidad y lograr la estabilidad emocional.

## CLAVES PARA MEDITAR

**Tres elementos fundamentales esenciales de cualquier método:**

**1.- Estar relajado, no pelear con la mente, no pretender controlarla ni hacer esfuerzos de concentración.**

**2.- Simplemente presenciar cualquier cosa que suceda, sin ninguna interferencia.**

**3.- Silenciosamente, sin juicios, sin evaluación.**

### 1.- Simplemente ser

**La Meditación es un artificio para hacernos conscientes de nuestro verdadero Ser.** El que nadie ha creado o condicionado, el que no necesita ser creado por uno, el que ya Somos. Nacemos con él, ¡lo Somos! Así que, *cada vez que podamos simplemente ser, dejemos de hacer.* Sencillamente permanezcamos en nuestro centro, totalmente relajados, eso es meditación. Porque pensar, contemplar, concentrarse, también son formas de hacer. **La Meditación simplemente es Ser, sin hacer nada, sin acción, sin pensamiento, sin emoción, simplemente Somos y ello es un puro deleite.** Meditación significa consciencia, consciencia de Ser, y Ser es gozo, es plenitud, es bienaventuranza.

## 2.- Concentración de la atención pero con la consciencia no enfocada

La capacidad para concentrar la atención a voluntad y dirigirla hacia dondeelijamos es una habilidad primordial. Más cuando concentramos la atención se hace necesariamente una elección; se enfoca algo y se excluye lo demás, por tanto se constituye en una limitación pues reduce el campo de la consciencia. **Consciencia es tener una mente despierta pero no enfocada.** *El espíritu de la meditación es aprender cómo Presenciar.* Lo cual es un estado simple y a la vez profundo de observación y aceptación de nosotros mismos tal cómo Somos y de lo demás tal y cómo Es.

## 3.- Consciencia expectante

Meditar significa vivir sin palabras, en forma no lingüística, sin verbalizaciones, dejando que las experiencias sean, sin transformarlas en palabras, ni hacer frases, oraciones, juicios y diálogos internos; sólo existe la vivencia. La consciencia trasciende la lingüística y la existencia también, cuando consciencia y existencia se unen es comunión. Por eso, *no debemos identifiquemos con nuestras experiencias porque no somos eso; Somos aquel que las está presenciando.* **Presenciar significa simplemente una observación desprejuiciada y desapegada del devenir.** Sin críticas, sin juicios, sin análisis, sólo somos como Espectadores. *De esta manera dejamos de identificarnos con el que hace y nos vemos a nosotros mismos como desde afuera: No siendo el que hace sino el que observa.* Mientras estemos conscientes podemos disfrutar la consciencia y mientras estemos inconscientes podemos disfrutar la inconsciencia. Si podemos disfrutar en los extremos y podemos disfrutar de ambos no somos ninguno, somos el que puede disfrutar.

## 4.- Consciencia de Expectador

Se llama observador al sujeto de la acción y observado al objeto de la misma. Cuando ese conjunto puede ser experimentado como unidad surge el Espectador. En ese instante uno se olvida de que hay un objeto que se ve y de que hay un sujeto que ve. **Cuando el Observador se convierte en lo observado experimentamos la Unidad del Ser.** El

Observador no es el Espectador. Observar es un tipo de concentración, te mantiene separado, puede ser practicada. **El científico observa, el místico presencia, es un Espectador.** El Espectador sucede, no hay nadie que esté presenciando ni nada que sea presenciado. El Espectador simplemente sucede, es como un subproducto de ser total en cualquier momento, en cualquier situación, en cualquier experiencia. Es un proceso puro de disolución y fusión, como un espejo en un continuo reflejar nada: un compartir del ser. La totalidad es la llave. De la totalidad surge la bienaventuranza de ser Espectador, de simplemente Ser.

## 5.- Consciencia en acción: Desautomatización

Una vez que podamos permanecer imperturbables, podemos empezar a hacer cosas, manteniéndonos alertas de que el ser no se agite. **La meditación no está en contra de la acción.** Por el contrario, la vida continúa realmente con más intensidad, alegría, claridad, visión, creatividad, sin embargo, nos encontramos como distanciados. **Si podemos desautomatizar nuestras actividades, entonces toda la vida se convierte en Meditación.** Los automatismos son acciones o actividades que se realizan de manera subconsciente e inconsciente, por tanto de forma refleja, impulsiva o compulsiva sin el control de la mente consciente. En la medida en que aprendemos **a Hacer desde el Ser y el Estar, actuando conscientemente**, todo lo que hagamos con consciencia es meditación. Es decir, todo lo que hagamos desde esa consciencia holística: actuando en lo particular sin perder la percepción de globalidad, sin perder de vista la totalidad. Por ejemplo: cuando estamos en movimiento es natural y más fácil mantenerse alerta ya que es una circunstancia propicia para crear consciencia.

## 6.- Encontrar sin buscar

**Cuanto más se busca, menos se encuentra porque el buscar es un eterno posponer hacia el futuro.** En cambio, el “encontrar” es saltar al Aquí y al Ahora. Meditación no es la búsqueda de algo, solamente es profundizar en el presente, en este momento verdadero. La meditación es un estado de no estar orientado hacia ninguna meta, no tiene un objetivo, no tiene un final, no es afán ni esfuerzo, no hay conflicto ni es

algo que se pueda lograr. Es simplemente algo que ocurre. **La meditación es algo para ser disfrutado como un fin en sí mismo.** Porque si nuestra alegría es causada por algo, será transitoria; pero *si encontramos la manera de regocijarnos en la existencia, la dimensión festiva de la vida, la celebración permanente al simplemente relajarnos en aquello que somos, viviendo momento a momento, no en la memoria, no en la opresión del pasado ni en los sueños del futuro, entonces podremos experimentar libertad y dicha permanente sin ninguna razón. No hay propósitos, no hay meta.* Es un juego, una fiesta; no es un trabajo, no es un negocio. En un negocio el resultado es lo importante. En la fiesta es el acto lo que cuenta. **No hay nada que conseguir, entonces podemos disfrutar de lo que hay aquí y ahora.** Si cada acto adquiere un fin en sí mismo, entonces estaremos de fiesta y podemos transformar la vida en una celebración. Cuando aceptamos la entrada a la existencia total nos hacemos UNO con ella, esta comunión es Meditación. Una actitud no práctica, despreocupada por los resultados, por conseguir algo.

## 7.- Darse cuenta

Al profundizar en lo conocido, nos tropezamos con las puertas de lo desconocido. Cuando llegamos a conocer algo totalmente, todo esfuerzo empleado en ello servirá para alcanzar el estado donde nada hay que hacer. **Se llega al no hacer mediante el hacer.** Cuando se llega a ese punto límite, donde toda actividad acaba, sólo nos queda ser pasivos; pasividad que permitirá que la meditación ocurra en nosotros, bastará simplemente el darse cuenta.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

Aunque la Meditación es un estado de consciencia que pudiese acompañarnos en todo momento, es recomendable iniciarnos con una práctica de una o dos veces al día en la mañana y en la tarde por períodos de aproximadamente veinte minutos. Se recomienda meditar con ropa holgada, en un lugar limpio, silencioso, libre de insectos, adornado con motivos suaves, sencillos y agradables, y se puede acompañar con la música y el incienso relajante de su preferencia.

La postura ideal de Meditación debe ser estable y con la espalda recta, en una silla cómoda, un banco o un cojín en el suelo. No se recomienda

meditar acostado a menos que se pueda mantener atento y despierto. No se debe meditar con hambre o después de haber comido en abundancia.

## TECNICAS DE CONCENTRACION

La concentración implica la posibilidad de mantener fija la atención por períodos relativamente largos de tiempo. Cualquier objeto observable puede ser utilizado para fortalecer la capacidad de atención y, por tanto, la concentración. El sistema hindú clásico de Meditación recomienda comenzar las prácticas con una secuencia de ejercicios de concentración de la atención iniciándola con algún objeto concreto una roca, una planta, una flor o un proceso biológico como la respiración y continuando con cuerpos cada vez más sutiles hasta que el objeto de concentración sea el propio ser.

En las técnicas budistas se recomienda la concentración en la respiración observando atentamente la entrada y salida del aire por la nariz, el llenado y vaciado de los pulmones y los movimientos abdominales de ensanchamiento y constricción. De hecho, en la Meditación Zen y en Vipassana, la práctica meditativa se inicia atestiguando y sintiendo los movimientos respiratorios hasta lograr una alta precisión en su observación.

Luego de afirmarse en la postura sentado y de cerrar los ojos, se ha de atender a la respiración, sintiendo la entrada y la salida del aire hasta lograr que la respiración sea el único elemento que ocupe la consciencia. Mientras contemplamos el llenado y vaciado de los pulmones y el paso del aire por la nariz, aparecen pensamientos que distraen o sensaciones corporales ajenas al proceso respiratorio. No es recomendable reprimir estos pensamientos o negar las sensaciones corporales. Todo intento de represión o negación aleja al practicante del verdadero sentido de la práctica -y no debe hacerse bajo ningún concepto-. Debemos tener presente, que de lo que se trata es de lograr la unidad y el contacto con uno mismo, y esto sólo es posible si se acepta y se observa, porque se vuelve imposible si se reprime o se juzga la experiencia que se vive.

Hay que aceptar los pensamientos, dejarlos pasar y dejarlos ir hasta que desaparezcan por sí mismos sin intentar reprimirlos o luchar contra ellos. Lo mismo debe hacerse con respecto a cualquier sensación corporal, emoción, sonido o imagen que aparezca durante la práctica de concentración en la respiración. Esta última debe ser tranquila, silenciosa y equilibrada.

La mente, al inicio de la práctica se activa, y surgen juicios, valoraciones y toda una serie de emociones acompañantes. Si todos estos

componentes subjetivos son aceptados y únicamente se observan con ecuanimidad y sin interferir en su acontecer, se van debilitando hasta que se logra un silencio interior en el cual lo único que existe es la entrada y la salida del aire. Cada vez que aparece un pensamiento que distrae se le acepta, se le observa y cuando desaparece, se retorna a la concentración en la respiración. Esta última es el punto de referencia que paulatinamente se convierte en el foco total de la consciencia.

Es altamente recomendable extender los períodos de concentración en la respiración a la vida cotidiana. Por ejemplo, al caminar, al estar en una reunión o simplemente al estar sentado en algún descanso del trabajo. Fortalecer la atención es altamente beneficioso en muchos aspectos: la capacidad de resolver problemas se incrementa, la memoria se agudiza y aún los procesos perceptivos ganan en fineza y profundidad -lo mismo que el pensamiento y el contacto con el propio cuerpo-.

## OBSERVACION DE LAS SENSACIONES CORPORALES

La expansión de la consciencia implica una inclusión cada vez mayor de contenidos observables. La Unidad implica que nada puede ser excluido. Por ello, el acceso al misterio de la Unidad implica incorporar en la consciencia todo contenido para pasar de ser un elemento de una totalidad a ser la totalidad misma. Con cada incorporación de nuevos elementos de observación en la consciencia, no sólo ocurre una expansión de la misma sino que nos aproximamos a la fuente de la propia consciencia y al origen de la energía del Amor.

