

Dr. Efraín Hoffmann
-Baal Khalil-

UN MANOJO DE VIRTUDES



Fortalezas de Carácter
y de Espíritu para el
CAMINO DE LA LUZ

COLECCIÓN
La vieja
medicina
DEL FUTURO

UN MANOJO DE VIRTUDES © Efraín Hoffmann

Primera edición, Caracas, 2012

Cuidados de Edición

Marisela Luzardo y Susana Montesinos

Diseño de Portada

Leonardo Arellano / Efraín Hoffmann

Diagramación y Montaje

Astrea Pereira

Fotografía

Alejandro Gonzalez

Hecho el Depósito de Ley

Depósito Legal: if246201261373

ISBN: 978-980-7337-03-8

Pre-prensa e Impresión

Tipografía Chacao, C.A.

Reservado 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 Hoffman Salud Integral
Hacienda la Concepción – Aguirre, Municipio
Montalbán, Estado Carabobo, Venezuela.
Tels.: (58) 249 490 64.86 / 490 64.87 / 941 51.51 / 414 71.41
www.hoffmann-spa.com.ve
www.haciendalaconcepcion.com.ve

INDICE

Prólogo	05
Prefacio	08
Preámbulo	13
Capítulo 1	La Rectitud
	Caos y orden.....23
	Lo correcto y lo incorrecto.....26
	Discernimiento.....28
	El camino menos transitado.....31
Capítulo 2	El valor de un Valor
	Valores y Antivalores.....41
	Consciencia y evolución.....45
	Alquimia de Virtudes.....48
Capítulo 3	Fortalezas de Carácter
	El Carácter.....55
	La Disciplina.....60
	Forjando el Carácter.....64
Capítulo 4	Consciencia, autodisciplina y evolución
	Autoexigencia, flexibilidad y firmeza.....87
	Habilidades–Destrezas y Capacidades.....93
	Maduración, crecimiento personal y espiritual.....97
Capítulo 5	Fortalezas de Espíritu
	Dones–Valores–Virtudes..... 105
	Valores..... 108
	• Aptitudes..... 110
	• Actitudes..... 124
	Conflicto de valores..... 128

Capítulo 6	Un manajo de Virtudes	
	Virtudes.....	135
	• Aptitudes virtuosas.....	136
	• Actitudes virtuosas.....	149
Capítulo 7	Vida Espiritual	
	Dones del Espíritu.....	161
	Sentimientos virtuosos.....	164
	Recursos Espirituales.....	174
Epílogo		183
	Programa de Sanación y desarrollo de la	
	<i>Fuerza Interior</i>	189
ANEXO	Principios de Realización	
	Principios Universales.....	193
	Manejo de los Principios Herméticos.....	196
	El Wu-Wei Del Taoísmo.....	200
	El maravilloso arte de una gata.....	202
	Los Ocho Senderos del Yoga.....	208
	El Noble Sendero de Ocho Vías.....	210
	Preceptos Pitagóricos.....	212
	66 Cualidades de la Tradición Hebrea.....	218
	Las Cuatro Puertas y los Cuarenta Estados.....	220
	Desiderata.....	223
Bibliografía recomendada		225
Ilustraciones:		
	“Portal Dimensional”.....	21
	“Iniciación”.....	39
	“El Caballero de los Reinos Ascendidos”.....	53
	“Encuentro”.....	86
	“El Vuelo del Ser”.....	103
	“Renacimiento”.....	133
	“La Ascencion”.....	159

Prólogo

¡Qué libro tan puntual y oportuno ante la extrema urgencia por la que atraviesa nuestra “Civilización”! No sé si en vez de “civilización”, sea más apropiado calificarla como “degeneración” de la humanidad... Ya que nunca antes habíamos visto más violencia, discriminación, pobreza, hambruna, injusticia, guerras, drogas, divorcios, homosexualidad, bisexualidad y locura que ahora. Aparentemente, no hay límite que el conocimiento humano no pueda alcanzar. Sin embargo, el desarrollo materialista ha traído un gran desequilibrio a nivel de individuos, familias, sociedades, naciones y todo el planeta. Parece ser que la raza humana se encuentra en una fase de franca decadencia, y enfrenta el peligro de extinción, al igual que le ha ocurrido a otras tantas especies de la naturaleza.

Para volar se requiere de 2 alas... Por eso es que, a pesar de que la ciencia, la tecnología y la informática han avanzado de forma sin igual en la historia, el mundo se encuentra hoy convulsionado y en crisis. No podemos volar sólo con el conocimiento científico, tecnológico e informático, porque además del ala material hace falta el ala espiritual, y poseer también una visión de vuelo. Una sociedad, una cultura, una civilización que carezca del ala espiritual puede perecer por esa causa.

En un lenguaje ameno y sencillo, el Dr. Hoffmann nos ofrece en este libro un compendio de esas cualidades que requerimos para fortalecer el ala moral y espiritual. Aquí se nos brinda un conjunto de reflexiones y ejercicios para el cultivo de aquellos valores y virtudes espirituales que son vitales para la formación de un ser humano holístico. Esta obra escrita con amor y sapiencia acerca de los temas conductuales, deja entrever que los principios y valores son immanentes a la condición humana. Nos ratifica la fe que debemos tener en el ser humano, y en la capacidad que posee para recorrer el camino de la responsabilidad y de la superación, adecuando sus comportamientos hacia proceder cónsonos con el desarrollo de su potencial físico y espiritual. Para ello debemos internalizar la importancia de los valores y virtudes.

La práctica de las virtudes nos hace sobresalir en las tareas cotidianas, y son esas cualidades las que nos confieren la dignidad. Es necesario ser justos para actuar con justicia, por eso la vida corresponde vivirla, siendo justos por dignidades. Las virtudes son asentamientos del ensamble humano que provienen del espíritu benevolente, para realizar acciones arraigadas en el bien. Nos corresponde desarrollar propósitos de vida profundamente orientados en la transformación de nuevas actitudes que puedan cambiar lo negativo en positivo, y cuyos paradigmas estén ceñidos a la comprensión y el entendimiento.

Un Manoj de Virtudes es una obra literaria maravillosa, didáctica y orientadora, apoyada en la experiencia y conocimiento de su autor, que orienta al lector a obrar con la mejor intencionalidad, afirmando esas cualidades humanas superiores que nos distinguen de los animales. Allí está plasmada la verdadera esencia de la vida para actuar de acuerdo al dictamen de la consciencia. Los valores nunca se extravían, siempre están inmersos en nosotros para su buena utilización; muchas veces, son nuestras actitudes las que no corresponden a proceder morales. Las virtudes son la fuente de la bondad para dar con la espontaneidad del corazón, es la fuerza espiritual que nos otorga Dios y nos impulsa a actuar con desprendimiento. Por lo tanto, lo escrito aquí, en esta magnífica obra, es una inspiración para rescatar en nosotros la pureza y afirmarnos conscientemente en el obrar con un corazón compasivo y una intención bondadosa.

La construcción de una sociedad digna, unida, equilibrada y próspera requiere asentarse en una sólida base moral y espiritual para formar personas con principios que definan las demás premisas de la vida. Es vital edificar una nueva sociedad basada en el Neohumanismo, como la gran alternativa para una nueva sociedad de seres conscientes y responsables capaces de corregir las injusticias, la discriminación y la pobreza. Pero, mientras, la corrupción y la ambición nos movilizan, no habrá posibilidad de experimentar la equidad y el respeto que nos permita convivir armónicamente y compartir los dones de la existencia. Mi maestro Shri Shri Anandamurti enfatizó en varios de sus numerosos libros, que para una revolución o un proceso evolutivo que modifique sustancialmente las estructuras sociales debe existir consciencia moral, como requisito imprescindible.

Un Manajo de Virtudes es un libro que descubre vivencias verdaderamente sobresalientes, donde la semántica está orientada a definir alternativas en la búsqueda de mejores actitudes para ser aplicadas en los quehaceres cotidianos. Con acierto, se plasman vivencias, experiencias y abundantes recomendaciones que son genuinas fortalezas humanas para adquirir conocimientos ajustados a una manera de vivir sin distingos sociales, políticos ni religiosos, hermanados por la consciencia ecológica y espiritual. Apresurémonos a su lectura, y vayamos al encuentro de ese despertar de consciencia que impulsará el crecimiento y la íntima transformación de la personalidad para convertirnos en mejores personas.

Juanito Sarmiento

(Acharya Satyeshvarananda Avadhuta) nombre monástico

(Escrito en París durante un viaje a Beijing, Tíbet, Monte Everest, Nepal e India con un grupo de 24 amigos y amigas).

Prefacio

–¿Qué te pasa? No hay razón para que te molestes así... Tú me regalaste el incienso y es a mí a quien se me extravió. Soy yo la que tiene que estar molesta por eso, no tú. –Le dice Greta con firmeza y asombrada–

Germán, muy ofuscado y caminando de un lugar a otro, mirando al suelo y haciendo gesticulaciones expresa en voz alta. –Ese incienso me lo dio un taita con unas bendiciones muy especiales. ¿Cómo es posible que lo pierdas? ¿No te importa lo que yo te doy?–

–Ese no es el caso– responde Greta afectada– claro que me importa, pero alguien lo tomó de la mesa donde lo había puesto.

Así proseguía la discusión cuando, después de haber revisado por todas partes, a Germán se le ocurre buscar en un basurero, y allí los encuentra. Entonces aún más enfurecido prosigue:

–Esto es el colmo. ¿Cómo pudo llegar al basurero? Tú no me valoras ni te importa nada mis sentimientos...

–Oye un momento– salta Greta indignada– ¿Qué te da el derecho de hablarme así?

Esta conversación la estábamos escuchando mi hijo Kabíramis y yo desde nuestro cuarto, como a las siete de la mañana cuando apenas nos estábamos despertando. Justamente por ese alboroto, que llevaba ya un rato y había comenzado con una discusión previa por la misma causa entre Greta y la señora que hace la limpieza de la casa. Lo cierto es que siguieron caldeándose los ánimos, en especial los de Germán que terminó aislándose, para fumarse un cigarrillo, yéndose de la casa y manifestando su negativa para realizar las respectivas labores del día que le correspondían.

Hago un paréntesis para contarle que Greta es una mujer joven de unos treinta y tantos años, dueña de una finca cacaotera “holística” llamada Paria Shakti, cerca de Rio Caribe en el Estado Sucre, Venezuela.

Germán por su parte, digamos que es un huésped que llegó al lugar hace un mes y paga su estadía con trabajo. Él es un hombre de unos cuarenta años que ha recorrido el mundo desde los dieciocho años en plan de marinero y mochilero y ha vivido en muchos países realizando diferentes trabajos y oficios. Pienso yo –es mi fantasía–, que cuando se cansa de un lugar o completa sus objetivos o según, si tiene problemas con alguien, entonces evade y huye de la situación porque no sabe de qué otra forma resolverla que no sea con un rompimiento.

Volviendo a la narración. Hubo un momento en la conversación en el que no pude quedarme callado y tuve que intervenir pues temí que la situación pudiese complicarse más y llegar a proporciones lamentables. Presenciaba como Greta se iba poniendo mal, sintiéndose incomprendida e indignada al pretender que Germán entrase en razón cuando ni siquiera estaba en la disposición de escuchar. Entonces la tomé por un brazo y la calmé dejándola hablar para escuchar con atención sus razones. Luego, tuve la oportunidad de comentar mis impresiones porque ella muy preocupada me preguntó qué hacer. Así fue que razonamos un poco sobre lo dramática e intensa que nos parecía la reacción de Germán, por demás “enganchada” –de manera extraña para Greta–, pues ella no entendía por qué esos alegatos que manifestaban molestia e indignación. ¿Acaso se olvidaba que era un huésped, que había recibido posada y atenciones durante un mes, que ella es la dueña y por lo consiguiente, temporalmente su “jefa”? Además, ella no hizo nada y es la que verdaderamente estaba padeciendo por haber extraviado un regalo que, en efecto, sí apreciaba.

El punto que traigo a colación y llamó mi atención fue la incapacidad temporal de Germán para escuchar y dialogar; el cómo se incapacitó para razonar y fue dominado por impulsos violentos y sentimientos de rabia, desvalorización, incompreensión, y quien sabe qué más. Luego, respondiendo con conductas evasivas y adictivas, perdió también el foco, la concentración y la capacidad de cumplir con sus responsabilidades laborales. Este acontecimiento me condujo a varias reflexiones.

Ciertamente que *toda verbalización no es una comunicación*. Muchas veces pensamos en voz alta con el único fin de descargarnos, expresarnos o hasta como una reacción de defensa o agresión. Cuando

estamos tan movidos, tan “enganchados” emocionalmente nos ensimismamos al nivel más básico de la inteligencia emocional reactiva, y se disparan en nosotros mecanismos instintivos de autoprotección como lo son: la evasión, la inculpación, el reproche, la proyección, el consumo adictivo, etc. Cuando nos sentimos así, no estamos en capacidad de orientarnos hacia la otra persona para oír y escuchar lo que siente y lo que tiene que decir. Por tanto, no estamos en capacidad de comunicarnos, y sin una buena comunicación es imposible alcanzar algún tipo de metas y realizaciones en común.

La mayor parte de los problemas en las relaciones humanas están determinados por dificultades de orden comunicacional. Esa parte no me preocupaba porque este punto se puede canalizar sin mayores dificultades mediante ciertas pautas y directrices que podemos aprender para asegurarnos en lo sucesivo una mejor comunicación. Pero, otra parte importante de las dificultades en las relaciones está determinada por problemas de personalidad y autoestima.

Alguna de estas reflexiones ha de haber pasado por la cabeza de Greta en aquel momento porque estaba como estupefacta y parecía no saber cómo proseguir para resolver esa serie de asuntos pendientes en los que Germán se había comprometido y dependían de él. Por eso, cuando me pregunté: “¿Qué puedo hacer para ayudar con Germán?”. Entonces, sí que me preocupé por ella. Pues en lo concerniente al mal carácter o dicho de otro modo, a esa personalidad tan temperamental de Germán, no pensaba que yo pudiese ser de alguna utilidad a menos que él mismo lo solicitase. Lo cual, consideré bastante improbable y casi imposible; pues, primero tendría que concientizar que arrastraba un problema que no podía solucionar, luego, debía tener la suficiente humildad como para pedir ayuda y, finalmente, debería considerar que yo fuese una persona capaz y una posible fuente de ayuda. A mi juicio, eso no iba a suceder. Así que mi triste conclusión fue que, a mediano y largo plazo, no veía posibilidades de que pudiese haber futuro para ella con esta persona, pues si después de esta situación planteada no se marchaba, posiblemente habría de hacerlo en alguna ocasión semejante futura.

Este tipo de problemas de personalidad y estima, están relacionados con carencias emocionales y afectivas, traumas, modelaciones

y programaciones insanas, etc., y la falta de normas, límites y estructuras sólidas que contribuyan a forjar un buen carácter y a completar la maduración de una personalidad adulta y equilibrada. ¿Cuántas personas que se consideran adultas (profesionales o no), y tienen pareja, hijos e incluso nietos, muestran problemas interpersonales con sus propias vidas y realizaciones por causa de esta situación?

Por ello, si pretendemos mejorar como individuos y aspiramos a un mundo mejor, más justo, más sano, más ecológico y más evolucionado, tenemos que trabajar intensamente para que las personas aprendan a comunicarse en primer lugar. Sin embargo, debemos tener la capacidad de visualizar también que detrás de cualquier diagnóstico de enfermedad psicofísica o socioeconómica, se encuentra un niño insatisfecho, herido, maltratado, reprimido o desvalorizado. Cuya personalidad inmadura se encuentra alienada y en extrañeza de su poder Real, totalmente desorientado y volcado al mundo exterior consumiendo indiscriminadamente todo aquello que alimente su ilusión de lograr la inalcanzable felicidad.

Como podemos entender, no son los niños solamente los que requieren que se les trasmitan valores y se les imparta disciplina con amor. Todos necesitamos ayuda pero no todos la buscamos. No estamos conscientes de ello, o el ego no nos permite pedir ayuda o creemos que ya no la necesitamos, o pensamos que nuestros problemas son otros y las soluciones también, etc. Lo cierto es, que es más fácil orientar a los niños porque están en edades en las que la dependencia e inmadurez son más obvias y por tanto necesitan, piden y aceptan con mayor conformidad las pautas y orientaciones que se les indiquen. Pero ¿en qué condiciones un adulto aceptaría una intervención en su vida de tipo ductora? Sólo si lo pide. Y ¿qué se requiere para que lo pida? Que debe presentar algún problema, necesidad, o urgencia dramática, alguna enfermedad o pérdida, porque son muy pocos los que lo harían simplemente por realizar su misión de vida. Y además, que eventualmente quien impartiese la formación fuese algún tipo de autoridad como tal vez un médico, un coach, un profesor, un sacerdote, un pastor o un gurú...

A todos nos hace falta un poco de aquí o un poco de allá para completar nuestro crecimiento emocional y espiritual. **La verdadera**

realización se reserva a quienes son libres, independientes, autónomos y responsables para poder llevar a feliz término lo que se propongan, llámese proyecto de vida personal, de convivencia en pareja, de paternidad o de ciudadano, patriota y planetario. Una vez que lo hayamos logrado con nosotros mismos o al menos, se haya encaminado como un proyecto serio y de compromiso real, tenemos que involucrarnos con otros para poder influir en el entorno social y natural. No puede haber evolución de las estructuras sociales si no evolucionan los individuos que las conforman.

Para trascender la dualidad que nos lleva a la intolerancia, el enfrentamiento y las guerras ideológicas, políticas y religiosas, tenemos que alcanzar la integración y la paz con nosotros mismos. Para poder llegar a ver en el otro a “otro tú”, tenemos que conocernos, aceptarnos y llegar a amarnos tal y como somos. Para poder estar en capacidad de orientar, dirigir, coordinar y canalizar los esfuerzos de otro hacia una convivencia ecológicamente armónica y saludable, tenemos que haber alcanzado el autocontrol para sobreponernos a la influencia de las pasiones, las tentaciones, la comodidad, los lujos, el facilismo y los consumos inconscientes e irracionales.

Es preciso orientarnos hacia una vida virtuosa que sea ejemplo y sirva como modelo para que otros sigan nuestros pasos y nos vayamos sumando para construir juntos ese mundo y esa sociedad de seres humanos amorosos, inteligentes, sabios, creativos, saludables y plenos para lo cual fuimos creados.

DEDICATORIA

A los padres y juventudes por venir

Preámbulo

Este es un libro acerca del desarrollo personal, de cómo activar nuestras capacidades y desarrollar nuestro ilimitado potencial adquiriendo ***Fuerza Interior***. En él exaltaremos los valores humanos y espirituales que contribuyen al crecimiento y a la realización en cada una de las dinámicas en las que participamos: individual, social, ecológica y espiritual. Es un texto que puede ayudar a desarrollar una postura ética y espiritual en la vida. Mis libros anteriores fueron sobre temas en los que se supone que soy una autoridad. El primero, CONSIDERACIONES DESCONSIDERADAS, fue producto de mis reflexiones como médico holístico e individuo con una formación integral de la vida y con cierta cultura general; en el mismo presento mi filosofía y visión acerca de cómo disfrutar el Don y realizar nuestra Misión de Vida. El segundo, GUÍA PARA ENCONTRAR LA LUZ EN UN MUNDO CONFUSO, se basó en los aciertos y desaciertos de mi experiencia personal en ese intento por convertirme en mejor persona y aprender a vivir a plenitud en un ambiente tan espiritualmente árido como el actual, así como también en la experiencia profesional obtenida al intentar ayudar a otros a lograrlo también. Los Manuales de la Salud, los audio y los video libros, presentan una metodología práctica y sencilla para el logro de una salud integral y mejorar la calidad de vida, y se basan justamente en esos logros alcanzados a lo largo de mi vida y experiencia profesional en la Hacienda la Concepción con mis pacientes y estudiantes.

Como bien sabemos, “no se puede dar lo que no se posee” y “no está en capacidad de dar aquél que no ha recibido”. Por tanto, usted tiene todo el derecho a preguntarse ¿Qué me califica para hablarles con propiedad sobre ética, moralidad y espiritualidad? Si como anteriormente he contado en otros libros: no represento a ninguna escuela dentro del campo de las medicinas complementarias y tampoco a tradición discipular, escuela espiritual o religión alguna. Así que tengo que contarles algo de mi vida privada para que puedan hacerse de una opinión en cuanto a si tengo o no competencia en lo que a fortalezas de carácter y de espíritu se refiere.

Soy único hijo, nací después de una larga espera de catorce años de matrimonio y en una familia, en la cual para entonces ya todos eran mayores. Mi núcleo familiar durante la infancia estaba constituido por: mi padre y mi madre que andaban por los cuarenta años, dos tíos maternos contemporáneos a ellos que veía con frecuencia y no tenían hijos, mi abuela materna Cecilia quien era viuda y estaba cercana a los ochenta años, y tres mujeres solteras, sin hijos y muy queridas, que se consideraban cada una de ellas: mi nana. A éstos se sumaban una cantidad de otros tíos, primos y familiares cercanos que en su mayoría eran mayores que yo. Con esto les presento un escenario en el que recibí exigencias y mimos en abundancia, y donde todos tenían algún tipo de expectativa hacia mí.

Mi padre era un hombre de principios, un hombre severo pero a la vez muy amoroso –especialmente conmigo– y apegado a la familia. Fue una persona muy sufrida porque, además de haber tenido ese tipo de formación en la que enseñaban con golpes y castigos “ejemplarizantes”(inhumanos), fue un hijo sándwich en una familia de cinco hermanos, es decir: poco atendido. Y posteriormente, en el inicio de su vida adulta, recién graduándose de médico y en amores con mi madre se le desarrolla una penosa y estigmatizante enfermedad conocida como lepra; la cual invalidó su sensibilidad cutánea y afectó su motricidad y musculatura fundamentalmente. Esto le trajo consigo el tener que afrontar una serie de pérdidas y privaciones importantes al ver cómo se truncaban la mayoría de sus sueños y proyectos, como lo era el de convertirse en cirujano por ejemplo, ya que perdió habilidad y destrezas manuales. El no poder hacer lo que le gustaba le obligó a tener que conformarse y reorientarse hacia una formación de sanitarista, dermatólogo y administrador de hospitales. Con todo, fue un trabajador insigne y dejó huellas en nuestro país al ser uno de los fundadores del Seguro Social y haber puesto a funcionar y dirigir una gran mayoría de los hospitales que aún prestan servicio en toda Venezuela. Como médico, en el pueblo de Aguirre y en otros pueblos donde vivió, sirvió a la comunidad de forma gratuita durante más de treinta años; lo cual es algo que siempre me ha enorgullecido pues son muchas las personas que se me han acercado a través de los años transmitiéndome anécdotas y expresándome reconocimiento y

gratitud hacia mi padre. Parece ser que no sólo era muy humanitario sino que también fue un buen clínico pues era muy efectivo en los tratamientos que impartía. Por su enfermedad tuvo muchas limitaciones para compartir conmigo físicamente, y jugar, hacer deportes, disfrutar de la naturaleza, etc. Sin embargo, pienso que por otra parte esa circunstancia tal vez me ayudó a sentir su amor y presencia aún en la ausencia física. Él era un hombre que cumplía cabalmente con su religión, también como hombre de ciencia buscaba respuestas más allá del dogma y más allá de la ciencia (era Rosacruz¹). Él me enseñó la importancia y la disciplina del estudio, a ser metódico y ordenado con mi tiempo, paciente y perseverante en la autoexigencia, efectivo en el logro, y me transmitió también el amor a los animales, al cuidado y cultivo de las plantas y de la tierra.

Mi abuela Cecilia fue también muy amorosa, ella me transmitió la formación sólida y los valores espirituales de una ferviente y devota católica. Me enseñó a orar y a sentir amor por Dios, también me enseñó a rezar todas las oraciones de su tradición, y me hizo cumplir debidamente con todos los sacramentos de la Iglesia, incluyendo el de ir con fundamento a misa todos los domingos (hasta los trece o catorce años en los que mi rebeldía e inquietudes cuestionaron también algunos de los principios de la iglesia). Estas dos figuras representaron en mi vida la posibilidad de que yo aprendiese: el respeto, la obediencia, la honestidad, la devoción, la disciplina, la responsabilidad, el compromiso, la autoexigencia, la laboriosidad y la confianza en mí mismo, entre otras.

Mi madre en cambio representa algo diferente en mi vida. En su familia fue la menor después de dos varones. Llegó a ser una mujer muy bella y delicada, educada en modales, manualidades, música y demás complementos que hicieron de ella una perfecta dama y ama de casa. Sin embargo, fue una niña consentida y muy cuidada, incluso sobreprotegida hasta por mi padre. Nunca se vio en la necesidad de tener que trabajar o realizar oficios del hogar porque siempre hubo a su alrededor nanas y damas de compañía que la ayudaban con las labores y servicios domésticos, por tanto no sabía ni freír un huevo. Creo que a

¹ El Rosacruzismo es una escuela esotérica que persigue el crecimiento espiritual. Afirma que sus orígenes y tradición son heredadas de la sabiduría egipcia.

lo mejor no sabía ni cómo cargarme o cambiar un pañal, porque tuvo razones para ceder sus atenciones hacia mí. En consideración hacia mi padre –por estar enfermo– y hacia mi abuela –por ser el único nieto de una viuda cercana a los ochenta años–, me entregó al cuidado de ellos (y al de las nanas que también eran solteras) para que disfrutasen más y se entretuviesen conmigo. Ella era como una niña grande que jugaba a ser esposa y a tener una casita de muñecas –pero grande, y jugaba también a ser mamá con un muñequito –que era yo. Y me vestía con trajes de indio, de Peter Pan, de Bat Masterson, de charro mejicano, y me exhibía en fiestas en las que hasta llegué a ganar algún premio del mejor disfraz. Total que cuando el muñequito comenzó a crecer, en vez de a una madre encontró en ella a una hermana con quien jugar y con quien pelear también; sólo que cuando se enfren–taban como iguales, al final, era él quien salía perdiendo porque ella apelaba al argumento de ser “la autoridad” (muy conveniente, ¿no es cierto?). Gracias a ella desarrollé pasión por el arte, por la belleza, por la música, por los viajes y por otras culturas, aprendí a ser espontáneo, natural, auténtico y sincero pero también a mentir, engañar y manipular porque juntos hacíamos algunas travesuras... Así que, no sería de extrañar que luego, en la adolescencia, yo sintiese la necesidad de afirmar mis gustos y preferencias de una manera un poco radical y combativa. Me dejé crecer el pelo en contra de muchas opiniones y me metí a “hippie”, cuestionando todo: la religión, el estatus, la sociedad de consumo, la sexualidad y hasta la manera de comer².

Durante esta etapa me convertí en un dolor de cabeza para mis padres porque me orienté hacia actividades no convencionales como la filosofía, el esoterismo, la cerámica, la música y el teatro; además de andar con todo ese tipo de personas de quienes ellos me habían dicho que debía cuidarme (en la mayoría de los casos con razón). Lo cierto es que viví una rebeldía total, tratando de independizarme de tantas normas y sobreprotección, sin embargo, sufría porque sabía que estaba generando angustia y zozobra en esos seres a quienes tanto amaba...

² Sobre este punto me extenderé más en el próximo libro: LA VÍA DE LA SANACIÓN. En el cual les contaré – entre otras– los padecimientos y desventuras en el área de la salud durante mi infancia y cómo llegué a sanarme mediante las medicinas naturales

Así que no tardé en llegar al punto en el que entré en crisis pues ya no quería seguir viviendo de esa manera pero tampoco sabía muy bien qué hacer para cambiar. Fue en ese preciso momento en el que apareció en mi vida la figura del maestro (“cuando el discípulo está preparado aparece el maestro”) en la persona de Luis Goicochea. Alguien muy especial y definitivamente “distinto” a todos los hombres que hasta entonces había conocido. Un hombre severo y amoroso como mi padre, que supo ganarse mi atención y admiración en muy corto tiempo, y poco a poco se ganó también mi amistad y cariño. En esa etapa en la que no oía a más nadie que a mí mismo, comencé a escuchar con claridad ciertas verdades contundentes de sus labios, las cuales me hicieron tambalear desde los propios cimientos... Luis inició conmigo un trabajo muy consistente y perseverante con el que desbarató mi estima, la autoimagen y el autoconcepto basados en la vanidad y el orgullo, a tal punto que llegué en muchas ocasiones a no atreverme a ser espontáneo ni siquiera a hablar o expresar mis ideas... Gradualmente, en la medida en la que comencé a conocerme más y a estar alerta ante las pretensiones del ego y del inconsciente, tardé como diez años en recuperar la estima. Pero ahora, una estima basada en la aceptación de mi Ser Real y de las fortalezas y debilidades de mi personalidad...

En realidad, una vez que identifiqué la cantidad de debilidades que presentaba, reconocí con una nueva percepción que tenía también muchas fortalezas. Fue en ese momento cuando la vida se confabuló para que diversas pérdidas, entre ellas la precoz muerte de mi padre, situaciones económicas desfavorables y otra serie de ilusiones y engaños me ayudasen a despertar ante una nueva realidad. Tenía que madurar, crecer y no sólo independizarme emocional y afectivamente –hasta de Luis–, sino que me encontré en la necesidad de asumir una cantidad de responsabilidades que definitivamente me convirtieron en adulto; contaba con unos treinta años para ese entonces. Luego de lograr despojarme de la arrogancia y de la prepotencia que me caracterizaron en la juventud y de haberme convertido en discípulo de Luis, comencé a reconocer la presencia del Maestro y a percibir sus señales por doquier. De esa manera prosiguió mi crecimiento en esa época, hasta que volví a ser confrontado una vez más de manera directa a la edad de 42 años, cuando comencé a entablar una nueva manera de comunicación con mis guías espirituales... Hasta aquí valga la aclaratoria.

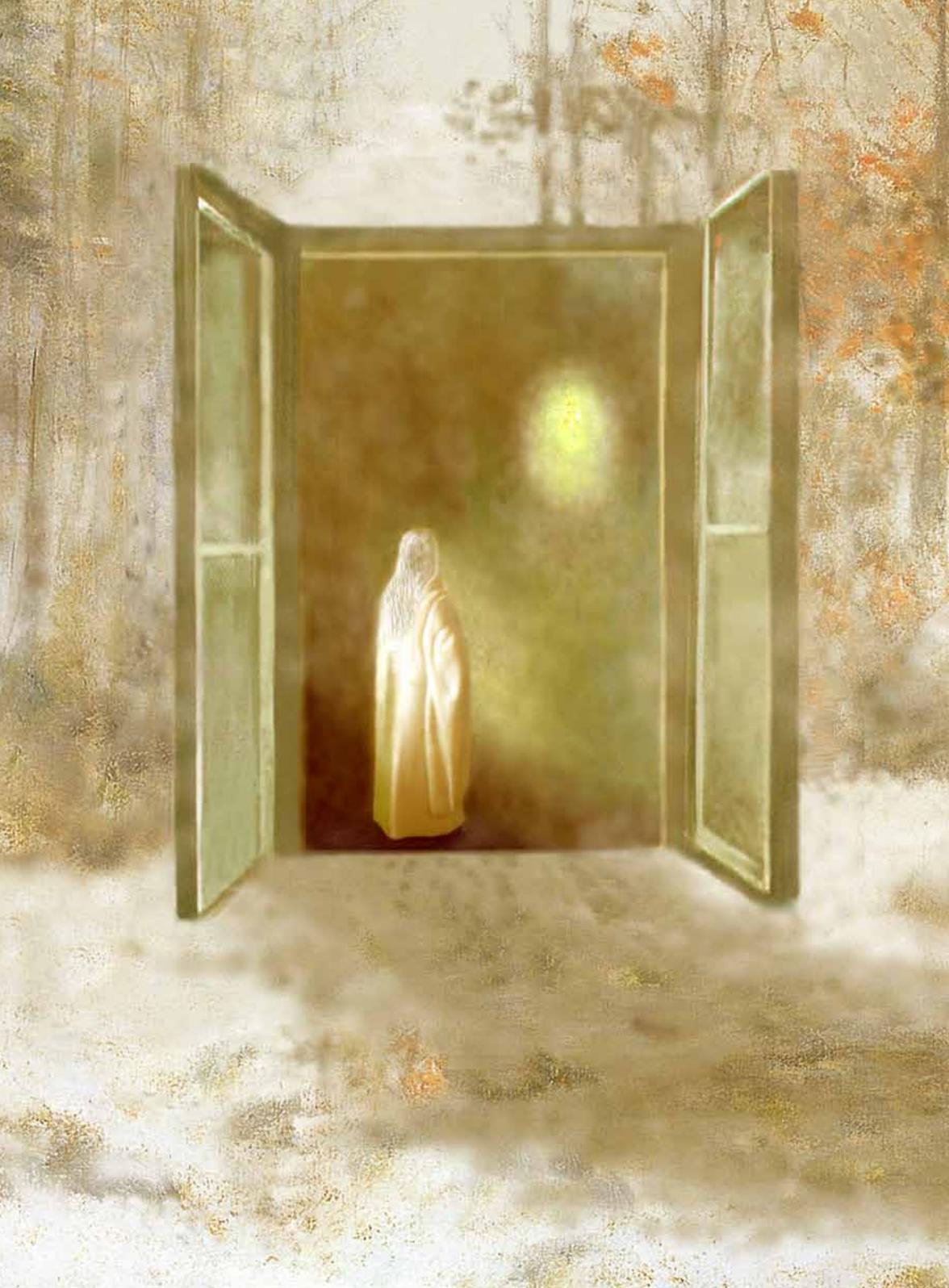
Ahora –humildemente–, si les presento este **Manejo de Virtudes** con la esperanza de que contribuya a que las nuevas generaciones encuentren el camino a una vida de compromisos con ideales de superación, trascendencia y espiritualización que les aporte respuesta a la hora de tener que enfrentar las dificultades del caótico mundo –en crisis– que les heredamos. Espero que el lector descubra a través de sus capítulos, las ventajas y conveniencias de poseer *fortalezas de carácter y de espíritu* y que se motive al cultivo de su **Fuerza Interior**.