Después de fortalecer la atención mediante la concentración en la respiración, pasaremos a observar las sensaciones corporales. Podemos comenzar por la cabeza, el meditador se concentra en la parte central y superior del cráneo. Allí detecta cualquier sensación que espontáneamente aparezca, no importando sus características. Puede ser un cosquilleo, una sensación de presión, de hormigueo o de temperatura. El sujeto no juzga la sensación ni la analiza, simplemente la siente y la observa aceptándola sin restricciones. Luego, siente toda la superficie superior del cráneo, observando las sensaciones. Más adelante, observa la sensación de su frente, de las zonas laterales de su cabeza y de su nuca. Después, siente sus orejas y las observa, sus cejas, ojos, carrillos, nariz y boca. De la boca pasa a sus labios, dientes, paladar y lengua. Termina la observación de las sensaciones corporales de la cabeza con la mandí-

bula inferior, el cuello y la garganta. En este punto, es conveniente que el meditador realice un primer ejercicio de unificación, intentando sentir toda su cabeza en forma simultánea, sin perder u olvidar la sensación de todas y cada una de las partes que previamente ha recorrido. Logrando o no esta observación unificada continúa sintiendo y observando el resto de su cuerpo; observando así las sensaciones de igual manera brazos, manos y dedos; luego, por el tórax y la espalda va descendiendo hacia la región inferior y las piernas hasta llegar a los dedos de los pies, observando y sintiendo detenidamente cada parte de su cuerpo.

*Las zonas que al ser sentidas producen dolor, o las que desencadenan una sensación de placer, deben ser observadas con la misma actitud ecuánime hasta lograr que tanto el apego al placer como el rechazo al dolor desaparezcan y, en su lugar, únicamente ocurra un acto ecuánime de observación.* Recuérdese que la expansión de la consciencia implica acceso a niveles cada vez mayores de poder de unificación. *El acceso al misterio de la Unidad sólo se produce cuando no existe apego ni rechazo con respecto a ningún elemento o nivel.* La consciencia y el cerebro humano no sólo son capaces de tener acceso a cualquier nivel celular de su propio cuerpo, sino también a su unidad corporal. El acceso a esta unidad corporal se consigue a medida que se observan todas las partes del cuerpo y se continúa con esta observación hasta unificar en el acto todos los elementos que se atestiguan.

Llega un momento en el cual el recorrido de la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza se realiza en el lapso que transcurre entre una inhalación y una exhalación. Cuando esto sucede, el siguiente paso en la técnica es la observación simultánea de todo el cuerpo como unidad y de todas sus partes. En ese momento, la consciencia individual tiene acceso a su unidad corporal.

## OBSERVACION DE LAS EMOCIONES

Tanto durante la concentración en la respiración como en la observación de las sensaciones corporales, pueden surgir emociones tales como el enojo, la ira, la alegría, la tristeza, etc. Hemos aprendido a considerar algunas de estas emociones como positivas y otras como negativas; probablemente se nos enseñó a reprimirlas o a negarlas. Cuando alguna traspasa la barrera de la represión, nos asustamos y consideramos que lo que nos sucede proviene de algún lugar externo y no de nuestro interior. De esta forma nos limitamos y obstruimos el camino hacia la Unidad, lo que implica aceptar y considerar la existencia de un sólo Ser

enfocado en una infinita cantidad de manifestaciones. Desde este punto de vista, no existe lo externo ni lo interno como dos reinos separados e independientes, sino una sola mente en la que todo acontece.

Observar las emociones tiene como propósito acercarnos a esta Unidad aceptando cualquier experiencia como parte de ella. Todas deben ser aceptadas y observadas como parte del ser que somos y no reprimidas o negadas como si fueran ajenas. De esta manera, la emoción también pasa a ser parte incluida dentro del acto unificado de ser, a través de su aceptación y observación. Cuando aparezca una emoción, ésta debe ser aceptada como tal y observada con la misma ecuanimidad y desapego como fue observada la respiración o las sensaciones corporales. La emoción, al igual que el pensamiento, se desarrolla a través de un proceso de nacimiento, mantenimiento y muerte. Este proceso se debe observar sin identificarse con él.

Al aparecer una emoción, se realiza un recorrido corporal poniendo atención a los componentes de sensaciones que se asocian con la emoción, se observa la emoción tal cual, sin separar sus componentes, y se repite la experiencia hasta lograr una observación ecuaníme y una identificación con el testigo de la emoción -y no con los componentes de la misma-. La vida emocional sana implica una gran intensidad creativa y riqueza emocional; las emociones son parte nuestra y como tales deben ser aceptadas y amadas. Lo que debe evitarse es caer en dependencia emocional o estar sujeto al control de nuestras propias emociones. Uno debe ser dueño de uno mismo en todos y cada uno de sus niveles, cualidades y proceso.

## OBSERVACION DE LOS PENSAMIENTOS

La misma situación acontece en relación con los procesos cognitivos. Estos implican pensamientos, ideas, juicios y una serie de análisis que la mente realiza a partir de sus datos de observación y de su historia. Los pensamientos -tal y como las emociones- son parte de nosotros mismos y, por tanto, deben ser aceptados y observados.

Los pensamientos y la mente deben ser observados con la misma ecuanimidad y desapego con que se atestiguó la respiración, las sensaciones corporales y las emociones. Cuando aparezca un pensamiento, la atención del meditador debe dirigirse hacia la observación de su surgimiento, desarrollo y desaparición. El pensamiento no es el yo ni la identidad sino uno de sus contenidos. Rara vez un pensamiento aparece aislado; gene-

ralmente, varios aparecen conjuntamente. Estos deben ser observados con ecuanimidad. Por ejemplo, no es raro que el meditador se pregunte a sí mismo acerca del sentido de lo que hace, del objeto de la meditación, de su propio valor, etc. Todos estos pensamientos deben ser observados como tales aceptándolos pero sin identificarse con ellos. Más tarde o más temprano, la actividad pensante disminuirá hasta dejar en su lugar al silencio. Simplemente tomamos consciencia del pensamiento y se le resta importancia dirigiendo la atención nuevamente hacia la consciencia de Unidad.

*La sociedad nos modela, nos condiciona, nos crea una personalidad orientada hacia afuera y otros son los que dirigen. Necesitamos ser apreciados por lo que hacemos, por lo que tenemos y aparentamos. La Meditación rompe las barreras que la sociedad ha creado para impedirnos ser inteligentes, depender de la propia intuición y confiar en el propio Ser para descubrir lo que necesitamos para florecer. **Los condicionamientos están en la mente, no en el Ser.** Si logramos salir de ella, observándola, siendo consciente de ella, siendo sólo un espectador, la inteligencia se manifiesta y podremos desechar lo que la sociedad, los políticos, las religiones y el consumismo han hecho de nosotros. Al no depender de nadie descubriremos que la **Meditación significa éxtasis de estar solo**; es el goce de uno mismo y nos sentimos realmente vivos y conectados a todo lo que nos rodea y acontece. Es aceptación. Si se puede amar cualquier situación, la vida transcurre deviniendo en el fluir del ser en **Meditación. Es amor referido a toda la existencia.** Aprendamos a vivir plenamente en el eterno presente fluyendo en **EL CAMBIO Y LA TRANSFORMACIÓN***



## CAMBIO y TRANSFORMACIÓN

*Lo que ha nacido morirá,  
Lo que se ha recogido se dispersará,  
Lo que se ha acumulado se agotará,  
Lo que se ha construido se derrumbará  
Y lo que ha estado en alto descenderá.*

**Sidharta Gautama “Buda”**

*Sea tu meta el máximo de vacío.  
Conserva la firmeza de la paz.  
Nacen las cosas y entran en la existencia,  
pero desde allí las vemos regresar a su reposo.  
Mira todas las flores que florecen:  
cada una vuelve a su raíz.  
Volver a la raíz es encontrar el descanso.  
Este descanso significa regresión al destino.  
Regresar al destino significa durar constantemente.  
Conocer lo constante es estar iluminado.  
Pero no conocer lo constante  
es caer en la ceguera y el desastre.  
Quien conoce lo constante, lo abarca todo.  
El que todo lo abarca es justo con todos.  
Lo universal es el ritmo del cielo.  
Y lo que está en ritmo con el cielo, lo está con el Tao.  
Y lo que está en ritmo con el Tao perdura eternamente.  
Aunque su cuerpo muera, nunca perecerá.*

**Lao Tse**

La vida sigue un orden natural pero creamos caos y sufrimiento al pretender adaptarla a los caprichos de nuestra propia creación.

Los cambios rompen los patrones y costumbres de nuestro cerebro reptil por eso generan resistencia, miedo al cambio. Se dice que una de las peores agresiones que se le puede hacer a un individuo es interrumpir sus rutinas y sus hábitos. Por eso, ante los cambios pasamos por una etapa en la que nos sentimos como perdidos e incómodos, porque hemos perdido el arraigo, y esa parte de nosotros nos pide volver a lo conocido. Si fuese posible lo haríamos, por eso es tan frecuente una recaída cuando no se toma en cuenta el hecho de que es preciso tener paciencia hasta que nuevos hábitos y patrones sustituyan a los anteriores.

El cambio más definitivo e irrevocable es aquello que mal llamamos muerte. Puede que a algunos les resulte un poco chocante hablar del tema, pero es una de las creencias que definen nuestra actitud existencial y no podemos dejar este tema por fuera si aspiramos a la **Fuerza Interior**. *Así como vivimos sin estar preparados para la vida, es decir, para vivir a plenitud, con salud y realizaciones crecientes, de la misma forma, la mayoría de nosotros, también muere sin estar preparados para la muerte.* Y la muerte es algo inevitable como la vida, un tema que eventualmente, también deberíamos contemplar. Porque no sólo es un destino seguro, el único futuro del cual tenemos certeza. Sino que, considero que: **La manera cómo vivamos determinará también el cómo vamos a morir**. Si vivimos sin cuidados ni mantenimiento seguramente moriremos habiendo padecido enfermedades y agonía, y si nos cuidamos disfrutaremos de salud hasta la muerte.

Ahora bien, si vivimos inconscientes así mismo moriremos. ¿Qué importancia puede tener esa diferencia? ¿Tiene algún sentido prepararse para la muerte? ¿Acaso no es algo que ocurre simplemente y ya? Para los budistas tibetanos no es así, es un tema de gran importancia, lo consideran un momento crucial para el cual se preparan a lo largo de sus vidas. Así lo asevera en la siguiente frase el monje budista contemporáneo Sogyal Rinpoche: “Lo que hayamos hecho con nuestras vidas es lo que somos cuando morimos”. ¿Y nosotros, qué es lo que hacemos con nuestras vidas? Estamos orientados hacia la satisfacción inmediata de nuestras apetencias, a los resultados a corto plazo sin reflexionar en las consecuencias de los actos. Por tanto, estamos tan estresadamente afanados en lograr las expectativas y nuestros planes preestablecidos que en lo último en lo que se nos ocurriría pensar es en la muerte. Es un tema en el cual no reflexionamos, un tema que parece que nos fuese ajeno hasta que, afortunada o infortunadamente la contemplamos de cerca... cuando uno de los nuestros o una persona próxima atraviesa por una enfermedad grave, terminal o es víctima de una pérdida subs-

tancial, de un desastre o simplemente fallece... En ese momento, notamos que la muerte es un asunto terrible. Es un tema del que evitamos hablar porque le tememos.

*Todos quieren ir al Cielo pero nadie quiere morirse. ¿Por qué? ¿Por qué vivimos en el Temor a la Muerte si es algo tan natural? Ocurre todos los días al igual que el nacimiento, le ocurre a todos los seres vivos, nadie se escapa de ella. ¿Acaso no sabemos que la realidad es impermanente, cambiante y evolutiva? La ciencia así lo ha afirmado con carácter de Ley Universal. Fue Lavoisier quien comprobó que: “Nada se crea, nada se pierde, todo se transforma”. Todo se transforma, todo muere y renace. LA VIDA ES CAMBIO Y TRANSFORMACIÓN, así que la muerte no es más que una realidad de la vida. Ya en el siglo VI antes de Cristo, Heráclito de Efeso lo señalaba cuando nos dijo que: “No podemos bañarnos dos veces en el mismo río”.*

En la cultura oriental, el Taoísmo lo ha tenido muy presente, sus filósofos más destacados lo han ilustrado en numerosos párrafos, como este que le ofrecemos de Chuang Tze:

*Hay que dejar ir para poder recibir a la vuelta.  
El nacimiento de un hombre es el nacimiento de su pena.  
Cuanto más vive, más estúpido se vuelve, porque su ansia por evitar la muerte inevitable se hace cada vez más aguda. ¡Qué amargura!  
¡Vive por lo que está siempre fuera de su alcance!  
Su sed de sobrevivir en el futuro le impide vivir en el presente.*

Es así de patético, inevitablemente *perdemos todo lo que pretendemos retener* (juventud, amistades, familiares, etc.). Todo lo que hacemos por mejorar nuestras condiciones y por perpetuar lo perecedero (lozanía, belleza, fortaleza, flexibilidad, libido, etc.) no son más que distracciones vanas. La ironía y la tragedia de nuestra lucha por retener nos provocan el mismo dolor que intentamos evitar. Hay un dicho que afirma que: *A veces hay que perder para ganar.* ¿Por qué no asimilamos la muerte, más bien, como la oportunidad de renacer al cambio y la transformación?

*Aceptar y tener presente la IMPERMANENCIA nos ayuda a librarnos poco a poco de la mentalidad de aferramiento, de nuestra errónea y destructiva imagen de permanencia de la falsa pasión por la seguridad sobre la que pretendemos construir todo. Sufrimos porque nos resistimos a la*

*vida al cambio y a la transformación, cuando lo único que permanece es el cambio. **La base de la supervivencia es la adaptación a los cambios.***

Uno de los psicólogos transpersonales más relevantes e influyentes fue Abraham Maslov. Él hizo una lista de las necesidades del Ser Auténtico, es decir, aquellas que se requieren nutrir y satisfacer para la sana evolución hacia la realización de los individuos; junto a las necesidades básicas como lo son: el ser nutrido, ser amado, ser reconocido, etc., se encuentra también la necesidad de *poder asumir las pérdidas y dejarlas ir*. Y la vida es eso el cambio permanente. Así que para nuestra salud mental, necesitamos aprender a fluir con los cambios, haciéndonos flexibles para inclinarnos sin sufrir ni quebrarnos como los hace el bambú ante los vientos fuertes, a diferencia de los árboles rígidos que son arrancados de raíz al resistirse a los ventorales. La flexibilidad es una cualidad psicológica que permite el acondicionamiento para adaptarnos y poder sobrevivir ante las circunstancias externas que nos afectan.

***No sólo debemos aceptar los cambios sino aprender a apropiarlos y a favorecerlos...*** Hemos señalado la importancia de la Ley Universal del Ritmo, la cual es la expresión de la necesidad del movimiento y del cambio para evitar el estancamiento y anquilosamiento de las estructuras hasta llegar a la total inmovilidad y la muerte física. ***Los cambios son vitales para la renovación de las energías y la evolución de los procesos y de las estructuras.*** Así que ***cuando uno siente señales de estancamiento, es propicio incluir algún cambio en nuestras vidas.***

Los hábitos, los patrones de conducta, las creencias, los mandatos y programaciones recibidas durante la infancia son un ejemplo de estructuras que necesitan renovarse eventualmente. En ocasiones podemos descubrir que hay patrones que fueron útiles en cierta etapa de nuestra vida pero que ya no lo son, por el contrario al ser anacrónicos pueden resultar inútiles y hasta perjudiciales. Por ejemplo: de niños recibimos algunos mensajes frenadores como lo fueron las instrucciones de que: “no se debe cruzar la calle sólo”, este fue un mensaje válido hasta que al adquirir uso de razón conocimos las reglas de tránsito y aprendimos a cruzar la calle siguiendo las instrucciones. Hay mensajes como este que fueron desactualizados en el momento en el que nuestro uso de razón así lo posibilitó. Sin embargo, hay otros mensajes que podemos haber recibido así como: “tú no puedes o no lo hagas porque no sabes o no eres capaz”; este tipo de mensajes frenadores puede que no hayan sido inactivados en ningún momento posterior en nuestras

vidas por lo que algunos de nosotros arrastramos castraciones mentales que sustentan en nosotros una profunda duda o la total certeza de que “no puedo y no soy capaz”. Mientras creamos que no podemos nunca podremos. Así que, ***la única manera de producir resultados diferentes es generando acciones diferentes***; hay que introducir cambios, modificar las creencias, los hábitos y los patrones para poder acceder a un destino diferente de logros y realizaciones.

El primer cambio es de consciencia. Al reconocer que todos estos determinismos actúan en nosotros a través de grabaciones, prejuicios, y condicionamientos de manera inconsciente o subconsciente. Los hábitos se sostienen en la inconsciencia. La inconsciencia es un enemigo de cuidado porque todo lo que hacemos inconscientemente como: las apetencias, las preferencias, la comodidad, las rutinas y los hábitos ocurren sin el control de la mente racional. De manera, que para ser dueños de nuestro destino debemos identificar las tendencias y conscientizar las resistencias que presentamos ante los cambios.

***Los cambios favorecen la consciencia.*** Ya que cuando generamos cambios, nos salimos de lo habitual y de lo conocido. Cuando ocurren cambios en el ambiente y en los estímulos ante los que nos exponemos, pierden fuerza los reflejos, los automatismos y los condicionamientos. Porque transitamos un terreno desconocido en el cual la memoria no nos sirve de mucho, por tanto, tenemos que innovar. En estas condiciones el subconsciente no puede dirigirnos, necesitamos pensar, inventar o analizar, es decir: ESTAR CONSCIENTES. Para responder con “algo” nuevo ante lo nuevo. Por eso, son tan valiosos los cambios para generar consciencia.

Abrazar LA IMPERMANENCIA, fluir en el cambio y saltar a la consciencia del ahora es el pulso de la vida y el pulso de la muerte. El pulso de la muerte nos impulsa a soltar todas las cosas a las que intentamos aferrarnos. El pulso de la vida nos invita a fluir en la corriente eterna del ahora con las manos abiertas para dar y recibir. No estamos condenados a nuestros hábitos, realmente podemos emerger de ellos, cambiar y hacernos cada vez más libres.

Regalémonos este verso del Tao Te King escrito por el sabio Lao Tse:

*Elimina las distracciones para focalizar la atención:  
En la esencia no en la forma  
En lo fundamental no en lo accesorio*

*En el contenido no en el recipiente  
En el mensaje no en el mensajero  
En lo real no en lo ilusorio.*

Así que, con estos razonamientos en mente, si pudiésemos mantenerlos presentes, debería haber alguna evolución significativa al respecto. Sin embargo, pienso que si bien el aspecto cognitivo es importante, el problema no es exclusivamente de índole racional sino más bien de orden sentimental, emocional y de algo arraigado tal vez en el inconsciente. Porque ante la muerte suele haber un fenómeno de negación inconsciente, un rechazo visceral. Como solemos hacerlo con todo lo que pudiese afectarnos.

No todos hemos alcanzado la ataraxia, como aquél filósofo griego, de quien se cuenta que: Un conocido, exaltado se apresura a informarle que su hijo acaba de fallecer, y este de manera sosegada le responde: “ya sabía yo que mi hijo era mortal”. Esto por supuesto que parecería una exageración, sin embargo, no les parece que ***tiene sentido estar preparado siempre para lo peor, y lograr la capacidad de no dejarse afectar por aquello que no se puede cambiar o que no depende de nosotros.*** De esta manera nada nos puede sorprender, ni nos inmovilizaría y podríamos reaccionar de una manera más efectiva y favorable para nuestra propia salud.

Entonces, regresando al punto: ¿Por qué nos sorprendemos cuando alguien muere? Si la muerte es lo único seguro. ¿Por qué la idea de la muerte la tratamos como si nos fuese algo ajeno, sorprendente e inusitado?

Bueno, pienso que el asunto radica en que no nos gusta porque va en contra de nuestras expectativas. Así de simple. La muerte destruye todo lo que queremos y todo lo que con tanto esfuerzo tratamos vanamente de conservar y de mantener vivo. Además, la vemos como el final de todo lo familiar. Pero, también, nos perturba por el temor a lo desconocido. Uno de los temores más primitivos y arraigados en el inconsciente. ¿Cuántos “adultos” no duermen aún con la luz encendida por temor a la oscuridad? Un temor que se resiste a cualquier confrontación lógica.

Pero hay algo más, ¿no será que le tememos porque no sabemos quiénes somos? Como la muerte nos arrebatara todo lo que creemos ser y lo que nos importa, o sea: el cuerpo, el nombre, la biografía, el hogar, la pareja, los familiares, los amigos, las tarjetas de crédito, etc. ¿O será más bien porque si en efecto existe una vida después de la muerte física entonces, muchos de nosotros estaríamos en grandes problemas? ¿No es verdad? Por tanto, si ni la vida ni la consciencia terminan con la muerte; si en efecto existe una dimensión espiritual; si el principio del

Karma es un hecho a todo nivel; si existe la Luz del Creador, seguramente que lo relativo a la Oscuridad también. Entonces, la vida que llevamos de desenfrenos y complacencias habría de ser considerada como de faltas, trasgresiones y desatinos que comprometen nuestro futuro más allá del cuerpo. Con razón no nos gusta pensar en la muerte. ¿Cierto? **PORQUE NOS ENTRARÍA EL PÁNICO SI CONTEMPLÁCEMOS LAS POSIBLES CONSECUENCIAS DE NUESTROS ACTOS.**

Precisamente, es importante hablar de la muerte, no podemos meter la cabeza bajo tierra como los avestruces. Es vital que definamos una postura consciente y responsable. Se trata de nuestra vida, de nuestro futuro, no hay nada más importante. ***Sólo de importarnos el futuro tendría sentido cuestionarnos el presente.*** Sólo de importarnos el futuro de la Tierra estaríamos en la disposición de hacer algo por Ella; así que si nos interesa el futuro de nuestros hijos tenemos que asumir alguna postura e intervenir de algún modo para facilitarles las circunstancias.

Muy al respecto, permítanme citar al lama tibetano Sogyal Rimpoche<sup>7</sup> :

*He pensado a menudo en la manera en que algunos maestros budistas que conozco formulan una pregunta sencilla a quienes los abordan buscando sus enseñanzas: ¿Cree usted que hay una vida después de esta? No se les pregunta si lo aceptan como proposición filosófica, sino más bien si lo sienten en lo profundo de su corazón. El maestro sabe que si alguien cree en una vida después de ésta, toda su actitud ante la vida será distinta y tendrá un claro sentido de la moralidad y de la responsabilidad personal.*

***Sólo considerando la vida espiritual tendría sentido salirnos de la comodidad y de la vida placentera para adoptar una postura ética, firme y combativa.*** Así que, ¿por qué no nos detenemos un momento a cuestionarnos sinceramente esas mismas preguntas:

¿Qué pasará al morir?

¿Cree usted que haya una vida después de ésta vida?

¿Qué siente en su corazón?

¿Acaso nuestro deseo más profundo no es el de vivir y seguir viviendo?

Entonces, ¿por qué insistimos ciegamente en que la muerte es el fin?

---

<sup>7</sup> Sogyal Rimpoche, Destellos de sabiduría, pag. 331. Editorial Urano. Barcelona.