En el primer capítulo, analizaremos ciertas generalidades sobre la importancia del conocimiento y de la consciencia para poder discernir entre *lo correcto y lo incorrecto* y ejercer la libertad para evolucionar y realizarnos. Luego, en el segundo nos concentraremos en identificar las cualidades que nos capacitan para poder lograr de una manera ética, responsable y digna, todo aquello que consideremos valioso de alcanzar, es decir: la Disciplina y las *Fortalezas de Carácter* que se adquieren con éstas. Luego, disertaremos sobre aquellas virtudes que forjan las *Fortalezas de Espíritu*, y sobre la importancia de la espiritualidad, los valores y las virtudes. Finalmente, hablaremos un poco de la recompensa espiritual con la que se ven coronados nuestros esfuerzos, haciéndonos merecedores de los Dones del Espíritu. Para cerrar con un Epílogo en el cual ofrezco una última reflexión acerca de lo que significa el proceso de sanación, de crecimiento personal y espiritual.

Seguidamente, complementa la obra un **Anexo**. En este, recopiló algunas de las más importantes directrices de esos seres preclaros que se convirtieron en guías de la Humanidad. Las que fueron impartidas con la intención de alumbrarnos en la oscuridad y brindarnos referencias claras para elevar la consciencia ética y la condición humana espiritual. Como podremos observar, esas guías pueden variar en la forma, en el estilo o en el enfoque –lo cual es por demás enriquecedor– pero en el fondo el mensaje es uno y el mismo. Quienes tenemos hoy en día la oportunidad de leer las enseñanzas de diversos maestros, podemos notar las coincidencias a pesar de haber sido impartidas en culturas y épocas muy diferentes. De hecho, las propuestas son complementarias y nos brindan la oportunidad de adquirir una visión y una comprensión de mayor amplitud y profundidad.

AGRADECIMIENTO

A la memoria de mis padres Otto y Angelina, de mi abuela Cecilia y la de Luis Goicochea, por haberse esforzado en sacar lo mejor de mí.



Obra: *“Portal Dimensional”*
Pintura Visionaria de Leonardo Arellano E.

Capítulo 1

LA RECTITUD

La integridad es hacer lo correcto aunque nadie nos esté mirando
Jim Stovall

Si dudas acerca de si una acción puede ser buena o mala, abstente de ella.
Zoroastro

Caos y Orden

Vivimos en un Universo físico en el cual el orden y la organización se manifiestan por doquier. Su presencia se evidencia en la vida, desde el nivel más pequeño de los átomos y las moléculas, de las células, de los tejidos y órganos, pasando por el orden ecológico de la Naturaleza, hasta llegar a los sistemas planetarios y las galaxias. Las Leyes y Principios Universales rigen en todos los niveles de existencia de manera inexorable e inviolable. En algún momento de la creación se introdujo el germen de la rebeldía y el desorden, el cual se conoce como el principio del CAOS (u Oscuridad en términos espirituales, en contraposición con la Luz). Todo lo que desconoce y se opone a la necesidad del orden para preservar la armonía y la funcionalidad de la creación universal, pertenece al principio del CAOS. La vida en el plano físico existe en la medida en que el Orden prevalece y se alcanza el equilibrio y la complementariedad. Y esto ocurre así en todos los niveles de la vida mineral, vegetal y animal que son regidos por las fuerzas naturales y los instintos, con excepción de la Humanidad. Por ser nosotros una especie con autoconsciencia y libre albedrío, el germen del CAOS ha encontrado en nosotros un terreno fértil donde prosperar.

En los animales el ORDEN se impone como una tendencia instintiva codificada genéticamente que los impulsa de manera

inequívoca a saber cómo deben actuar apropiadamente ante cualquier situación. No existe la menor posibilidad de que actúen de algún modo contraviniendo la propia naturaleza; en ninguna circunstancia una vaca comería carne o un tigre comería vegetales. Pero los humanos poseemos libertad para elegir, por lo cual experimentamos, nos equivocamos y aprendemos por ensayo y error. De esta manera, por aproximaciones sucesivas nos acercamos al conocimiento de lo que es CORRECTO e INCORRECTO, de lo que es saludable o no, de lo que nos conviene y de lo que pudiésemos necesitar. Poseemos libertad para elegir y una autoconsciencia que se identifica con el cuerpo, sus emociones, creencias, nombre, apellido, calificaciones, cualidades, etc. (conocido en psicología como Ego). Pero, nuestra verdadera esencia o Ser Real es de naturaleza espiritual. En la medida en que la autoconsciencia se sintoniza con el ego (cuerpo-mente) y olvida la esencia espiritual, somos fuertemente influenciados por el principio del CAOS. Éste introduce entonces la tendencia al egoísmo y la anarquía, contribuyendo al desorden, la desarmonía, la descoordinación y disfuncionalidad en los sistemas sociales.

Por ser animales sabemos lo que nos gusta y lo que nos disgusta, lo que nos agrada y brinda placer, y lo que nos desagrade y causa dolor. Estas experiencias son señales que permiten a los animales diferenciar lo que les beneficia de lo que les perjudica. Pero los humanos –en especial hoy en día–, no podemos guiarnos por estos principios ya que en el mundo actual muchas cosas agradables, sabrosas o placenteras son perjudiciales. Ya no sabemos diferenciar con certeza lo que es bueno de lo malo, ni en lo relativo a lo que comemos, a lo que tomamos o a nada en realidad, de lo que la sociedad de consumo nos ofrece. Así que, como no disponemos del instinto para guiarnos como los animales ni tampoco de una intuición bien desarrollada, sólo nos queda guiarnos por las opiniones de aquellos que consideremos “autoridades” y tratar de mantenernos informados acerca de la veracidad de los conocimientos que la ciencia actualiza permanentemente. Esto significa que ***en vez de dejarnos llevar por las apetencias y los impulsos, debemos aprender a discernir, a discriminar y a darle prioridad a las conveniencias y los requerimientos de nuestros organismos y de nuestro Ser Auténtico.***

En el campo ético y moral, ocurre algo semejante, pues para mantener el estatus y los intereses creados de quienes controlan el poder económico, político y religioso se manipula la información para mantener a las masas ignorantes e inconscientes y así poderlas controlar. Por tanto, ***no sabemos distinguir lo conveniente de lo inconveniente, ni lo saludable de lo perjudicial, ni lo correcto de lo incorrecto.*** Ya que estamos siendo programados, condicionados y permanentemente seducidos por la tecnología, la comodidad, los placeres sensuales y el consumismo, como nunca antes en la historia de la humanidad. Nos encontramos atrapados por una red que nos mantiene esclavizados en un estado de inconsciencia y en la ignorancia de aquello que necesitamos y de lo que verdaderamente nos conviene. Nos han convertido en consumidores irracionales y compulsivos, y hemos perdido la capacidad para elegir porque en realidad somos adictos, por eso ni siquiera distinguimos entre una necesidad real y auténtica de un condicionamiento o dependencia artificialmente creada.

En este mundo de superficialidades y materialismo en el que se exalta la lujuria, la gula y la avaricia, se justifica la pereza y la ira, y se propicia la envidia y la soberbia (los 7 Pecados Capitales), de interés y de capacidad para rehusarnos a las apetencias, a las provocaciones y a las ofertas del placer inmediato. Somos una sociedad enferma que refleja en sus patologías el desequilibrio (por acción y omisión), los abusos, el descontrol, la falta de contacto consigo mismo y de autoconocimiento. Estamos tan confundidos y alejados de nuestro Ser Real que carecemos de la capacidad de discernimiento para saber diferenciar entre una tentación y una oportunidad.

Cuando hay confusión, las condiciones favorecen al caos y la anarquía, y en estas circunstancias nuestras elecciones serán siempre las incorrectas. Ya que toda elección acarrea consecuencias, las elecciones incorrectas y los desatinos traen a nuestras vidas la experiencia de: dolor, angustia, desolación y enfermedad. Son tan graves los errores en los que hemos incurrido, que nos han conducido a toda una nueva gama de enfermedades degenerativas de la salud individual, social y planetaria sin precedentes en la historia.

Así gana terreno la Oscuridad en nosotros: manteniéndonos en la ignorancia, propiciando la inconsciencia y la falta de discernimiento,

fomentando el caos, la rebeldía y cultivando las adicciones. Para convertirnos en irreverentes, arrogantes y engreídos, con ínfulas de dueños y amos de la creación; en libertad para ignorar y transgredir caprichosamente la “Autoridad de las Leyes Naturales y Espirituales” para la satisfacción de cualquier antojo.

Lo Correcto y lo Incorrecto

La primera etapa de la vida nos la pasamos siendo totalmente inconscientes y parcialmente ignorantes; luego nos tardamos otros diez años en madurar física y mentalmente, hasta que finalmente algunos logran madurar emocionalmente. Total que nos pasamos la mitad de la vida acumulando experiencias, preparándonos y adquiriendo conocimientos que nos aportan algo de consciencia y sabiduría para apenas empezar realmente a entender nuestra misión de vida y a disfrutarla, cuando estamos ya digamos que: vividos y experimentados (para no decir viejos).

La cualidad fundamental de la especie humana es la libertad; pero ésta no llega antes de la consciencia y de la responsabilidad. Hay que pasar por una larga travesía de ensayos y errores para que lentamente vayamos aprendiendo, progresando y desarrollando consciencia.

Es muy conveniente vivir sin asumir responsabilidades... ¿Qué adulto no añora esa época en la que nada dependía de uno? Por eso, muchos nos las ingeniamos para envejecer sin madurar y mantenernos viviendo impulsiva e inconscientemente satisfaciendo nuestros caprichos y persiguiendo ilusiones. Y como si fuera poco el tiempo que debe transcurrir para la maduración del cuerpo físico, el materialismo extremo y la sociedad, nos hipnotizan para impedir que funcionemos en la consciencia y el discernimiento. De esta manera, somos presa fácil de convertirnos en fieles consumidores, irreflexivos e impulsivos compradores y consumidores de todo tipo de placeres, comodidades y lujos para el resto de nuestras vidas.

¡Qué fácil es! Dejarnos seducir por la comodidad, los placeres, los halagos, los reconocimientos, la propia concupiscencia y la

autoindulgencia. ¡Qué fácil es! Que el ego se deje llevar por la prepotencia, el engrimiento o el orgullo, e imponga sus criterios inmaduros, inconscientes e irresponsables.

De manera que, mucho antes de que tengamos las experiencias necesarias para poder discernir con consciencia, responsabilidad y libertad entre nuestras necesidades reales y las creadas, llegamos a edades en las que sentimos la necesidad de afirmar nuestra personalidad, identificándonos con los caprichos, las apetencias y los condicionamientos de la personalidad.

Luego, nos preguntamos: ¿Por qué no me siento bien? ¿Por qué siento tanta ansiedad? ¿Por qué nada me llena? ¿Por qué siento temores e inseguridad? ¿Por qué me enfermo?

La respuesta es sencilla: porque *hace tiempo que dejamos de hacer lo CORRECTO. Lo CORRECTO es lo NECESARIO, lo necesario para mi cuerpo, para mi mente, para mi espíritu. Lo CORRECTO es lo necesario para vivir en armonía conmigo mismo y con otros: personas, animales, ambiente, en fin, la naturaleza visible e invisible, el mundo material y el espiritual.*

A diferencia de los humanos, los animales hacen siempre lo correcto al ser guiados inteligente y efectivamente por las directrices inconscientes que les provee el instinto de supervivencia. Nosotros en cambio, necesitamos conocer los principios y las Leyes que rigen la existencia (las leyes de la física, química, biología, psicología, vida en sociedad, etc.) para aprender a actuar convenientemente. *Nosotros tenemos otro propósito, vinimos a aprender y a descubrir cómo hacer uso consciente, libre y responsable de nuestra herencia divina.* En ese sentido los grandes maestros de la humanidad nos han dado instrucciones a través de los tiempos y de las diferentes culturas para que podamos vivir saludablemente y en armonía con nosotros mismos, con la naturaleza y el mundo espiritual. (Ver ANEXOS). Porque en realidad somos seres espirituales que estamos temporalmente prestados al plano material haciendo una pasantía. Tenemos otras necesidades además de sobrevivir, crecer, reproducirnos, y alimentarnos.

Al adquirir cuerpo físico, con el desarrollo del ego y de la personalidad se dificulta el contacto con las necesidades del espíritu y nos

hacemos extraños a nosotros mismos por el fenómeno de la alienación. Con lo que se dificulta el discernimiento entre lo correcto y lo incorrecto, entre lo necesario y lo accesorio, y por tanto, no sabemos diferenciar lo importante y vital, de lo intrascendente. Sin embargo, el espíritu está allí comunicándose, es nuestro Ser Real y Auténtico, es el Maestro Interno. Cuando llegamos a ese punto de extrañeza de uno mismo, las comunicaciones o “las señales” no atendidas del Maestro comienzan a hacerse más intensas y notorias a ver si las identificamos. Pero de seguir siendo ignoradas, y continuar actuando en transgresión e ignorancia de las necesidades de nuestro Ser Real, llega el momento en que se intensifican hasta ser imposibles de ignorar, como cambios bruscos, trastornos físicos o psicológicos (ansiedad, miedo, adicciones, enfermedad, etc.).

Cuando se vive en la inconsciencia y en la ignorancia de quienes realmente somos, el ego nos domina; cuando esto ocurre la Oscuridad se aprovecha y nos hace creer que somos libres de tomar las decisiones que nos plazcan, sin reparar en si son correctas o no, como si no tuviesen consecuencias. Por eso, un mundo como el actual, con los placeres, lujos y comodidades que nos brinda la tecnología y la sociedad de consumo para fascinarnos y crearnos la ilusión de bienestar, posee las condiciones ideales para que la oscuridad se fortalezca en nosotros mientras permanecemos inconscientes y sin capacidad de discernir lo correcto de lo incorrecto. De esta manera actuamos desde nuestro ser básico: instintivos, impulsivos, psicológicamente inmaduros, caprichosos, inconstantes, manipuladores, etc.

Discernimiento

No podemos madurar, crecer ni estar saludables a menos que asumamos una postura crítica, investigativa y responsable ante el mundo que nos rodea.

La capacidad de saber elegir y decidir entre lo correcto y lo incorrecto es lo que precisamente nos hace madurar y crecer espiritualmente.

¿Cómo hacer eso en un mundo en el que se incentivan las apetencias y se nos colma de placeres y comodidades? ¿En esas circunstancias quién puede detenerse a cuestionar el que sus elecciones sean correctas o no? ¿A quién le importa comer lo adecuado, realizar el ejercicio necesario y descansar lo apropiado cuando puede complacer cualquier capricho? ¿Quién se priva de una complacencia por una inconveniencia, o de alguna comodidad por evitar lo fisiológico, lo moral o lo ecológicamente incorrecto?

Las tentaciones se crecen por doquier induciéndonos a satisfacer las apetencias del ego, de la vanidad, del orgullo y de la concupiscencia. Nos encontramos sumergidos en un mar de tentaciones. Quienes aspiramos a hacer lo correcto, en tan sólo un parpadeo, con la más leve distracción perdemos la atención, el foco, la concentración y nos desviamos de nuestros propósitos. Lo incorrecto es tentador, nos gusta, nos atrae, nos complace, nos adormece, y a partir de allí es sólo cuestión de tiempo el darnos cuenta que estamos perdidos, infelices, adictos y enfermos.

Para crecer y madurar es preciso elegir y decidir, y estar en contacto directo e inmediato con las consecuencias de nuestras acciones. *Toda elección conlleva una decisión y una renuncia, porque al hacer una escogencia se hace también una exclusión.* Hacer una elección entraña siempre una responsabilidad, pero mientras sean otros quienes decidan por nosotros o se nos sobreproteja, no se producirá la toma de consciencia que entraña la responsabilidad. ***Mientras podamos evadirnos de las consecuencias de nuestras elecciones incorrectas y no nos veamos en la imperiosa necesidad de tener que hacer una elección responsable, no habrá aprendizaje con relación de causa y efecto ni se generará consciencia.*** Al estar privados de la posibilidad de vivir las consecuencias de los mismos, se interfiere la posibilidad de identificar las señales de alarma que pudiesen enseñarnos a poner límite a las experiencias que no nos convienen. Por tanto, se detiene el aprendizaje. En el camino hay pistas y señales que debemos identificar para orientarnos, al igual que hay peligros y tentaciones que debemos saber evitar. Lo cómodo y lo inteligente (inteligencia básica de los patrones) es no tener que hacer elecciones para no tener que asumir responsabilidades, así que cuando de ellas se trate, preferiremos

siempre que sea otro quien tome las decisiones. Además, si algo no sale según lo esperado así tendremos siempre a quien echarle la culpa.

Definitivamente que lo agradable y lo preferible es poder disfrutar y aprovechar de todo lo que nos provoque sin tener que contemplar las inconveniencias o asumir las consecuencias. Para lo cual, la sociedad de consumo sale a nuestro auxilio poniendo a nuestro servicio un inmenso arsenal de productos, medicamentos y drogas que crean bienestar artificial inmediato, aliviando el dolor, controlando la tensión arterial, bajando el azúcar, los triglicéridos y el colesterol, etc. Y para obtener los beneficios y prerrogativas de quien hace lo correcto aunque no sea así, contamos también con el engaño y la mentira para evadir las consecuencias.

Todos estos mecanismos y procedimientos puede que funcionen efectivamente durante algún tiempo, y mientras, puede que sigamos alimentando en nosotros la prepotencia y la arrogancia de salimos con la nuestra, pero esto no es más que una ilusión efímera. Tal vez, las leyes de los hombres y los mecanismos para mantener la cohesión moral de la sociedad tengan defectos, sean corruptibles y estén ciegos a muchos de nuestros manejos porque como sabemos reina el caos, la anarquía y la ley del más fuerte. Pero ***los mecanismos y la organización de la jerarquía espiritual, sí que son infalibles; no podemos engañarlos.*** *Podemos librarnos de la justicia humana pero no de la divina. Así que mientras más rápidamente un individuo identifique y asuma esta realidad, más pronto entenderá la importancia de saber elegir y proceder correctamente.*

Se hace necesario que en el proceso de convertirnos en individuos conscientes, libres y responsables, aprendamos a diferenciar entre una oportunidad y una tentación. Esa es la razón por la cual se nos presenten las disyuntivas, las pruebas y los momentos de elección. Toda circunstancia de vida de la cual podemos sacar ventaja o beneficiarnos podría ser una oportunidad o por el contrario más bien una tentación. En apariencia lucen semejantes pero en la realidad no lo son. Éste es el tan señalado peligro del mundo de la ilusión –maya– el mundo de las apariencias. O sea, el mundo del materialismo. Porque en él, los lobos se visten de ovejas y suelen engañarnos. Así es como caemos tantas veces ante las tentaciones creyendo que son oportunidades.

Sin embargo, es de señalar que las ovejas no necesitan disfrazarse. Se muestran tal y como son. La oscuridad puede disfrazarse de luz... de hecho lo hace a cada rato y en todo momento; en cambio la luz prefiere pasar desapercibida. La luz no requiere llamar la atención. La oscuridad es el ego y la luz el espíritu... Por tanto, es el ego el que necesita llamar la atención, el espíritu está acostumbrado a no ser siquiera tomado en cuenta... Por eso es que caemos en la tentación, porque el ego muerde el anzuelo.

El punto vital para alcanzar el nivel de discernimiento que nos permita reconocer cuándo estamos ante una oportunidad o ante una tentación es entender por qué y para qué estamos aquí. Por eso es tan importante tomar consciencia del propósito espiritual de nuestras vidas. Si creemos que estamos aquí sólo para pasarla bien y disfrutar lo más que podamos, sacando siempre el mejor provecho de cualquier situación, sabiendo evitar la experiencia dolorosa y toda clase de molestias, privaciones, dificultades o incomodidades, y alcanzar riqueza, fama y poder; entonces, estamos *muy equivocados*... No tenemos aún ni la más mínima noción de lo que realmente “la Vida” se trata... (Claro está que quien piense de esta manera ha de considerar que el “loco” soy yo –el autor). Sin embargo, todos los que son exitosos en el mundo material lo han logrado también con esfuerzo, porque nada es gratis. Aunque unos lo logren dentro de la ética y la autosuperación, mientras que otros lo hagan sin miramientos, sin contemplaciones ni consideraciones y sin medir las consecuencias para otros ni para sí mismos tampoco.

Sin duda que para triunfar en el mundo material hace falta carácter, disciplina, compromiso, etc. Y eso es lo correcto si se quiere tener éxito... El único problema radica en satisfacer las necesidades del cuerpo y las de la mente nada más. *El Camino de la Luz se escala haciendo lo correcto, no sólo para el cuerpo sino también para el espíritu.*

El camino menos transitado

Por ser curiosos, caprichosos, volubles, impacientes, impresionables, voluntariosos y egoístas, es poco lo que podemos avanzar en el sendero de la autosuperación si no nos apegamos con receptividad, obediencia, y respeto a la guía y las directrices de un maestro.

En la primera etapa del crecimiento y desarrollo de los individuos, lo fundamental es fortalecer el ego a través de un manejo idóneo del cuerpo y de la mente para asegurarnos la supervivencia en el ambiente que nos corresponda desarrollarnos. Luego, para alcanzar la madurez física, emocional y mental, debemos adquirir independencia y autonomía. Si lo logramos, habremos adquirido entonces las habilidades y las fortalezas de carácter que nos permiten funcionar exitosamente y realizarnos en el plano material. Para muchos no hay más allá. Sólo más de lo mismo hasta que empezemos a envejecer y a lidiar con el deterioro, la enfermedad y la muerte.

Pero hay un más allá, existe un propósito ulterior. Para seguir adelante, hay que despertar a la realidad espiritual y sentir la necesidad de descubrir el propósito de nuestra existencia para realizarnos también como espíritus encarnados. Si eso no ocurre quedamos atrapados en la materialidad, y muy probablemente en el ego, en el tener y en el hacer... Una gran mayoría vive allí, siendo exitosos o no, viviendo unas vidas sencillas o complicadas, aceptando las tradiciones o las creencias que les han vendido los políticos, los comerciantes, las religiones, etc.

Muchos pueden tener buen humor e incluso ser personas morales y decentes, es decir, “buenos, productivos y respetables miembros de cualquier comunidad”. Lo cierto es que, estas buenas personas, inteligentes, combativas y trabajadoras, tarde o temprano llegarán a sus límites, a los límites de la mente y el cuerpo y sus egos que tal vez nunca habían sido doblegados, porque siempre habían encontrado salida a sus dificultades, en ese entonces lo serán. Esto ocurre porque nuestro espíritu en la necesidad de cumplir con su propósito de vida, nos presentará las experiencias necesarias para que despertemos a la realidad espiritual. Primero mediante señales –de alerta– que pueden ser sutiles o de moderada intensidad, pero que pueden llegar a convertirse en dramáticas y verdaderamente alarmantes en caso de no lograr el objetivo de llamarnos la atención y hacernos despertar. Hay otros, a quienes les llega en la vejez ya que ésta es la etapa más vulnerable del ego, y por tanto la más oportuna para sentir el espíritu.

Hago un paréntesis en la exposición para hacer una reflexión y recordar que cada ser humano es único al igual que lo son las vivencias y los aprendizajes que le corresponden en su etapa de evolución.

Cada quien se encuentra en su propio escalón y nivel evolutivo, por lo que cada quien afronta retos y dificultades que son propios de ese nivel de aprendizaje. Debemos entender que no puede haber patrones ni normas a seguir que sean aplicables para todos. Así que no podemos juzgar a nadie ni pretender que sabemos lo que debería hacer para avanzar si no entendemos los requerimientos de su nivel.

Pero algo que todos deberíamos aprender cuanto antes es que ***el dolor no es un enemigo***. Por el contrario, es nuestro mejor amigo, es una señal de alarma que nos brinda una información muy valiosa que debemos atender e investigar. El dolor nos hace despertar, despertar del sueño de la ilusión. El sufrimiento nos invita a pensar y a reflexionar, a revisarnos, a cuestionarnos... El proceso de individuación, de crecimiento emocional y espiritual, comienza con el reconocimiento del ego, y de la dosis de vanidad, orgullo, prepotencia, arrogancia, indolencia, flojera, lujuria, gula, etc. y demás excesos en los que se basa y entretiene nuestra sobredimensionada o infravalorada autoestima al identificarse únicamente con el cuerpo y con la mente... ***El carácter se forja renunciando a las preferencias y a la comodidad, asumiendo responsabilidades y superando las adversidades. Pero luego, cuando ya poseemos las fortalezas de carácter, estamos incompletos si no trabajamos para desarrollar las fortalezas de espíritu.***

Con ello volvemos a la cuestión de discernir entre una oportunidad y una tentación, porque esta disyuntiva comienza a plantearse en nosotros cuando sentimos la necesidad de avanzar con firmeza por el Camino de la Luz. Así que, a modo de pista voy a compartir con ustedes la siguiente consideración: Si tenemos dudas entre dos opciones, la clave –por lo general– es que: ***El Camino de la Luz es el menos fácil, el menos cómodo, el menos placentero...*** Por este camino ascendemos venciendo dificultades y superando obstáculos –como lo hace cualquier materialista–, pero las dificultades son de otra naturaleza. Por ejemplo: Hay que aprender a discernir en función de sutilezas... Ya no se deben usar indiscriminadamente los recursos y habilidades que poseemos para superar a toda costa los obstáculos. Es decir, utilizando cualquier recurso posible para lograr nuestro objetivo, incluso la mentira, el engaño o la manipulación. Porque cuando se transita conscientemente por el camino de la Luz, tenemos que afianzarnos a

través de una postura ética firme y no negociable. No existen atajos ni maneras de eludir las verdaderas dificultades de este camino.

ESQUEMA 1.



En el Camino de la Luz, las dificultades son necesarias... La oposición, la confrontación y el enfrentamiento activan nuestras capacidades y permiten desarrollar nuestro ilimitado potencial... porque **es ante las dificultades y los desafíos que NOS CRECEMOS.** ¿Acaso no sabemos que “Los héroes se construyen venciendo pruebas y dificultades”? Pero, no todos queremos ser héroes ¿o sí? Los desafíos que cultivan las Fortalezas de Espíritu son esas dificultades que voluntariamente se enfrentan cuando perseguimos un ideal que siendo altruista trasciende los intereses personales y nos lleva incluso a los límites del sacrificio.

Hay ocasiones que podemos sentirnos estancados cuando creemos que ya no podemos avanzar más, que no sabemos cómo, y por tanto, tendemos a rendirnos en nuestro intento de superación. Esas circunstancias que se constituyen en verdaderos PUNTOS DE TRANCA, son realmente “la prueba”. Es la ocasión del verdadero aprendizaje... El momento de afrontar lo nuevo, lo desconocido, es la invitación a superar las limitaciones, de extender nuestras fronteras, de vencer las resistencias. Esto se logra sólo si nos conectamos con la humildad, pues *el punto de tranca se supera sólo bajo la guía de un maestro;*

amerita que hagamos uso de la humildad para reconocer nuestras limitaciones y pedir ayuda. ***Mientras el camino del éxito material se construye con el ego, el Camino de la Luz se hace renunciando al ego. Quien decide avanzar por este camino lo hace desbaratando el auto-concepto, la autoimagen y la estima basadas en el ego. Porque el ego representa nuestras limitaciones, en cambio el espíritu es precisamente lo ilimitado en nosotros.***

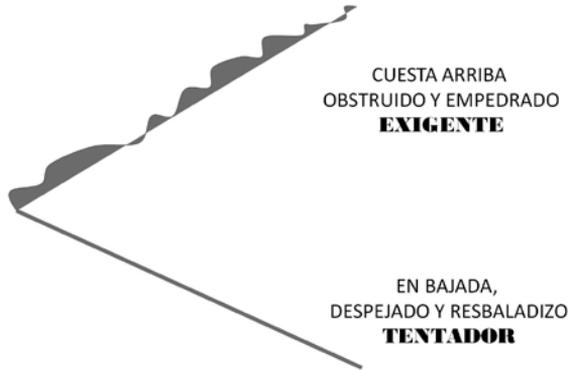
No importa cuán avanzados nos encontremos en el camino de la Luz, mientras subsistan vestigios del ego como mecanismos psicológicos inconscientes presentes, siempre se nos presentarán pruebas en las que seguramente caeremos. Para eso justamente están los PUNTOS DE TRANCA. Para asestarle un golpe más al ego, cuando todavía nos creemos “personas muy capaces, exitosas e importantes”, y que “ya nos las sabemos todas”, etc. En la medida en que identificamos esa otra manera en la que el ego nos limita y aprendemos a controlarlo, trascenderemos ese PUNTO DE TRANCA. Cada éxito es una prueba, al igual que cada fracaso. El éxito prueba al ego, el envanecimiento, la autosuficiencia y la prepotencia; el fracaso prueba la fe y nuestras fortalezas. Mientras exista el ego—lo cual ocurrirá mientras tengamos cuerpo físico— puede que haya ocasiones en las que éste se nos escape nuevamente de control. Al fin y al cabo tan sólo somos humanos, así que también se nos volverán a presentar dificultades que nos harán sentir pequeños, limitados y necesitados, sólo para hacernos bajar la cabeza con humildad y recordarnos quienes somos realmente: simplemente: “otro Tú”.

Cuando somos seducidos y transitamos por el CAMINO FÁCIL, si nos caemos, inevitablemente resbalaremos y seguiremos así, cuesta abajo sin podernos detener hasta llegar al fondo del abismo. En cambio, cuando avanzamos por el CAMINO DIFÍCIL y ante un PUNTO DE TRANCA caemos, simplemente, no podemos avanzar más. Así que una vez caídos, luego de aprendida la lección —una vez golpeado el ego— podemos pararnos sin mayores dificultades. Ante una caída de éstas, puede que se retroceda un poco, pero no hay posibilidad de desandar el camino recorrido. Y si lo hiciéramos, rebotaríamos rápidamente; porque la consciencia adquirida no nos permite ser ya más lo que fuimos: Sólo podemos ser “lo que seremos”.

ESQUEMA 2.

EL CAMINO DIFICIL

LO CORRECTO



EL CAMINO FACIL

LO INCORRECTO

Si no conocemos la Oscuridad no podemos reconocer la Luz... por eso vivimos en la oscuridad para poder reconocer las cualidades de la Luz. Son el yin y el yang, nacemos en la oscuridad y avanzamos conscientemente hacia la Luz. Es el sendero del guerrero, es su conquista, es su realización. Si bien la Oscuridad cuenta hoy con más recursos que nunca para cegarnos, no es menos cierto que la Luz tiende puentes permanentemente para quienes cedemos ante las tentaciones y debilidades del ego, podamos encontrar el camino de regreso al Paraíso perdido. Si la influencia de la Oscuridad es inconmensurable en la actualidad, no menos poderoso y consistente es el avance de la Luz. Nunca antes había existido tanta información al descubierto, tantas personas en la búsqueda, tantos sanadores, tantos grupos y movimientos de consciencia ecológica, espiritual y unificadora obrando simultáneamente por la evolución y la sanación de la humanidad. Por más que la Oscuridad crezca y se fortalezca, las tinieblas siempre son disipadas por la Luz.