Todas las culturas y todas las religiones –con excepción de la cultura materialista actual- han dado por seguro que hay vida después de la vida. El hecho es que, está tan presente en algunas de ellas que incluso algunas expresiones idiomáticas la tienen implícita de manera tácita. Como por ejemplo: la palabra “*lu*” que significa cuerpo en tibetano, se traduce con la connotación de “algo que se queda atrás”, como podría ocurrir con el equipaje o con cualquier objeto.

Veamos lo que opinaban al respecto algunos de los grandes maestros cuyas enseñanzas dieron origen a las principales religiones del mundo:

**Krishna** ( 3.228? - 3.112? a.C.)

Así como un orfebre toma un pedazo de oro y lo reduce a otra forma nueva y más bella, así el alma separada de este cuerpo y desposeída de ignorancia se convierte en otra forma más bella y nueva.

*Upánishad Brihad-Áranyaka 4, 4*

**Zoroastro** (Aprox. entre los siglo IX al VI a. C.)

El sabio Señor con dominio y piedad nos dará la felicidad e inmortalidad de acuerdo a la rectitud de su Espíritu santo y por los mejores pensamientos, hechos y palabras.

*Yasna 27, 1*

**Moisés** (Aprox. Entre 1.500 y 1.350 a. de C.)

Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo... Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida, y en la casa de Jehová moraré por largos días.

*Salmos 23, 4-6*

**Buda** (566? – 478? a. C.)

Aquel individuo que en este mundo refleja pensamientos rectos, que dice palabras discretas y que obra con justicia; el que es virtuoso en esta vida asciende a los cielos después de la disolución del cuerpo.

*Ita Búttaka 71*

**Jesucristo** (6 a. C.? - 30 d. C.)

Mis ovejas oyen mi voz y Yo las conozco, y me siguen, y yo les

doy vida eterna; y no perecerán jamás, ni nadie las arrebatará de mi mano.

*San Juan 10, 27-28*

**Mahoma** (570 – 632 d. C.)

A quien anhele la recompensa de la otra vida, se lo acrecentaremos; en cambio, quien prefiera la de la vida mundanal, también le concederemos algo de ella, pero no participará de la otra vida.

*Qur'án, Sura 42, 20*

**Bahá'u'lláh** (1817- 1892 d. C.)

No os apenéis si, en estos días y en este plano terrenal, cosas contrarias a vuestros deseos han sido ordenadas y manifiestas por Dios, porque días de inmensa alegría, de delicia celestial, hay de seguro en abundancia para vosotros. Mundos, santos y espiritualmente gloriosos, serán descubiertos a vuestros ojos.

*Pasajes de los escritos de Bahá'u'lláh, CIIII*

Con todo lo dicho, creo que es concluyente que todos coinciden en que ***no existe la muerte como un final definitivo sino como un tránsito, un momento de cambio durante un proceso de evolución y transformación.*** *Deberíamos borrar esa palabra de nuestro vocabulario ya que tienen connotaciones muy arraigadas de final y tragedia.* ¿Qué tal si la sustituimos por la palabra transición como la llaman los Rosacruz, o hablamos más bien de desencarnar, o de pasar de plano, dejar el físico, liberarse de la prisión corporal, regresar a la dimensión espiritual, etc. etc.?

*La vida tiene un sentido y propósito trascendente, no podemos darnos el lujo de seguir viviendo SIN CONSCIENCIA MORAL NI RESPONSABILIDADES ÉTICAS, porque consciente o inconscientemente, permanentemente hacemos elecciones que nos ubican en un bando o en el otro. Aunque pretendamos seguir siendo tibios, grises y no alineados, si no estamos avanzando hacia la espiritualización del humano lo hacemos hacia la degeneración de nuestra parte animal. COMO NO SOMOS ESTE CUERPO, entonces, vamos a concebirnos como VIAJEROS, que nos encontramos REFUGIADOS TEMPORALMENTE EN ESTA VIDA Y EN ESTE CUERPO. No le demos tanto crédito al cuerpo y sus necesidades, tratemos de sentir las del Espíritu y establezcamos LA RECONEXIÓN.*





## RECONEXIÓN

*“Dejad de correr; ¿qué te falta?”*

**Rinzai**

*“Si no puedes encontrar la verdad ahora mismo y en donde estés, ¿dónde más esperas encontrarla?”*

**Dogen**

Sabemos LO QUE QUEREMOS!

Lo que nos gusta y lo que no nos gusta, pero  
¡NO sabemos LO QUE NECESITAMOS!

*Al avanzar en el proceso del autoconocimiento más allá de la realidad personal surge una realidad Transpersonal. A través de ella llegamos a encontrar el sentido y el propósito trascendentes de la experiencia humana. Más, como vivimos lejos de estas inquietudes e inmersos y absortos con las creaciones del ego y alejados de las necesidades de nuestro SER REAL, cuando una persona no vive lo que Es (lo que corresponde para realizar su propósito de vida), tarde o temprano en su vida se manifestará la CRISIS. Aquella que le brinda la oportunidad de revisar hacia dónde se está dirigiendo.*

La extrañeza del sí mismo, la incapacidad para estar conectados con nuestro SER AUTÉNTICO, el YO SOY, nos lleva a tratar de **buscar la felicidad fuera de nosotros mismos aunque la satisfacción nos eluda siempre**. Es más fácil buscar afuera que adentro, más fácil distraernos que mantenernos concentrados, más fácil hacer y tener que ser y estar. Pero simplemente porque no estamos *conectados*. Más la conexión tampoco es difícil de lograr, ya hemos aprendido a inducirla al sincronizar nuestros hemisferios cerebrales y alcanzar la coherencia. El problema es que la perdemos con facilidad porque el mundo exterior ejerce una gran influencia sobre nosotros a través de los sentidos, que nos hacen volcar la atención hacia el mundo exterior. Luego nos dejamos llevar por el ego y asumimos la metas materiales con la promesa de alcanzar la felicidad. Nos rodeamos de un sin fin de placeres, lujos y confort, y evitamos cualquier tipo de incomodidades y de ser posible todo lo que represente algún esfuerzo. A esto lo llamamos el placer de vivir sin restricciones. Pero en realidad, vivimos en unas condiciones en las que:

*SOLEMOS EXPERIMENTAR: Ansiedad, intranquilidad, irritabilidad, impaciencia, inconformidad, insatisfacción, vacío, frustración, impotencia, temor, vergüenza, rabia, culpa, desconfianza, desesperación, falta de fe, arrogancia y orgullo o desvalorización.*

*ACTUAMOS con: Contención, obsesión, compulsión, impulsividad, agresividad, inconstancia, volubilidad, impetuosidad, intimidación, rigidez o auto indulgencia sin medida, terquedad, intemperancia, quejas, protestas, prepotencia, caprichos, negaciones, proyecciones, evasiones, racionalizaciones, mentiras, atropellos, vejaciones.*

*Y VIVIMOS con muchas de nuestras POTENCIALIDADES ATROFIADAS y en condiciones de Enfermedad y Alienación, siendo víctimas del Consumismos y Domesticados, Pasivos, Conformistas y Facilistas . ¡Somos una sociedad de Adictos, Inconscientes y Hedonistas!*

Cuando nuestras aspiraciones no van más allá de las necesidades materialistas del ego, la vía del placer y de la comodidad suele ser la más frecuentemente trajinada. Pero *así como la carencia afectiva es insaciable porque es una expresión neurótica del NIÑO (psicológico), de igual forma la búsqueda de placer o de felicidad, también lo es*. La sed de placer es insaciable, y al igual que la adicción, siempre requiere de dosis mayores o de experiencias novedosas y más intensas. Lanzarnos a las experiencias sensoriales sin tener en consideración la visión de un

propósito espiritual de la existencia nos conduce hacia un desfiladero por el cual caeremos libremente en el vicio, la adicción, el morbo y la corrupción. Una vida de comodidades y sin la necesidad de esforzarnos es lo peor que nos podría pasar, creo que es tan inconveniente como una vida de carencias y dificultades. *Porque cuando la vida es muy difícil, nos mantenemos permanentemente ocupados y preocupados por cubrir las necesidades básicas, así que no hay tiempo para especular en filosofías ni para discernir en qué es o no lo saludable, ni para preocuparnos por la ecología o la salud planetaria. En cambio, cuando nos va “muy bien”, y estamos exitosamente comprometidos con los logros, el dinero y la fama, rodeados de comodidades, lujos y facilidades, entonces, tampoco hay tiempo para especular en filosofías ni para discernir en qué es o no saludable, ni para preocuparnos por la ecología o la salud planetaria.*

Cada quien en su nivel evolutivo vive aquellas experiencias que le corresponden y necesita para aprender. Aquellos que no pueden ocuparse de sí mismos en estos momentos, ya les llegará su hora de hacerlo porque en la Escuela de la Vida: ***Quien no aprende por las buenas, tendrá que aprender por las malas.*** Claro está que a todos nos gustaría que nadie tuviese que aprender por las malas, pero: ¡qué le vamos a hacer! *Hay quienes no disponen de tiempo para reflexionar sobre el rumbo que llevan sus vidas hasta que la enfermedad o las pérdidas se presentan. Pero eso no tendría por qué ocurrirle a usted. No hay que esperar a que se presenten las pérdidas o la enfermedad para poder apreciar todo aquello que teníamos y no sabíamos disfrutar (y mucho menos cuidar). Hay que tomar consciencia de ello porque **la medicina preventiva es una realidad, es posible vivir sano sin enfermedades.** Pero nadie va al médico hasta que se enferma. ¿Acaso no es posible cambiar ésta actitud?*

Al parecer no, se ha determinado que sólo se consigue *la motivación al cambio cuando en nuestro cerebro reptil percibimos amenazada la supervivencia o el bienestar.* Es decir, cuando las presiones o exigencias llegan a la magnitud de reconocerse como impostergables e inevitables. Por tanto, además de concientizar la necesidad de cambio hay que experimentar alguna forma de dolor, en términos de sanciones, penalizaciones o castigos que nos permitan identificar y asumir las consecuencias de nuestros actos erráticos. Eso es lo que significa la enfermedad en nuestras vidas, una forma de llamar la atención a través del sufrimiento para alcanzar una toma de consciencia que nos oriente hacia reconocer la necesidad de cambio. No por ello se nos puede pasar por alto el valernos de la otra gran motivación como lo es la búsqueda

de placer, es decir administrar por igual gratificaciones en términos de premiaciones así como sanciones para complementar un efectivo programa motivacional orientado al logro.

Esa es la razón por la cual no se puede enseñar disciplina sino que se tiene que exigir, con firmeza pero también con amor. *Por eso es que el amor no basta para ayudar a quien no quiere ser ayudado; es necesario saber esperar hasta que esa persona “toque fondo” o se sienta muy mal realmente para que se digne a solicitar ayuda.* También se debe reconocer que ciertamente el estilo de vida saludable posee menor atractivo que el mundo seductor de los placeres, la sensualidad y los excesos. Como dicen: “las chicas buenas van al cielo pero las malas van a todas partes”; de hecho muchos piensan que la vida sana, con disciplina y sobriedad es aburrida. Además, la fascinación de las tentaciones radica en que nos ofrecen placer inmediato, y a pesar de que las preferencias y los excesos viciosos nos arrebatan la salud e impliquen enfermedades, problemas y sufrimiento posteriores, pocos están dispuestos a renunciar a un placer inmediato por un beneficio y una realización a largo plazo.

*¿Qué razón podría haber para que uno deje de hacer lo que le gusta?*

***Hay una respuesta simple: De lo que nos gusta solemos abusar pues NO SABEMOS PONER LÍMITES AL PLACER.*** Ejemplo: comer dulces y harinas blancas frecuentemente. Además, no todo lo agradable es bueno, saludable o beneficioso. Muchos gustos no obedecen a necesidades sino a vicios obviamente perjudiciales.

*¿Por qué tenemos que hacer cosas que no nos gustan?*

***Pues porque “Lo que queremos no suele ser lo que necesitamos y lo que necesitamos puede que no nos guste”.*** Ejemplo: es necesario aprender a consumir todo tipo de vegetales y frutas ya que cada uno de ellos suele ser rico en unos pocos nutrientes en particular, y una buena alimentación se basa en poder ingerir toda la gama de los nutrientes requeridos, de lo contrario padeceremos por carencia de unos y exceso de otros.

*¿Quién querría renunciar a la comodidad, lujos, placeres, facilismos y a la protección y seguridad de lo conocido que en muchas ocasiones también es... gratis?*

***Sólo aquel que más allá de sus horizontes puede mirar el destino hacia donde sus hábitos y predilecciones lo están conduciendo, y***

**entonces discernir si es hacia allí hacia donde realmente quiere ir o si es el momento de elegir consciente y responsablemente otro camino y destino que sea de su predilección...**

*¿Por qué ir por una vía de esfuerzos y dificultades si estamos rodeados de comodidades y facilidades?*

**Generalmente lo fácil y cómodo es lo ya trillado, lo conocido, “materia vista” que ya sabemos, persistir allí significa estancamiento. Todo lo nuevo, todo cambio, todo lo que necesitamos aprender entraña una dificultad porque implica aventurarnos a un terreno desconocido. Neurológicamente hablando se tienen que generar nuevas conexiones neuronales para poder ejecutar una nueva habilidad. Pero una vez que lo aprendemos, lo difícil se hace fácil, ya que se memoriza y se empieza a ejecutar subconscientemente de manera automática. Además, lo que fácilmente se obtiene fácilmente se pierde pues **SÓLO SE APRECIA lo que nos cuesta.****

**En resumen:** se requiere de conocimientos que nos justifiquen el porqué y el para qué cambiar, luego hace falta mantenernos conscientes, atentos y concentrados en nuestros objetivos y por último, tenemos que experimentar una urgencia existencial de placer o dolor que nos oriente hacia el cambio.

## EL DHARMA

Queremos tener CONTROL,  
pero NUNCA LO HEMOS TENIDO...  
Y quizás NUNCA LO TENGAMOS...

*A todas estas:*

SERÍA BUENO SABER QUE:  
EN REALIDAD NO LO NECESITAMOS.

Podríamos más bien relajarnos  
y soltar toda necesidad de control,  
dejarnos fluir en el río de la vida,  
soltar el miedo y la necesidad de alcanzar  
certezas, garantías y seguridad.

Si tan sólo,  
pudiésemos aprender a dejarnos guiar,  
todo sería mucho más sencillo.

¿A qué tememos?  
Si somos Espíritus Inmortales  
Nuestra existencia tiene un propósito:  
CRECER en SABIDURÍA y AMOR  
Y existe un camino ya trazado que nos conduce hacia allá...  
Solo hay que seguir las Señales...

*Para sacar el mayor provecho de nuestro paso por el mundo tenemos que aprender a vivir; a vivir de manera tal que podamos disfrutar no sólo a corto plazo sino en las condiciones de salud que nos permitan hacerlo también a largo plazo. Y como ya comentamos en CONSIDERACIONES DESCONSIDERADAS, **somos seres espirituales en una experiencia corporal para la evolución de la conciencia en Amor y Sabiduría.** Así que, paralelamente tenemos una Misión de vida programada para esta existencia particular. En la que escogimos las condiciones apropiadas para generar el aprendizaje y las realizaciones correspondientes. **Pero para tal fin, debemos recuperar LA CONEXIÓN CON EL YO SUPERIOR, con el SER REAL.** Y prestar atención a las señales del espíritu que nos presenta en forma de oportunidades, retos, desafíos, obstáculos, pérdidas e incluso de síntomas físicos o enfermedades (Información que se desarrolla en la Vía de la Sanación).*

¿Qué es lo que verdaderamente **NECESITAMOS?**  
Necesitamos **REALIZACIÓN y DISFRUTE**  
Y para saberlo requerimos restablecer la **CONEXIÓN**

Conectarnos comienza por centrarnos, sincronizar los hemisferios y alcanzar coherencia. Este es el paso fisiológico, que establece el puente mediante el cual se comienzan a manifestar algunos de los dones espirituales como Paz, Gratitude, Amor, Aceptación, Armonía... **Es un estado de dicha y disfrute en el Ser y el Estar que debemos extender**

**hacia el hacer y en esa medida comienza la realización.** El actuar con el corazón desde el amor y la gratitud nos brinda la posibilidad de comenzar a descubrir la gracia y las bendiciones que nos confieren el servicio y la acción desinteresada. Automáticamente se activa la Ley De Oro<sup>1</sup>, y comenzamos a recibir al dar y al hacer desde el ser y el estar lo que se conoce como Dharma<sup>2</sup> instantáneo.



Aprender a vivir siendo TRIUNFADORES implica el desarrollar habilidades para alcanzar la REALIZACIÓN sin menoscabo de la capacidad de DISFRUTE. Existir es a la vez un Don y trae consigo un propósito o Misión, a esto se le conoce como Dharma. Para vivir desde el Dharma, es decir, *hay que aprender armonizar ambos aspectos: la del Disfrute del DON de la vida con la Realización de la MISIÓN*. Uno sin el otro, es desequilibrado. Si vivimos solo en función del Disfrute, nos quedaríamos cómodamente embelesados tornándonos licenciosos, hedonistas y egoístas. Si por el contrario, lo hacemos sólo en función de las responsabilidades, entonces nos convertiríamos en mártires, víctimas y sacrificados. En cualquiera de los dos casos nos enfermaríamos. Por ello **la salud, es un indicativo importante de estar en equilibrio y de realizar un desempeño satisfactorio en todas las dinámicas: biológica, interpersonal, ecológica y espiritual.**

La ley del Karma-Dharma merece ser profundizada en este momento, ya que es una clave importante. Cuando vivimos en función de buscar placer y rehuir del dolor, obviamente estamos impulsados por el

<sup>1</sup> Es la expresión misma de la Ley del Karma y posee dos aspectos: el positivo y el negativo. Los cuales dicen: “Da lo que esperas recibir y no hagas a otro lo que no quisieras para ti”.

<sup>2</sup> Dharma. Palabra sánscrita que significa “Ley natural” o “realidad”, es el regalo de la vida, el Don y la Misión de vida con la que todos nacemos. Es el camino de disfrute a la alegría y la felicidad. Guarda relación directa con el Karma, el principio de acción y reacción causa y efecto. Se consideran como los dos platos de la balanza y se les conoce como Ley del Karma-Dharma.

instinto de supervivencia que preserva al ego. Por tanto, nuestras acciones son egoístas, generan apego y queda abierta la puerta al sufrimiento. Todo acto egoísta genera Karma, bien sea positivo o negativo, es decir, cuando nos apegamos a los resultados haciendo lo que queremos para lograr un fin automáticamente quedamos atados a los resultados. Esta es la razón por la cual afirmamos que existe una justicia divina que siempre se cumple y hace que cada quien tenga lo que le corresponde y obtenga lo que ha sembrado (aunque no tengamos memoria de las vidas pasadas). La ley del Karma no se puede evitar pero se puede negociar. Podemos escoger la manera de retribuir o compensar nuestros errores. Si hoy padecemos de enfermedad por abusos y maltratos pasados, podemos elegir ayudar a otros que estén enfermos, darles medicinas, acompañarlos, estimularlos, apoyarlos, etc. Podemos elegir realizar labores de servicio “desinteresado” o “inegoísta” que muy bien será contabilizado como abonos a nuestras cuentas Kármicas.

*Cuando vivimos lo que somos y hacemos lo que nos gusta se experimenta el disfrute del Dharma instantáneo. Haciendo aquello que sentimos es nuestra vocación y para lo cual tenemos talentos, vamos descifrando y cumpliendo nuestra misión de vida y eso genera un disfrute dharmático.*

Tres palabras claves que guardan relación:  
SERVICIO, DISFRUTE, CONEXIÓN

En todas las religiones y grupos espirituales se da un lugar muy especial al servicio. En los ashrams, los monasterios, y cantidad de instituciones de corte espiritual y humanístico dedican varias horas del día a labores de servicio. Otras organizaciones han institucionalizado la práctica del DIEZMO<sup>3</sup> y de esta manera le brindan a sus seguidores la posibilidad de servir mediante esta modalidad.

Mucho se ha discutido al respecto porque siempre hay quien considera que esto no es más que una manipulación para sacar provecho del esfuerzo y dinero de la devoción de los acólitos. Sin embargo, independiente de las intenciones y manejos de quienes eventualmente podrían lucrarse, *lo importante es la intención y disposición de quien toma algo de sí movido por su corazón para darlo a otro.* Al poner la

---

<sup>3</sup> El Diezmo es una práctica que consiste en hacer un aporte económico de un diez por ciento de las ganancias a obras de caridad o a respaldar alguna organización religiosa.

energía del amor en movimiento el dharma está en acción, cuando la acción es inegoísta el dharma está en movimiento y el disfrute no se hará esperar, cuando esto ocurre podemos sentir la conexión. Encontramos la conexión con la vida, con el fluir, con la fuerza inagotable del amor, y si tomamos consciencia de ello nos daremos cuenta que estamos en paz y llenos de gozo, y lo que hacemos se convierte en meditación.

Hay un dicho popular que expresa el sentido de este principio: “tenemos derecho al trabajo pero no a sus frutos”. ¿Qué más pago podríamos esperar si nos es dado experimentar disfrute y realización?

EJERCICIO: ¿Qué me pasa?

Cuando nos sintamos desconectados, aburridos o insatisfechos... hay una sólo pregunta que hacerse. ¿Por qué me siento así? ¿Qué hice o dejé de hacer que me hizo perder la conexión y dejé de experimentar la magia? ¿A qué pensamientos les he dado cabida que tienen el poder de desenergetizarme?

Para facilitarnos la autorevisión, resumimos aquí los elementos fundamentales que hacen posible el Disfrute y la Realización. Analicemos cuáles de ellos puede que estemos omitiendo.

## Principios de Disfrute:

- *Apreciar y Agradecer todo lo que llegue a nosotros*
- *Reconocer que Todo Es Sagrado. Hay que sensibilizarse para contactar la Dimensión Espiritual*
- *Apreciar Lo Único y Lo Especial: en cada momento y en cada persona*
- *Desechar las comparaciones y evitar emitir juicios de valores*
- *Permitirnos la Espontaneidad y la Autenticidad*
- *Apreciar Lo Fundamental y discriminar lo accesorio*
- *Soltar los apegos y disfrutar sin condiciones*
- *Contentarnos con Vivir en el Aquí y el Ahora*
- *Fluir en el Cambio bajo el principio de la No Resistencia y del Menor Esfuerzo*

- Vivir la vida como un juego y en una Celebración Permanente
- No hacernos expectativas, vivir incondicionalmente sin pretensiones ni rechazos desde la Humildad, la Aceptación, la Renuncia, el Amor y el Perdón.