Es importante saber que la dinámica entre Ellas es la complementariedad y el equilibrio de los opuestos. Ejemplo: si un cuerpo que cuelgue de una cuerda se le impulsa en algún sentido, regresará con una fuerza igual pero de sentido contrario. Así que debemos tener

siempre presente que cuando se haga algún esfuerzo en el sentido de la Luz, la oscuridad seguidamente hará un esfuerzo similar, contrario y compensatorio. ***Cuando hagamos algo por la Luz debemos estar alertas, atentos, prevenidos y preparados para enfrentar la reacción de la Oscuridad. Siempre que avanzamos por el Camino de la Luz seremos tentados, presionados o agredidos por la Oscuridad.*** Por eso debemos avanzar de manera lenta pero segura, porque si se nos agarra sin estabilidad vamos al suelo nuevamente. Debo acotar que lo contrario también es cierto, por eso se dice que “el momento más oscuro de la noche es justamente antes de amanecer”. Es la ley del Ritmo y de la Polaridad (Ver Anexo).

Hoy más que nunca, debemos –en especial las juventudes– estar en capacidad de identificar y discernir entre lo CORRECTO y lo INCORRECTO. Al final de cuentas, ***la sabiduría se reduce en aprender hacer elecciones correctas; aquéllas que como consecuencia generan: salud, plenitud, satisfacción, paz y realización.*** Para elegir con sabiduría y consciencia, tenemos que ser independientes, responsables, autónomos y libres para decidir y hacer una escogencia sin estar predeterminados, prejuiciados, condicionados o coaccionados. Por eso, es importante devolver a la educación ese lugar fundamental y preponderante que debe tener para contribuir a la formación del carácter y el desarrollo de las fortalezas espirituales. Es preciso que los padres y educadores retomen los valores y nos aboquemos a forjar jóvenes virtuosos, conscientes y responsables, con capacidades para elegir, decidir y renunciar a lo incorrecto.

Quienes aspiramos a mejorar la calidad de vida, creemos en la evolución y en una esperanza para la Tierra y sus habitantes, quienes creemos que es posible envejecer en condiciones de funcionalidad y plenitud, quienes aspiramos al disfrute y a la realización permanente, necesitamos cerrar filas y extremar las medidas que desarrollen en nosotros esas fortalezas que ayudan a sobrellevar las dificultades de estos tiempos sin perder el rumbo.

RESUMIENDO

Lo correcto es lo necesario.

Lo necesario es lo que requiere nuestro cuerpo-mente y nuestro espíritu para estar sano y en armonía.

Estar sano y en armonía es poder discernir consciente y responsablemente entre lo necesario y lo accesorio y diferenciar lo vital de lo intrascendente.

Lo vital y trascendente se reconoce al sintonizarnos y restablecer la conexión con nuestro Ser.

La conexión con nuestro Ser se restablece al hacer lo correcto.



Obra: *“Iniciación”*
Pintura Visionaria de Leonardo Arellano E.

Capítulo 2

El valor de un Valor

“Los individuos cuya conducta es éticamente positiva son más felices y están más satisfechos que los que descuidan la ética o actúan de manera contraria a ella. Si podemos reorientar los pensamientos y las emociones, y reordenar nuestro comportamiento, no sólo podremos aprender a soportar el sufrimiento con mayor facilidad sino que también podremos impedir que gran parte de ese sufrimiento llegue incluso a presentarse en nuestra vida.”

Tenzin Gyatso -catorceavo Dalai lama

Valores y antivalores

Lo que pensamos, lo que creemos, lo que opinamos, constituye nuestro sistema de creencias y determina nuestra actitud y percepción de la vida. Si alguien piensa que: “Nacimos para SER LIBRES Y REALIZARNOS”, que “La Vida se nos regaló para DISFRUTARLA” y que “con nuestras elecciones y decisiones podemos cambiar nuestro propio destino”, sin dudas que ha de poseer una actitud muy ventajosa, proactiva, comprometida y responsable en la vida. En cambio, muy diferente ha de ser la de aquellos que piensan que “lo que hagamos no tiene consecuencias espirituales” o que “poco importa”, que “hay quienes tienen suerte y otros que no”, que “hay que ser vivo, desconfiado y malicioso e incluso deshonesto para poder competir y ganar, ya que el fin justifica los medios”.

Los valores son creencias; se adquieren como producto de la formación en el hogar, la educación y la influencia de la cultura en la que hemos crecido, así como por las experiencias personales. ***Un valor es una cualidad que se destaca y se exalta, con el objeto de ser apreciada, admirada e incentivada a su adquisición.*** Los valores han sido siempre fundamentalmente enaltecedores e inspiradores de las más elevadas aspiraciones hacia la trascendencia y la espiritualidad,

han estado asociados a la moral y a las buenas costumbres de los pueblos y fueron establecidos por la tradición y en particular por los guías espirituales y las religiones. Un valor es una pauta social que se asimila como un “deber ser” y nos señala un norte a seguir; algo que se considera digno e inspirador, que eleva nuestras aspiraciones, que nos impulsa a la acción y nos incentiva hacia una superación.

Las creencias, los valores e incluso las metas que poseemos, determinan nuestra percepción y la interpretación que damos a lo que nos acontece; definen nuestras actitudes y la manera de responder ante los eventos y las circunstancias. La manera como un ateo enfrente y asimile una enfermedad o una pérdida no puede ser ni parecida a la manera como lo hace un cristiano, un budista o un musulmán. Tampoco, el modo como lo haga un científico puede ser igual a como lo hace un artista, un filósofo o un iletrado. Las creencias matizan la interpretación de los acontecimientos y la manera de reaccionar ante ellos. Ellas determinan que nuestra postura sea proactiva, optimista, de desafío y aventura ante las dificultades, al verlas como peldaños que conducen al éxito; o por el contrario, que sea propasiva y reactiva, que se desmotive ante las dificultades al percibir las como problemas, obstáculos y calamidades, abrumadoras y desgastantes, haciendo que ya nos sintamos derrotados antes de siquiera comenzar.

Desde el inicio de la sociedad postindustrial a mediados del siglo XX, hemos visto cómo se ha venido deteriorando la estructura de principios y valores, perjudicando la salud y el bienestar social. Esto no significa que los valores no estén presentes como creencias sino que los valores tradicionales de orden religioso, moral e incluso socialista, han sido desplazados por los intereses del consumismo, del individualismo y del materialismo (dinero, poder, fama, placeres y lujos), los cuales, se han constituido en verdaderos antivalores. Es así que, Virtudes Clásicas de alto valor como la Templanza y la Sobriedad, son ignoradas por las nuevas tendencias y por la moda actual de “anti-valores” que nos incentivan al disfrute de “todos” los placeres posibles sin medida y sin reparo en las consecuencias. Por ejemplo: la degustación de los placeres culinarios, sensoriales y sexuales no sólo son incentivadas sino explotadas al máximo hasta convertirnos en golosos y lujuriosos adictos en búsqueda de experiencias de mayor intensidad.

De esta forma, la Gula y la Lujuria se cultivan para convertirnos en los clientes perfectos, es decir: irracionales, impulsivos e inconscientes; que obsesiva y compulsivamente consumimos sin cuestionar y sin alcanzar saciedad alguna.

Así mismo, valores absolutos como la Honestidad y la Sinceridad han sido sustituidos por la mentira, el engaño y la hipocresía por asegurar mejores resultados; en un mundo tan competitivo y agresivo en el cual para sobrevivir tenemos que estar a la defensiva, pensar mal, desconfiar, mentir y ocultar información. Tampoco es, que se nos estimule a mentir, sino que hemos aprendido a hacerlo, viendo como lo hacen nuestros padres, maestros y gobernantes. ¡Qué lamentable! es darnos cuenta que hemos sido engañados y manipulados, y tener que reconocer que a nadie le interesamos realmente “allá afuera”, a menos que sea para beneficiarse de nosotros.

Si bien la luz y la oscuridad, el bien y el mal, siempre han existido al igual que la opción de libertad que nos permite elegir entre la una y la otra; en el presente, la exaltación de los antivalores del materialismo ha distorsionado la visión y el propósito de nuestras vidas. Ya no sabemos ni cuándo actuar educadamente desde los valores y principios o cuándo pelear como animales para sobrevivir. Además, la ciencia y la tecnología han contribuido a afirmar el materialismo y a negar la espiritualidad, acentuando en nosotros la dualidad, la ambivalencia y la ambigüedad que necesariamente nos neurotiza y nos conduce a convertirnos en una sociedad psicopática carente de valores.

Esta situación es de suma gravedad para la juventud, porque los mayores podemos razonar y discernir con cierta claridad, ya que recibimos una educación en la que estaban presentes los valores aún. Pero los jóvenes de hoy son presa del modernismo y consideran que todo lo tradicional es anticuado y pasado de moda. El mercantilismo los ha hecho dependientes de las nuevas tecnologías y de los artículos de lujo que representan un mayor status y les confiere un mayor valor en el mercado de intereses. Por ejemplo, un hijo nuestro no se conformaría con que se le regalase un teléfono celular para comunicarse, sino que debe ser el más caro y con la última tecnología para poder jugar con todos los amigos que, también se las arreglan para conseguir los mismos modelos. No importa el precio, ni el peligro al que se expongan por

poseer objetos tan costosos, no importa que aún sean irresponsables e incapaces siquiera de cuidarlos. Sus mentes se encuentran alienadas, los gustos están programados, las creencias consumistas les han sido implantadas con total impunidad, y sin encontrar resistencia alguna. El bombardeo permanentemente de la publicidad, los hace sucumbir inexorablemente ante la fascinación. Cada día somos más dependientes de la tecnología y nos alejamos del contacto, de la intimidad real y la propia humanidad.

Además de apoyar al materialismo, la exclusión del alma y del espíritu del campo del saber científico ha fortalecido la visión de la vida a corto plazo. Con esto a lo que me refiero es que: el mundo artificial pero cautivador que ha creado para nosotros la ciencia, la tecnología y el mercantilismo, complace al ego con las comodidades y las conveniencias que nos brinda el dinero, el poder, la belleza, el sexo, los lujos, etc., y sólo pensamos en el disfrute inmediato despreciando las consecuencias a futuro. Los antivalores nos han penetrado profundamente, posesionándose de nuestros gustos, deseos e ideales. Carecemos de discernimiento, se han tumbado las barreras y borrado los límites, no es fácil distinguir lo blanco de lo negro pues todo se nos presenta con un sinfín de tonalidades de grises. Ante ello, las necesidades del ser espiritual son apenas audibles...

Los valores humanos también se debilitan ante las necesidades del prójimo. Pues en vez de responder con amor, solidaridad, respeto y consideración, solemos reaccionar con la indiferencia e indolencia propias de esta cultura egoísta e individualista. Avanzamos a pasos agigantados hacia la despersonalización y la deshumanización. Somos tan sólo cifras en las estadísticas y contabilizados como “cosas”. Vale más un par de zapatos, un reloj o un teléfono celular que la vida de un individuo. El respeto por las personas, los animales y la vida misma se ha perdido. La comodidad, el confort, el consumo desmedido e irracional de miles de millones de inconscientes sobrecargan de basura, contaminación y destrucción la faz de la Tierra. ¿Cómo queda la ecología? Justamente, ella es el valor que nos recuerda que ***no puede predominar un interés individual ante los intereses de la colectividad porque todos estamos interconectados y somos interdependientes.*** Pero, el consumismo nos invita a pensar en uno mismo y a olvidarnos de los

demás, a perseguir lo que nos haga sentir especiales y pertenecientes a una élite que se cree diferente y superior por darse el lujo de poseer y disfrutar lo que muchos no pueden. Ante tanto egoísmo e inconsciencia, ¿Dónde queda la preservación del ambiente, el cuidado de los recursos naturales, y el patrimonio de las generaciones futuras?

Para cultivar la esperanza en un mundo de convivencia armónica, *tenemos la necesidad de reafirmar, insistir, divulgar y promocionar la importancia y la razón de ser de los valores.* Porque ***un valor debe volver a ser concebido como algo digno de ser poseído, algo por lo que vale la pena esforzarse.*** Necesitamos creencias potenciadoras que puedan sustituir a las minusvalidantes creencias que nos impulsan hacia el cuidado de la salud en vez de las que nos debilitan, nos enferman y nos enseñan a conformarnos con un pseudo bienestar. Necesitamos poseer creencias que nos inspiren y nos eleven, no las que nos degradan y envilecen. Y sobre todo, ***hay que sensibilizar a nuestros hijos y hacerlos despertar en consciencia a la Realidad Espiritual, porque fundamentalmente la descalificación de los valores es precisamente consecuencia de haber perdido de vista el sentido espiritual de la vida.***

Al no dar importancia a valores como la salud y la consciencia ecológica, la consecuencia es que las enfermedades son cada día peores y más degenerativas, y el planeta padece un daño irreversible y posiblemente irreparable para la supervivencia de la humanidad.

Consciencia y evolución

Sin valores no puede haber consciencia y la moral se relativiza, por eso para poder mantener cierto nivel de organización, respeto y convivencia social armónica en un mundo ateo y materialista, se tendría que disponer de reglas, leyes muy estrictas y penalizaciones ejemplarizantes que repriman el caos, la anarquía, la criminalidad y la descomposición social. Ya que sólo por temor al castigo se podrían reprimir los deseos, y aún así, siempre existe la posibilidad de encontrar la manera de ingeniárnosla para realizar la conducta deseable sin ser descubiertos. Cuando se vive sin valores ni límites claros, la tendencia es a escoger la vía fácil, y la única inquietud es la de poder lograr lo que se quiere

con el mínimo de esfuerzo. Este es el camino que toman los “vivos”; a quienes la psicología conoce por el nombre de trepadores, ganadores, depredadores o sociópatas, ya que logran lo que se proponen sin importar a quien perjudican. Estos “vivos” catalogan a quienes engañan de “pendejos” (tontos, bobos, etc.), porque éstos se guían por reglas y principios, y evitan hacer lo incorrecto y lo indebido aunque tengan la oportunidad de no ser descubiertos. Pero la verdad, es que muchos de ellos, no son perdedores en lo absoluto, por el contrario, *las personas que logran lo que se proponen y lo disfrutan dentro del respeto, la dignidad, la autoestima, el esfuerzo y la autosuperación son los auténticos triunfadores.* Son personas que saben encontrar la satisfacción y la realización en la vida haciendo lo que les gusta; cuando los otros, en cambio al no poseer límites, jamás se sacian.

En quienes se desarrolla una adicción, es frecuente apreciar signos de deterioro moral, personal y espiritual. Incluso, aquellos que una vez fueron responsables y capaces de alcanzar metas personales y profesionales; cuando la enfermedad adictiva se apodera de ellos, de manera lenta e insidiosa van mermando las fortalezas de carácter y de espíritu. Quien fuere honesto, responsable y considerado, puede llegar a convertirse en una persona sin autoestima, mentirosa, evasiva e irresponsable, y orientar su vida hacia una autocomplacencia sin medidas y sin reparos en los perjuicios que esto ocasiona y el sufrimiento que infringe a quienes lo quieren.

Muy a propósito, traigo a colación, el aporte que brindan los grupos de Alcohólicos y Narcóticos Anónimos en la recuperación de quienes padecen de esta enfermedad. Sus principios y métodos han sido bastante exitosos y merecen todo mi aprecio y reconocimiento. Para quienes no lo saben, su plan de recuperación se sustenta sobre los famosos doce pasos que aquí les transcribo:

1. Reconozco mi impotencia ante la adicción.
2. Acudo a un Poder Superior para mi recuperación.
3. Someto mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios.
4. Realizo un inventario moral de mí mismo.
5. Reconozco abiertamente la naturaleza exacta de mis defectos de carácter.

6. Nos entregamos a Dios para que nos libere de los mismos.
7. Humildemente pedimos ser liberados de los defectos.
8. Listado de personas con quienes resarcir el daño causado.
9. Me dispongo a reparar en lo posible el daño causado.
10. Continuamos con el inventario personal y en la rectificación inmediata de nuestras faltas.
11. Oración y Meditación para conocer y someternos a La Voluntad de Dios.
12. Transmisión de la experiencia y de las realizaciones para el beneficio de otros afectados.

Hago esta cita para destacar que de los doce pasos, cinco de ellos: el (2) dos, (3) tres, (6) seis, (7) siete y (11) once se refieren a Dios. Ello enfatiza la importancia que posee la espiritualidad como móvil, como motivación, como un estímulo y como inspiración para impulsarnos a trascender las limitaciones humanas. Lo cual coincide con la tesis que sostengo, que ***sin una motivación espiritual es imposible superar la degeneración individual, social y la crisis planetaria.***

Seguidamente, podemos observar que hay otros cinco pasos: el (4) cuatro, el (5) cinco, el (8) ocho, el (9) nueve y el (10) diez, que están dirigidos al desarrollo de fortalezas de carácter y de espíritu. Y si observamos los dos pasos restantes: el (1) primero referente a la humildad que se requiere para “bajar la cabeza” y atrevernos a solicitar ayuda, y el (12) último, la condición de amor que nos permite ayudarnos al ayudar a otros, podemos notar, que también se trata de medidas de naturaleza espiritual. Lamentablemente, suele ocurrir que cuando cualquiera de nosotros comienza a sentirse mejor con un tratamiento que le funciona, apenas recupera cierto control del cuerpo, la actitud humilde suele perderse. El ego, que sólo se debilitó temporalmente vuelve a fortalecerse, y la prepotencia, el orgullo y la arrogancia retoman el (des)control de nuestras vidas.

A propósito del paso número (12), quiero compartir una cita del Dalai Lama:

La felicidad genuina se caracteriza por la paz interior y surge en el contexto de nuestras relaciones con los demás. Por tanto, depende de la conducta ética, y ésta consiste a su vez en una serie de actos realizados de tal modo que se tenga en consideración

el bienestar de los demás. Si deseamos ser felices necesitamos dominar nuestras respuestas ante los pensamientos y emociones negativas: dominar el espíritu indisciplinado. Porque cuando no logro contener mi respuesta ante la emoción aflictiva, mis actos son contrarios a la ética y obstruyen las causas de mi felicidad. Simplemente se trata de reconocer que mis intereses y felicidad futura están estrechamente relacionados con los de los demás y con la necesidad de aprender a actuar en consonancia con ello. La emoción aflictiva es también la fuente de nuestro sufrimiento interior –ya que es la base de la frustración, la confusión, la inseguridad. La ansiedad, la pérdida misma del respeto y la autoestima, que desbarata nuestro sentido de la confianza en nosotros mismos–, fracasar en el cultivo de la contención significa que seguiremos inmersos en un estado de perpetua intranquilidad mental y emocional³.

No es posible la evolución personal mientras no ocurra un cambio real en nuestra manera de ver el mundo y en nuestra percepción de la realidad. Mientras no empecemos *por aprender a darnos y a dar a otros lo que esperamos que ellos nos den*. La falta de amor a sí mismo es la razón por la que buscamos la felicidad fuera de nosotros. El no saber lo que es el amor, nos impide darlo. Muchos nos quejamos por no haberlo recibido; ciertamente, esto puede ser una justificación pero jamás una excusa porque el haber cometido un error no justifica que permanezcamos en él. La ignorancia desaparece cuando llega el conocimiento así como desaparecen las tinieblas con el avance de la luz. Vuelvo a recordar la afirmación de Jesús: “Tocad y se os abrirá”. Hay que ser humildes: es el primer paso y el último.

Alquimia de Virtudes

Hace unos cuantos años, en 1983, fui por primera vez a la Gran Sabana en el macizo Guayanés al sur de Venezuela –uno de mis lugares

3 Dalai Lama Tenzin Gyatso (1999). El Arte de Vivir en el Nuevo Milenio. Pag. 108, Editorial Grijalbo. Barcelona. España.

favoritos del mundo y probablemente, lo sea también para todo aquél que lo conozca-. Como bien es sabido en estas regiones antiguas del planeta se encuentra oro, diamantes y cristales haciéndose compañía; donde se consigue uno generalmente se consigue el otro. Acerca del oro y el diamante no sé, pero de los cuarzos puedo decirles que todavía se consiguen en abundancia por todos esos terrenos. Cuando suelo hacer paseos al Abismo –donde termina la Gran Sabana y comienza la selva amazónica–, he encontrado muchos esparcidos por el suelo entre piedras y arenisca. La temporada de lluvia es tan intensa en esa región de sabanas, morichales y tepuyes, que suelen crearse esteros y lagunas que perduran hasta que cambia la estación y arrecia la sequía.

En aquella oportunidad, era época de verano e hice una incursión por uno de esos terrenos, por el cual solían transitar constantemente corrientes de agua durante las lluvias. En el suelo erosionado por el agua, encontré abundantes cuarzos cuyas superficies se encontraban desgastadas por la misma causa y perdido por completo su característica transparencia adquiriendo ahora una apariencia totalmente opaca y un poco rugosa. En otras partes he conseguido cuarzos metidos entre rocas y agrupados entre ellos, cada uno con una apariencia singular. A pesar de que todos tienen seis lados y una punta hexagonal, todos y cada uno de ellos son diferentes y únicos en tamaño, forma y grosor.

Hago esta referencia para presentarles una analogía entre las personas y las piedras preciosas o semipreciosas. Por ejemplo, los cuarzos pueden ser de diversos colores transparentes, citrinos, rosados, violeta, etc. Sin embargo, su forma es característica y cada uno sin igual. Así somos las personas, hay características naturales como el color, el tamaño promedio y la forma, que son características innatas y propias. Cuando hablamos de características de la personalidad, esas cualidades mencionadas definen lo que llamamos *el temperamento*. Todos tenemos un temperamento que es nuestra manera de reaccionar natural y obedece al color, el matiz, la brillantez, el tamaño y la forma que nos son propios. Pero también, al igual que los cuarzos, según las fuerzas externas que se ejerzan sobre nosotros a lo largo de nuestra vida, se va a generar una manera de crecer hacia arriba y hacia los lados que nos va a caracterizar y a diferenciar de los demás, individualizándonos y confiriéndonos una personalidad propia. Esto es

el carácter. Ocurre también, que algunas gemas han sido intervenidas por agentes como el viento y el agua, los cuales han erosionado y alterado sus características externas y su manera de comportarse pero son incapaces de modificar su naturaleza. Eso es lo que las experiencias, las vivencias, las programaciones y los traumas hacen por nosotros; nos intervienen y nos adulteran como ocurrió a esos cuarzos desgastados que encontré. Pero nuestra esencia perdura.

*Un individuo **al natural** es como un diamante al bruto.*

- *Es básico, es decir: instintivo y temperamental.*
- *No está capacitado para alcanzar logros, sólo para sobrevivir a duras penas y en circunstancias favorables.*
- *Es libre, auténtico, espontáneo.*
- *Adolece de carácter, de conocimientos e ingenios desarrollados por la cultura, de valores y educación para convivir en sociedad*

*Un individuo **intervenido** culturalmente es como un animal domesticado*

- *Está condicionado y modelado para satisfacer las necesidades de otros.*
- *Padece de autodesconocimiento y desconexión.*
- *Apenas vive para tratar de llenar su vacío existencial.*
- *Puede ser evasivo, sumiso, adaptado o rebelde.*
- *Vive buscando la seguridad que le brinda la comodidad, el facilismo, la dependencia y el consumismo.*

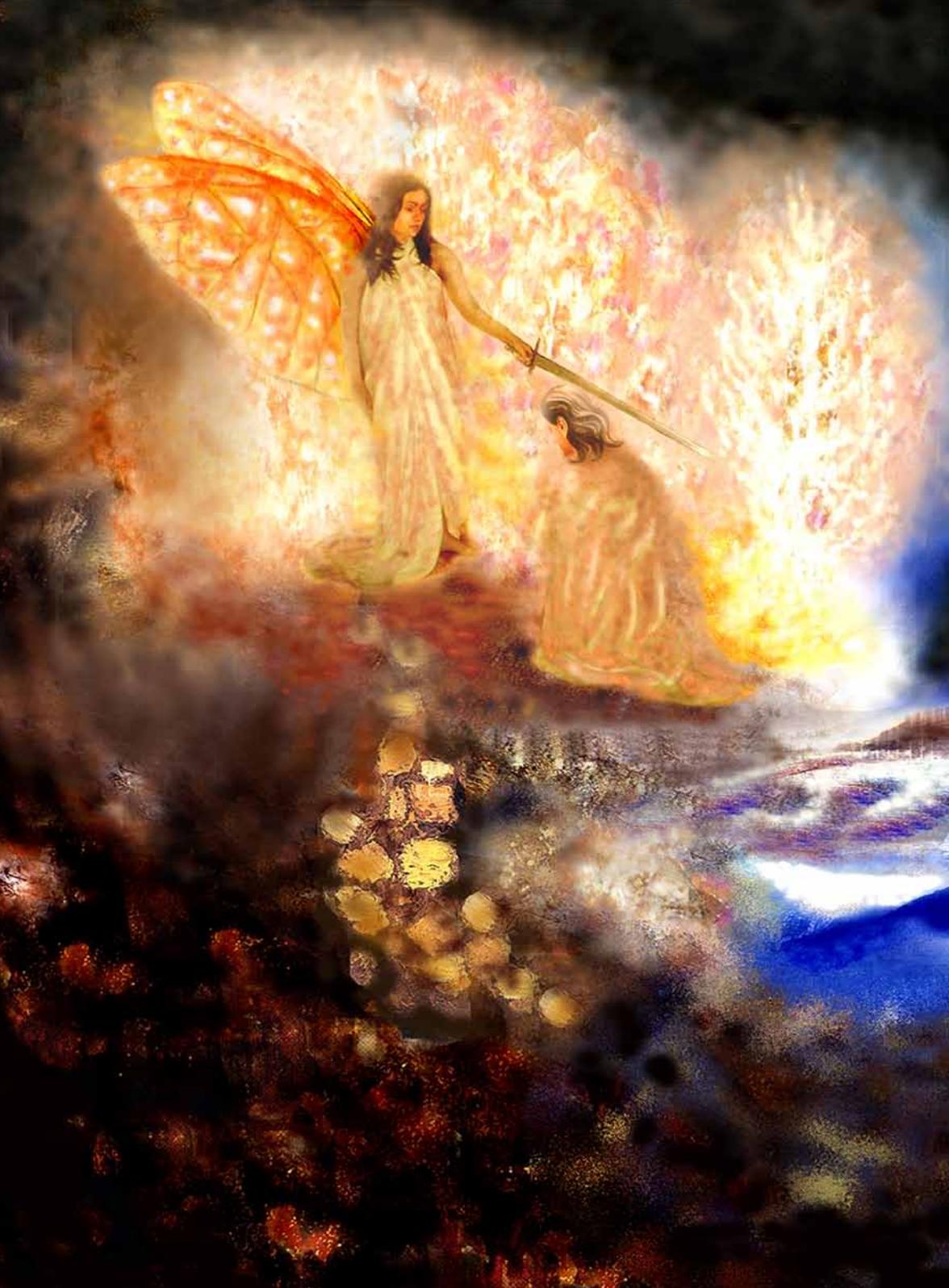
*Un individuo **cultivado** es como una obra de arte*

- *Su naturaleza esta inalterada pero fue modelada para alcanzar un propósito (Una pieza de mármol convertida en escultura).*
- *Un artista vio en la piedra bruta una obra de arte única.*
- *De las manos del artista recibió golpes que tallaron en él: carácter, madurez, disciplina, valores y virtudes.*
- *La naturalidad evolucionó hacia la libertad, la independencia, y la autonomía.*

Todos nosotros poseemos un temperamento y hemos sido intervenidos socioculturalmente en algún sentido, pero pocos somos

cultivados y muy pocos han pasado por las manos de un verdadero artista que los convierta en piezas magistrales. Sin embargo, todos somos susceptibles de ser cultivados. Algunos que han sido erosionados por la vida, requieren incluso que se les moldee nuevamente y se les dé forma porque hasta las seis facetas del cuarzo se han borrado. Estos requieren que el joyero los talle por completo y los modele a su gusto hasta donde los recursos naturales lo permitan.

No importa la edad que se tenga, lo que importa es el deseo de superación, el deseo de crecimiento, el deseo de mejorar, el deseo de sanar... no importa en sí cuál sea el móvil o la causa que nos haya conducido a la conclusión que necesitamos ayuda, lo importante es que la pidamos. Que seamos lo suficientemente humildes para solicitar que se nos guíe, se nos oriente e incluso se nos trate, se nos haga terapia, se nos re programe, se nos sane... porque estamos enfermos o perdidos o desvalorizados o insatisfechos... No olvidemos el cuento del retorno del hijo pródigo. Basta con que volteemos nuestros ojos hacia la Luz con sinceridad para que la misericordia de Dios nos brinde una oportunidad. Hay que aprender a reconocer la oportunidad porque no se sabe si la vida nos la volverá a presentar. Nadie sabe si nos corresponderá una o más oportunidades, así que, sería más sensato no tomar este asunto a la ligera. Todo tiene un precio, dicen que “la oportunidad la pintan calva”; la sabiduría popular insiste en que nada ocurre de la manera ideal, así que, todo lo verdaderamente importante y valioso necesariamente ha de tener algún inconveniente, algo por lo qué quejarnos y que de seguro, nos parecerá también un precio elevado a pagar. Pero, ¿Y si es una oportunidad? Mejor es que la veamos como “La Oportunidad” y no la dejemos pasar.



Obra: *“El Caballero de los Reinos Ascendidos”*
Pintura Visionaria de Leonardo Arellano E.

Capítulo 3

Fortalezas de Carácter

*“Siembra un pensamiento, cosecha una acción;
Siembra una acción, cosecha un hábito;
Siembra un hábito, cosecha un carácter;
Siembra un carácter, cosecha un destino.”*

SwamiSivananda

Es más rápido y fácil adquirir un mal hábito que un buen hábito; porque formar un buen hábito requiere disciplina; un mal hábito, no. Los malos hábitos proceden de inclinaciones Temperamentales, en cambio para forjar un buen hábito hace falta CARÁCTER.

El Carácter

*Es lo propio, lo que singulariza y distingue “algo” de otra cosa. Del griego **Charakter**, significa: señal grabada, la nota distintiva. La definición Ética es: Cualidad de la voluntad, decisión firme para conseguir lo que uno se propone y seguir una línea de conducta. A él aluden las actitudes y las actuaciones consideradas vicios o virtudes que se generan a lo largo de la vida; características éstas que se pueden cambiar, educar, adquirir o perder. Por tanto podemos hablar de debilidades y de fortalezas de carácter.*

El carácter supone energía, autodominio y se forja educando la voluntad. Las debilidades son cualidades por defecto, expresiones temperamentales y de la personalidad inmadura. Un adulto, que presente actitudes como el ser impulsivo, caprichoso, intolerante, inconstante, voluble o impaciente, se considera que posee inconsistencias de la personalidad o inmadurez. Su manera de actuar y expresarse es reactiva porque no se han educado fortalezas de carácter que moderen sus impulsos. Al carecer de éstas, se expresa de manera instintiva, natural, inconsciente y temperamental. El carácter por el contrario se desarrolla en la medida en la que aprendemos a contener

la reactividad y empezamos a tomar control consciente de nuestras actitudes y actuaciones. Para ello, se requiere de una educación en valores y virtudes que discipline a los individuos y les permita fortalecer el carácter y alcanzar madurez.

Cuando la Disciplina logra establecerse como un hábito en nuestras vidas, entonces podemos alcanzar realizaciones en cualquier área del crecimiento humano. En especial en lo que respecta al desarrollo personal, al crecimiento emocional y a la maduración de la personalidad. Entonces, ***la Disciplina nos permitirá desarrollar gradualmente en nosotros las capacidades y Fortalezas de Carácter que hacen posible alcanzar cualquier logro, como lo son: la Laboriosidad, la Confianza en sí mismo, la Iniciativa, el Compromiso, la Generatividad, la Autonomía, la Identidad y la Trascendencia.*** Como podemos apreciar en la siguiente lista, la ausencia de fortalezas de carácter son debilidades de la personalidad que nos restan posibilidades. Cada fortaleza es el resultado de haber trabajado consistentemente para el desarrollo de lo que anteriormente fue una debilidad.