## Principios de Realización

- Asumir la Responsabilidad Ética y Moral de nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones
- Poder precisar, proyectar y visualizar una Meta, un Propósito y una Misión de Vida
- Comprometernos con La Excelencia y No con El Logro
- Mantener consciencia y crear hábitos de Autosuperación, de Exigencia y Disciplina para el cultivo de las Virtudes como: la Paciencia, la Perseverancia, la Constancia, la Tolerancia, la Consideración, el Respeto, Etc.
- Desarrollar la inteligencia emocional que se derrama en Optimismo
- Fortalecer la Fe y la Confianza en la Providencia
- Dar rienda suelta al sentir y al obrar inegoísta

Placer y dolor son lo mismo, dos caras de la misma moneda; quien persigue a uno encuentra también al otro. Como ya hemos dicho, son parte de la vida y no podemos permitir que se constituyan en condiciones ni obstáculos para el disfrute de la existencia y sus dones. No los utilicemos como excusas para dejar de disfrutar, para sentirnos insatisfechos y sufrir miserablemente. Estamos en *capacidad de disfrutar a pesar de todo mientras transitamos el camino de la propia realización*. Pero tenemos que elegir, entre seguir generando karma o comenzar a vivir en el dharma. Esta es otra manera de plantearnos la misma disyuntiva que hemos venido trabajando a todo lo largo del libro entre la LUZ y la OSCURIDAD. Dos caminos, dos promesas, dos opciones; una elección, una decisión y una renuncia.

## CLAVE PARADÓJICA

Cuando suelo hablar en público sobre el tema de la Misión de Vida. Siempre hay alguien que me pregunta: ¿Cómo descubre uno su misión de vida?

La misión es como un viaje, y todo viaje está compuesto por todos y cada uno de los pasos que nos llevan al destino elegido. Si tener la meta clara para saber la dirección en la que nos orientamos es vital, también podemos perdernos a cada paso. Es relativamente fácil, descubrir hacia donde queremos ir. Pero como dijo Orfeo en Matrix “una cosa es conocer el camino y otra es caminarlo”. En cada situación que se nos presenta, constantemente estamos siendo probados y tentados, las fuerzas de la luz y de la oscuridad juegan sus cartas con nosotros y si no estamos atentos a ello, caeremos seguramente.

Toda situación es a la vez

### UNA PRUEBA Y UNA TENTACION

Una tentación para que nos beneficiemos egoístamente  
O una prueba para hacer uso de lo aprendido y servir con Amor.

He escuchado muchas veces que quienes trabajan con el tema de la abundancia y de la prosperidad nos dicen que somos nosotros mismos quienes nos planteamos los retos de manera difícil por tener programaciones de no merecimiento, de miseria, o de derrotismo y desvalorización. Que debemos considerarnos como hijos predilectos de Dios y que nos lo merecemos todo. Que debemos aprender a fluir por la vía más fácil.

Lo que corresponde fluye con facilidad...

Pero también, en vencer las dificultades radica la superación.

Sin embargo, muchas veces lo que se nos presenta fácil

pueden ser tentaciones... y por el contrario,

las dificultades pueden ser señales

de que estamos insistiendo por un camino equivocado.

En lo particular, a mi nada me ha sido fácil. Me considero un triunfador y he tenido éxito y realizaciones en la misma medida en la

que me he enfrentado a las dificultades, no me he desanimado ante los fracasos y aprendido de los errores y he sabido corregirlos. Nada me ha sido fácil y tampoco he logrado todo lo que he querido, al contrario más bien podría decir que son pocas las cosas que he logrado comparado con las que he intentado y no he alcanzado.

SE ATRAE LO QUE SE QUIERE  
Y LO QUE SE MENTALIZA  
PERO TAMBIEN  
SE ATRAE LO QUE SE TEME

Todo lo que rechazamos vivir y lo que tememos,  
Lo que criticamos y juzgamos,  
Lo que evitamos y negamos,  
Se nos presentará en la vida  
Una y otra vez porque justamente  
Es algo que aun no sabemos apreciar  
Porque no nos ha brindado su realización.  
Es algo que no entendemos ni aceptamos  
Y por supuesto que aún no amamos.

Así que, la primera calve que debemos tener presente cuando se nos presente una disyuntiva y nos sintamos confundidos pues no stoca decidir, es que la opción más cómoda o menos exigente , etc. ¡ESA NO ES! La tentación se nos presenta como placeres, comodidades y facilidades. Así que: Salgámonos del camino más transitado y aventurémonos a “hacer camino al andar”. ***Cuando no sabemos qué es lo correcto, mi recomendación es optar por la vía más difícil.*** Nuestro espíritu vino a aprender y a evolucionar, así que nadie necesita perder el tiempo viendo de nuevo materia ya aprobada. Lo que ya sabemos es lo que nos resulta más fácil, sin embargo, cuando lo hacemos, hay una sensación interna de desasosiego y de no sentir satisfacción. En cambio, cuando optamos por lo más difícil, estamos enfrentando realmente con nuestros propios límites, con nuestra intolerancia, con la impaciencia, con la falta de amor, etc.; todo lo que necesitamos conquistar. Por lo tanto, es allí precisamente donde estamos aprovechando el tiempo y esforzándonos por descubrir, inventar, o descubrir una solución nueva o mejor ante el problema que aún no sabemos resolver bien.

De nuestro esfuerzo surgirá un aprendizaje y el empoderamiento que nos capacitará para convertir lo negativo en positivo, las debilidades en fortalezas, las desventajas en ventajas y los desperdicios en el más valioso y nutritivo abono. Así se camina por el sendero de la autorealización. Por tanto, ***aunque no obtengamos los resultados deseados en corto tiempo, llegarán sin falta... Podemos tener la tranquilidad y la satisfacción de estar donde debemos estar y haciendo lo que tenemos que hacer, haciendo lo que nos gusta y disfrutando lo que hacemos.***

Necesitamos ese Carácter y ese Espíritu de LUZ para sobreponernos a la seducción que ejerce sobre nosotros la búsqueda de placer, aprender a administrar nuestros deseos y ser dueños de nuestras elecciones y decisiones.

Necesitamos ese Carácter y ese Espíritu de LUZ para no dejarnos atrapar por la Comodidad, el Facilismo, el Conformismo, la Seguridad, el Consumismo ni las Adicciones.

Necesitamos ese Carácter y ese Espíritu de LUZ para no dejarnos minimizar. Porque sabemos que podemos crecer, florecer, dar frutos, disfrutar, aprender y expandirnos ilimitadamente.

Porque quien posee el Carácter y el Espíritu de LUZ no busca afuera lo que tiene adentro.

*El proceso de cambio suele ser doloroso. Sólo puede ser inducido y motivado cuando logramos vislumbrar a la distancia un destino alentador, y nos apoyamos entonces, en una aptitud firme y determinada que sepa rehusar a la tentación “del placer” inmediato por las satisfacciones y las realizaciones que encontraremos a lo largo del proceso de auto transformación. Tenemos que recuperar la capacidad de DISFRUTE en el aquí y en el ahora, sin perder de vista que cada paso que damos es un escalón único en la escala que nos conduce a la REALIZACIÓN. Nacimos para SER LIBRES Y REALIZARNOS y la vida se nos regaló para DISFRUTARLA. Para descubrir nuestra Misión de Vida y Realizarnos sin dejar de disfrutar el proceso necesitamos, contar con toda la **Fuerza Interior**.*



# Último Capítulo

## **Fuerza Interior**

*“La actividad de Alabanza repetida  
crea la Unión con el Ahora”.*

**Maharshi Patañjali**

*El Asunto es así de fácil:*

*Cuando sientas que la situación  
es difícil y no la logras resolver:*

*Ríndete, renuncia, mata el EGO y pide ayuda.*

*Si crees que a pesar de las dificultades todo está  
bien y lo tienes bajo control:*

*Ríndete, renuncia, mata el EGO y acepta la ayuda.*

*Si no, duérmete en los laureles, espera sólo un poquito*

*Que pronto te vas a estrellar.*

*Entonces, te darás cuenta de lo equivocado que estabas.*

*Cada día tiene su propio afán.*

Buscar hacia adentro no es un asunto que amerite de soledad, aislamiento o de un espacio de tiempo particular.

Basta solo con reconocer La Verdad,  
y esto ocurre en segundos.

Esto es ILUMINACIÓN.

Aunque podamos tardarnos años en aceptarla  
y en poderla vivir.

Esto es REALIZACIÓN.

¡QUEREMOS ESTAR BIEN!

¡QUEREMOS SER FELICES!

La mayoría piensa que los bienes materiales  
y los placeres les dará la felicidad.

Pero no es así... En realidad lo que necesitamos es:

SALUD, AUTODISCIPLINA,

AMOR Y SABIDURÍA

Ya que con ellos podemos alcanzar el Éxito  
en lo que sea que hagamos...

Siempre que hagamos lo que nos gusta  
y degustemos lo que hacemos.

El que disfruta lo que hace,  
lo hace bien y eso le asegura el Éxito.

Como consecuencia de ello,  
el DINERO, la FAMA y  
el PODER llegan por añadidura.

Sentirse mejor o bien es apenas el comienzo.

ESTAR BIEN amerita aprender  
a gestionar nuestro propio bienestar.

LA SALUD, LA AUTODISCIPLINA,

EL AMOR Y LA SABIDURÍA

son los ingredientes fundamentales con los que  
se conquista la **Fuerza Interior**

Las cualidades que determinan el ÉXITO en la VIDA

## SALUD

El Completo estado de bienestar físico, psíquico y espiritual,  
no sólo la ausencia de enfermedades sino la capacidad de fun-  
cionar al máximo del potencial.

## DISCIPLINA

Un conjunto de habilidades y destrezas que constituyen las fortalezas que nos pueden ayudar a alcanzar los logros y las metas que nos propongamos, muy a pesar de nosotros mismos.

La Autodisciplina es el triunfo sobre sí mismo  
y se corona con la Fortaleza de CARÁCTER.

## SABIDURÍA

*“Es la capacidad de conocerse a sí mismo”*

Budismo

La capacidad de aprender a disfrutar a pesar de todo y a vivir de acuerdo a los principios que nos permitan Ser y Estar, Saludables, Satisfechos y Serenos mientras realizamos el propósito de nuestras Existencias.

Quien se conoce a sí mismo y se acepta,  
Puede conocer a todo el mundo pues  
como ya no es capaz de juzgar,  
La Vida no le guarda secretos.

**SABIDURÍA** es  
Aprender a QUERER,  
a OSAR y a CALLAR

Querer Osar es Audacia  
Querer Saber es Inteligencia  
Querer Callar es Madurez

Osar Querer es Autoafirmación  
Osar Saber es Coraje  
Osar Callar es Autodominio

**SABIDURÍA** es  
Realización, al Saber Osar  
Discernimiento, al Saber Querer  
Prudencia, al Saber Callar

Al saber Callar...  
Callar Querer es Renunciar  
Callar Osar es Sobriedad  
Callar Saber es Humildad

**AMAR**  
La capacidad de Ser el Otro...  
Es decir: Ser la necesidad del Otro.  
**EL AMOR A SÍ MISMO** o **AUTOAMOR**  
Es fundamental pues no puede dar **AMOR**  
Quién no tiene **AMOR** o  
Quién **NO HA RECIBIDO AMOR**.

Si el que recibe es bendito, doblemente lo es el que da.  
A través de nutrir a otros con amor incondicional,  
somos trasportados más allá de las limitaciones  
de la realidad personal orientada a uno mismo.

Con **Fuerza Interior** combatimos y avanzamos sin dar tregua **HACIA VIVIR**:

- En el aquí y en el ahora, satisfechos, plenos y serenos, amando la vida y a las personas tal y como son.
- Liberándonos de la ilusiones de poder y la vanidad del EGO.
- Con humildad, compasión, fe, esperanza, gratitud, autoconfianza, autodeterminación, autonomía y responsabilidad.
- Equilibrando: la flexibilidad y la firmeza, la aceptación y la combatividad, la independencia y la interdependencia.
- Experimentando la entrega, el perdón, la renuncia, la justicia divina y la paz.