FORTALEZAS DE CARÁCTER

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

DEBILIDADES DE CARÁCTER

- Flojera–comodidad
- Desconfianza
- Indolencia
- Inseguridad
- Irresponsabilidad
- Inmadurez y dependencia
- Impotencia o Esterilidad
- Autolimitación

Estas fortalezas son realmente imprescindibles para alcanzar el logro y coronarnos con éxito en cualquier empresa. La **laboriosidad** es vital y por demás característica del ser humano ya que son pocas las especies que trabajan para lograr un fin. La mayoría de los animales cazan para alimentarse o se resguardan en donde pueden; mas las hormigas, los comejenes y en especial las abejas son un ejemplo de

organización, trabajo en equipo, segregación de funciones, esfuerzo y suma laboriosidad⁴. Otro ejemplo, lo constituyen los castores quienes son ingenieros y constructores de barricadas. Volviendo al tema, el punto es que la laboriosidad no es un instinto, salvo en esas pocas especies. En los humanos, trabajar y esforzarse por lograr algo requiere de un incentivo muy especial como lo es en primera instancia la supervivencia y luego la superación; de no ser por ellas la mayoría preferiría no trabajar aunque les pagasen, de hecho, para muchos el encontrar alguna manera de sobrevivir sin trabajar es un anhelo siempre presente. Por eso fantaseamos y jugamos al azar, a la ruleta, a la lotería, etc., con la esperanza de hacer los sueños realidad, es decir, disponer de los medios materiales para que otros trabajen por y para nosotros. Esta tendencia, originada en la zona de confort, nos conduce a buscar siempre la salida más fácil, la menos exigente, de hecho la menos laboriosa, porque a menos que se experimente alguna urgencia existencial, lo natural es orientarnos a la comodidad. Sin embargo, ocurre que cierto número de personas son movidos por ideales y por la ambición, y son capaces de encontrar en sí mismas el impulso para mantenerse automotivados, proactivos y ser emprendedores; lo cual puede ser una tendencia de orden genético, social o espiritual. Lo cierto es que la laboriosidad nos provee de habilidades y recursos para avanzar hacia la meta planteada superando las dificultades y los obstáculos hasta realizar nuestro propósito. La laboriosidad puede adquirirse y puede enseñarse, y las fortalezas de carácter también pueden ser aprendidas y modeladas mediante la estimulación apropiada y consistente, es decir: con disciplina.

La disciplina nos provee gradualmente de las habilidades y destrezas en las que se fundamentará luego la **confianza** en sí mismo. Venimos de ser inmaduros, dependientes e ignorantes en muchos aspectos de la vida; por lo cual es natural dudar de uno mismo al reconocer las propias limitaciones. El proceso de crecimiento y maduración consiste justamente en la gradual adquisición de esas habilidades que

⁴ Les recomiendo investigar acerca de la vida de las abejas, sobre las bondades de todos los productos que ellas elaboran (miel, polen, cera, propóleos y jalea real) y muchos otros beneficios que aportan.

nos permiten alcanzar la independencia y el propio sustento, a través de un proceso de ensayo y error que nos conduce a la maestría y la realización. Todo esto se corona con el propio reconocimiento y la autovaloración que son tan importantes para el progreso. Cuando alguien adquiere confianza en sí mismo, comienza a proyectarse como una persona que puede ser confiable. Es decir, alguien capaz de llevar a feliz término la misión que se le encomiende.

De la autoconfianza surgen los intentos de autogestión, que son tanto más valiosos cuando están acompañados por creatividad e inventiva. Esta es la definición de **iniciativa**: una actitud proactiva y autogenerada, determinante y vital para asumir funciones de liderazgo. La iniciativa es una inquietud que surge de la disposición de ser útil, y de la actitud alerta y despierta que nos invita a asumir cualquier dificultad como un reto o desafío a nuestra inteligencia. Cuando es así, surge el sentido del **compromiso**, y con este el de responsabilidad. Lo cual representa un involucramiento total que nos compromete con el logro sin dejar lugar para justificaciones o excusas. La responsabilidad es justamente esa consciencia de lo correcto y de lo incorrecto, que nos inclina y obliga a obrar de la manera adecuada y conveniente sin considerar lo que eso pueda representar para nosotros en términos de esfuerzo. Esto me recuerda el dicho: “la nobleza obliga”, en especial cuando la dificultad o necesidad es padecida por otros. Cuando alcanzamos el nivel de responsabilidad y compromiso nos hacemos confiables.

Un individuo comprometido y laborioso se hace productivo, y esto nos convierte en **generativos**, es decir generadores de bienestar, lo cual unido al autosustento y a la libertad adquirida construyen las bases de la **autonomía**. Esta característica determina que se ha alcanzado el grado de madurez en las habilidades y recursos con el cual podremos afianzarnos como seres responsables e independientes capaces de ejercer consciente y efectivamente la libertad y la autoconducción. Un individuo autónomo encuentra su **identidad**, es libre para elegir aquello con lo que se identifique y es autónomo para no depender de las condiciones, opiniones o criterios de nadie. Digamos que se llega a un cierto grado de autosuficiencia que es saludable y necesario, porque se logra la independencia pero sin olvidar que somos

interdependientes.

Afianzar la propia identidad es un proceso de autoconocimiento en el cual un individuo reconoce sus fortalezas, debilidades y limitaciones, y aprende a poner límites y barreras que lo protejan también de las influencias exteriores. Saber lo que nos puede afectar y cómo protegernos de ello, y saber preservar indemne la autonomía y la propia identidad, son rasgos que consolidan una personalidad bien formada. Un ingrediente de ello es *la asertividad: la capacidad de autoafirmación de las necesidades individuales a pesar de las influencias, opiniones o críticas más contrarias.*

Una persona que ha llegado hasta aquí, está en capacidad de perseverar hasta **trascender** cualquiera que sea el obstáculo, la dificultad, el desafío, el reto o compromiso sin importar el tamaño del problema que se le presente. Alguien así, está predestinado y condenado al éxito y a la realización en lo que sea que emprenda. Porque está en control de su vida, no se deja gobernar por sus apetencias, no está condicionado por sus preferencias ni lo determinan las conveniencias. Aprendió a valerse de la paciencia, de la constancia, del orden, de la combatividad, del optimismo, de la automotivación, y demás cualidades con las que adquirió AUTODISCIPLINA.

ESQUEMA 3.



La Disciplina

Es 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.

Hay un aforismo popular que dice: *lo que llamamos suerte ocurre cuando la preparación se encuentra con la oportunidad.* Eso es precisamente lo que puede hacer la disciplina por nosotros, ayudarnos a adquirir la preparación necesaria para saber aprovechar las oportunidades. La DISCIPLINA implica fundamentalmente el aprendizaje y la aplicación de un conjunto de normativas, que contribuyen a desarrollar en nosotros una serie de cualidades muy apreciadas y necesarias para la realización en cualquier área del quehacer humano. **Entre ellas encontramos: el Respeto, la Obediencia, el Orden, la Responsabilidad, el Optimismo, la Automotivación, la Paciencia, la Perseverancia y la Constancia.**

La disciplina es como el fuego que temple el hierro de la espada en la forja del artesano, o los golpes que infringen el cincel y el martillo sobre la piedra bruta para sacar de ella una obra de arte. Una persona al natural es como la piedra bruta mientras que una persona cultivada es la escultura. Lo que es el temperamento al natural debe pasar por el crisol y la forja de las exigencias para que podamos obtener lo mejor de nosotros. Porque sin disciplina no somos más que niños caprichosos, volubles, impulsivos, e inconstantes, quejumbrosos, protestones, llenos de excusas y justificaciones, y muchas veces hasta incapaces de alcanzar logro alguno por carecer de fortaleza para sobreponernos a las dificultades. A esto nos reducimos los adultos, cuando se desarrolla una enfermedad adictiva porque lo primero que ella afecta es la fortaleza de carácter: se pierde responsabilidad, compromiso, combatividad, paciencia, persistencia, etc., por eso nos hacemos muy vulnerables al estrés y ante las dificultades terminamos por desistir, evadirnos, y ceder ante el escape adictivo, la depresión y la desesperación.

Para ser disciplinados debe existir una disposición adecuada. La etapa más propicia para ser receptivos a un proceso disciplinario es durante la niñez y la adolescencia. Ya que por más rebeldes que seamos,

en esas edades somos dependientes y fácilmente modelables para adquirir los buenos hábitos que nuestros progenitores y educadores deben inculcarnos. En la medida en que avanza la edad, ocurre el proceso de autoafirmación de la adolescencia y se genera el autoconcepto asociado a la personalidad y al ego, por lo cual puede presentarse cierta prepotencia, autosuficiencia y soberbia que nos indisponen ante la guía y el aprendizaje. El ego a la defensiva se manifiesta con una rebeldía frontal o encubierta mediante mecanismos conscientes e inconscientes. Nos resistimos a aceptar que otra persona nos haga críticas, señalamientos e imposiciones sobre todo cuando ya somos profesionales o padres de familia que en cierta medida somos autónomos y responsables, productivos e incluso independientes (al menos económicamente).

Una parte de nosotros se resiste ante todo aquello que amenace nuestra zona de confort, por eso todo cambio y todo proceso de aprendizaje amerita de cierto esfuerzo adaptativo. Lo común, es rebelarnos ante todo tipo de exigencia, y expresar rechazo ante la necesidad de tener que salirnos de nuestra comodidad para “aprender algo nuevo”. Esto ocurre de manera contundente como una respuesta de la mente reactiva, porque *los hábitos que se han adquirido a lo largo de tantos años se expresan como reflejos subconscientes, impulsos y compulsiones*, sobre todo los relacionados con los consumos, las apetencias y las complacencias. Esto suele agravarse cuando existen conflictos con la autoridad. Ya que las experiencias traumáticas del pasado –por lo común en la infancia– infringidas por personas autoritarias o figuras de autoridad hacen que los individuos se tornen susceptibles, más reactivos, reaccionarios y rebeldes ante cualquier señalamiento. En todo caso, la rebeldía manifiesta o disfrazada como evasión es un impedimento notorio para el crecimiento y la evolución; es una debilidad que conspira contra el logro de cualquier meta, programa, plan de estudios, proyecto o compromiso laboral, obstruyendo la viabilidad de realizar nuestros deseos. *Quien no se deja guiar, inconscientemente tampoco está dispuesto a aprender.*

Hay dos circunstancias que condicionan las posibilidades de ayuda y están determinadas por el grado de consciencia y responsabilidad que se posea. El primer caso, es el de las *personas independientes* a quienes la ignorancia o la inconsciencia mantienen en negación. En

estos casos es poco lo que puede hacerse; hay que dejar que aprendan por experiencia propia y que padezcan las consecuencias de sus errores. El otro caso es el de *personas dependientes*, relativamente inmaduras que no han asumido sus responsabilidades ni afrontan las consecuencias de sus actos porque existe algún familiar que los protege y carga con todas las calamidades. En este caso es al familiar o familiares a quienes se debe ayudar primero para que tomen consciencia de la responsabilidad que tienen en la situación referida y modifiquen su conducta. ***Sólo es posible ayudar a alguien cuando posee un grado de consciencia acerca de su problemática y requerimientos como para solicitar ayuda de manera directa y expresa.*** Entonces, es posible orientarlo hacia un proceso de Sanación y de Reprogramación de valores y de creencias que permita el desarrollo pleno de sus potenciales. De lo contrario, sólo se puede influir en ellos de manera indirecta mediante una actitud y presión efectivas por parte de sus familiares.

Tenemos la necesidad de entender que no se puede permanecer en posturas cómodas, facilistas, dependientes o consumistas, cuando aspiramos a crecer o a desarrollarnos en cualquier aspecto de la vida. Si buscamos autonomía y libertad, maestría y reconocimiento, tenemos que ser proactivos, creativos, adaptables, y claro está: disciplinados. Y no se puede lograr esto con posturas protectoras, complacientes, tolerantes y permisivas. Lo que quiero puntualizar es que, si tenemos una meta clara, *si tenemos definido un norte, un proyecto o un destino, entonces, ciertamente que requerimos de toda la ayuda que podamos obtener; por tanto, no podemos darnos el lujo de despreciar ningún recurso disponible.* ***Quien nos exige nos ayuda, quien nos reclama nos ayuda, quien nos señala los defectos nos ayuda.*** El que haya alguien así en nuestras vidas es algo que debe agradecerse.

No podemos permitir que las debilidades temperamentales y las inmadureces se interpongan para sabotear el desempeño y realización de nuestros propósitos. Así que *no puede haber cabida para actitudes reactivas, ni rebeldes ni inconscientes, arraigadas en patrones viejos, inapropiados e inconvenientes.* Debemos desechar lo inconveniente y reemplazarlo por nuevas actividades y hábitos que sean propicios, favorables y conducentes al logro de nuestras metas. ***Necesitamos***

disciplina, por lo consiguiente, necesitamos ser disciplinados por alguien más; es decir, alguien tiene que disciplinarnos. Por tanto, tenemos que bajar la cabeza y soltar el control.

En mi opinión, ***es imposible lograr la autodisciplina por cuenta propia.*** Porque siempre llega un momento en el que comienza el sabotaje y en el que la mente reactiva se rebela. Empieza a excusarse y a inventar justificaciones, a mostrar inconsistencias: flojera, falta de voluntad, aburrimiento, agotamiento; o más bien a decir que ya es suficiente, que ya logró lo que quería o que con esto le basta, es decir, a cambiar el proyecto o a reajustar las metas; o sea, a conformarse con menos y caer en la mediocridad... Entonces, si lo estamos haciendo solos no habría nadie que pudiese ayudarnos a detener el autosaboteo. No habría quien nos ofreciese un feedback oportuno, alguien con autoridad a quien pudiésemos escuchar, alguien a quien respetar, alguien que pueda motivarnos, alguien cuyo ejemplo nos estimule, alguien que –por su propio esfuerzo y experiencia personal– haya aprendido a vencer los obstáculos y las dificultades cuando se presenten y que sepa ofrecer la palabra adecuada en el momento preciso. Necesitamos de ese alguien... es decir: un Maestro, un Coach, un Mentor. Pero, más importante aún, necesitamos una actitud dispuesta a ser disciplinados de manera INCONDICIONAL.

Hace falta adquirir una disposición muy particular para aprender, para reconocer los errores y corregirse. Hace falta reconocer que necesitamos ayuda. Y esto no es un asunto de superioridad o de inferioridad sino de experiencia y madurez, porque ***sólo el que ha sido ayudado puede ayudar.*** En el mundo de las adicciones se dice que: *sólo un adicto puede ayudar a otro adicto, ya que aquel que ha atravesado el infierno y ha logrado salir de allí es el único que puede mostrarle a otro la salida.* Así que, es imprescindible poseer un poco de humildad y de sentido común para reconocer las propias limitaciones y solicitar ayuda de alguien más capacitado que nosotros en ese respecto. ***Es preciso manejar el ego y el orgullo para pedir ayuda y disponernos a ser ayudados, para reconocer en otros la autoridad y entonces, dejarnos guiar.*** Por tanto, sin HUMILDAD, HONESTIDAD, RECEPTIVIDAD Y RESPETO nadie puede ser AYUDADO ni DISCIPLINADO.

Forjando el Carácter

Nos fortalecemos cuando reconocemos que no se puede dar lo que no se posee. Por lo tanto, no puede guiar quien no ha sido guiado. ¿Cómo podría dirigir quien no ha sido dirigido? Hay que aprender a seguir órdenes sin objetar aunque no estemos de acuerdo con ellas para que nuestras acciones se tornen efectivas y asertivas. Para llegar a ser un buen general hay que comenzar por ser un buen soldado.

Nos fortalecemos cuando aprendemos a responder con una acción efectiva y oportuna en el mismo instante en el que se recibe una orden. Al recibir una orden, puede que no estemos de acuerdo con las instrucciones o con la manera como se nos imparten, pero este no es el momento para discusiones ni mucho menos para protestas o insubordinaciones. Existe el tiempo para actuar y el tiempo para comprender. Una vez cumplida la misión, posteriormente, ya habrá tiempo para disentir y exponer los puntos de vista o para entender las razones o motivaciones que las originaron.

...Esto es OBEDIENCIA

La Obediencia nos da moral, y con el tiempo nos da el chance de adquirir sabiduría para poder dirigir a otros efectivamente, al igual que nos sensibiliza para actuar con mayor consideración y justicia. Por excelencia, es la virtud que define al discípulo; la que abre las puertas al aprendizaje y a la propia evolución. Es la disposición que nos permite ser conducidos a donde anhelamos siguiendo las instrucciones que nos ayudarán a desarrollar las múltiples destrezas y capacidades que potencialmente poseemos.

La base de la disciplina es la obediencia, y comienza con la receptividad y la disposición para seguir instrucciones. Es una manifestación de reconocimiento y respeto de las jerarquías, y nos permite descubrir las condiciones que se poseen para el servicio. Gracias a ella, nos permitimos ser guiados por terrenos desconocidos para arribar con seguridad a nuestro destino. Obedecer implica delegar en otro la responsabilidad del comando, y comprometerse a seguir y cumplir sus directrices “al pie de la letra” de manera absoluta y sin reservas.

El seguir sólo las órdenes con las que estamos de acuerdo no puede considerarse obediencia sino más bien conveniencia; ya que quien lo hace no está dispuesto a entregar el comando, por lo que se puede interpretar que no respeta otra autoridad que la suya propia. *Sólo quien aprende a obedecer con humildad adquiere la capacidad para dirigir con Sabiduría.*

Si deseamos crecer y evolucionar, si necesitamos ayuda en algún sentido, tenemos que estar dispuestos a reconocer nuestra necesidad; bajar la cabeza y solicitar ayuda. Luego, podremos seguir las instrucciones con entusiasmo y sin replicar porque agradecemos la ayuda realmente. Pedimos ayuda y la recibimos... Con el tiempo, si surge la admiración, el respeto y la confianza, es posible alcanzar una disposición para dar un paso adelante hacia una postura más receptiva y adaptable que posibilite la entrega. Cuando esto ocurre es porque se consolida la identificación y desaparece cualquier otro deseo salvo el de parecernos a nuestro maestro. *La admiración y el respeto hacen posible la devoción, y el que surja la mística de la relación.* Un vínculo de una naturaleza indisoluble, y de una intimidad y belleza incomparables. *La entrega es una condición de humildad y devoción, en la cual se ofrece una total disponibilidad que posibilita la enseñanza y el aprendizaje. Sin devoción y entrega no hay Maestro que valga porque no hay discípulo que aprenda.* Cuando llegamos a entregarnos, nos sentimos como instrumentos musicales bien afinados produciendo una música inimaginable en las manos del maestro. Si no ocurre la entrega, ni la formación ni la transmisión del conocimiento se completan... Hasta allí nos permite llegar el ego.

Cuando somos personas adultas, tenemos que aprender a discernir con mucho criterio a quién vamos a conceder nuestra obediencia. Porque los adultos somos responsables de nuestros propios actos. Un adulto necesita investigar el valor moral, la capacidad real y sabiduría del maestro, guía, líder, jefe o institución a quien le va a brindar su obediencia y fidelidad. Porque nosotros somos corresponsables de cualquier error o falta que se cometa bajo sus instrucciones, si bien, la autoridad es el genuino responsable. Sólo en instituciones como el ejército, se libera de toda responsabilidad moral a un subalterno ante las consecuencias de sus actos. Pero en la vida real –espiritualmente

hablando—, *somos los únicos responsables de nuestros actos, así como lo somos también de nuestra vida emocional, estado de ánimo y destino.*

Durante nuestro proceso natural de maduración—por lo general en la adolescencia— ocurre la necesidad de autoafirmar nuestra personalidad y nuestra libertad. La cual, suele presentarse en forma de rebeldía irreflexiva cuando nuestros guías son autoritarios, sobreprotectores o ausentes. Por tanto, *es frecuente que nos sintamos indispuestos a la guiatura de cualquier figura de autoridad a pesar de que aún no hayamos adquirido el conocimiento y las destrezas que nos permitan asumir responsablemente la independencia y el control seguro de nuestras vidas.* Mientras más precoz ocurra la rebeldía más se radicalizará esa postura y más inconvenientes nos traerá, obstaculizando nuestro crecimiento, y condenándonos a la pérdida del tiempo, a las lamentaciones y a cometer los mismos errores una y otra vez sin identificar las causas. La rebeldía se manifiesta como violencia y la violencia engendra más violencia, por eso el odio se alimenta a sí mismo.

Si nos gusta hacer siempre lo que queremos sin importar lo que otros piensen, si se tienen problemas de discusiones y enfrentamientos con figuras de autoridad, si presentamos dificultades para seguir instrucciones... obviamente tenemos problemas de rebeldía. Si bien la rebeldía es una fase que sigue a la sumisión en el proceso de alcanzar la libertad y la independencia, no podemos confundirlas. Tengamos claro que no puede haber autodeterminación y autoafirmación genuinas si no se han adquirido las responsabilidades para consigo mismo, y la autonomía emocional y financiera. ***El proceso de maduración avanza necesariamente desde la sumisión y la dependencia atravesando por la rebeldía consciente o inconsciente hasta llegar a la autonomía (independencia y responsabilidad) y la autoconducción (autoconocimiento, cuidado personal y autogestión) que nos confieren una verdadera libertad.*** Sin autonomía ni autoconducción responsables y efectivas, toda pretensión de autoafirmación y libre elección no es más que una manifestación más de rebeldía e inmadurez.

Y desde el punto de vista espiritual, debo acotar, que pertenecemos a una jerarquía en la que nadie es más ni menos, mejor ni peor, sin embargo, unos poseen mayor experiencia, conocimientos y sabiduría que otros. Hay quienes están en grados superiores y otros en

grados inferiores pero todos estamos interconectados como los eslabones de una cadena infinita, en la que hay un incontable número de seres enganchados por nuestra derecha y un número semejante enganchados por la izquierda. Dependemos unos de otros; de un lado están los de más experiencia y del otro los de menos, de unos puedo recibir ayuda y a los otros me corresponde ayudarlos, unos me pueden brindar guía y otros la precisan de mí. Así que desde el punto de vista espiritual nadie es autosuficiente ni autónomo del todo (a menos que así lo crea por haberse separado de la cadena de comando espiritual).

Es importante entender que: *mientras uno no esté en capacidad de respetar y obedecer la jerarquía que representa un hermano mayor encarnado, no escuchará tampoco la voz de los guías espirituales desencarnados. Porque aún no estamos en capacidad de escuchar la voz de la consciencia, las voces que escuchamos son todavía de las pretensiones del ego que nos retiene con soberbia y arrogancia.*

Reflexión: Si se tienen problemas de rebeldía, convendría buscar ayuda terapéutica para sanar traumas, modificar programaciones y aprender a comunicarnos más asertivamente. Por otra parte, si queremos saber qué tan obediente somos, debemos tomar consciencia en la cotidianidad de cómo nos sentimos ante las instrucciones y órdenes que recibimos. Hay que revisar las dificultades o resistencias que presentamos para seguir instrucciones sencillas, y la presencia de mecanismos de defensa inconscientes como la evasión, la negación, el engaño, la inculpación, la proyección, la racionalización, la justificación, el reproche, etc.⁵ Con los cuales pudiésemos arreglárnoslas para terminar haciendo siempre las cosas a nuestra manera.

Ejercicio:

Propongo elegir a alguien a quien seguir. Una vez hecha la elección, sométase a su tutoría por un tiempo predeterminado (ejemplo: 15 días). Pudiese ser alguien en quien reconozcamos abiertamente su autoridad y maestría en algún tema de nuestro interés, de manera que, ciertamente

⁵ Recomiendo estudiar en profundidad los mecanismos inconscientes de defensa para poder identificarlos en nosotros y no ceder a su control.

pueda ser esta una oportunidad también para aprender acerca de alguna disciplina en particular. Mientras nos encontremos bajo su guía, vamos a seguir fielmente y en todo momento todas y cada una de las instrucciones que nos imparta sin réplica alguna. Recomendaría un tiempo no menor a tres meses. De esta manera, quizás cuando el tiempo haya transcurrido podamos sorprendernos de todo lo que hemos podido alcanzar, además de obediencia.

Nos fortalecemos cuando aprendemos a valorar que todo lo que existe está en su lugar y ocurre en el momento correspondiente. Todo en el universo ocupa su propio espacio y le corresponde un tiempo oportuno para su manifestación. Cada cosa está en su lugar y cada cosa tiene su momento, de esta forma cada lugar se encuentra en armonía y los eventos ocurren según su correspondencia. Pues lo externo es un reflejo de lo interno.

Nos fortalecemos cuando respetamos el derecho de ser de cada manifestación, al apreciar y entender su necesidad, su espacio y su tiempo, y así, fluimos en armonía. No es preciso apurarse mas no se justifica tampoco la demora, debemos reconocer el Principio del Ritmo para respetarlo y armonizaros con él. Todo tiene su ritmo propio, hay un tiempo para sembrar y uno para cosechar, un tiempo para nacer y un tiempo para morir.

...Esto es ORDEN

Cuando existe respeto, consideración, comunicación y articulación entre nosotros y el ambiente, el Orden genera armonía. Se minimizan los roces, se evita el conflicto y nos ahorramos el desgaste. El Orden permite la convivencia armónica, la cooperación y la integración, y se asegura de dar a cada quien lo que le corresponde; porque las causas preceden a las consecuencias y tarde o temprano lo que se siembre dará frutos.

Así como hay un orden perfecto en la Naturaleza, en el cosmos y en el Universo, así necesitamos reconocer que en nuestras vidas ya existe un orden preestablecido. Hasta entre la LUZ y la OSCURIDAD existe un ORDEN, unas reglas y puntos que se respetan, porque ambas son manifestaciones complementarias del SUPREMO ORIGEN (El

Inmanifiesto). Así que, el orden es un valor absoluto sobre el cual precisamos aprender, para respetarlo e incorporarlo a nuestro proceder para recibir sus bondades. Algunos tienen sentido del orden y otros no, a algunos se les ha enseñado y a otros no. Algunos reconocen el orden en el desorden y hay quienes tienen preferencias por alguna modalidad de orden. Es un valor y también una virtud.

Existe una interrelación entre todos los seres y objetos que coexisten en un ambiente. En la naturaleza existe un equilibrio que llamamos ecológico, el cual ha sido roto por la ignorancia de lo humano; se introdujo anarquía, desorden y caos al ecosistema. Todos formamos parte del Orden, reconozcámoslo o no; existen Principios Universales tanto en el Microcosmos y el Macrocosmos que rigen ese equilibrio (Ver en Anexo la Ley del Ritmo). El estudio de la armonización de los ambientes es conocido desde hace miles de años por los chinos como Feng Shui y por los hindúes como Vasta Prasta. Cuando ignorando sus principios obramos inadvertidamente, generamos desarmonía y enfermedad atrayendo a nuestras vidas sufrimiento, pues la transgresión de una ley acarrea siempre consecuencias. Debemos actuar con cautela y reconocer la existencia del orden social, natural y espiritual preestablecido, lo cual significa: **armonizarnos con los principios y respetar las jerarquías.**

Llamo la atención sobre los daños y las consecuencias ecológicas irreparables y catastróficas para el planeta que experimentamos por haber ignorado y violado el orden natural. También he de señalar, que se requieren competencias para reconocer la existencia del orden espiritual para poder armonizar nuestras acciones e intenciones con él. **Aceptar el orden se traduce en aprender a fluir con la existencia en armonía, lo cual implica no resistencias ni sufrimiento** (Ver en Anexo el WuWei). Esto se logra al reconocer que todo ocurre según una correspondencia, con lo cual podemos aceptar la vida tal como viene y así mismo celebrarla. Hago énfasis en la importancia del reconocimiento y respeto de las jerarquías, tanto en lo humano como en lo espiritual. Desarrollar respeto es un requisito fundamental para ordenarnos; respeto al ambiente, al ritmo de cada quien, a las necesidades de con quienes se convive, etc. Esto es parte de la consideración.

Reflexión: En los ambientes y en las organizaciones humanas en especial tiende a predominar el caos y la anarquía, por lo que es preciso dedicar un cierto esfuerzo extra de manera persistente y consistente para contribuir a su ordenación. Al principio universal de la Entropía lo contrarresta la fuerza del Amor (Anatropía), la fuerza de cohesión que se opone con organización y orden a la inercia y al caos.

Ejercicio:

Observemos con detenimiento para sensibilizarnos hacia el orden preexistente en los lugares en donde nos encontremos. Sugiero que cada vez que lleguemos a un sitio, observemos detenidamente las dinámicas que se desarrollan allí entre sus integrantes antes de interferir o entrometernos. Identifiquemos muy bien cuáles son los integrantes, las reglas y las jerarquías, antes de actuar.

Y entonces hagamos uso de aquella recomendación: “Adonde fueres haz lo que vieres”.

Detengámonos a observar la Naturaleza. Situémonos en algún lugar natural, y contemplemos por unos minutos a nuestro alrededor.

Sensibilicémonos ante lo que allí se encuentre, contemplemos la dinámica de lo que acontece allí, identifiquemos a los individuos (piedras, plantas, animales, agua, etc.) y sus relaciones.

¿Desde cuándo están allí? ¿Días, meses, años, siglos? ¿Cómo han podido coexistir tanto tiempo? ¿Qué misterios lo hacen posible?

¿Existe armonía? ¿Observamos algún orden en esa diversidad? Observemos ahora un ambiente intervenido por el ser humano.

Miremos la sala de una casa o una habitación y observemos si encontramos orden y armonía o lo contrario.

¿Qué hace falta para que exista armonía?

Entonces, ¿qué podemos hacer para contribuir a generar armonía en el ambiente en el que nos encontremos?

No olvidemos la importancia de la ecología⁶ para contribuir a crear orden, armonía y propiciar la vida.

Otro ejercicio para realizar en los ambientes habituales

⁶ La ecología es el estudio de las relaciones armónicas y equilibradas entre todos los seres vivos para la subsistencia de los hábitats y de los ecosistemas.

de hogar y trabajo es en relación a los objetos. Ensayemos diversas posibilidades en la ubicación de los mismos, y observemos cuáles son nuestras sensaciones en condiciones de orden y de desorden, o con un tipo de arreglo en particular o algún otro.

Nos fortalecemos cuando asumimos nuestras elecciones y decisiones de frente a las consecuencias con hidalguía, sin esperar mimos, atenciones, consideraciones o el ser compadecidos.

Nos fortalecemos cuando no nos evadimos ni buscamos justificaciones o excusas, y aceptamos que las consecuencias de nuestros errores nos alcancen.

Nos fortalecemos cuando sabemos cumplir y honrar los compromisos adquiridos y entregamos lo que se espera de nosotros porque somos confiables.

...Esto es RESPONSABILIDAD

Hay situaciones en la vida en las que tenemos que actuar por necesidad, en otras por conveniencia, en otras por obligación y en otras simplemente, porque tenemos que hacerlo y no nos queda otra salida. Ante estos requerimientos, otra manera inmadura de evadir la responsabilidad ante nosotros mismos, ante nuestra propia salud, etc., es dejarnos llevar por lo que nos gusta, ignorando lo que realmente necesitamos. Como solemos hacer cuando estamos movidos por el facilismo, la comodidad, el lujo, el consumismo, las adicciones, etc. Asumir responsabilidades laborales y profesionales es un lugar común a donde todos llegamos tarde o temprano, a menos que permanecemos inmaduros, dependientes y malcriados por una crianza sobreprotectora. Sin embargo, lo más frecuente es el no asumirlas en lo concerniente al cuidado personal y al mantenimiento de la salud. Damos un paso muy importante hacia la madurez cuando aprendemos a ser responsables de nosotros mismos y a satisfacer nuestras propias necesidades materiales, económicas, biológicas y psicológicas. Así evolucionamos de la etapa de dependencia a la de independencia para luego reconocer la importancia de la interdependencia. Lo cual consiste en ser responsables de nosotros mismos, adquiriendo consciencia de las repercusiones de nuestra conducta en el ambiente y en quienes nos

rodean, y cómo en esa medida somos complementarios todos y cada uno para el bienestar común.

Uno de los rasgos relevantes de inmadurez y de inconsciencia es la evasión de compromisos y responsabilidades. Muchos tratamos en lo posible de vivir de manera tal que otros carguen con nuestras responsabilidades. Así lo hacemos cuando buscamos a quién echarle la culpa, y adoptando posturas de víctima intentamos eludir las consecuencias de nuestros actos o simplemente, encontrar a alguien más que pague la cuenta. Para lo cual, recurrimos a manipular los sentimientos y la información, mintiendo y engañando a nuestro favor. Lo cual tiende a repetirse una y otra vez, en especial cuando encontramos personas poco asertivas y susceptibles de ser victimizadas o de sentirse culpables.