Quien conquista la **Fuerza Interior** adquiere:

- La determinación del Samurái
- La visión del Poeta
- La entrega del Amante

## La determinación del Samurái

Sabe que su Espíritu es inmortal y que temporalmente se encuentra prestado a esta experiencia corporal.

Código de Honor: Muero para mí mismo desde el momento en que entrego mi vida al servicio de mi Shogun.

No tengo futuro, por eso vivo el presente como un regalo.

El Samurái vive cada instante como si fuera el último...

No va a perderlo en quejas, reproches, insatisfacciones, lo disfruta intensamente siendo y estando, sin que importe lo que se haga o de lo que disponga.

Si cualquiera es un buen día para morir,  
hoy es un ¡BUENDÍA PARA VIVIR!

... y lo agradece celebrando la existencia a cada instante.

## La visión del Poeta

Descubre la belleza donde otros ven vulgaridad.

Aprecia el valor de lo que otros desprecian.

Encuentra la oportunidad y la ventaja donde otros sólo ven pérdidas y fracasos.

Enriquece el mundo con la generosidad de sus ojos.

El Poeta no está comprometido con el éxito  
sino con el disfrute del proceso ...

La meta es AQUÍ Y AHORA

Aquí y Ahora se encuentra todo lo que puede necesitar para  
SENTIRSE BIEN... Sólo tiene que descubrirlo

... y lo agradece celebrando la existencia a cada instante.

## La entrega del Amante...

La vida no es más seria que un juego de niños.

Se juega por jugar, no por ganar.

Se disfruta del proceso sin importar los resultados.

La posibilidad de realizar la actividad  
es la recompensa en sí misma.

El Amante se entrega totalmente a lo que hace  
como un niño a sus juegos...

La perfección en el instante presente es a la vez la meta y el medio.

El compromiso es TOTAL, "la Nobleza obliga".

... y lo agradece celebrando la existencia a cada instante.

## Quién conquista la **Fuerza Interior**:

*"Mata el deseo de ambición,  
mata el deseo de vivir,  
mata el deseo de bienestar ...*

*Sin embargo,  
trabaja como lo hacen los ambiciosos,  
respeto la vida como el que la desea,  
es feliz como los que viven para la felicidad.*

*Mata todo sentimiento de separatividad,  
mata el deseo de sensación,  
y mata la sed de crecimiento...*

*Sin embargo,  
se mantiene solo y aislado,  
disfruta la sensación, la observa y la estudia,  
y crece como crece una flor, inconscientemente,  
pero creciendo en deseos de abrir sus alas a la brisa..."<sup>4</sup>*

---

<sup>4</sup> Fragmento tomado del libro Luz en el Sendero De Mabel Collins.

## Quien conquista la **Fuerza Interior**:

### No tiene PREFERENCIAS

Porque el verdadero AMOR no acepta lo bueno ni rechaza lo malo, ES INCONDICIONAL.

### No vive desde la INSATISFACCIÓN

Porque al sentir Gratitud y aceptar lo que Somos, nos encontramos alerta y tenemos el “Corazón Despierto” para elevar Alabanzas.

### No teme ni busca PROTECCIÓN

Porque un corazón así, tiene que estar abierto y expuesto a sentir la vida y a dejarse afectar.

## Poder del Mago

*Es el Empoderamiento la capacidad de convertir lo negativo en positivo, el malestar en bienestar y de devolver al enfermo la salud.*

*Esa es la habilidad del mago, para eso se ha formado.*

*Es ante los problemas que mide la inteligencia...*

*Por eso, si tiene que elegir entre lo hermoso y lo feo,*

*Elije lo feo y lo convierte en una obra de arte...*

*Si tiene que elegir entre lo cómodo y lo incómodo,*

*Elige lo incómodo e inventa cómo hacerlo más grato...*

*Y así, prefiere lo más difícil para que su*

*realización sea mayor,*

*prefiere el esfuerzo porque le permita*

*sentirse útil y digno,  
prefiere la verdad porque le gusta dormir en paz,  
y no rechaza lo desagradable  
porque conoce la trampa que el placer esconde.  
Y entre un camino en bajada y resbaladizo  
y otro cuesta arriba y empedrado, elije este último,  
porque sabe que quien se resbala en bajada  
difícilmente se puede parar.*

## CÓDIGO DE HONOR

Sé que no soy perfecto y que tengo no sólo  
el derecho sino la necesidad  
de equivocarme para aprender.

Desde este presupuesto hago estos votos  
que representan mi más alto ideal y aspiración,  
el de alcanzar el honor de comportarme como  
UN CABALLERO DE LA LUZ  
-un verdadero PACIFICADOR.

### 1. **Considerando que**

Somos eslabones de una cadena de seres espirituales,  
interconectados jerárquicamente para el crecimiento en  
sabiduría y amor.

Afirmo:

RECONOZCO LA INTERDEPENDENCIA  
Y ME RINDO ANTE EL PODER SUPERIOR  
PARA SER INSTRUMENTO AL SERVICIO  
DE MIS HERMANOS.

2. **Considerando que\_**

Poseemos un cuerpo, un ego y una personalidad que nos provee de las experiencias para el aprendizaje. De la carencia, la inmadurez, la inconsciencia y la ignorancia evolucionamos hacia la plenitud consciente y la Realización.

Afirmo:

ESTOY ATENTO A LAS MODALIDADES DEL EGOISMO PARA NO SUCUMBIR ANTE LAS TENTACIONES, DEBILIDADES Y VANIDADES DE LA PERSONALIDAD.

3. **Considerando que\_**

El crecimiento es un proceso individual. Para alcanzar autonomía e independencia se deben definir límites claros, explícitos, firmes y saludables.

Afirmo:

SOY EL ÚNICO RESPONSABLE DE CUBRIR MIS REQUERIMIENTOS Y NECESIDADES.

4. **Considerando que\_**

Para amar a otro hay que amarse a uno mismo. Amar implica conocer y aceptar todas las características.

Afirmo:

ME ATREVO A MOSTRARME Y A EXPONERME PORQUE RECONOZCO, VALIDO Y ACEPTO LAS DEBILIDADES Y FORTALEZAS QUE ME HACEN HUMANAMENTE FRÁGIL Y PODEROSO.

5. **Considerando que\_**

Las emociones y sentimientos nos pertenecen.

Afirmo:

ASUMO LA ALEGRÍA, EL MIEDO, LA TRISTEZA, LA RABIA, EL DOLOR,

LA FRUSTRACIÓN O LA IMPOTENCIA  
POR DERECHO, CON VALOR  
Y GALLARDÍA.

6. Considerando que

La disciplina es el camino de La Realización. Para cultivar la disciplina hay que salir de la comodidad agradeciendo las dificultades que nos corresponden para forjar el carácter y la comprensión.

Afirmo:

ESTOY DISPUESTO A OBEDECER  
HUMILDEMENTE AUNQUE PUEDANO  
ESTAR DE ACUERDO.

7. Considerando que

¡No preferencias! El que algo nos guste o no es irrelevante. Todo tiene su valor y todo es necesario.

Afirmo:

TODO LO APRECIO, TODO LO  
VALORO Y TODO LO DISFRUTO.

8. Considerando que

Asumir nuestras responsabilidades nos confiere dignidad. Afirmo:

SOY EL ÚNICO RESPONSABLE,  
TOTAL Y ABSOLUTAMENTE DE  
MIS ACTOS, EMOCIONES Y DE LAS  
IDEAS QUE PROFESO.

9. Considerando que

No existen víctimas ni culpables. Los chismes y las manipulaciones en las relaciones son expresión de inmadurez.

Afirmo:

ME COMUNICO SIEMPRE DE MANERA  
RESPECTUOSA, AFECTUOSA, DIRECTA  
Y ASERTIVA.

10. Considerando que

La honestidad es un valor absoluto. La negación, la mentira, el encubrimiento y la evasión son expresiones de falta de autoconocimiento y control.

Afirmo:

SIEMPRE DIGO LA VERDAD,  
SIN DISMINUIR NI INCULPAR A NADIE,  
PORQUE ASUMO LAS  
CONSECUENCIAS DE MIS ACTOS Y  
OMISIONES.

11. Considerando que

Somos útiles y capaces. Merecemos tratarnos respetuosamente como iguales pues todos somos únicos y especiales.

Afirmo:

APRECIO EL VALOR DE LOS  
DIFERENTES ROLES Y FUNCIONES  
PARA DESARROLLAR HUMILDAD Y  
LA CAPACIDAD DE MANEJARNOS  
SOCIALMENTE Y EN CUALQUIER  
CIRCUNSTANCIA ASUMIENDO LA  
FUNCIÓN QUE SEA NECESARIA.

12. CONTROLLO MI ATENCIÓN Y LA FOCALIZO EN LOS ELEMENTOS IMPORTANTES QUE CONTRIBUYEN A MI BIENESTAR.

Para lo cual se requiere:

Tener la voluntad para saber retirar oportunamente los elementos que puedan ser distractores (como telef. celulares, laptops, Ipod, vehículo, adicciones a pareja, comportamientos, etc.).

- Adquirir control del verbo. Limitar las conversaciones improductivas y que nos desenegetizan, sobre temas no relacionados con los procesos personales, sobre personas que no están presentes o sobre eventos que no tenemos injerencia.
- Controlar la mente, los pensamientos, los de-

seos y los apegos. Dirigiendo la atención y concentrándola en pensamientos energetizantes, optimistas, saludables y enaltecedores.

**13. Considerando que\_**

El pasado es sólo una referencia ya conocida y el futuro lo construyo a cada instante, con mis elecciones y decisiones, conscientes y responsables.

Afirmo:

PIENSO, EXISTO Y DISFRUTO EN EL  
AQUÍ Y EN EL AHORA ESTANDO INTERÉS  
A TODO LO QUE ME TRASLADA A  
OTRO MOMENTO Y A OTRO LUGAR.

**14. Considerando que\_**

No se puede tener todo a la vez, hay que elegir, decidir y luego renunciar para podernos entregar.

Afirmo:

SOY LIBRE PARA AMAR DESDE LA  
AUTONOMIA, LA INDEPENDENCIA Y LA  
RESPONSABILIDAD EN CONDICIONES  
DE IGUALDAD Y EQUIDAD HONRANDO  
CON MI CONDUCTA AL SER QUE ME  
ELIJA POR IGUAL.

*El que no sabe lo que quiere  
será poseído por lo que no necesita.*

*El que no elige cuando debe  
será dueño de algo que no quiere.*

*El que no controla sus deseos  
será esclavo de sus debilidades.*

*El que no valora lo que tiene  
perderá lo que no requiere*



LA MENTE SE CONFUNDE....  
EL CORAZÓN SABE...

La Mente y el Cuerpo  
son la fuente  
de la contradicción.

Busquemos en el Corazón  
él es la Fuente de la Alegría.

Llegamos a Ella cuando  
dejamos de buscar AFUERA.

# EPÍLOGO

El BIEN se irradia como la luz,  
disminuye mientras se aleja de la fuente.

El MAL se expande como el gas,  
tiende a ocupar el mayor espacio.

Si no avanzamos con determinación hacia la Luz,  
la Oscuridad nos alcanza...

## **En resumen:**

Espero que habiendo llegado hasta aquí, nos sintamos inspirados, con mayor lucidez para discernir y en capacidad de hacer consciente y responsablemente la elección más importante de nuestras vidas: la de ser libres.