La responsabilidad de nosotros mismos nos brinda la oportunidad de elevar la autoestima y de sentirnos útiles, íntegros y dignos. En la medida en la que avanza el grado de consciencia y de compromiso pueden aumentar las responsabilidades, pero con ellas aumentan también las posibilidades de alcanzar realizaciones y satisfacciones mayores. Quien se exime de unas se priva también de las otras.

*Reflexión: Todo cuenta... **lo que hacemos es tan importante como lo que dejamos de hacer.** Cada día somos más capaces, lo cual nos hace crecer en responsabilidades y en virtudes. En Consideraciones Desconsideradas concluí mi exposición diciendo que **algún día se nos hará rendir cuentas acerca de a quién dejamos de amar.** La consideración es un grado de responsabilidad espiritual que lleva implícita la consciencia de prestar atención para observar y hacernos responsables incluso de la manera cómo nuestras palabras y actuaciones hacen sentir a los demás en todo momento. Recordemos la enseñanza de Jesús al decirnos que: “Cuidate más de lo que sale de tu boca que de lo que a ella entra”.
Recuerda que Somos Uno... lo que hacemos a otros nos afecta también.*

Ejercicio:

La responsabilidad está ligada a la obediencia porque cuando se nos da una instrucción se nos da también una responsabilidad que cumplir. Así que como ejercicio

para quienes tienden a evadir la responsabilidad, propongo el que se sometan voluntariamente a un programa o plan de instrucciones a seguir en algún área del quehacer cotidiano, en el cual se asuma la realización de alguna actividad que no podamos elegir ni por gusto ni por conveniencia. Algo que debemos realizar porque tenemos que hacerlo, y punto.

Recomiendo que nos impongamos una responsabilidad para con nosotros mismos, que esté relacionada con el ejercicio o con la buena alimentación, por ejemplo.

Y nos impongamos también incentivos y penalizaciones según nuestros logros. Establezcamos ese compromiso ante alguien más, alguien cuya opinión y afecto nos importe, que pueda supervisarnos, llamarnos la atención y reprendernos de ser necesario, alguien como un instructor, un coach o un maestro.

Sugiero también el ejercicio de aplicar una venda de palabras, para que al hablar apenas lo necesario, comencemos a estar conscientes de la forma en la que nuestras acciones y palabras pueden afectar positiva o negativamente a los demás.

Hagámonos responsables de cómo ellas, por acción u omisión afectan nuestro entorno. Recordemos que somos los únicos artífices de nuestra propia vida emocional y lo que recibimos de la Vida es proporcional a lo que damos.

Nos fortalecemos cuando logramos percibir el aspecto positivo de la realidad, encontrando siempre una perspectiva favorable desde la cual contemplar los acontecimientos, y poder descubrir las ventajas y las oportunidades para sacar provecho de ellas.

Nos fortalecemos cuando sabemos distinguir lo “que hay” en vez de destacar “lo que falta”. Se entiende que desde una postura negativa no se puede ver otra cosa que no sea negatividad. Es cierto, que existe el engaño, la malicia y el peligro; por tanto, el mantenernos alertas, atentos y suspicaces al respecto nos colocaría en una posición inteligente de mayor fortaleza y objetividad. Lo que no se justifica es el estar predispuestos, temerosos o a la defensiva.

...Esto es OPTIMISMO

Se dice que cuando un pesimista ve una copa de agua a medio llenar la concibe como una copa medio vacía, mientras que si quien la aprecia es optimista, la considera en cambio medio llena. Hay quienes destacan lo que falta, lo negativo, lo feo, lo que les parece mal o fuera de lugar, lo que no funciona, el peligro y la desventaja de todo, mientras que hay quienes pueden apreciar lo positivo, lo hermoso, lo útil, la oportunidad y lo ventajoso. No puedo afirmar que unos estén en lo cierto y los otros errados. De hecho, nada es bueno ni malo en esencia, ya que todo puede ser beneficioso en algún sentido y desfavorable en algún otro. Todo sirve para algo. Pero, nuestro estado anímico es afectado por los pensamientos, así que dependiendo en qué nos enfoquemos y qué destaquemos: padeceremos o disfrutaremos la existencia.

Es preferible ser positivo, agradecido y confiado para nuestro propio bien, en vez de negativo, crítico y estresado, pero con una visión holística y de conjunto. Porque la visión Optimista sería ilusoria e incompleta –al igual que la del Pesimista– si sólo pudiésemos contemplar los aspectos positivos en todo momento. Es conveniente estar en capacidad de considerar también el lado oscuro u oculto que toda situación posee. ¡Créame que aunque no lo veamos existe! Deberíamos poder ser optimistas sin dejar de ser previsivos, de manera que podamos anticiparnos a las eventualidades y contemplar la posibilidad de no confiarnos de nada: evaluando las medidas y los recursos que deberíamos implementar para compensar cualquier dificultad o posible inconveniente. Es decir, *esperar lo mejor pero estando preparado siempre para lo peor*. Pero eso sí, sin conectarnos con el miedo, el temor y lo que en última instancia es falta de fe... lo cual nos minimiza, afecta nuestro estado emocional y nos hace víctimas del estrés.

El optimismo activa en nosotros una vitalidad capaz de generar proactividad, mayor resistencia, adaptabilidad y creatividad, las cuales contribuyen a la resiliencia⁷. Nos conecta con una cualidad de la ***Fuerza Interior*** que yace en nosotros y genera una serie de respuestas fisiológicas y psicológicas mediada por neurotransmisores, para que nos sintamos estimulados y enaltecidos para avanzar alegremente ante las dificultades, fortaleciéndonos con los retos de la superación

7 Resiliencia es la capacidad de fortalecernos ante las adversidades.

y los aprendizajes. Quien carece de esta visión, suele abrumarse con los problemas y desmotivarse ante los reveses y los desaciertos, con una predisposición autodescalificante y derrotista que lo hace fracasar desde mucho antes de siquiera haberlo intentado.

Sabemos que la fisiología de nuestro organismo responde ante lo que creemos, por tanto, cuando pensamos que no podemos con algo: no podremos en efecto. Las experiencias pasadas y las programaciones recibidas por la influencia de padres y educadores son determinantes en la generación de esos patrones que posteriormente reproducimos. Es posible que necesitemos algo de terapia para sanar la carga emocional de experiencias que han sido traumáticas o castradoras. Luego, hay que reprogramar nuestras potencialidades, porque quizás estamos programados para ser “perdedores”, “incapaces”, “atribulados” o “infelices”, y simplemente seguimos un guión que justifica nuestra condición.

Tenemos que sanar la Autoimagen, ya que el ser “optimista” o “pesimista” es algo que se puede aprender y que también, se puede desaprender. En los círculos científicos de hecho, estas dos palabras están en desuso, pues han dejado de ser consideradas como rasgos de la personalidad y se consideran más bien como cualidades de la inteligencia emocional. Se considera inteligencia emocional el poseer esas fortalezas que determinan la proactividad, el entusiasmo y la resiliencia; por el contrario, su carencia ocasiona la reactividad, el negativismo y la predisposición al distrés. El poseer cualidades como el optimismo, la proactividad y la resiliencia son tomadas muy en cuenta, cuando los responsables del reclutamiento de personal en las empresas hacen su trabajo de selección.

*Reflexión: Recordemos que, lo único lamentable de cometer un error es persistir en el mismo sin corregirlo. Todas las experiencias nos enriquecen y aportan un aprendizaje novedoso. Al éxito nos acercamos gradualmente, no por asalto. Así que aprendamos a felicitarnos después de cualquier esfuerzo. Valoremos la intención y la disposición con la que nos entregamos a cualquier proyecto. **Lo más importante de una gestión no es el resultado que se obtenga sino el que lo hagamos con Amor.** Eso debería bastar para que merezcamos sentirnos satisfechos.*

Todo tiene un aspecto favorable y ventajoso del cual podemos aprovecharnos. La inteligencia emocional consiste en poseer la disposición y habilidad para descubrirlo. Lo inteligente es saber sacar provecho de cualquier situación. Busquemos el lado favorable de las circunstancias y de las experiencias, busquemos la oportunidad y el beneficio potencial en cada una de ellas.

El verdadero valor del Optimismo es el de ser una de esas cualidades que al igual que la gratitud, la devoción y la fe, nos conecta con la energía positiva y trascendente conocida como Abundancia o Providencia: La Fuente misma de La Vida; la Fuente de Todo Poder. *La visión de la Abundancia es la capacidad de poder percibir, apreciar y disfrutar de “todo lo que siempre hay”. Todo lo que está allí, afuera y adentro también, en todo lugar y circunstancia... para nosotros. Esperando que lo reconozcamos y le demos la bienvenida a nuestras vidas. La Visión de la Abundancia espiritualiza nuestras vidas. Nos permite enriquecer nuestra existencia al percibir la Dimensión Espiritual subyacente en lo aparentemente trivial, vulgar y cotidiano. Es como un valor añadido presente que sólo lo aprecian los conocedores...*

Ejercicio:

Hagamos memoria: ¿La actitud de nuestros padres la calificamos como optimista o pesimista?
¿Qué clase de ejemplo, mensajes o decretos recibimos de ellos en ese sentido?
¿Qué tan bien o mal nos ha ido hasta hoy?
¿Qué tantas cosas nos han salido mal? ¿Cuántas de ellas ocurrieron por falta de preparación y cuántas por no esforzarnos un poco más?
¿Cuántas no pudimos llevar a feliz término tan sólo por desistir antes de tiempo?
Antes de emprender algún proyecto, ¿cómo nos percibimos?
¿Nos consideramos capaces o dudamos de nosotros mismos?
¿Acaso estamos siempre estresados pensando en los peligros, o percibiendo lo negativo de las personas y de las situaciones?
Si podemos ver los inconvenientes, los peligros, y lo negativo de cualquier situación, hagamos una lista de las oportunidades,

las ventajas y posibilidades presentes también para asegurarnos que sabemos verlas.

Démosle la Bienvenida a La Vida en todo momento y en toda circunstancia con la certeza que Todo lo que ocurre es por nuestro “bien”, es decir: para nuestro crecimiento espiritual y evolución. Entonces podremos agradecer en vez de quejarnos, apreciar en vez de protestar, disfrutar en vez de padecer. ¡Qué mejor manera de celebrar *la existencia que agradeciéndola!*
Y viceversa: ¡...de agradecerla, que celebrándola!

Nos fortalecemos cuando aprendemos a recibir la crítica y la adulación tan sólo como referencias que nos invitan a la superación sin afectar nuestra determinación.

Nos fortalecemos cuando uno encuentra en sí mismo la justificación y la necesidad para mantener el entusiasmo que nos empuje a la acción.

... Esto es AUTOMOTIVACIÓN

La automotivación junto a la responsabilidad son la base de la auto-suficiencia. Por cierto que no es una cualidad fácil de lograr, de hecho, poseerla es señal de haber alcanzado un grado avanzado de madurez e independencia. La automotivación es otro ingrediente como lo es el optimismo para el logro de la proactividad. Esta cualidad tan valorada hoy día como la primera clave del éxito⁸. La cual se define como la capacidad de actuar con autocontrol de manera autogenerada, obedeciendo a impulsos y justificaciones internas. Logrando además una cierta inmunidad ante los estímulos externos que pudiesen hacernos reaccionar emocionalmente, perder el autocontrol y debilitar nuestras determinaciones.

Cada individuo es único y original, cada quien posee un don y un regalo para la creación que es incomparable, cada uno de nosotros posee ese genio creativo particular y característico. En la medida en que nos acercamos a quienes realmente somos y a nuestros talentos y habilidades innatas, vamos encontrando la energía y

⁸ Ver las 7 Claves del Éxito del autor Stephen Covey

la motivación para expresarnos tal cual somos, creativos, originales y únicos. La automotivación es una de las características que se observan en aquellos que están presentes al hacer; por eso hacen lo que les gusta y si no pueden, gustan de lo que hacen.

La mayoría solemos ser muy sensibles a la crítica, ya que hemos aprendido a buscar aprobación y reconocimiento en el exterior y eso limita la automotivación. Así que debemos desarrollarla. En una primera etapa de formación es imprescindible una motivación externa, y un sistema de valores y de incentivos que nos orienten y motiven al logro. Necesitamos ser oídos, tomados en cuenta, respetados y validados para fortalecer el autoconcepto, la autovaloración y la autoestima. Se requiere también de normas, de patrones o modelos a seguir hasta que los hayamos interiorizado. Entonces, en la medida en que maduramos y la autoestima se afianza, dejamos de depender del estímulo externo para encontrar la automotivación. Con lo cual, aprendemos a encontrar dentro de nosotros mismos el estímulo para la acción, así como el premio y la gratificación; ojalá que fuese aprendiendo a encontrar satisfacción en el hacer simplemente lo correcto.

*La automotivación tiene mucho que ver con el grado de importancia, interés, convicción y compromiso con el que abordemos cualquier asunto. Y esto es determinado por el grado de “consciencia de necesidad” que poseamos. Una vez que se reconocen las necesidades nos toca aceptarlas y asumirlas, como de nuestra única incumbencia y exclusiva responsabilidad. Por eso, como ya dijimos **hacer lo correcto es hacer lo necesario.***

Reflexión: Nadie es culpable ni víctima. Yo soy el único artífice y responsable de mi vida emocional y de mi destino. Soy el único responsable de cubrir y satisfacer mis necesidades así que lo que no gestione yo para mí o haga por mí mismo nadie tiene por qué hacerlo. La motivación surge de la consciencia de necesidad, y a veces para contactarnos con esas necesidades tenemos que experimentar privaciones como sed, hambre, frío, calor, falta de afecto, etc., o incluso llegar a enfermarnos por abusos o por defectos. Justamente, suele ocurrir que cuando desde muy joven nos toca asumir responsabilidades

hacia nuestros propios requerimientos, aprendemos a no depender del estímulo ni de la aprobación de otros en nuestras vidas y a ser automotivados y proactivos.

Ejercicio:

Revisemos nuestras tendencias al respecto, en el sentido de observar si somos producto de mucha sobreprotección, o si hemos recibido mensajes en la infancia de: “no sirves”, “no haces nada bien”, o por el contrario “esfuérzate más”, “tú puedes más”, o si era el caso de que nadie realmente nos supervisase o estuviese pendiente de nuestras responsabilidades y tareas. Si hay programaciones invalidantes las debemos reprogramar, para lo cual se requiere de ayuda profesional. Para fortalecer la automotivación debemos identificar en todo momento cuáles son nuestras verdaderas necesidades, identificar nuestras posibles metas con claridad y justificar muy bien qué es lo que nos impulsa hacia ellas en caso de considerarlas como urgencias existenciales propias. Chequeemos si esas metas son percibidas como urgencias propias o como necesidades de otra persona, como de un progenitor, maestro, familiar, tutor, etc., porque si no las percibimos como propias no hay posibilidades de motivarnos hacia ellas.

Nos fortalecemos cuando reconocemos que en la naturaleza todo obedece y fluye según el ritmo y la proporcionalidad. Entonces, sabemos esperar a que los frutos maduren para cosecharlos y saborearlos en su plenitud, sin violentar los procesos ni correr el riesgo de abortar los resultados felices.

Nos fortalecemos cuando reconocemos el orden de las cosas y lo aceptamos, así aprendemos a no esperar lluvias en tiempo de sequía y a estar atentos para no dejar de disfrutar el sol y las flores durante esa estación. Se dice que “el tiempo de Dios es perfecto”.

...Esto es PACIENCIA

Acompañada de fe y de esperanza nos dota de una fortaleza de espíritu que nos mantiene firmes ante las tribulaciones. La paciencia es el arte de no desesperar, o sea de esperar sin angustias, sin ansiedad ni

temor. Es una aptitud virtuosa y una de las cualidades que se ameritan para el cultivo de la disciplina. Es una aptitud porque la paciencia nos capacita para saber darle tiempo al tiempo.

Se tiene paciencia cuando se acepta que todo tiene su momento y estamos dispuestos a esperar que ese momento llegue cuando tenga que llegar, es decir cuando corresponda y cuando estemos preparados. Mientras tanto, estamos haciendo lo que para ese instante sea también lo correspondiente o *simplemente disfrutando de lo que haya allí para nosotros*. Parece difícil pero no lo es, sólo debemos prestar un poco más de atención. En algunos aspectos de la vida, podemos saber con anterioridad cuál puede ser el orden y cuánto hay que esperar, como ocurre con las estaciones. Sabemos que a la Primavera le sigue el Verano, a éste el Otoño y luego el Invierno. ¿De qué nos sirve desear la Primavera cuando estamos en Otoño? Esto sólo puede traernos tristeza y desilusión. ¿No sería más productivo apreciar las hojas rojas y anaranjadas en los árboles, disfrutar del viento Otoñal mientras alfombras de hojas se rinden a nuestro paso? Sin embargo, en otros aspectos de la vida no nos es posible conocer el devenir. No sabemos cuándo aparecerá “la” persona que esperamos para que se convierta en nuestro compañero de toda la vida, ni sabemos o podemos saber cuándo se acabará esta situación política–económica–social que tanto nos afecta, etc.

Entonces, si pudiésemos contar con algo de fe en la existencia de un Orden Superior, si tuviésemos la fortaleza de creer en lo que no podemos ver... Nos daríamos cuenta que así como en la Naturaleza todo ocurre de acuerdo a un orden y a un ritmo, y todo tiene su lugar y su momento oportuno; existe también una Realidad Espiritual. Una Dimensión que más allá de lo que podemos ver y comprobar, le brinda sentido y propósito a la vida misma. Una realidad que se rige por los mismos principios de las Leyes Naturales como: la Ley de Causa y Efecto, el Principio del Ritmo, el Principio de Sincronicidad, etc.

Suele ser uno de nuestros errores el esperar resultados cuando aún no hemos realizado las acciones apropiadas correspondientes. ***La Paciencia es señal de Sabiduría cuando entendemos que no podemos pretender “cosechar efectos” si no hemos “sembrado las causas” o no contemplamos el tiempo que se requiere para que ocurran los procesos de germinación, crecimiento, maduración y fructificación.*** Por eso la

impaciencia es característica de la adolescencia, ya que a esa edad se vive a una elevada velocidad y queremos todo para ya. Difícilmente un adolescente puede esperar a los dieciocho años para manejar un vehículo, para ir a una Discoteca o para consumir bebidas alcohólicas. Así que, más bien, la paciencia es una manifestación de experiencia, madurez y sabiduría. Entendido de esta forma, *la impaciencia en una persona adulta es un rasgo de inmadurez y una debilidad de carácter*. Por ello, considero que la paciencia es una aptitud virtuosa: una Fortaleza fruto de la madurez y de la sabiduría.

Cultivar la paciencia, será siempre una inversión productiva. Para lo cual, necesitamos vivir más conscientemente el aquí y el ahora, estar más atentos a lo que ocurre dentro y fuera de nosotros, y más atentos a las señales para saber hacia dónde sopla el viento. ***Necesitamos bajar la velocidad y aprender a vivir no sólo un día a la vez sino un instante a la vez***, porque *la impaciencia nos proyecta hacia un futuro que aún no ha llegado. Somos impacientes porque no sabemos apreciar ni vivir en el presente, así que ilusamente nos fugamos a un supuesto mejor futuro. Si no aceptamos el presente, ¿Qué nos hace pensar que aceptaremos el futuro? Si no agradecemos el presente, ¿Cómo se nos ocurre pensar que mereceremos un mejor futuro? Así que, debemos revisar cómo anda la fe, cómo se encuentra nuestra vida espiritual y nuestra relación con la trascendencia.*

Reflexión: Gracias a la paciencia podemos disfrutar de los frutos cuando los sabores han llegado al punto perfecto de maduración. Pero no olvidemos sembrar con felicidad en el presente las semillas de la felicidad futura.

Ejercicio:

Si se tienen problemas de impaciencia, entonces:
Recordemos que cuando actuamos con impaciencia terminamos arrepintiéndonos de algo posteriormente, así que:
Respiremos profundo dos o tres veces antes de responder a lo que se perciba como una agresión;
respiremos profundo cuando no obtengamos los resultados deseados,

cuando no nos sintamos comprendidos o valorados. Hagamos un esfuerzo para mantener la concentración en nosotros mismos y no en el afuera, para poder contenernos y evitar reaccionar impulsiva, descortés o violentamente. No nos lo tomemos personalmente, quizá el problema radica en el otro. Tomemos este acontecimiento para medir cómo nos estamos sintiendo en ese preciso momento. Tal vez estemos cargados y gracias a esto podemos darnos cuenta. No perdamos la visión panorámica y contemplemos cómo nos sentimos, percibamos también cómo se puedan sentir los demás. Seamos compasivos con nosotros y con el prójimo. Elevemos una oración; recordemos que “el tiempo de Dios es perfecto” y entreguémoslo a Dios como Jesús cuando dijo: “Hágase Señor Tu Voluntad”. Busquemos el recurso espiritual.

Nos fortalecemos cuando se entiende que las cosas que nos cuestan son las que más se disfrutan porque se aprende a valorar el propio esfuerzo y el sabor de los logros; además: “lo que fácilmente se obtiene fácilmente se pierde”.

Nos fortalecemos cuando no merma el compromiso ni la motivación con el pasar del tiempo y seguimos con la misma motivación y disposición hasta alcanzar nuestro propósito.

...Esto es **CONSTANCIA**

Nos fortalecemos cuando aprendemos a reconocer los errores como simples desaciertos, ya que sólo aprendemos por aproximaciones sucesivas, a través del ensayo y del error. No hay errores sino aprendizajes.

Nos fortalecemos cuando a pesar de las caídas nos volvemos a parar e insistimos una y otra vez, superando los reveses hasta alcanzar la meta...

... Esto es **PERSEVERANCIA**

LA CONSTANCIA y LA PERSEVERANCIA (TENACIDAD)

Junto con la Paciencia constituyen la piedra angular de la Disciplina. Cuando se asume una misión o un proyecto, ***la Perseverancia nos hace insistir y persistir mientras la Constancia nos ayuda a permanecer y a perdurar.*** Ante un compromiso los gustos y las preferencias son irrelevantes.

Todo lo que pueda concebirse como una realización, es

producto de algún esfuerzo y posiblemente que de un gran esfuerzo. No estaremos en capacidad de cumplir con ningún proyecto mientras seamos retenidos por las apetencias, las preferencias, la comodidad y la flojera. Hay que salir de la comodidad y de la inercia. Se dice que *sólo se valora lo que nos cuesta*. Esto es muy cierto, pues no se puede adquirir consciencia del valor de las cosas mientras no se nos exija algo a cambio de lo que recibimos. Por eso, la sobreprotección no ayuda a que nos contactemos con nuestras necesidades ni con lo que implica el satisfacerlas. Eso dificulta el concientizar lo que cuesta un logro y el asumir las consecuencias de nuestros actos. Acostumbrarnos a recibir sin dar nada a cambio, nos hace exigentes, selectivos y críticos, porque nos tornamos engreídos y creemos que “todo lo merecemos”. Aprendemos a vivir con base en expectativas no realistas.

Si nos falta convicción y compromiso o si estamos emocionalmente inmaduros aún, es muy fácil evadir responsabilidades porque lo racionalizamos encontrando excusas y justificaciones. Por eso quien ha sido de alguna manera sobreprotegido por un largo período de su vida, cuando se encuentra con situaciones que le imponen un precio a pagar que amerita algún esfuerzo y dedicación para vencer dificultades y superar obstáculos, entonces, lo más probable es que la desistencia y la racionalización sean las salidas aiosas a menos que la vida no nos dé otra alternativa. Por eso, *mientras no nos veamos obligados y podamos contar con otras opciones y alternativas, siempre la tendencia será a escoger lo más fácil y lo más grato. Los cambios verdaderos ocurren cuando la vida no nos presenta otra opción. Muchas veces hasta que no nos encontramos entre “la espada y la pared” no recurrimos a los recursos de la **Fuerza Interior**.*

Reflexión: Los músculos se desarrollan gradualmente con el ejercicio por la constancia y la perseverancia. Lo que al principio puede parecer un esfuerzo imposible, con la práctica no sólo se hace posible sino fácil.

Si el problema es que nos desanimamos fácilmente por no obtener a corto plazo los resultados esperados, recordemos que nada valioso se logra sin esfuerzo y que mientras más nos cueste mayor será la

satisfacción que experimentaremos cuando llegue el tiempo de la cosecha.

Recordemos que nadie puede disciplinarse a sí mismo.

Ejercicio:

Aunque sea a modo de entrenamiento debemos exponernos a situaciones en las que no tengamos el control y nos obliguen a hacer uso de todos nuestros recursos para adaptarnos y prevalecer.

El ejercicio de entregar el control es también útil para los problemas de inconstancia y falta de perseverancia.

Busquemos a quién entregarle el mando; para que se nos impongan tareas que se deban realizar sin excusas y que de no ser cumplidas nos acarreen consecuencias.

Tenemos que exponernos a situaciones extremas, salir de nuestra zona de comodidad y protección para exponernos a las inclemencias que nos ayuden a desarrollar las destrezas para sobrevivir y triunfar.

No esperemos algún infortunio que nos obligue a reaccionar. Hagamos el ejercicio de renunciar a las protecciones y comodidades que nos mantienen dependientes y creyéndonos minusválidos. Descubramos el Yo Soy y toda nuestra potencialidad. ¡Atrévamonos! Saltemos a lo desconocido, demos un paso hacia el autoconocimiento de esa parte de nosotros de la cual creemos carecer.



Obra: “Encuentro”
Pintura Visionaria de Leonardo Arellano E.

Capítulo 4

Consciencia, autodisciplina y evolución

“Es más fácil evadir el primer deseo que satisfacer los que vienen después”
Benjamín Franklin

Autoexigencia, flexibilidad y firmeza

La meta final de todo esfuerzo disciplinario es la adquisición de la capacidad de AUTODISCIPLINA; esa capacidad de Autocontrol que persiste en los individuos que han sido disciplinados. Al alcanzarla, logramos hacer perdurar las cualidades desarrolladas cuando ya no haya nadie para recordarnos los compromisos adquiridos con nosotros mismos o con otros. Tengamos presente que ***una acción repetida se hace conducta, la conducta persistente se convierte en hábito y cuando éste perdura se hace rutina.*** Se requiere de un lapso no menor de un año para que una acción repetida se memorice y ocurra de forma rutinaria, de manera casi refleja y subconsciente. Este es el momento en el que la disciplina brinda sus frutos, ya no hay resistencias y los viejos hábitos no molestan porque para entonces han sido borrados y reemplazados por la nueva conducta. Cuando logramos llegar al nivel de alcanzar la Autodisciplina, hemos logrado implementar los recursos para no ceder ante ninguna tentación que pudiese apartarnos del camino hacia la meta elegida.

Además de los hábitos bien establecidos, podemos considerar que un estudiante ha desarrollado la capacidad de Autodisciplina cuando ha alcanzado también un nivel de consciencia y de autocontrol efectivo gracias a que ha equilibrado la autoaceptación con la autoexigencia. Lo cual implica haber adquirido la habilidad de saber cuándo ser flexible y cuando ser firme en la autoexigencia y gracias a ello seguir avanzando por sus propios medios disfrutando cada paso que da hacia la realización personal.

Traigo un par de citas textuales de “Guía para un mundo Confuso” que nos ayudarán a entender cómo se logra ese equilibrio:

“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 desarrolla nuestras fortalezas, lo cual, encuentra un equilibrio estimulante si el amor, el respeto y cierto grado de flexibilidad nos permitiese sentirnos comprendidos”.

“Educar es un arte que debe saber armonizar la Severidad (Disciplina) y la Misericordia (Amor) para desarrollar la Consciencia. 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.4 EQUILIBRIO



¡Qué fácil es decir siempre sí o siempre no, cuando no se sabe decir lo contrario!

¡Qué fácil es criticar y señalar los defectos de otro cuando no los podemos aceptar!

Lo más frecuente es que temperamentalmente nos sintamos inclinados hacia algún extremo. Si bien la tendencia puede ser de una flexibilidad que raya en la autoindulgencia y autocomplacencia sin límites o por el contrario, un nivel de exigencia y severidad que nos convierte en personas críticas y rígidas consigo mismo y con los demás. Lo difícil siempre es alcanzar el equilibrio, por supuesto. Para quienes el problema es la flexibilidad el entregarse a una disciplina firme es la solución. Para quienes el problema es la rigidez, hay que endulzar sus vidas con amor, aceptación y una nueva programación permisiva que les induzca a conectarse con el disfrute. Estas personas se penalizan, se autocastigan, poseen límites muy definidos y temor a vivir.

Nuestra actitud ante la vida es muy diferente, dependiendo la manera como las experiencias de la vida nos afectan durante el período de formación en la infancia. Si bien somos tratados con restricciones y severidad, o más bien, siendo sobreprotegidos y consentidos. En cualquiera de los dos casos un proceso de orientación requiere que se compensen las cargas. Unos necesitan de mucho amor, antes de pretender exigirles más comprensión de la que ya les ha tocado utilizar para tratar de entender lo difícil de sus circunstancias y sobrevivir con los traumas que ello puede haberles ocasionado. A los otros, una vida de comodidades y consentimiento, los hace arrogantes, prepotentes e incapaces de considerar a nadie.

Los padres solemos equivocarnos cuando al darle amor, comprensión, consideraciones y todo lo mejor que podemos a nuestros hijos esperamos que ellos nos correspondan de igual manera. No podemos entender por qué si les hemos dado tanto, ellos van creciendo sin asumir responsabilidades y consideraciones hacia nosotros. Lo que ocurre es que ***quien ha sido considerado lo que aprende es a exigir, y quien ha sido querido aprende a sentirse importante y a creer que lo merece todo.*** Una persona así, debe recibir una confrontación firme y objetiva que combata el ego hipertrofiado que ha de tener. Por el contrario, quien no ha sido considerado se siente resentido, crítico

y exigente ante las injusticias; y quien no se ha sentido querido se siente desvalorizado y con baja autoestima. Una persona así, necesita muchííísimos amor y comprensión para poder sanar y llegar a una reprogramación, al reconciliarse con el Amor Universal.

Niveles de exigencia

Antes de continuar avanzando en la exposición de conceptos, quiero compartir a manera anecdótica algunas de las dificultades que se presentan cuando tratamos de llevar la teoría a la práctica.

En lo que a mí respecta, me considero una persona autodisciplinada gracias a lo exigente que fue mi padre en lo relativo a estudios y disciplina. Como he contado, tuve un verdadero hogar con calor de familia donde fui muy nutrido. Sin embargo, no me tocó la misma experiencia como padre, ya que mis 3 hijos han vivido en parte con sus madres y en parte conmigo, pues no cultivé con ninguna de las dos madres una vida de pareja. Eso generó una serie de deficiencias en su educación, pues al vivir en dos casas y compartir el tiempo entre los padres, crea brechas y dificultades comunicacionales que impide ejercer controles educativos efectivos. Por lo tanto, no pude transmitirles adecuadamente los valores y hábitos que se me inculcaron; no pude ser el modelo ni la compañía, ni el guía consistente cuando tenían esas edades en las que me hubiesen aceptado con naturalidad. Así pues, consciente de no haber cumplido mi responsabilidad ductora como padre, me di a la tarea de apretarles el cinturón en una edad que plantea más dificultades como lo es la adolescencia, ya que en ella hay que utilizar razones y entrar en argumentaciones. El proceso se hace difícil también porque ya se hace presente la rebeldía y hay “malas mañas” adquiridas. De manera que no fue un proceso de educación sino más bien de reeducación lo que me tocó realizar con ellos.

El proceso reeducativo de mis hijos guarda gran similitud con el que me ha correspondido realizar con mis pacientes y colaboradores durante muchos años. Con ellos también ha sido difícil y muchas veces infructuoso. Un paciente puede aceptar ser disciplinado cuando tiene consciencia de enfermedad pero también se le olvida la importancia

cuando vuelve a sentirse mejor y recurre a los malos hábitos anteriores. Y en el caso de los colaboradores, es más difícil aún puesto que me perciben como jefe y no necesariamente creen en mí ni como médico ni como maestro. Así que difícilmente han aceptado mis enseñanzas y, definitivamente no se han sometido nunca a la disciplina que traté de enseñarles.