- Libres de la fantasía y de la ilusión que los ojos nos muestran.
- Libres de la ansiedad, la angustia, el temor, la duda, la insatisfacción, el vacío y la soledad.
- Libres de la ignorancia, de la inconsciencia y de los condicionamientos.
- Libres para elegir bando y cerrar filas con la causa de la Luz.
- Libres para salir en un acto de voluntad y entendimiento de la oscuridad en la que el materialismo y la mente nos mantienen y ascender gloriosamente hacia la iluminación del espíritu.

***Definir nuestra postura en la vida en relación a cuál bando hemos de pertenecer y en base a qué reglas nos vamos a desenvolver, es la decisión más importante de nuestras vidas. No elegir es también elegir...***

Para concluir mi exposición, he decidido compartir con ustedes una experiencia ocurrida recientemente que - en el orden de la sincronicidad- la considero la nota que pone el punto final a esta obra.

En las vacaciones de Agosto 2009, me tomé unos días para realizar un viaje a la Sierra Nevada de Mérida y pasar unas noches de campamento en la laguna del Santo Cristo con mis hijos y un grupo de mis pacientes de Rehab. La primera noche nos quedamos por Mucuchíes en la casa de campo de la familia de uno de esos jóvenes Luis José M.

Esa noche, nos encontrábamos él y yo, conversando bajo un hermoso cielo estrellado y bien abrigados. Él me refería haber conocido a una mujer que su madre le había presentado que lo había impresionado enormemente. Luis J. es una persona escéptica que no ha cultivado la espiritualidad en modo alguno. Sin embargo, se encontraba muy entusiasmado e impactado favorablemente por la experiencia que había tenido con esa mujer que al parecer, es un medium y canaliza a una entidad espiritual. Nunca había tenido una experiencia semejante ni la creía posible pero según me contaba, había tenido dos encuentros con ella y le había impresionado favorablemente por la manera como lo había abordado y por las orientaciones que le había dado. Me refirió que su madre la había conocido hace unos tres meses y que había ayudado a su hermano, y a otras de sus amistades con problemáticas muy distintas.

La conversación se tornó más interesante para mí cuando me comentó que la entidad le había dicho a su madre -hace como un mes- algo en referencia a mi persona: “el doctor que no tiene tiempo hará tiempo para venir para acá”. También le dijo que: “las personas que vengan con él tendrán una experiencia espiritual en ésta casa”. Luego, hablé con la madre quien estaba también bastante excitada por todo lo que había acontecido. Me comentó que al día siguiente esta persona iba a venir con un amigo de Luis J. Así ocurrió y finalmente, se dieron una serie de eventos que propiciaron el encuentro. Lo cierto, es que tuve una conversación a solas con la entidad y posteriormente estuvimos todos reunidos en una sesión grupal incluyendo a mis hijos. Aparte de los mensajes relativos a cada quien, voy a transcribir resumidamente y un poco en mis propias palabras el mensaje fundamental de su comunicación. El cual, por demás será en definitiva claro para todos nosotros:

“El alma se encuentra dormida por el sueño de la corporalidad. El cuerpo no importa, lo que importa es el espíritu. El alma nace limpia y pura, sin celos, ni envidia, sin gula, sin lascivia, sin apegos ni orgullo, etc. Luego adquirimos todos eso, por tanto, no nos pertenecen; esas emociones son postizas. Existen sólo en la mente. Porque en la medida en que nos identificamos con el mundo exterior, con el placer y el dolor, la mente toma control del cuerpo. Hay que aprender a ver con los ojos del corazón y no con los ojos de la fantasía.

“Descender al plano material es una experiencia traumática para el alma porque la luz se introduce en el plano de la oscuridad. Por eso, al nacer lloramos porque experimentamos las limitaciones y el dolor. A partir de allí, lloramos cada vez que experimentamos una limitación, una necesidad o simplemente queremos algo. Entonces, para que

no lloremos, nuestros padres nos dan lo que queremos. Así aprendemos a manipular. Aprendemos que llorando, quejándonos, protestando o haciendo sentir mal al otro podemos obtener lo que queremos.

“También aprendemos a buscar afuera y a identificarnos con las apetencias del ego, así la mente toma el control. Cuando el maestro Jesús entró triunfal en Jerusalem “el domingo de palmas” lo hizo montado sobre un asno. Este hecho es simbólico, podemos decir que el burro es como la mente y no podemos dejar que la mente nos controle. Tenemos que estar por encima de ella controlándola. El espíritu debe tomar el control de la mente y del cuerpo. Hay que superar el dolor porque la mente no se debe identificar ni con el dolor ni con el placer. Cuando se controla a la mente se siente el espíritu.

“Así como tenemos voluntad para hacernos viciosos, adictos y enfermarnos, debemos tener voluntad para sanarnos. Nuestra misión es robarle luces a la oscuridad, blanquear ángeles. Las almas bajan al infierno para luego conquistarse a sí mismas y ascender triunfalmente hacia la luz.”

¡¿Qué mejor final?! Una anécdota como esta para testimoniar la presencia permanente de las jerarquías espirituales vertiendo su luz sobre nosotros para inspirarnos, apoyarnos y recordarnos de dónde venimos y a dónde retornar.

*¡Que Dios Padre nos bendiga!*

# Oración

Al DIOS de mí Existir  
En Quien vivimos, nos movemos  
Y tenemos el Ser.  
Siendo en Él: UNO,  
herederos del germen  
de sus Dones:  
GOZO, ARMONIA y PAZ.  
Aviva Bienamado  
la llama del Discernimiento  
para que podamos  
entender y decidir,  
elegir y renunciar,  
Bendícenos e Ilumínanos  
para que podamos  
apreciar, agradecer y colmar  
nuestras vidas de Alabanzas  
y entregarnos a Tu Divina Voluntad.

# Bibliografía

- Adrienne, Carol. Encuentre su meta en la vida. Plaza y Janes, Barcelona, 1998
- Almendro, Manuel. Psicología y psicoterapia transpersonal. Kairos, Barcelona, 1998
- Arguelles, José. El factor maya. Bear & Company
- Bailey, Ronald. Reporte tierra. McGraw & Hill, Mexico, 2001
- Beattle, Melody. Libérate de la codependencia. Sirio, Barcelona, 2001
- Capra, Fritjof. The turning point. Bantam Books, U.S.A, 1988/ The tao of physics. Fontana, Great Britain, 1981
- Centro Sivananda Yoga Vedanta. Como practicar la meditación. RBA Integral, Barcelona, 2004
- Chopra, Deepak. Curación Cuántica. Plaza & Janes, España, 1991
- Chamonchumbi, Wlater La resiliencia en el desarrollo sostenible. <http://www.ecoportal.com/content/advansedsearch/>
- Cyrułnik, B. (2001), Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Madrid, Gedisa, 2002
- De Beauport, Elaine con Díaz, Aura. Las tres caras de la mente. Galac, Venezuela, 1999
- Denniston, Denise & McWilliams, Peter. El libro de la meditación Transcendental. Grijalbo, Barcelona, 1978
- Fattorello, Mario. Del DDI al DDS. Comala.com, Venezuela, 2005
- Ferguson, Marilyn. La conspiración de acuario. Biblioteca fundamental año cero, España, 1994
- Fritzen, Silvino .La ventana de johari. Sal Terrae
- Freud, Anna. El yo y los mecanismos de defensa. Paidós, Argentina
- Fromm, Erich. Psicoanálisis de la sociedad contemporánea. Fondo de cultura económica, Colombia, 1977
- Foundation for inner peace. Un curso de Milagros. Jane C. Rizo-Patron, U.S.A, 1992
- Goldman, Moises. La doctrina secreta. Costa-Amic, México, 1982

- Goleman, Daniel. La psicología del autoengaño. Atlantida, Argentina, 1998
- Gore, Al. Una verdad incómoda para futuras generaciones. Gedisa, España, 2008
- Gorski, Terence y Miller, Merlene. Staying sober. Herald house, U.S.A, 1986
- Griscom, Chris. Sanar las emociones. Luciernaga, España, 2000
- Grotberg, Edith. “La resiliencia en acción”, trabajo presentado en el Seminario Internacional: Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales, 1997
- Hawking, Stephen. Brevisísima historia del tiempo. Critica, España, 2005
- Hirai, Tomio. La meditación zen como terapia. Oceano Ibis, España, 1998
- Hubbard, L. Ronald. Dianética. Dianetics y Scientology, U.S.A, 1981
- James, Muriel y Jongeward, Dorothy. Nacidos para triunfar. Fondo Educativo Interamericano, U.S.A, 1976
- Jodorowsky, Alejandro. Psicomagia. Random House Mondadori, México, 2005
- Jung, Carl. Simbología del espíritu. Fondo de cultura económica, México, 1981
- Kardec, Allan. El libro de los espíritus. Instituto de difusao espirita, Brasil, 1982
- Krell, Horacio, Resiliencia, publicado en la Net, director de ILVEM, 2006 horaciokrell@ilvem.com.ar
- Maslow, Abraham. El hombre autorealizado. Kairos, España, 1985
- Melillo, Aldo. “Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de la resiliencia”, en “Resiliencia y subjetividad - Los ciclos de la vida”, 2002(en prensa).
- Melillo, Aldo y Suarez Ojeda, Néstor (comps.) Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas, , Buenos Aires, Paidós, 2001.
- Mohabbat, Navid. La fe Baha’i. Baha’i, España, 1993
- Murphy, Joseph. EL poder de la mente subconsciente. Climent, Colombia, 1992
- OSHO. Meditación. Mutar, 1991
- Quintana, Jose. El Carácter. Zeus, España, 1965
- Quintero, Lulula y Boersner, Doris. La persona más importante de tu vida eres tú. Disinlimed, Caracas, 1987
- RAMATIS. Mediumnismo. Kier, Argentina, 1993
- Ray, Sandra y Orr, Leonard. Renacimiento en la nueva era. Neo Person, España, 2000

- Rimpoche, Sogyal. El libro tibetano de la vida y de la muerte. Urano, España, 1994
- Servan-Schreiber, David. Guerir (Curar: el estrés, la ansiedad y la depresión sin medicamentos ni psicoanálisis.) Éditions Robert Laffont. Francia. 2003
- Szalay, Ione. Enfermar también es sanar. Kier, Argentina, 2000
- Siegel, Bernie. Paz, amor y auto-curación. Urano, España, 1990/Como vivir día a día. Urano, Barcelona, 1995
- Trungpa, Chogyam. SHAMBHALA The sacred path of the warrior. Carolyn Rose Gimian, Boston, 1985
- Vera Poseck, Beatriz. Resistir y rehacerse: Una reconceptualización de la experiencia traumática desde la psicología positiva, en Revista de Psicología Positiva, vol. 1. 2004
- Vera Poseck, Beatriz, Carbelo Baquero, Begoña y Vecina Jiménez, M<sup>a</sup> Luisa, La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático, en Papeles del Psicólogo, vol. 27, N<sup>o</sup> 1. 40-49, 2006
- Watts, Alan. Psicoterapia del este psicoterapia del oeste. Kairos, España, 1973
- Way, Robert. El jardín del amado. Pomaire, Barcelona, 1975
- Weiss, Brian. Muchas vidas muchos sabios. Javier Vergara, Colombia, 1991
- Werner, en WALSH, F., “El concepto de resiliencia familiar: crisis y desafío”, en Sistemas familiares, año 14, n<sup>o</sup> 1, marzo de 1998
- Wilber, Ken. Psicología integral. Kairos, Barcelona, 1994
- Yutang, Lin. La sabiduría de Laotse. Sudamericana, Argentina, 1953
- Zosi, Claudia. Calendario maya. Kier, 2004