Luego de muchos años de ensayar diversas estrategias *psicológicas* para estimular e incentivar cambios en el estilo de vida y la adquisición de una disciplina para una vida sana, llegué a la conclusión que:

LA DISCIPLINA NO SE ENSEÑA SE EXIGE

Las reglas no se negocian y las condiciones tampoco porque la vida es implacable y no suele brindar segundas oportunidades, así que si queremos prepararnos para ella y ser exitosos tenemos que aprender a reconocer, aprovechar y agradecer cada oportunidad que se presente. Hay que asimilar que “Todo tiene un precio”, que “nada es gratis” y que “sólo se aprecia lo que nos cuesta...” Este es el tipo de lecciones que se aprenden en la escuela de la vida. Algunos pagan este aprendizaje con sangre, sudor y lágrimas, mientras que otros, puede que tengan la oportunidad de ser enseñados en una escuela de exigencia gradual y con consideraciones. Lo cierto es que cuando la vida se afinque sobre nosotros con todo su rigor –y tenga por seguro que tarde o temprano lo hará– si no tenemos las fortalezas y la disciplina necesaria o nos sentiremos aplastados u optaremos por la vía fácil de la evasión y el autoengaño.

Tardé muchos años en aprender esta lección, pero ahora entiendo porque no me funcionaron las técnicas pedagógicas y andragógicas con el personal y muchos de mis pacientes. La razón es que: ¡No estaba en posición de exigirles! Ya que al no estar ellos conscientes de la necesidad de cambio o de aprendizaje, no veían la necesidad de pedir o aceptar una ayuda que no habían solicitado. Al no verme tampoco como una autoridad a quien acudir en la disposición de dejarse guiar humildemente, me percibían más bien como un intruso, un invasor que intentaba imponerles un nuevo estilo de vida, que de paso ni les interesaba, ni les llamaba la atención (Conclusión: Fue un fracaso total...).

Bueno, no ha sido así del todo... en realidad sí ha funcionado, pero para cada quien según su necesidad y su grado de consciencia. Recordemos que no se avanza por revolución sino por evolución. En muchos de ellos he visto ocurrir cambios graduales con el pasar de los años. También han surgido nexos afectivos estimulantes que ha permitido a muchos de ellos respetarme y aceptar mi autoridad en algunas áreas. Claro está, también me conocen más, se han dado cuenta que mis métodos y enseñanzas han funcionado en mis pacientes y todo eso ha contribuido a llamar su atención y generar una mejor disposición y receptividad. Hoy puedo decir con satisfacción que la Escuela de Sanación cuenta con muchos pacientes que se han convertido en discípulos o aspirantes a serlo y con estudiantes que, convencidos de las bondades de los procedimientos de la medicina holística, desean crecer y desarrollarse como sanadores.

“No hay camino fácil para alcanzar el ÉXITO”

Sin Autodisciplina y Fortalezas de Carácter no alcanzamos ninguna meta. Pero la disciplina no es más que un medio al igual que lo es la salud o el dinero. Poseer estos recursos no afirma ni niega nada en particular acerca de la naturaleza de los procedimientos y estrategias de las que cada quien podría valerse para lograr sus objetivos. Con laboriosidad, iniciativa, confianza y disciplina cualquiera puede lograr lo que quiera y ser exitoso, aunque sea un inmoral y se sirva del robo, la estafa, la especulación, el plagio o la manipulación. Podemos alcanzar cualquier meta dentro del materialismo, pero para ir más allá se requiere de una postura ética personal y moral ante nuestros semejantes.

Como animales estamos limitados por el tiempo y el espacio, pero como humanos y seres espirituales podemos trascender las limitaciones de la corporalidad. La visión de vida que tenemos cuando estamos limitados a sólo ver, oír y sentir es muy distinta de la que se posee cuando hay comprensión espiritual. Cuando eventualmente nos sintamos atrapados y limitados, cuando llegamos al punto en el que sentimos que: “no podemos más”, es en el Espíritu donde

se encuentra ese “algo extra” que puede inspirarnos, elevarnos y ayudarnos a trascender. Sólo poseyendo una comprensión espiritual y Fortalezas de Espíritu podemos hacer frente y superar efectivamente este tipo de obstáculos y dificultades. ¿Qué criterio podría convencernos para poner límites y postergar el disfrute de un placer inmediato no saludable o de naturaleza inmoral? ¿Cómo enfrentar estas tentaciones sin una percepción espiritual de la vida? Sólo la vivencia y la satisfacción espiritual y la expectativa de una mayor realización y plenitud puede brindarnos el aliciente necesario para semejante empresa.

Las Fortalezas de Espíritu como la paciencia, la aceptación, la compasión, la generosidad, la humildad, la fe y la esperanza, no encuentran mayor utilidad en la cultura materialista moderna. ¿Será por carecer de ellas que vivimos tan estresados, enfermos y alienados? Por eso será que en estos días es casi imposible vivir sin ser adictos a medicamentos o drogas. “Algo” nos falta. Ese algo es la conexión con la Dimensión Espiritual. Es allí donde se encuentra ese “algo más” que puede ayudarnos a dejar de vivir drogados y/o anestesiados, y prescindir de la sedación de los ansiolíticos (Tafil, Lexotanil, Valium, etc.), o del aplanamiento afectivo que generan los antidepresivos (Prozac, Remeron, Sertralina, etc.), y permitimos dormir nuevamente sin necesidad de hipnóticos (Rivotril, Somese, Doricum, etc.). Sólo en la vida espiritual podemos experimentar GOZO, ARMONÍA, PAZ y disfrutar de la Gracia Divina.

Habilidades–Destrezas y Capacidades

Junto a la Autodisciplina se requiere de ciertas habilidades y destrezas que son imprescindibles para desarrollar cualquier capacidad. Sin ellas no existe posibilidad de iniciar un proceso de introspección y de revisión personal efectivo que nos conduzca a un verdadero Autoconocimiento, y que nos permita la confrontación consigo mismo y la evolución. Todas estas habilidades y destrezas deben aprenderse y ejercitarse hasta que llegemos a dominarlas. Ellas son:

1. Concentración y focalización
2. Asertividad
3. Apertura
4. Dar y recibir feedback
5. Liderazgo
6. Autoobservación
7. Autoamor y cuidado personal

1. La capacidad de concentrar y focalizar la ATENCIÓN a voluntad donde se elija.

¡Qué fácil es perder la atención, el foco y la concentración! ¡Qué fácilmente nos distraemos!

La mente es un instrumento que puede estar a nuestro servicio o en nuestra contra. Las inteligencias (conductual, emocional, racional y creativa) nos capacitan para poder alcanzar cualquier meta o sueño pero también nos lo pueden impedir. Así que debemos controlar el instrumento y aprender a manejarlo con pericia. El control de la atención es el paso obligatorio para controlar la mente y sus pensamientos. Sin ella la actividad mental puede tornarse ruidosa y angustiante. Dominando los procesos mentales no sólo podemos alcanzar lo que nos proponemos sino alcanzar la paz y silenciar al ego cuando haga falta.

Tener la capacidad de dirigir la atención y concentrarla selectivamente durante el tiempo que lo deseemos es una fortaleza.

2. La capacidad de expresar lo que se siente y lo que se piensa ASERTIVAMENTE.

¡Qué fácil es callar lo que se siente o tornarnos rabiosos y violentos ante la incompreensión!

Se nos ha enseñado a no mostrar lo que puede ser inconveniente. Nos enseñaron a reprimir las emociones, como ocurre con la tristeza y la rabia, y a mostrar siempre fortaleza y dureza. Pero Yo Soy el que siente, así que los sentimientos son mi expresión genuina. Nada hay de inconveniente en sentirlos o expresarlos. La autenticidad y la espontaneidad son las manifestaciones naturales del niño LIBRE. “Hay que ser como niños para entrar al REINO” decía Jesús. El niño LIBRE

no se adapta ni se acomoda para agradar o responder a un prejuicio: Es como Es, en todo momento y en todo lugar. Sólo hace falta aprender gradualmente cómo serlo sin ser desconsiderado, descortés o agresivo hacia otros y respetar sus derechos y sus sensibilidades.

Tener la capacidad para expresar nuestras emociones, sentimientos y opiniones sin agredir a nadie es una fortaleza.

3. La capacidad de APERTURA para permitir la intimidad y llegar a la COMUNIÓN

¡Qué fácil es decir “estoy bien”, “no hay problema”! Pero, ¡qué difícil es manifestar lo que realmente sentimos y lo que quisiéramos! ¡Qué difícil manejar el temor a ser rechazado o criticado!

Si bien vivimos en un mundo sumamente competitivo en donde la desconfianza se justifica porque cualquiera en determinada circunstancia puede utilizar el conocimiento que tenga de nosotros en nuestra contra o para su beneficio. Sin embargo, es importante y diría que vital disponer de un círculo de amistades cercanas entre las cuales se establezcan alianzas y lealtades, de manera que podamos sentirnos en libertad de mostrarnos tal cual somos, y sentirnos aceptados y validados en nuestros sentimientos y acciones. A esto se denomina apertura y es el camino hacia la intimidad real; comienza cuando logramos sentir la suficiente confianza como para atrevernos a revelar lo que pertenece a nuestro mundo privado. Es muy saludable poder sentirse uno bien consigo mismo y saber que alguien nos valida y acepta como somos, que no somos extraños o anormales.

Contar con alguien en quien confiar, ante quien sentirnos seguros para mostrarnos sin temor, sin rebajarnos ni disculparnos es una fortaleza.

4. La disposición y capacidad para DAR Y RECIBIR FEEDBACK.

¡Qué fácil es dar un consejo, o una opinión, incluso si no nos la han pedido! ¡Qué difícil es, en cambio, ser objetivo, respetuoso y amoroso hacia las limitaciones de otro! ¡Qué difícil es atrevernos a pedir y aceptar ayuda!

El feedback o la retroalimentación es una información que regresa a nosotros reflejando como un espejo, el cómo nuestras acciones afectan a los demás. Nos brinda información sobre esa parte

de nosotros que no estamos en capacidad de conocer sin la ayuda de otro, lo que se conoce como el punto ciego. Es un instrumento muy valioso para aumentar el conocimiento y adquirir mayor consciencia de uno mismo. Hay que aprender a dar y recibir feedback, ya que éste no es una opinión, ni un consejo, ni una fantasía, ni un juicio, ni una crítica. Debe ser un reflejo descriptivo y objetivo del hecho en cuestión, que sea verificable por el feedback de otros, debe ser acerca de un hecho en particular y sobre una conducta que pueda ser modificable. Además debe poseer un componente subjetivo que exprese el cómo afectó a quien lo presencié.

La capacidad de ayudar a otros y de dejarnos ayudar es una fortaleza.

5. La capacidad de realizar cualquier actividad sin preferencias y desarrollar así la condición de asumir liderazgos.

¡Qué fácil es censurar, descalificar y criticar lo que otros hacen! Pero, ¡qué difícil es hacerlo mejor...!

Toda actividad que cumple con un objetivo se justifica a sí misma. Ninguna actividad, trabajo u oficio, orientado a satisfacer alguna necesidad, es más o menos digno que otro. Una persona que no recarga a otros con sus propias responsabilidades, y por el contrario asume, cubre y satisface todas y cada una de sus necesidades puede sentirse digna, y con razón. Mientras más habilidades desarrollemos más capacitados estaremos para adaptarnos y sobrevivir. En poder sobreponernos a los requerimientos de cualquier circunstancia radica el arte de la supervivencia, ya que cada habilidad que adquirimos nos brinda una posibilidad y nos abre una puerta. Con ello nos independizamos y adquirimos cierto grado de autosuficiencias, al saber lavarse la ropa, saber cocinarse la comida, saber asear sus propios espacios, y hacer la cama, coser y planchar la ropa, etc. Es autoengañarnos y ver en nosotros lo que queremos ver! ¡Qué difícil es reconocer nuestras debilidades y nuestros errores!

Solemos ver más los defectos de otros y buscar a quien culpar para justificar nuestras limitaciones. El viaje hacia el autocontrol comienza cuando empezamos a ver hacia adentro, no sólo para reconocer los defectos sino las cualidades también, tanto para señalarnos lo malo como para celebrar lo bueno... No podremos encontrar la felicidad

fuera de nosotros mientras no la encontremos adentro, ni nos llenará nadie mientras no nos bastemos y nos colmemos a nosotros mismos. Es preciso adquirir una actitud que nos permita percibirnos de una manera objetiva y desprejuiciada, es decir, sin críticas, descalificaciones ni elogios. Que partiendo de tener claro el deber ser y los límites aceptados o autoimpuestos, nos permita una honesta autoevaluación. ***La capacidad de ser honestos al reconocernos y aceptarnos para poder corregirnos es una fortaleza.***

6. La capacidad del AUTOAMOR y CUIDO PERSONAL.

¡Qué fácil es complacer nuestras apetencias y tornarnos autoindulgentes ante la menor dificultad! ¡Qué fácil es pedir a otros: que nos den, que nos cuiden y nos comprendan! ¡Qué difícil es asumir responsablemente el mantenimiento de nuestras propias necesidades!

Se nos enseñó a no ser egoístas por eso no sabemos amarnos, se nos enseñó a complacer y satisfacer a los demás por eso no sabemos lo que necesitamos. Nuestro bienestar, nuestra salud o enfermedad no es responsabilidad de alguien más. Si uno no lo asume nadie tiene por qué hacerlo. Por el contrario son tantos los que comercializan con nuestros malestares, quejas y enfermedades... Cuanto antes adquiramos consciencia de ello, más pronto podremos comenzar a cuidarnos y más efectivo será el mantenimiento.

Poder envejecer en condiciones de funcionalidad y plenitud es una fortaleza

Maduración, crecimiento personal y espiritual

Las dificultades son necesarias para activar nuestras capacidades y descubrir nuestro potencial. Por eso, es importante poder visualizar el trayecto como una escalera hacia arriba, pero no como una dificultad sino más bien como un juego. Un juego en el que avanzamos superando niveles de dificultad. Cada escalón que superamos es un nuevo nivel de dificultad logrado, un triunfo, una premiación y una satisfacción. Y así seguimos ascendiendo hasta llegar a la cima de la plenitud.

ESQUEMA 5.



Cada nivel de dificultad es privativo respecto al siguiente, es decir, debemos haber realizado la RECEPTIVIDAD para iniciar cualquier proceso en el cual uno se exponga a ser ayudado u orientado. La HONESTIDAD consigo mismo y con nuestros compañeros de camino es vital porque no podemos avanzar si seguimos auto engañándonos. Es así, como puede empezar a surgir el AUTOCONOCIMIENTO mediante el cual reconocemos que tenemos realmente problemas que requieren ser resueltos, debilidades que podemos fortalecer y aspectos de la vida que debemos cambiar si pretendemos ser libres, independientes y exitosos. Entonces es cuando podemos bajar la cabeza humildemente y asumir una disposición de OBEDIENCIA hacia nuestros guías. Allí comenzamos a reconocer las inconveniencias y dificultades que nos generan las conductas no saludables ni productivas que solemos realizar de manera inconsciente, impulsiva y a veces compulsiva. Con lo que comienza así un viaje de CONSCIENTIZACIÓN y transformación, que acepta la DISCIPLINA que se nos impone para nuestro crecimiento y desarrollo.

Nuestra meta es lograr la maduración y un crecimiento emocional, capaz de convertir a “niños y niñas emocionales resentidos o minusválidos” en hombres y mujeres autónomos y responsables, amorosos y realizados. Nuestros grandes enemigos son la AUTOCOMPLACENCIA, la FLOJERA, la COMODIDAD, la REBELDÍA, la OSTINACIÓN, la SOBERBIA, el ORGULLO y la ARROGANCIA. *Requerimos de todas esas habilidades: Concentración y focalización, Asertividad, Apertura, Dar y recibir feeddback, Liderazgo, Autoobservación, Autoamor y cuidado personal, para poder identificar y dominar nuestras tendencias inconscientes.* El carácter se forja renunciando a las preferencias, asumiendo responsabilidades y superando las adversidades. En la medida en que aprendemos a combinar la OBEDIENCIA con la COMBATIVIDAD, la FIRMEZA con la FLEXIBILIDAD y la ADAPTABILIDAD con la AUTOMOTIVACIÓN, se nos brindan los frutos de la DISCIPLINA. Y comenzamos a avanzar, gracias al COMPROMISO, la PACIENCIA, la CONSTANCIA y la PERSEVERANCIA adquiriendo RESPONSABILIDAD y control sobre nuestras propias vidas.

ESQUEMA 6.



A partir de ese momento, muchas son las batallas que se deben librar con el ego para doblegar la arrogancia y la prepotencia que seguramente volverá a presentarse; muchos son los actos de rebeldía que habrán de ocurrir en defensa de la integridad de esa personalidad que se siente amenazada. Quizás éste sea el proceso de concientización más importante de todos, y el PUNTO DE TRANCA más difícil de vencer. Pues el paso siguiente requiere de la ENTREGA para continuar avanzando. Es decir, aceptar que no estamos solos, que estamos siendo guiados y que existe una jerarquía espiritual que llega hasta nosotros y está representada físicamente por nuestros guías, instructores y terapeutas. Este paso, exige ya de una *mística de la relación*, en la cual se genere un vínculo afectivo de MAESTRO-DISCÍPULO. Vínculo que no se habrá de romper ni en vida ni más allá de ella.

Pero ocurre, que en la medida en la que nos vamos fortaleciendo física y mentalmente, lo hace también el ego. De manera que con un ego fortalecido es muy fácil retomar la postura autosuficiente y responder a las necesidades de control y de retomar el manejo de nuestras vidas y propias decisiones. Nuevamente nos encontramos ante las tentaciones que nos imponen la AUTOCOMPLACENCIA, la FLOJERA, la COMODIDAD, la REBELDÍA, la OBSTINACIÓN, la SOBERBIA, el ORGULLO y la ARROGANCIA. Así que es muy posible y frecuente que uno se retire del guía, creyendo haber adquirido autonomía y madurez para autoconducirnos exitosamente. De hecho, es posible que en el plano material lo logremos y avancemos lo suficiente para tener la Disciplina y el autocontrol necesarios para funcionar exitosamente en el mundo material. Pero en el plano espiritual, cualquier plenitud no es más que un delirio o una fantasía.

EL PUNTO DE TRANCA ***siempre es la ocasión del aprendizaje... el afrontar lo nuevo, lo desconocido, vencer las limitaciones, superar las resistencias.*** De todos los PUNTOS DE TRANCA, cuando confrontamos (como diría Buda): “la extinción del ego”, es cuando más fuerte pueden ser los argumentos en los que sustentamos y justificamos nuestra necesidad de retomar la independencia y la autonomía. Es como cuando un paciente se da a sí mismo de alta sin el consentimiento del médico... Lo cual, le conferirá desde el punto de vista médico: un pronóstico incierto. Cuando se ha constituido un vínculo

MAESTRO-DISCÍPULO, es una desgracia romper con esa relación. Al romper con el MAESTRO, funcionamos en la ingratitud hacia quien ha sido el padre espiritual. NO es posible sentir realmente paz y armonía en estas circunstancias. Sin GRATITUD no existe el VERDADERO AMOR, sin GRATITUD no hay más merecimientos en el plano espiritual, ni puede haber una HUMILDAD REAL. Si bien el propósito de todo discípulo es el de alcanzar un nivel cierto de independencia, autonomía y maestría. Igualmente, la meta del Maestro es la de graduarlo cuando esté debidamente capacitado. Sería un gran error para un discípulo el decidir cuándo está listo y decretarse graduado. Esto sólo puede ocurrir cuando es el ego el que realiza el veredicto.

ESQUEMA 7.

Fortalezas de Espíritu

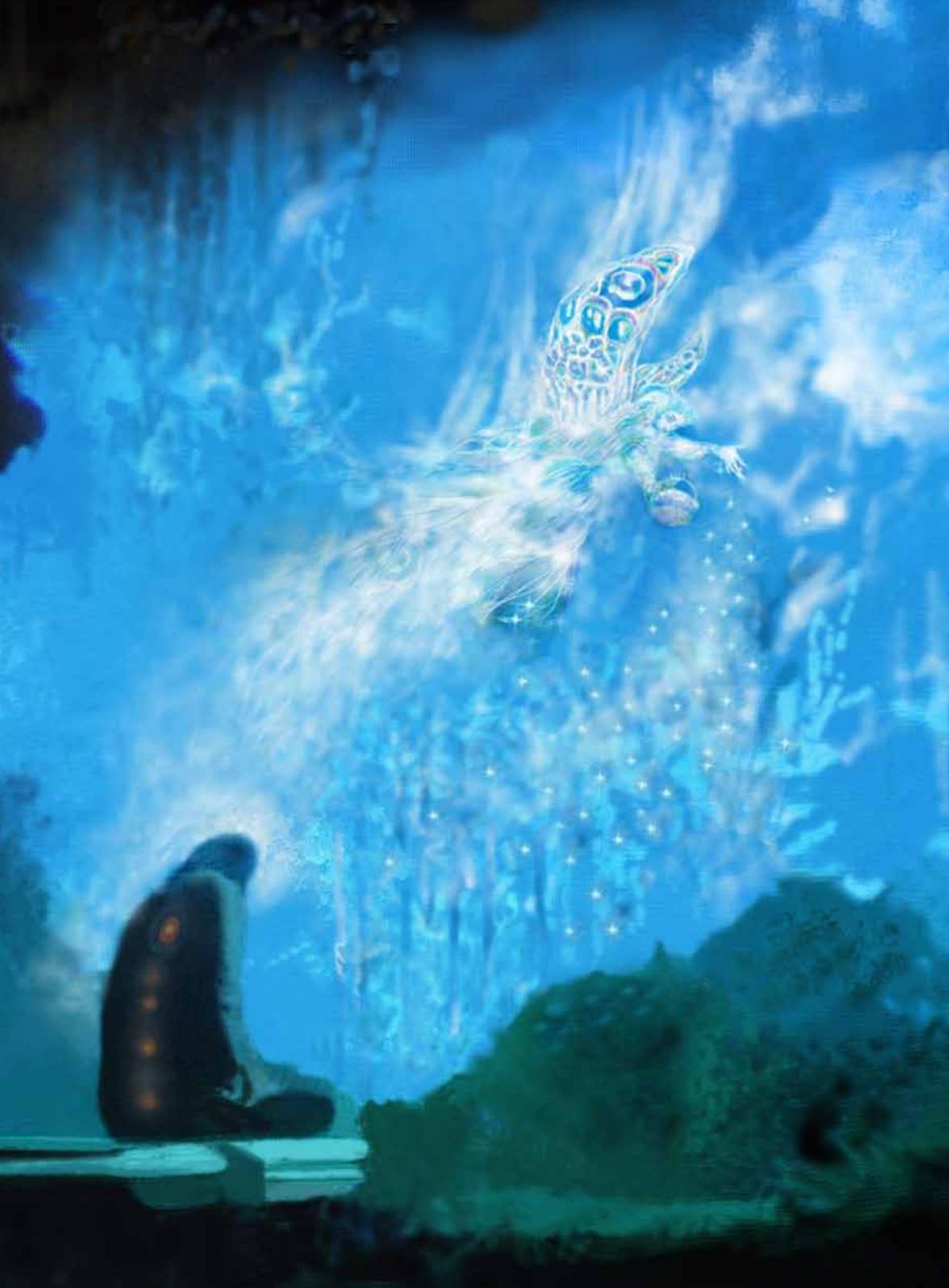


Con la ENTREGA comienza la verdadera RENUENCIA del ego, es entonces cuando podemos comenzar a dejar de tolerar a las personas para comenzar a aceptarlos. Y eso comienza con la ACEPTACIÓN de uno mismo tal cual somos para luego extenderse a los demás. Empezamos a hacerlo cuando reconocemos que **no somos los egos, sino la esencia**

espiritual que a todos nos anima. ¿Cómo puede haber separatividad? ¿Cómo puedo alejarme de mí mismo sin perderme? Ese es el camino hacia la CONSIDERACIÓN del otro, para aprender a tratar a los demás como nos gustaría ser tratados. Es el momento de activarnos efectivamente para comenzar a actuar desde el AMOR y comenzar a recibir lo que damos con creces en forma de dones y gracia espiritual: es el DHARMA del amor y de la acción inegoísta. El fortalecimiento de la FE y la ESPERANZA cargados de GRATITUD se traducen en el DISFRUTE, el GOZO, la PAZ y la PLENITUD.

Paralelamente al proceso espiritual ocurre un fortalecimiento de la individualidad en la medida que vamos adquiriendo las habilidades y destrezas para manejar el estrés, creando hábitos consolidados en nuestras vidas que nos aportan RESILIENCIA. Con ello viene el DISCERNIMIENTO y la fortaleza de espíritu que nos permite ser capaces de elegir lo CORRECTO. En estos momentos el Maestro se da cuenta que el Discípulo ha llegado al nivel de AUTODETERMINARSE con sabiduría, de mostrar AUTOCONTROL para romper todas las ataduras emocionales y económicas que le impedían la INDEPENDENCIA. Es así como logra la verdadera LIBERTAD y AUTONOMÍA. Una persona semejante es capaz de AMAR y cumplir el propósito de una vida de REALIZACIONES que perfuman el camino por donde transita.

Y al final, cuando ya estamos empoderados con todas las fortalezas de carácter y de espíritu, cuando nuestras acciones se coronan de éxito y realización, entonces, es cuando más se requiere de humildad. Porque es cuando poseemos poder y fama que verdaderamente se prueba la humildad. El examen final de los Maestros.



Obra: *“El Vuelo del Ser”*
Pintura Visionaria de Leonardo Arellano E.

Capítulo 5

Fortalezas de Espiritu

*“Extrae del fondo de todas las cosas lo más hermoso que hay en ellas”
Dicho Copto*

*“Con tu fuego interior, o con tu luz interior purifica
y hermosea todas las cosas”
Dicho de los Flámenes*

*La belleza se encuentra por doquier pero
es la mirada del artista la que devela toda su magnitud*

Dones– Valores–Virtudes

Espero que a estas alturas, al igual que yo, esté convencido de que no hay superación personal ni recuperación posible sin **Fuerza Interior**; al igual que no hay motivación suficiente para cultivar una fortaleza sólida y duradera si no contamos con la certeza espiritual. Espero haber sido lo suficientemente elocuente como para motivarlo y que en estos momentos se encuentre ansioso por avanzar y poner en práctica estos conocimientos. Porque ahora nos corresponde transmitir algunas sugerencias, ejercicios, y reflexiones para desarrollar las cualidades, virtudes y valores que se requieren para convertirnos en Triunfadores, y en lo espiritual: en dignos Caballeros de Luz, auténticos Pacificadores y Pacificadoras.

Conforme al énfasis que poseen éstas cualidades para la sociedad, comenzaremos revisando la importancia de cada uno de los VALORES Y VIRTUDES, luego nos adentraremos en esas condiciones espirituales de la existencia humana determinantes para el desarrollo de la **Fuerza Interior**. Seguiremos con los DONES del Espiritu, definiendo lo que he denominado como SENTIMIENTOS VIRTUOSOS; para concluir con la virtud cardinal de este planteamiento como lo es LA FE. Por lo pronto, aclaremos mejor los conceptos.

Valor viene de valer, es decir: “lo que importa”. Los Valores son creencias inspiradoras que invitan a la superación personal y espiritual, nos motivan al desarrollo de virtudes. Los valores son creencias. Por tanto son subjetivos, mientras que las virtudes se traducen en acciones que pueden ser apreciadas objetivamente. Por ejemplo: la Honestidad es un valor que se expresa a través de la veracidad, la sinceridad y el repudio de la mentira y de la hipocresía. Los valores aluden a las cualidades deseables en un ser humano superior.

Los valores compartidos por una sociedad o cultura se denominan valores morales, por lo que pueden variar entre una cultura y otra, y entre una época y otra. Los valores éticos son de naturaleza individual, es decir, un asunto de consciencia personal, aunque pueden definir los valores de un grupo con funciones específicas como es el caso de la ética profesional: de médicos, abogados, sacerdotes, etc. Los valores morales han sido transmitidos generalmente por maestros espirituales y filósofos, luego han sido impuestos por los religiosos y los políticos para mantener la coherencia, la integridad y la convivencia cívica de los pueblos. La moral se sostiene mediante leyes y estas recurren a las penalizaciones para hacer cumplir los preceptos morales y alcanzar el bien común. Los valores más importantes para la convivencia armónica son de carácter universal como el respeto, la consideración, la ecología, la tolerancia, entre otros.

Una Virtud es una cualidad positiva porque conduce a un “bien” (ético, moral, o religioso) o a un logro. Es una capacidad que puede desarrollarse mediante un esfuerzo consciente y consistente. Se llaman virtuosos a quienes poseen dichas fortalezas. Por ejemplo: un músico que ejecute magistralmente un instrumento es un virtuoso, que alcanzó dicha realización mediante innumerables horas de trabajo y disciplina. *Las virtudes cardinales son: la Prudencia, la Templanza, la Justicia y la Fortaleza,* pues se considera que todas las demás virtudes se encuentran comprendidas en ellas. Por su parte *la Fe, la Esperanza y la Caridad se conocen como virtudes teologales.*

Recordemos aquí a los conocidos Pecados Capitales— Observemos que cada pecado es el opuesto de una virtud:

- Ira → Tolerancia (temperancia)
- Orgullo → Humildad
- Gula → Moderación (sobriedad)
- Codicia → Conformidad (aceptación)
- Vanidad → Modestia
- Lujuria → Relación casta (templanza)
- Pereza → Voluntad y diligencia

Cabe destacar que, *las virtudes son valores absolutos*, no hay medias tintas. Cuando decimos que alguien perdió la paciencia, ¿qué significa esto? ¿Qué la tuvo y la perdió o será más bien que realmente no cuenta con ella? La paciencia es como la Tolerancia, o la posees o no la posees. Si alguien tolera una situación hasta que ya no puede más... ¿Qué pasó allí? ¿Es tolerante o no lo es? Lamentándolo mucho hay que reconocer que no es lo suficientemente tolerante. Si no tenemos paciencia cuando más la necesitamos es porque no disponemos de ella.

Si bien existen muchos aspectos de la vida en la que las cosas no son o blancas o negras, pues existe una gama de grises en el medio. Existen otros aspectos, en los que no se puede ser flexible ni impreciso, y las cosas, son blancas o negras. Cuando se nos pregunta por ejemplo, si una camisa está sucia o limpia, uno no responde que “está medio sucia o medio limpia”. ¿Cierto? Aunque la mayor parte de la camisa esté limpia, basta una sola mancha para considerarla sucia. Pues así mismo ocurre con las virtudes.

En términos generales se habla de que *una virtud es una cualidad desarrollada por un esfuerzo y una disciplina sostenidos durante meses o años. Mientras que, un don se considera a una cualidad o habilidad natural, como: una voz hermosa, una habilidad musical o una inteligencia fuera de lo normal. Un Don es una cualidad que hemos recibido como un regalo (al menos aparentemente)*. Es como una dádiva, una cualidad especial que se recibe sin que tengamos que hacer nada al respecto para obtenerla. En el sentido más amplio, deberíamos concebir a la Vida misma como un Don (el primero y el más grande Don), y a todas y cada una de las habilidades que se nos han brindado también, como: la capacidad de ver, saborear, sentir, oler, pensar, querer, sanar, etc.; todas ellas son regalos. Hay otros Dones más especiales y más

particulares que recibimos algunos, como por ejemplo el don de la palabra, el de la genialidad, el de la sanación, el de ver el futuro, el de sentir o “ver” el mundo invisible, etc. Todos tenemos algún Don especial. Por su parte, los Dones del Espíritu son el Gozo, la Armonía y la Paz, los cuales nos son concedidos cuando alcanzamos cierto grado de devoción, de entrega y de conexión con la Dimensión Espiritual.

Por último, cualidades como el Amor, la Gratitud, la Dignidad, y la Esperanza, las agruparemos bajo la denominación de Sentimientos Virtuosos (todas ellas son vitales). Entendamos que *una emoción es una reacción natural ante algún estímulo, que luego de expresarse se extingue* como: la alegría, la tristeza, la rabia y el miedo. Pero un *sentimiento comienza como emoción que luego se acompaña de argumentaciones conscientes o inconscientes que la hacen perdurar en el tiempo*, como ocurre con la cólera, la frustración, la impotencia, la envidia, el odio, el rencor, etc. esos sentimientos se les considera no saludables ya que drenan nuestras energías. En cambio, los Sentimientos Virtuosos por su parte, son experiencias sublimes, como: *la gratitud, la esperanza, la fe, el amor y la compasión*. Se afirman en creencias y valores inspiradores que les aportan un sentido y una visión de espiritualidad. Cualquiera puede sentir desesperanza, ingratitud y desamor, pero sólo quien tiene convicciones y un propósito espiritual puede llegar a desarrollar plenamente la capacidad de Amar. El Amor es una vivencia compleja, además de ser un valor y un sentimiento virtuoso, también es una aptitud ya que es una capacidad que puede desarrollarse y expresarse a su vez como una actitud. Y lo más importante acerca de él, es que puede ser experimentado como un estado de Gracia.

Para los fines de esta exposición vamos a definir las virtudes por su valor e importancia, bien sean cualidades naturales o adquiridas.

Valores

Es difícil analizar los Valores y las Virtudes por separado, porque como valor es algo que apreciamos y como virtud es algo que practicamos. EL SISTEMA DE VALORES y VIRTUDES que presento son las cualidades relacionadas con el desarrollo de la **Fuerza Interior**; existen otros

valores y virtudes que no serán profundizados por estar más relacionados con aspectos sociales y culturales. No existe aquí, un orden jerárquico porque todos son igualmente importantes y necesarios. *La clasificación surge en cuanto a la naturaleza de las cualidades, si la cualidad constituye una actitud (una disposición o manera de ser) o si más bien es una aptitud (capacidad o habilidad).* La mayoría de los valores cuando se practican y se desarrollan se expresan como virtudes, como la tolerancia, la paciencia, la moderación, etc. Algunos valores y virtudes pueden ser considerados como una aptitud que también se manifiesta como una actitud, por ejemplo: el respeto es una capacidad que se expresa a través de una actitud respetuosa. Algunas cualidades o virtudes se adquieren desde la infancia producto de la educación y la formación de principios, otras requieren del paso del tiempo, como ocurre con la experiencia y la madurez.

Hay otras características innatas de la personalidad que pueden ser consideradas como tendencias caracterológicas, las cuales están determinadas por ciertas influencias. Los astrólogos afirman que estas influencias provienen de algunos astros y constelaciones, como por ejemplo: la perseverancia que es una cualidad de Tauro o la cordialidad que es cualidad de Libra y el orden que es cualidad de Virgo, etc.

Valores y Aptitudes (capacidad)

- ***RECEPTIVIDAD***
- ***RESPECTO***
- ***ORDEN***
- ***AUSTERIDAD***
- ***SOBRIEDAD***
- ***TEMPLANZA***
- ***GENEROSIDAD***
- ***HONESTIDAD***

Valores y Actitudes (manera de ser o de actuar)

- ***NOBLEZA***
- ***LEALTAD***
- ***SERVICIO***

Valores y Aptitudes

LA RECEPTIVIDAD

Es una disposición de permeabilidad y transparencia que permite nuestro enriquecimiento. Nos sensibiliza para sentir, percibir y apreciar más allá de nosotros mismos las bondades y cualidades de “lo otro”.

Es una disposición para recibir y dejarnos influir, desarrollando así la capacidad de apertura y adaptación. Abre las puertas al aprendizaje, a la aventura de vivir, a la regeneración, al cambio y a la transmutación.

Es un valor y una virtud. La condición de estar vacío es lo que hace útil a una caja, a un vaso o a cualquier recipiente. Es la cualidad pasiva de lo femenino la que le permite engendrar y concebir. No es una característica exclusiva de las mujeres pues la vida se sustenta en la interacción de la energía masculina y femenina que todos poseemos, seamos varones o hembras. Pasividad es lo opuesto a Actividad, mientras que Receptividad es lo contrario a Rechazo, y rechazo tiene que ver con defensa, agresividad y violencia. Porque cuando no nos sentimos recibidos, nos sentimos rechazados y esto lo consideramos una agresión. El miedo nos hace rechazar cualquier posibilidad de cambio, como: el miedo a lo desconocido, a lo novedoso, y a lo que es diferente a nosotros. Así que para ser receptivo debemos encontrarnos libres de temores. Quizás el haber vivido experiencias traumáticas en el pasado justifique nuestra aprensión en el presente y ésta se proyecte como miedo al futuro; a modo de precaución, de desconfianza o suspicacia. La poca receptividad nos paraliza y nos estanca, al hacerlo impide el que las experiencias nos transformen y enriquezcan.

Esta cualidad abre la puerta a los cambios, a la transformación y a la evolución. Cuando se plantea la posibilidad de vivir una situación nueva, se nos brinde una idea, un criterio o un concepto que nos resulte extraño, ajeno, desconocido, ¿cómo lo podríamos evaluar y apreciar si no somos receptivos? ¿Cómo podríamos evolucionar si nos cerramos al cambio y a las ideas novedosas? Entonces, ¿Por qué nos

sentimos amenazados? ¿A qué tememos? ¿A la posibilidad de cambio, a estar en un error y tener que recapacitar, a tener que darle la razón a otro? ¿O simplemente, es temor a perder la nuestra?

La Receptividad se encuentra asociada a valores afines como la Disponibilidad y el Diálogo.

Reflexión: Lo primero es aprender a callar para poder escuchar, ver y sentir. Solemos estar sordos a los demás porque andamos distraídos en nuestros propios razonamientos e intereses o atormentados por la ruidosa actividad mental. Tenemos que aprender a callar para poder escuchar; si no, podremos oír pero sin escuchar, podremos mirar pero sin ver... Hay que suspender las críticas y los cuestionamientos porque son interferencias perturbadoras.

Solemos tergiversar la información recibida cuando pasa por el filtro de la interpretación. Así que, antes de emitir opiniones, asegurémonos de haber recibido correctamente la información que se nos presenta. En aras de un mejor entendimiento debemos acostumbrarnos a solicitar feedback, es decir, a verificar si se están comprendiendo bien los mensajes que se reciben al igual que deberían entenderse los que se emiten.

Seamos humildes y reconozcamos que todos somos valiosos, y que cuando no somos capaces de escuchar “La Voz del Maestro” (nuestro Yo Superior) internamente, Él nos habla desde afuera en forma de proyecciones, incidentes, coincidencias, y mensajes sutiles o evidentes. Pero hace falta la disposición de un discípulo para recibir las enseñanzas, de lo contrario pasarán inadvertidas.

Ejercicio:

*Acallar la boca y acallar la mente,
cerrar los ojos y escuchar, percibir, sentir...*

*Practiquemos el escuchar a los demás,
en vez de pretender ser escuchados.*

*Practiquemos el tratar de sentir, percibir y entender a los demás,
en vez de que nos sientan, nos perciban y nos entiendan.*

Dejemos hablar al otro primero antes de tomar la palabra.

EL RESPETO

Es la consideración y el reconocimiento de la jerarquía, los valores, la experiencia, el conocimiento y la precedencia, hacia las personas, y la vida misma -la presencia Divina- en cualquiera de sus manifestaciones. Expresa un aprecio y una valoración que hace sentirse estimado a quien lo recibe y dignifica a quien lo ofrece.

Es un valor y una virtud. Los primeros mandamientos de los hebreos, de los cristianos, de los musulmanes y de la mayoría de las religiones nos señalan la importancia del amor y del respeto a Dios y a los padres (por ende a los mayores y a la autoridad). Pero se trata también del respeto de los derechos humanos, del niño, de la mujer, del anciano, de los débiles; más aún se trata de respetar a la Naturaleza: las plantas, los animales y cualquier ser viviente. Como no se puede dar lo que no se posee, podemos encontrarnos indispuestos a respetar cuando consideramos no haber sido respetados o no existe el respeto a uno mismo.

La falta de respeto es siempre una negación de valores y una agresión a los derechos del otro y de uno mismo; porque el irrespeto de otro es también un irrespeto de uno mismo. Puede expresarse solapadamente como irreverencia, desobediencia, engaño, burla y como violencia expresa. A veces necesitamos hacer sentir mal a otros, y los humillamos para sentirnos superiores y mejorar una mal entendida estima. Cuando no valoramos a otros es porque tampoco nos valoramos nosotros mismos. *De nada sirve seguir justificándonos en las carencias o traumas del pasado; necesitamos madurar y aprender a respetar para que se nos respete.* Hay que aprender a valorar a las personas, a los esfuerzos que hacen por nosotros y a sus buenas intenciones. ¿Qué mejor manera de agradecerles que hacerlos sentir respetados?

El respeto, la receptividad y la obediencia son valorados por todas las tradiciones como requisitos vitales para que exista una relación maestro-discípulo.

Reflexión: Todos somos valiosos, cada quien es único e irrepetible. El respeto es el aprecio que honra al Ser incomparable en cada uno de nosotros. Tratemos a los demás como nos gustaría ser tratados. Pero

el respeto comienza por casa, así que ¡Tratémonos como nos gustaría ser tratados! ¡Démonos nuestro puesto! Ese lugar único e incomparable que cada quien ocupa en la Existencia.

Respetar es aceptar y agradecer lo que Somos y lo que el otro Es. Respetar es apreciar el contenido sin cuestionar al envase que lo contenga. El respeto surge de reconocer La Presencia y no juzgar la apariencia.

Ejercicio:

Evitemos toda forma de comunicación que no esté dirigida a hacer sentir bien al otro. Evitemos los “sobre nombres”, los chismes, los comentarios irónicos, cínicos y burlas. Estemos atentos al humor negro y a los mecanismos de manipulación que utilizamos para hacer sentir a otros mal, culpables o para humillarlos. Estemos conscientes de nuestra manera de hablar y de relacionarnos, notemos si tuteamos a la gente, si bromeamos con ellos o de ellos, si somos invasivos de sus espacios y de su tiempo, si imponemos nuestra manera de ser o nuestras conversaciones, si los importunamos, los presionamos, los ignoramos, los descalificamos, los juzgamos, los criticamos, los comparamos, etc.

LA AUSTERIDAD

Es la habilidad de vivir a plenitud con lo mínimo que es esencial y fundamental para nuestras vidas. Nos permite discriminar y descartar lo que es secundario y accesorio. Nos aporta ese grado de consciencia y discernimiento que nos hace más responsables y autosuficientes.

Ser austero es haber minimizado las dependencias y las necesidades. Lo cual, es una fortaleza por demás difícil de adquirir en la actualidad ya que estamos sobresaturados de estímulos, tentaciones placenteras, productos innecesarios y mensajes comerciales orientados al consumo. El uso desmedido de la tecnología nos ha hecho dependientes de: la televisión, los Ipods, los teléfonos celulares, Iphones y Blackberrys, el Internet y el Facebook, los vehículos de transporte, los electrodomésticos, y lo que falta por venir. De igual forma somos dependientes de comidas artificiales, de químicos y tóxicos placenteros, de la industria de la ropa,

y de tantas otras cosas superfluas. No sabemos cuándo pasamos del uso al abuso porque simplemente nos habituamos a ello y todo el mundo que conocemos lo hace también. El nivel de consumismo es tal, que cuando no estamos realizando alguna de estas actividades nos sentimos aburridos o ansiosos, y si no poseemos algunos de esos productos o equipos, nos sentimos miserables y avergonzados. No podemos siquiera concebir posible una vida sin refrescos y bebidas artificiales, chucherías, comida chatarra, y los estímulos visuales y sonoros del mercadeo.

En la actualidad, es difícil tener claras las propias necesidades y mucho menos las prioridades. En estas condiciones no tenemos capacidad de discriminación ni de discernimiento. Al habernos acostumbrado a la insanidad no tenemos referencias para siquiera concebir la sanidad. ***Al encontrarnos tan concentrados, abstraídos y absorbidos por el mundo tecnológico y artificial, hemos perdido por completo la conexión con el Sí mismo y con la Dimensión Espiritual. No hay lugar para el contacto con El Íntimo.*** ¿Podemos comprender la gravedad de esto?

Ejercicio:

Es importante el ejercicio de la renuncia; someternos a renunciar en diversas áreas y de manera gradual. Por ejemplo: podemos hacer un retiro del mundanal ruido primero por horas, luego por días, y entonces, buscar la naturaleza y la soledad, prescindir de manera selectiva de algunos de los artefactos tecnológicos y de esos productos de los que dependemos. En esas condiciones, podemos observarnos y sensibilizarnos ante “lo que hay” (lo que existe en el aquí y en el ahora para nosotros), para descubrir la abundancia en la que vivimos y la riqueza en lo simple y en lo natural. Así, podremos redescubrir la sencillez. Luego, con mucha consciencia hay que aprender a darle un uso apropiado a todos aquellos instrumentos que nos brinden un beneficio real. Pudiésemos hacer uso de algunas de las vendas y ayunos de palabras que se encuentran en la parte práctica de Consideraciones Desconsideradas. Recuperemos espacio y tiempo para redescubrir la Vida.

LA SOBRIEDAD (MODERACIÓN)

Es el disfrute sensorial de cualquier placer con mesura y la única opción para experimentar saciedad y satisfacción real. Reajusta nuestras conductas y consumos a la medida de nuestras necesidades verdaderas. Nos libera de la compulsividad, de los condicionamientos, y de la instintividad que nos esclavizan a la materia.

Es una de las virtudes cardinales pues implica poseer: discernimiento, paciencia, coraje, perseverancia, automotivación y auto-dominio, entre otras. Por naturaleza somos dependientes de aquellos elementos que sustentan la vida como el aire, el agua y los alimentos, pero hemos aprendido a depender de lo innecesario. Por vivir inconscientemente la mayor parte del tiempo y alienados por la sociedad de consumo, no estamos en contacto con nuestras necesidades reales ni con la satisfacción de las mismas. Todos somos en mayor o menor grado adictos a algo o a alguien. Cuando sentimos ansiedad, angustia, tristeza, vacío o soledad, hemos aprendido a reaccionar de manera impulsiva y compulsiva en busca de una actividad o consumo que lo mitigue. Luego, pasamos del uso al abuso sin saber ni cómo ni cuándo, por no saber cómo frenar. La frecuencia de esta conducta se intensifica, experimentamos malestares diversos, sufrimos en abstinencia y desarrollamos una enfermedad adictiva. Al no tener moderación, incurrimos en excesos y enfermedades físicas, psíquicas y espirituales. Parece ser que hay que esperar a estar enfermos para darnos cuenta que debemos detenernos. Y ni aún así, porque la tecnología y la farmacología salen al auxilio para aplacar cualesquiera sean los síntomas de malestar y silenciar las alarmas que se disparan en nuestro maltrecho organismo. Ejemplo: Quienes tienen elevados los niveles de grasa y de azúcar en la sangre, toman medicamentos que controlan los niveles sanguíneos y así se dan el lujo de seguir comiendo todo lo indebido que se les antoja. Al igual que hacen muchos en lo concerniente al consumo de alcohol, drogas, cigarrillo, etc., quienes llegan a realizar curas de desintoxicación periódicas que compensen un poco el deterioro físico para poder mantener el estilo de vida adictivo, ya que en verdad no les interesa rehabilitarse.

La gula es precisamente la falta de moderación en el consumo

de cualquier sustancia (comidas en general o alguna en específico, como carbohidratos, alcohol, tabaco, drogas, etc.). La sobriedad requiere proporcionalidad, equilibrio y autocontrol para poder postergar la satisfacción de cualquier urgencia, y rehusarnos a ceder ante los deseos y apetencias. Para lo cual debe existir un cierto grado de madurez y de sabiduría. Así que, además de crear nuevos hábitos saludables que sustituyan los hábitos nocivos, hay que consolidar un proceso de crecimiento emocional y espiritual. Esto consiste en experimentar un proceso de cambios profundos, que incluyen la desintoxicación, la abstinencia, y una rehabilitación efectiva⁹. Hace falta tiempo y dedicación para desarrollar las habilidades y destrezas que nos capaciten para gestionar nuestro propio bienestar. Es decir, que no sólo nos ayuden a sentirnos bien sino que aprendamos cómo lograr estar bien a pesar que circunstancialmente podamos sentirnos mal. Además, según los expertos, se requiere de un tiempo no inferior a un año para que un cambio de hábitos se consolide.

Hay que cultivar algunas de esas áreas desatendidas en nuestras vidas y encontrar otras fuentes de satisfacción. No podemos pretender llenar el vacío existencial de manera monotemática: con comida o sexo o religión o trabajo solamente. Mientras más actividades realicemos, mientras más variada sea nuestra vida en todos los sentidos, más ocupados estaremos realizándonos a través de tantas formas y aspectos posibles, experimentando la satisfacción particular que cada una nos brinda. Eso puede introducir en nuestras vidas un sentido de equilibrio, de balance y de proporcionalidad, es decir: de salud y plenitud. **Basta de justificaciones. Si justificamos nuestras limitaciones realmente las tendremos. Hay que estar alerta y saber que cada vez que nos justificamos estamos intentando evadirnos de algo.**

Reflexión:

Si nos gusta mucho o recurrimos frecuentemente al alcohol, al cigarrillo, a ciertas comidas, al café, a medicamentos para dormir o para la

⁹ Para quien es un adicto en recuperación, la Sobriedad implica además de la condición de abstinencia, la ausencia de adicciones sustitutas y adicciones comportamentales, sumado al crecimiento personal y espiritual.

ansiedad, a cualquier droga o actividad sexual, etc., muy posiblemente tenemos problemas de consumo, gula o lujuria no reconocidos. O pudiese ser que aparentemos que no nos importa, lo cual tal vez sea hasta peor. **Hay que aprender a aproximarse con cuidado a todo lo que nos gusta, al igual que a lo que no nos gusta. Debemos moderar el consumo de lo que nos agrada demasiado ya que corremos peligro de abusar y enfermarnos por exceso, al igual que cultivar el gusto por todo aquello que no nos agrada particularmente, pues también podemos enfermarnos por defecto.**

La abstinencia es una manera extrema pero muy efectiva para ayudarnos a identificar y hacer el “insight” de hasta qué punto somos dependientes de algo o de alguien. Eso significa que hay que poner tiempo y distancia de por medio. La dependencia de personas es tanto más difícil de identificar y de superar que cualquier consumo o conducta adictiva ya que una relación interpersonal es de mayor complejidad y presenta vínculos diversos y profundos.

Ejercicio:

Para identificar nuestras tendencias y excesos. Recomiendo la práctica de la abstinencia (durante unas horas, días o semanas –depende-) en relación con alguna inclinación o tendencia primero, luego hacia alguna otra. Observemos nuestras reacciones, démonos la oportunidad de entrar en contacto con nuestras necesidades, de discriminar y discernir... Si podemos reflexionar al respecto y lo reconocemos, tenemos que hacer algo responsable al respecto. No sólo es un problema ético o moral sino que puede ser también orgánico y no sólo una enfermedad física sino espiritual. Quizá podamos hasta darnos cuenta de necesitar ayuda y de cuál pudiese ser el tipo de ayuda que requerimos ... ¿Tal vez profesional?

LA TEMPLANZA (CASTIDAD)

Es la sobriedad en el manejo del instinto sexual. Hace frente común junto a la fe y la esperanza para sustituir en nosotros esa pasión que nos consume por una promesa de paz. Hace posible que nos retiremos con serenidad cuando todavía mucho parece poco y antes de que demasiado no sea suficiente.

Es un valor y una virtud similar a la sobriedad. Se opone a la lujuria o a lo que hoy se califica como adicción al sexo en cualquiera de sus modalidades. La castidad se basa en el autocontrol y la moderación, y éstas son posibles con el autoconocimiento. Debemos reconocer siempre nuestras fortalezas y limitaciones. Cuando uno reconoce la propia vulnerabilidad, lo más sabio es alejarse y no exponerse a la influencia esclavizante de la tentación. Es importante reconocer que somos débiles ante la tentación... Ahí radica la fortaleza de la castidad y de la sobriedad, en reconocer que “no hay enemigo pequeño”.

Entre las virtudes, es quizá la menos cultivada en la actualidad pues como bien sabemos, hoy dominan los antivalores consumistas que incitan a una complacencia sensorial indiscriminada. Además, el ser un objeto sexual¹⁰, el libertinaje, la promiscuidad, y la bisexualidad son antivalores de la época. La publicidad y el mercadeo han explotado la imagen femenina, la masculina y la sexualidad expresa, para incrementar las ventas de cualquier producto. Vivimos saturados de estímulos visuales que incitan a la sexualidad, por lo que nos encontramos permanentemente erotizados. Eso nos ha traído graves problemas, porque si se suma el que poseemos carencias afectivas y dificultades para dar y recibir amor –empezando con nosotros mismos–, entonces, hemos desvirtuado y distorsionado la sexualidad. Se ha convertido en una manera de tratar de saciar nuestras inmensas carencias afectivas y el vacío existencial.

A pesar que vivimos en función de múltiples experiencias placenteras no llegamos a encontrar satisfacción o a llenar el vacío que experimentamos, por lo cual pretendemos hasta el disfrute del mismo dolor. Al no saber ya vivir una sexualidad natural y saludable, recurrimos a las ociosidades, a las aberraciones, a las orgías, al sado-masochismo, etc. Ante este panorama, ¿Dónde queda la Templanza y la Sobriedad? Nuestra cultura exalta los vicios y estamos hiperestimulados hacia la

10 Es lamentable observar como tantas y tantos jóvenes viven su estima a través de la imagen que proyectan en otros. No bastan los ejercicios con pesas, las liposucciones, los tratamientos cosméticos, etc. Para sentirse a gusto las mujeres requieren de los implantes y las cirugías necesarios que moldeen sus cuerpos para competir con las demás bombas sexys “plásticas”.

lujuria y la gula, y para colmo de males, es tan universal el mecanismo inconsciente de negación que no podemos reconocer el grado en que esto nos afecta. Vemos el problema en los demás con facilidad pero no podemos y no queremos verlo en nosotros. Racionalizamos todo y nos llenamos de justificaciones.

Reflexión:

En el tema de la sexualidad hay opiniones divididas y contrastantes sobre lo que es natural y normal y lo que no lo es. Las más conservadoras se apoyan en criterios biológicos, morales y religiosos. Biológicamente, el sexo es sólo una función reproductora; por tanto los moralistas (de diversas tendencias) consideran que realizarlo por otras razones no es más que vicio y ociosidad. Posturas más liberales han llegado con el modernismo y la flexibilización de los principios morales que, acompañados con las drogas y el reconocimiento freudiano de la importancia de la sexualidad, condujeron al libertinaje sexual que hoy vivimos. Hace años que se defienden públicamente los derechos de la homosexualidad incluyendo el matrimonio, otros han creado un inmenso mercado de pornografía, mientras algunos polemizan acerca de qué debería considerarse normal o patológico. Ya que lo que unos calificaban como una desviación del objeto y del estímulo sexual como el fetichismo, el sado-masochismo, el sexo con animales, etc.; es considerado por otros simplemente como una preferencia de libre escogencia y una capacidad particular de disfrutar de formas y niveles de placer que otros no han descubierto aún... ¿Usted qué opina?

*Ante este dilema, llamo la atención para que nos orientemos hacia lo que sea lo más saludable. Le recuerdo que **lo que nos gusta no suele ser lo que necesitamos y que de lo que nos gusta solemos abusar...** Así que, lo invito a prestar atención a “las señales”, y a buscar un poco de equilibrio y proporcionalidad entre cuerpo, mente y espíritu. Sería un buen comienzo poder identificar cuál es una tendencia natural y cuál una conducta aprendida o condicionada por experiencias sexuales ocurridas en la infancia, o por haber sido víctima de un abuso sexual, o por haber recibido influencias o modelos externos prejuiciados, o por vivir en familias disfuncionales o con diversas carencias: de amor, protección y orientación. Todo ello nos condiciona a no poder ser quienes realmente*

somos, así que al vivir en ese estado de extrañeza de sí mismo es lógico que busquemos fuera con qué compensar un poco nuestra infelicidad. Con esto, quiero que nos liberemos de los juicios o prejuicios y nos aceptemos tal como somos, porque somos producto de una historia que no podemos cambiar... pero que si podemos sanar. Y al sanar, liberarnos de condicionamientos y programaciones ajenas a nosotros.

No existe autocontrol sin autoconocimiento, así que deberíamos evaluar la medida en que respondemos instintiva o condicionadamente ante los estímulos sexuales y en qué medida funcionamos de manera refleja o impulsiva. Hay que reconocer el grado de dependencia con el que nos relacionamos porque podría ser más una conducta adictiva que una verdadera necesidad. Igualmente podemos revisar nuestra relación con la persona o las personas que son nuestros compañeros sexuales. Podríamos identificar lo que es una urgencia sexual de lo que es la ansiedad o vacío que pretendemos llenar con sexo. Para lo cual sugiero lo siguiente:

Ejercicio:

Entrar en reposo en lo concerniente a la actividad sexual. Comprometiéndonos con un período de abstinencia (semejante al ejercicio anterior) que propicie la autoobservación. Sugiero, según la frecuencia sexual de cada quien, asumir un período de descanso de días o semanas que nos ayuden a retomar un contacto consciente con nuestras necesidades reales. En ese período surgirán muchas reflexiones de los cuestionamientos que nos hagamos. Seguramente será revelador para un adulto sexualmente maduro poder reconocer qué tanto depende del sexo, cuáles son sus verdaderas necesidades y reconocer hasta qué punto puede ser más reflexivo, libre y controlado en lo sucesivo para ahorrarse así, muchos problemas relacionados.

LA GENEROSIDAD (ALTRUISMO)

Es beber de la fuente inagotable de la Providencia y de la Abundancia para compartir y brindar sin reserva de las riquezas que se reciben.

Nos regenera permanentemente pues mientras más damos más tenemos para dar. Nos libera de la necesidad de poseer y de retener, del temor de perder; lo material deja de limitarnos pues nuestra riqueza se hace inagotable.

Es un valor y una virtud. Pero no confundamos lo que es “el dar por Amor” con “el dar por querer”. La generosidad surge del corazón como una urgencia que nos impulsa a compartir, y se satisface en sí misma como un reconocimiento interior al hacer “lo correcto”. Como la generosidad es una cualidad apreciada y socialmente reconocida, muchos nos vestimos de generosos –haciendo obras sociales o de beneficencia–, por las que recibimos aplausos y el aprecio social; sólo cada quien conoce en realidad cuáles son sus intenciones y expectativas. La generosidad no se experimenta como necesidad sino como un estado de consciencia. La verdadera generosidad ocurre en situaciones en las que reconocemos encontrarnos en condiciones más favorables que otros, de lo cual surge la inquietud, la intención y la disposición que se concretan en la acción al compartir lo que se posee. Cuando fluimos en la consciencia del Amor, sólo somos vehículos, instrumentos, testigos inconscientes del obrar del Ser. Así, nuestro obrar es impecable. Pero cuando nos mueven los intereses personales, incluso el deseo de hacer “el bien” puede acarreararnos desventura. Porque cuando se experimenta la necesidad de dar, de ocuparse de los demás, de proteger, de cuidar, de auxiliar, hay que tener cuidado; puede ser más bien una necesidad de recibir (atención, cariño, aprobación o reconocimiento). Hay quienes se comportan como salvadores y “ambulancias” para los demás, sería bueno preguntarnos ¿Por qué lo hacemos? ¿No será una manera de evadir responsabilidades para consigo mismo? Estamos acostumbrados a buscar afuera en vez de adentro.

La falta de generosidad por el contrario, al estar en capacidad de ayudar a otros y no hacerlo, por falta de sensibilidad o de solidaridad ante sus necesidades; eso nos convierte en mezquinos. Cuando retenemos lo que debería fluir, su naturaleza se corrompe. De manera que lo que guardamos, al final no sirve para nadie.

La Generosidad está asociada a otros valores–virtudes como la Caridad y la Misericordia.

Reflexión:

“Amar es ser el otro”¹¹ y “Yo soy otro Tú” (saludo Maya). Estas afirmaciones nos dan algo más de luz sobre la verdadera naturaleza de la generosidad. Porque, desde estos razonamientos, la generosidad no es más que darnos a nosotros mismos usando al otro como excusa... ¡Qué profundidad! ¡Qué belleza! “Si es bendito el que recibe, doblemente bendito lo es el que da”.

Ejercicio:

Observémonos. Cuando alguien requiere de ayuda, ¿Qué nos mueve a intervenir? ¿Qué sentimos? ¿Qué esperamos? Cuando vemos a alguien en aprietos, ¿Qué sentimos? ¿Qué quisiéramos hacer? ¿Por qué? Y cuando se nos agradece por la acción realizada, ¿Qué experimentamos? ¿Cómo nos sentimos? Pongamos en movimiento la Ley de Oro: “Da lo que quisieras recibir”. Iniciemos una nueva etapa de vida motivados por la acción inegoísta y observemos las consecuencias y los resultados que esto atrae a nuestras vidas y a la de los demás. Realicemos una práctica de hacer “el bien” sin mirar a quién y sin esperar algo a cambio: “Que tu mano derecha no sepa lo que hace la izquierda”. Preferiblemente que nadie se entere de nuestras acciones y que quienes reciban nuestros aportes sean personas que no nos puedan devolver en modo alguno el favor recibido.

LA HONESTIDAD

Es la manifestación de coherencia e integridad moral y ética de un individuo. Es un valor cuyo reconocimiento se basta a sí mismo. Nos premia con una armonía, elegancia y seguridad que alimenta la Autoestima. Nos brinda una sensación de triunfo que sólo se reconoce y se celebra en la propia intimidad.

Es un valor y una virtud. Recordemos que la integridad se posee o no se posee. Así que, la honestidad es un valor absoluto y se expresa virtuosamente como veracidad y sinceridad. La honestidad es para mí un valor muy importante y determinante de la honorabilidad de un individuo.

11 Así definía el Amor mi querido y recordado Maestro Luis G

En la palabra se encuentra la esencia de la vida, recordemos que en el Génesis dice que “En un principio fue el Verbo”. El Verbo es el Poder Creador. Quien practica la honestidad y la veracidad adquiere el poder de convertir sus afirmaciones en realidad. Su energía, su intención, su pensamiento, sentimiento y acción son coherentes, y esa integridad se refleja en una armonía y carisma particulares. Su paso por el mundo expresa la belleza sin igual de quien es libre, libre de temores al futuro. Por el contrario, una de las prácticas que hacen crecer el temor y la angustia es la deshonestidad y la mentira. Al mentir nuestro futuro queda condicionado de manera incierta al pasado. La mentira genera una perturbación energética en nuestra aura, con ella creamos una distorsión de la realidad y creamos una perturbación energética que nos afecta de un modo muy sutil generando una condición de INCOHERENCIA (CABEZA-CORAZÓN) entre lo que pensamos y sentimos. El engaño deshonra la propia esencia.

Vivimos en un mundo en el que la mentira se justifica como mecanismo de autoprotección, ya que nos brinda un beneficio “aparente”. Mentimos con la intención de evitar algún inconveniente o perjuicio, o de eludir las consecuencias de nuestros actos. Algunas veces mentimos, tan sólo para “salir del paso”, para ahorrarnos explicaciones y tiempo. Otras tantas veces, lo hacemos simplemente para ocultar información; en cualquiera de los casos es una evasión consciente. Esto puede parecer muy conveniente, ¿pero a quién pretendemos engañar? Todo engaño no es más que un autoengaño. Es manifestación de la inmadurez de quienes mienten para evadir compromisos, exigencias y responsabilidades por estar orientados hacia las complacencias y según las conveniencias. Es una conducta muy característica de la enfermedad adictiva; quienes la padecen se encuentran obligados a mentir para proteger su dependencia.

La veracidad y la honestidad son condicionales para otorgar el merecimiento de la confianza. Quien es reconocido por carecer de ellas, sufrirá las consecuencias de ser una persona no confiable. Aunque actúe honestamente, nadie confiará en ella jamás, porque no podrán distinguir cuando diga la verdad. En lo personal, sólo podría justificar la mentira como un acto de amor y sacrificio para proteger a otra persona, pero jamás en busca de un beneficio propio.

Reflexión: Si estamos aprendiendo acerca de sutilezas, de “señales”, y de captar los mensajes del “Maestro interno”, tenemos que prestar atención justamente a las sutilezas y a los cambios o modificaciones de la propia energía. Hay que estar muy atento a las propias sensaciones e identificar toda fuente de malestar. De ser así, notaremos cómo una mentira nos perturba, cómo nos coloca en una posición inestable y cómo alimenta el miedo -a ser descubiertos-, generando un karma instantáneo, además del karma que sobrevendrá en el futuro cuando se descubra la verdad. No necesitamos este peso en nuestras vidas. ¡Liberémonos!

Ejercicio:

Decir siempre la verdad.

Valores y Actitudes

LA NOBLEZA

Es como la fragancia que regala el árbol de sándalo a quien lo corta. Vence cualquier penuria o tentación, siendo capaz de llegar hasta el sacrificio por honrar la amistad, la solidaridad y el compromiso adquirido. Enaltece a quien la ejerce y conmueve a quien la presencia.

Caracteriza a quienes consideran los valores humanos y espirituales (especialmente los cristianos y budistas) por encima de cualquier valor material. Consiste en una manera de sentir y actuar en la que se destaca la presencia de valores y virtudes, tales como: el compromiso, la solidaridad, la lealtad, la honestidad, la sinceridad, la entrega, la renuncia y el sacrificio (de ser necesario) por alcanzar algún objetivo altruista o algún elevado ideal con honor y dignidad. Es una calidad humana que nace quizás de algún tipo de alcurnia espiritual, vinculada a la humildad, al olvido de sí y a una sentida vocación de servicio. Hay una frase conocida que dice que “La Nobleza obliga”. Lo cual, evidencia que quien la experimenta ha interiorizado su actitud existencial con el compromiso y la responsabilidad de una misión. Etimológicamente hablando, la palabra está asociada a la alcurnia social en los reinados con valores cristianos que se forjaron a partir del medioevo. Se usaba para calificar a quienes pertenecían a la realeza –familiares del rey

como: condes, barones, marqueses, etc.–, quienes eran los dueños de los territorios y de sus habitantes. Por tal razón, tenían la responsabilidad de ser los custodios y protectores de sus vasallos. Esa condición de compromiso y solidaridad es justamente lo que los calificaba de nobles.

La falta de nobleza es la conducta egoísta, vil y vulgar, de quienes carecen de valores y de cultivo interior.

Reflexión: No sé si sea posible cultivar la nobleza como tal. Ella expresa el sentir característico de ese nivel de consciencia espiritual superior que poseen quienes cuentan con esos valores mencionados. Sólo puedo manifestarle el más sincero deseo que la nobleza se apodere de usted y lo acompañe siempre.

Ejercicio:

*Cuando pueda ser el primero colóquese de último,
cuando pueda estar adelante póngase atrás,
cuando pueda callarle la boca a alguien déjelo hablar,
cuando sepa hacer algo mejor que otros,
deles la oportunidad de aprender,
cuando otros culpen a alguien por sus fallas
justifíquelo por sus aciertos,
cuando otros señalen los defectos, usted alabe las virtudes
y si hablan de él en su ausencia
defiéndalo como si se tratase de usted mismo.*

EL SERVICIO

Es la oportunidad de olvidarnos de nuestros problemas, de hacer a un lado la propia miseria y escaparnos de la prisión del egoísmo. Nos hace experimentar una alegría incomparable al hacer a otros felices porque nada supera la riqueza de sentirnos útiles.

La palabra Servicio es equivalente a Ministerio. Servir implica estar en capacidad de cumplir alguna labor y de manera efectiva. La palabra administrador significa “quien presta un servicio” y Ministro es “el que más sirve”, quien puede ser útil para muchas labores, el más

capaz y el más apto. Esto puede darnos una idea de la importancia que tiene la condición de servicio para que alguien tenga el merecimiento que le confiera el honor de ocupar esas posiciones reservadas a los más capacitados, útiles y dignos. Lamentablemente muchos no han descubierto el honor que les confiere el servicio. Desconocen el privilegio del cual se privan. Parece más bien un asunto de viveza el poder evitar la realización de alguna labor. Se considera “vivo” quien elude una responsabilidad y logra que otro la asuma por él, y al que la realiza lo considera un “tonto”. Lo que no saben es que cuando tenemos la oportunidad de prestar un servicio y de ayudar a otros, estamos también ayudándonos a nosotros mismos, mejoramos la autoimagen y elevamos la estima.

Se dice que “está mejor el que da que el que recibe”; porque al dar ponemos en movimiento la Ley de Oro (ver. Anexo 2) y lo que sea que hagamos retornará con creces. Tengamos presente también el hecho de que nuestras acciones generan necesariamente ahorros o deudas kármicas. Siempre que somos útiles con nuestras acciones, generamos reacciones positivas a nuestro favor. El servicio inegoísta y desinteresado es una forma de compensar y de saldar las deudas kármicas contraídas. Con ello podemos ahorrarnos una buena dosis de sufrimiento futuro. Por tanto, *el encontrar la manera de ser útil y servir de manera voluntaria y desinteresada es siempre una bendición*. Existen muchas oportunidades y ocasiones para realizar servicios en hogares de niños o ancianos, con enfermos e instituciones benéficas o fundaciones. Pero también hay quienes ofrecen sus acciones a Dios. Este es el servicio devocional genuino, cuando todo lo que se hace es una ofrenda. Una ofrenda que se hace con la devoción máxima, como lo haría el mejor amante a su amada. Cada acto es como una celebración, un deleite que llena cada segundo y que se basta a sí mismo.

Reflexión: ¿Qué servicio prestamos nosotros? ¿A quiénes –que no sean nuestros familiares- atendemos y auxiliamos sin ningún interés o compensación? ¿Contribuimos con el diezmo? El diezmo es una práctica antigua mediante la cual se hace un aporte para obras benéficas con un diez por ciento de lo que se percibe. El diezmo es la manera mediante la cual algunas religiones aseguran que sus feligreses

realicen un servicio, subvencionando las obras de caridad que esas organizaciones promueven. Y si lo pensamos bien, un diez por ciento en dinero, no es mucho. ¿Qué es para usted una limosna? ¿Es mucho o poco? ¿Qué experimenta cuándo le piden una limosna? ¿Lo siente como una oportunidad o como un fastidio? ¿Será acaso una ocasión para efectuar un servicio?

El servicio no es simplemente atender, ayudar y colaborar, no; es hacerlo con amor. Es una acción desinteresada, una ofrenda que sale del corazón. Quienes estamos conscientes de la Abundancia en la cual vivimos, y agradecemos de corazón, sin importar lo mucho o lo poco que tengamos, encontramos en el servicio una manera de compartir nuestra fortuna con aquellos que padecen de carencias, hambre o enfermedades.

Tener la oportunidad de servir es una fortuna que nos trae bendiciones Dharmáticas¹². No perdamos la oportunidad de servir. Reconozcamos el honor que nos concede la vida con ello. Agradecemos a quienes nos piden favores por brindarnos esa oportunidad y concedernos ese lugar privilegiado en sus vidas.

Hay muchas personas y causas que necesitan de una ayuda, de cualquiera que sea su magnitud, pero una ayuda de usted... ¡Deje una huella de amor para que el pasto y las flores crezcan a su paso!

Ejercicio:

*Cuándo vea a alguien experimentando alguna necesidad,
pregúntale a tu corazón: ¿Qué siente por él?
¿Le provocaría hacer algo por él? ¿Qué estaría dispuesto a hacer?
Pues, ¡hágalo de una vez! No espere. No se postergue...
Reflexione acerca de cuáles son las causas
con las que se siente solidario y
¡actívese, participe, involúcrese, comprométase!
¡Haga la diferencia!*

12 Dharma. Del sánscrito, significa “Ley natural” o “realidad”, es el regalo de la vida, el camino de disfrute a la alegría y la felicidad. Las acciones realizadas desde el ego generan Karma bien sea positivo o negativo, pero las realizadas desde el Amor generan Dharma (bienaventuranza).

Conflicto de valores

Antes de continuar la exposición, es importante una reflexión y una aclaratoria en cuanto a los niveles de exigencia durante los procesos de formación. Si ya habíamos señalado que cada quien se compromete más o menos según el grado de consciencia y de necesidad que posea, también es fundamental diferenciar lo que se espera al transmitir valores a un niño o adolescente en proceso natural de crecimiento y lo que representa transmitirlos a un adulto en proceso de reeducación o rehabilitación.

Para lo cual me sirvo nuevamente de otra cita textual de la ya mencionada Guía para un mundo confuso:

*“Existe un orden ideal a través del cual deberían desarrollarse las destrezas, las habilidades, los valores y las virtudes, que necesita tomarse en cuenta durante el proceso de la crianza. **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 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 una instrucción se tiene que obedecer sin razonarla; se trata de 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, sí tenemos que dar explicaciones convincentes a todas las preguntas que se nos formulen, pero no antes.*

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.

ESQUEMA 8. 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
DISCIPLINA	OPTIMISMO	PACIENCIA

Esto que vemos es el deber ser, claro está, sabemos que es muy difícil poseer las condiciones adecuadas para hacer bien nuestra labor formativa en la infancia. Pero más difícil aún es hacerlo con adultos y lograr en ellos la autodisciplina, la autoexigencia y el autocontrol, pero de manera saludable, razonable y sin fanatismos ni obsesiones, autoengaño o automanipulación.

Los valores deben ser transmitidos como parte del relleno mental desde muy temprana edad y de forma gradual, así pasan a formar parte de nuestro sistema de creencias y son incorporados a la consciencia. Recordemos que representan necesidades psicológicas y socioculturales correspondientes al YO PADRE. Por otra parte, se encuentra el YO NIÑO con otro tipo de necesidades de orden biológico y fisiológico que entrarán necesariamente en conflicto con algunos de estos valores. Como es el caso de las necesidades sexuales por una parte, que se constituyen en un verdadero drama existencial cuando la tendencia lujuriosa de la sociedad contemporánea se contrasta con valores como la templanza, la castidad o la fidelidad.

¡Qué difícil es para un joven o adulto contemporáneo ceñirse a alguno de ellos y sobre todo llevarlos a la práctica! ¡Qué dualidad y ambigüedad genera el tener valores que no corresponden a nuestros deseos más sentidos o a nuestras acciones! Aquí es donde es casi imposible librarse del sentimiento de culpa o de sentirse víctima sumisa y frustrada. Cuando se nos plantea el dilema que enfrenta a la ética y la moral con la biología y la autoestima. ¿Qué es lo bueno? ¿Qué es lo correcto en estas circunstancias? Si lo correcto es lo necesario. ¿A cuál necesidad habremos de ser fieles? ¿Qué pasa cuando un valor biológico y psicológico como la autoestima se enfrenta a la moral?

La autoestima es uno de los ingredientes de la salud. Ésta implica autoafirmación de nuestras necesidades biológicas y psicológicas, entre las que se encuentra la sexualidad. Por otra parte, se encuentra la fidelidad como compromiso adquirido con la pareja. ¿Cómo respondería usted ante una tentación que las enfrente? Sin dudas que habrían muchas maneras de responder esta pregunta, cada quien tendría su preferencia. Hay quienes ni siquiera lo considerarían un dilema y responderían sin pensarlo mucho y casi que con indignación (sobre todo si es mujer) que: “de ninguna manera esto es una tentación, es simplemente inadmisibles e impensable, yo amo a mi marido y no me podría interesar ningún otro hombre...”

Disculpe si parezco prejuiciado, pero a pesar de que las mujeres se han igualado a los hombres en todos los ámbitos incluso en el sexual, considero que sus naturalezas son distintas. Los hombres en particular somos mucho más vulnerables al acoso del bombardeo sexual y a la hipersexualidad contemporáneas, ya que existe una tendencia machista biológica y social a la que se suman. Si bien hay algunos hombres que en ese respecto son más tranquilos que otros, quizá por haber tenido pocas o nulas experiencias antes de formar pareja, o por ser más sumisos o reprimidos, o por haberse orientado hacia otro tipo de necesidades. Pero, podemos afirmar estadísticamente hablando que son minoría.

En fin, el punto no es justificar o no la manera en que cada quien responde al conflicto sino puntualizar que el mismo en efecto existe. Y que la manera cómo cada quien reacciona, es determinada por circunstancias asociadas a la edad, la experiencia y la urgencia

existencial que experimente. Nunca será igual lo que siente un hombre joven que haya hecho un voto de fidelidad al ser tentado, que lo que siente un hombre de mayor edad en igualdad de condiciones. ¿Qué nivel de angustia le espera a ese hombre de 30 años que contempla un presente y un futuro en el que, por el resto de su vida ante la tentación tendrá que reprimirse? ¿Qué tan saludable puede ser eso? ¿Qué tan soportable? ¿Qué tan factible será que lo logre? En cambio, ¿cómo experimenta el mismo dilema un hombre de 55 o más años, que ya vivió, que ha quemado etapas, y ha de tener otro tipo de inquietudes y necesidades propias de la edad? Pienso que sería saludable, que antes de tomar la decisión de ser fiel y unirse para toda la vida, las personas viviesen todo tipo de experiencias e inquietudes y alcanzaren un nivel de madurez.



Obra: “*Renacimiento*”
Pintura Visionaria de Leonardo Arellano E.

Capítulo 6

Un manojito de Virtudes

*Hay 3 maneras de agradar al Espíritu:
La primera es
Contactándonos con ÉL
para encontrar la Armonía Interior.
La segunda es
Hacer una labor de servicio
que active la Ley de Oro y la Misión.
La tercera es
Amarnos y cuidarnos ya que
el cuerpo es el templo del Espíritu.*

*No mires mi apariencia, mira dentro de Mí y te verás a ti.
Mira a los ojos, son un espejo; lo demás es un engaño.*

*Antes de Juzgar a otro, Júzgate a ti mismo.
Antes de Criticar a otro, Critícate a ti mismo.
Antes de Reprochar a otro por lo que no te han dado,
Repróchate a ti mismo por no haber dado lo que esperas recibir.
Si al Juzgarte, Criticarte y Reprocharte,
No te gusta lo que experimentas...
Entonces, sé más indulgente contigo,
Trátate compasivamente con Amor y Benevolencia.
¿Cómo vamos a pretender Amar al prójimo
Si no somos capaces de Amarnos a nosotros mismos?*

Aptitudes virtuosas

- TOLERANCIA
- DISCERNIMIENTO
- ADAPTABILIDAD
- COMBATIVIDAD
- CONFORMIDAD

- PACIENCIA
- PERSEVERANCIA
- CONSTANCIA
- CORAJE
- RENUNCIA
- JUSTICIA
- PRUDENCIA
- ACEPTACIÓN

Actitudes virtuosas

- EMPATÍA
- OBEDIENCIA -ENTREGA Y DEVOCIÓN-
- CONSIDERACIÓN
- CARIDAD Y MISERICORDIA
- ESPONTANEIDAD
- ALEGRÍA Y BUEN HUMOR

Aptitudes virtuosas

“Cuanto más firmemente insistimos en que los demás sean razonables, más irracionales nos volvemos nosotros mismos”

ChuangTzu

“La paciencia y la tolerancia son la más alta ascesis”

Buddha

LA TOLERANCIA (TEMPERANCIA)

Es la convivencia respetuosa y considerada cuando no nos limitan las preferencias, para reconocer que todo tiene su valor y que todos tenemos el mismo derecho a ser, a existir, y a equivocarnos. La Tolerancia da a cada quien su justo valor y reconoce que la visión, la percepción y la sola existencia del otro, enriquecen la propia.

Todos somos como facetas de un diamante con infinitas caras, cada faceta mira hacia una dirección diferente y desde su propia perspectiva contempla un aspecto de la Realidad. La Realidad es la suma

de todas esas impresiones. Por lo tanto, somos necesariamente únicos y diferentes, la diversidad enriquece la Creación. Somos tolerantes cuando podemos sobrellevar cualquier situación o persona aunque nos cueste aceptarla, por ser diferente, extraña o chocante. La tendencia natural es vincularnos y asociarnos por afinidad. Tendemos a repeler a quienes consideramos diferentes y a preferir a los semejantes, porque compartimos con ellos gustos, creencias, criterios e intereses. Es muy fácil encontrarnos, asumiendo con frecuencia posturas intolerantes y enfrentando situaciones conflictivas por la divergencia de opiniones y valores que nos alejan. La intolerancia nos hace reactivos, al orientarnos por gustos, posturas o ideologías (frecuentemente infantiles o inmaduras). Por lo cual, respondemos de manera temperamental con explosiones de ira y violencia, al carecer de las fortalezas de carácter que puedan controlarlas. Por ejemplo: El perfeccionismo nos hace intolerantes ante las faltas, la impuntualidad y la ineffectividad, y solemos repudiar a quienes las cometen por ser torpes e ineficientes. Entonces, nos lleva la emocionalidad y reaccionamos con ira, censuras, descalificaciones o insultos.

Quienes son víctimas de intolerancia suelen sufrir mucho ya que se toman los asuntos de manera muy personal. Deberían saber que *se puede repudiar la falta pero no al que la comete*. Lo censurable e incorrecto es la falta pero no el individuo. El individuo está en proceso de aprendizaje al igual que uno mismo. Hay que ser paciente, comprensivo, compasivo, porque: “YO SOY OTRO TÚ”.

Si todos los que defendemos algún “ismo” reconociésemos que ***cualquier postura es tan valiosa como lo es su contraria***; si concientizáremos ***que todos nos necesitamos***; si reconociéremos que *las posturas opuestas son complementarias e inseparables como las caras de una misma moneda* y dependen mutuamente una de la otra para contrabalancearse y equilibrarse: *la comprensión y la tolerancia nos ayudarían a trascender las diferencias y a integrarnos*. La comprensión de ello nos dota de una visión integradora u holística. Para ello, hay que separarse un poco y verse a sí mismo como desde afuera desde una perspectiva superior o desapegada desde donde podamos apreciar la dinámica de las relaciones y su complementariedad dialéctica. Así podemos tener una visión de conjunto y una comprensión más cabal de cualquier situación. Con la cual entender que el ego es complementario

del espíritu, como lo es también: el yin del yang, el individualismo del comunismo y el gobierno de la oposición. *Toda cualidad es incompleta y perniciosa por sí sola, pues estaría desbalanceada por exceso o por defecto.* Entendamos que **todo lo intolerable es tan necesario y valioso como lo deseable.**

Si se tienen problemas de intolerancia, es preciso tener presente que: Nadie es perfecto, todos tenemos tanto cualidades como defectos, y *la magnitud del defecto que más nos disguste de alguien, es igual o mayor a alguno que seguramente también poseemos.* Aunque en esa persona el “defecto” se encuentre en grado superlativo y en nosotros apenas pueda ser notorio. Lo que genera en nosotros intolerancia es sin duda, una proyección inconsciente de autocensura hacia alguna cualidad que desaprobamos en nosotros mismos; y esto puede expresarse no sólo como intolerancia sino como celos o envidia también. Por tal razón, este tipo de situaciones se repetirán una y otra vez mientras no lleguemos a reconocer y a aceptar esa condición en nosotros.

Reflexión: Siendo cierto lo anteriormente expuesto, cabe concluir que: Cualquier persona es tan valiosa, útil y necesaria para la evolución, para el crecimiento y la expansión de la totalidad como cualquier otra, aunque resulte intolerable o perjudicial para uno. Seguramente estamos prejuiciados o polarizados en ver sólo lo negativo. Descubramos sus cualidades positivas. ¡Porque las tiene!

Cada vez que alguien nos desagrada, o ante cualquier aspecto que nos resulte intolerable de esa persona; evaluemos y preguntémosnos: ¿Por qué me desagrada tanto? ¿Qué será lo que me disgusta? ¿Por qué sus cualidades me resultan tan chocantes? ¿Será que nos refleja lo que no toleramos tampoco en nosotros? ¿Será que eso nos fue recriminado o reprimido durante la crianza? Es muy posible...

EL DISCERNIMIENTO

Es la capacidad de reconocer la diferencia, no sólo entre lo bueno de lo malo sino de apreciar las sutilezas que separan a lo bueno de lo mejor. Nos da oportunidad de saber qué es “lo correcto”, lo conveniente y lo procedente en cualquier circunstancia.

Es producto del conocimiento y de la consciencia. Por lo cual, podemos evaluar las conveniencias e inconveniencias de las acciones en vez de responder de forma impulsiva, compulsiva o reactiva. De tal manera, es posible suspender la respuesta inmediata ante un estímulo, un impulso o un deseo, y darnos el chance de reflexionar acerca de su naturaleza e implicaciones, y de cuáles pueden ser nuestras opciones y posibilidades. Así podremos ser coherentes con nuestros valores y creencias.

Una de las más grandes dificultades que atraviesa la Humanidad contemporánea es LA CONFUSIÓN. Porque cada quien justifica sus intereses con criterios y argumentos que entran en conflicto con los de otros. Sin embargo, cada quien afirma poseer la verdad y descalifica la verdad de los demás. En estas circunstancias la falta de criterios nos priva de la capacidad de DISCERNIR. Sin discernimiento estamos expuestos a la perdición, pues somos presa fácil de los impulsos, de los deseos o de ciertas creencias que pudiesen ser inconvenientes, inapropiadas, no saludables o perjudiciales. Los mercaderes y la sociedad de consumo nos venden artículos y productos que excitan los sentidos con placeres que invitan a consumirlos de manera inconsciente, irreflexiva, impulsiva y adictiva. Con ello, logran adormecer nuestras consciencias para que le restemos importancia a los criterios, a los valores y al conocimiento, y seamos incapaces de discernir, de elegir con libertad y rehusarnos al encanto que nos presentan.

Reflexión: Para fijar una postura y emitir un juicio, lo más responsable e inteligente es documentarnos con la mayor información disponible, investigar la confiabilidad de las fuentes, y someterla a un análisis crítico, para poder precisar, evaluar, comparar y discriminar con criterios bien formados. En toda circunstancia en la que tengamos que elegir, debemos estar en capacidad de diferenciar lo correcto de lo incorrecto. Recordando que la trampa radica justamente en que lo placentero, lo cómodo y lo más fácil suele ser lo más contraproducente, mientras que lo doloroso, lo incómodo y más difícil puede ser más bien la elección correcta.

LA ADAPTABILIDAD

Es la cualidad capital para la supervivencia. Nos permite sobrevivir a cualquier cambio, transformándonos interna o externamente para poder fluir con el menor roce, ofreciendo la menor resistencia y minimizando el desgaste.

En el Japón medieval, surgió un linaje de guerreros tipo espías o agentes secretos conocidos como Ninjas, que combatían contra los Samuráis Feudales. Su arte era el de la supervivencia. Eran individuos formados en múltiples disciplinas y con muchas habilidades que les permitían mimetizarse a los ambientes, tanto naturales como sociales y culturales. Estos individuos estaban capacitados para hacer lo que fuese necesario para sobrevivir; se cultivaban en artes, actuación, técnicas de combate, manejo de cualquier instrumento para la defensa o el ataque, control mental, etc., etc. A todos nos conviene poseer la mayor cantidad de conocimientos, destrezas y habilidades, que nos permitan emerger airoso de cualquier confrontación, reto o desafío que se nos pueda presentar.

La falta de adaptación es una gran limitante para un individuo. Si se tienen problemas en los lugares a donde vamos, con las personas o con las comidas o con los ambientes, puede ser por dificultades de adaptación. Recordemos que todo lo nuevo parece difícil pero después que nos familiarizamos y lo aprehendemos se torna fácil. Cuando nos quedamos cómodamente instalados en nuestras limitaciones, se detiene el aprendizaje, el crecimiento y la evolución. ¿Cuántas veces nos hemos enfrentado con este mismo predicamento en el pasado y hemos logrado avanzar? Entonces, ¿por qué dudar ahora?

Reflexión: Démonos la oportunidad de tener nuevas experiencias y ampliar nuestros horizontes y posibilidades. Aventurémonos a descubrir nuevos sabores y nuevas sensaciones, a conocer otras costumbres y otras tradiciones, a descubrir otras cosas que seguramente llegaremos a disfrutar y a querer. No nos neguemos la oportunidad de conocer algo nuevo, no lo juzguemos prejuiciadamente, no nos atrevamos a calificarlo siquiera. Después de probar o de intentarlo, no nos atropelemos a afirmar que es bueno o es malo, no lo comparemos. Digamos más bien: ¡Qué interesante, que diferente! ¡Es algo único! Tomémonos el tiempo para poder apreciarlo y descubrir sus cualidades. Salgamos de la jaula de oro. Atrevámonos a abrir las alas, a ejercitarlas y lancémonos a volar más allá de las fronteras de la mente.

LA COMBATIVIDAD

Es la capacidad de no desmayar, resistir y avanzar en función de un objetivo a pesar de las dificultades. Tiene siempre presente una meta, un desafío, un ideal y una realización. Nos permite dar el máximo de nosotros mismos y llegar al final, donde se coronan de triunfo los fracasos, donde la vida vence sobre la muerte, la sanación sobre la enfermedad y la luz sobre la oscuridad...

Las cualidades más importantes para desarrollar resiliencia son la adaptabilidad y la resistencia. Para sobrevivir ante las agresiones, dificultades, desafíos y retos que se nos presentan, tenemos dos opciones: modificar las condiciones externas cuando es posible o cambiar nosotros cuando no podemos con el exterior. En ocasiones, tenemos que cambiar nuestras estructuras y creencias para adaptarnos a las circunstancias y ceder, flexibilizándonos, plegándonos, amoldándonos, adquiriendo nuevas habilidades y desarrollando nuevas destrezas. Pero otras veces es la firmeza, la combatividad y la resistencia las que nos permiten sobrevivir ante hechos sobrecogedores ante los que no tenemos control alguno.

Está relacionada con la automotivación y la proactividad, y las complementa. Es el impulso mismo de la vida encontrando siempre una manera de expresarse y de vencer los obstáculos y dificultades para prevalecer. Bien podemos ser combativos adaptándonos o bien resistiendo, cualquiera de las dos estrategias y fortalezas puede ser en un momento dado la mejor para lograr nuestro objetivo. En cualquier caso, es la combatividad la que les da a ambas la fuerza para alcanzar el éxito.

Reflexión: Yo Soy el Camino, la Verdad y la Vida... Es La Fuerza motriz que impulsa la existencia. El origen de Toda necesidad y La Necesidad misma. Es El Origen y La Fuente de nuestra manifestación... De Donde se nutre y surge la combatividad. Cuando nos sentimos doblegados, cansados, desmotivados y a punto de rendirnos, bebamos de La Fuente inagotable de Vida. Busquemos reconectarnos porque Yo Soy el que todo lo puede. ¿Cómo no ser combativos cuando nos asiste la certeza del triunfo? Pero triunfar no es lograr lo que se quiere, sino cumplir con lo que se tiene que hacer y esto es LO CORRECTO. Nuestro es el trabajo mas no los frutos del esfuerzo. El triunfo nos acompaña al principio, durante y al final de la jornada.

LA CONFORMIDAD

Es la capacidad de apreciar lo que la Vida nos regala. Hace posible sacar provecho de lo esencial, de lo fundamental y de lo vital que hay, en tanto que aprendemos a no prestar atención a lo que falta. Nos permite reconocer que estamos en posesión de lo que nos corresponde y de todo lo que “en este preciso momento” necesitamos aunque pueda no ser lo deseable.

Es la virtud que se opone a la codicia y a la inconformidad. Las cuales, tienen en común que con ninguna de ellas se alcanza la satisfacción, y nos hacen vivir en una permanente e insaciable ansiedad neurótica, acompañada de frustración, quejas y, posiblemente, envidia y celos. En cambio, *la conformidad es producto de la consciencia de reconocer que nuestras necesidades fundamentales están cubiertas y no se requiere de más para encontrar satisfacción.* Así que, podemos apreciar lo que sea que la Vida nos ofrezca sin perder la serenidad; simplemente porque es lo que Es (lo que tiene que Ser, lo que necesitamos que Sea).

Es una actitud activa de aprecio y valoración. Otra cosa muy diferente es el conformismo, lo cual implica impotencia, desánimo, derrotismo y pasividad. Por tanto, es una conducta errática. Su origen es generalmente, la comparación; de manera que codiciamos o envidiamos lo que a otros les corresponde, partiendo de la suposición de que es una injusticia el que ellos lo posean y nosotros no. La inconformidad nos conecta con la insatisfacción y la ingratitud, con lo que dejamos de fluir en la corriente de vida y abundancia, atrayendo hacia nosotros la percepción de miseria.

Reflexión: ¡Qué bien sería poder evitar las comparaciones! Si pudiésemos ver lo único y particular en todo. No hay nada más injusto e inmerecido que comparar las cualidades, los atributos o las posesiones de las personas. No olvidemos que somos únicos, especiales e incomparables, y que cada quien cuenta con lo que requiere para su presente aprendizaje y evolución. Además, nada es bueno ni malo. Lo que para unos es una bendición para otros puede ser una maldición; precisamente por no estar en capacidad de apreciar, de entender ni de

valorar. Hagamos un balance de lo que “se nos ha dado” y ocupémonos en administrarlo sabiamente pues poseemos de seguro mucho más de lo que siquiera utilizamos y aún así nos quejamos. Aprendamos a dar gracias en vez de poner condiciones.

“No pido estar libre del temor, sino tener el valor de enfrentarlo. No pido el fin de mi sufrimiento, sino corazón suficiente para abrazarlo”

Rabindranath Tagore

EL CORAJE

Es la fuerza que nos impulsa hacia adelante cuando la inseguridad, la negatividad, el dolor y el temor pretenden desanimarnos. Quien nada arriesga nada gana y puede perderlo todo por no atreverse a dar un paso al vacío cuando es el momento de volar.

Sólo quien siente miedo ante el peligro y lo enfrenta puede ser considerado valiente, si no lo sintiese sería un desquiciado temerario. El miedo es una emoción natural y común a todos los animales superiores, que desencadena los mecanismos de autoprotección conocidos como la respuesta general al estrés. Esta reacción nos capacita para responder de una manera más efectiva ante el peligro mediante el ataque o la huida y lograr sobrevivir. Ésta es su razón de ser. Sin embargo, hay circunstancias en las cuales podemos tener una respuesta patológica de miedo, lo cual puede ocurrir ante un peligro real o ante un peligro imaginario. Ante la percepción de peligro, el miedo puede tornarse desmedido y convertirse en pánico; por lo cual, nos paralizamos físicamente o nos inmoviliza emocionalmente impidiéndonos actuar.

Las experiencias dolorosas y de sufrimiento se memorizan como cualquier otra, así que podemos tener programaciones de experiencias traumáticas que condicionan nuestra capacidad de respuesta presente. El miedo puede esclavizarnos si no aprendemos a controlarlo. De estas surge el que en ocasiones, algunas personas respondan con una reacción desmesurada ante un peligro que es sólo imaginario o potencial. Estas reacciones se denominan crisis de pánico. El miedo se retroalimenta a sí mismo por pensamientos negativos y fatalistas que

lo exacerbaban hasta convertirse en una amenaza real para la vida del individuo. Se pueden citar ejemplos comunes y frecuentes como lo son el pánico irracional ante una cucaracha o cualquier insecto, o el de quienes no pueden dormir en la oscuridad. En estos no existe ninguna amenaza real, pero en la imaginación y creencias (infantiles) sí la hay; y la respuesta emocional es de tal magnitud que el pánico nos impide razonar y recapacitar.

En las circunstancias actuales, muchos vivimos con cierto nivel de paranoia y muy estresadamente prevenimos peligros en todas partes. Al tratar de evitarlos nos perdemos o desaprovechamos muchas experiencias y oportunidades. De hecho si las viviésemos no podríamos disfrutarlas por el elevado nivel de ansiedad que se padece. De esta manera nos eximimos de muchas vivencias y aprendizajes maravillosos por estar prejuiciados, condicionados, predisuestos y de hecho: aterrados. Tenemos miedo a vivir. Esta condición tan frecuente del mundo contemporáneo nos dificulta el madurar emocionalmente y desarrollar las Fortalezas de Espíritu. Por ignorancia de la realidad espiritual no somos capaces de entender el valor de las pérdidas y de las experiencias dolorosas para el fortalecimiento espiritual.

No pretendo negar la existencia de un mundo lleno de peligros y de inseguridad social en muchas ciudades y países. Pero, no justifico por ello el que nos privemos de vivir por temor a lo que nos pueda pasar. Quien esté tranquilo y se atreve a exponerse a la vida no creo que sea temeridad que ilusamente rete al peligro. El coraje es una fuerza espiritual que proviene de la fe y de la convicción de que cada quien tiene lo que le corresponde. Quien lo entiende sabe que ***nada de lo que nos pudiese acontecer nos es ajeno, todo lo que nos llega es materia de estudio y aprendizaje pertinente al proceso de evolución en el que nos encontramos.*** *Con esa visión, adquirimos la fortaleza y la capacidad de transmutar lo negativo en positivo, los problemas en desafíos, las adversidades en pruebas de aptitud, los obstáculos en retos a la creatividad. Cualquier circunstancia es una ocasión para vivir a plenitud, emprender una aventura y adquirir un nuevo aprendizaje. Seamos precavidos, seamos previsibles pero seamos valientes.*

Reflexión: Nada puede afectarnos a menos que lo permitamos; nadie tiene el poder para hacerlo a menos que se lo otorguemos.

¿Temer a fallar? ¿Por qué? Si las experiencias son vitales para el aprendizaje.

¿Temer a la crítica o la burla? ¿Por qué? Si todos nos equivocamos, nadie es perfecto. Además, si la crítica tiene algo de verdad, podemos agradecer la información valiosa, y si no lo fuese, ¿Qué puede importarnos la opinión de alguien desconsiderado, insensible o posiblemente acomplejado?

LA JUSTICIA

Es la comprensión de que cada quien recibe y posee lo que le corresponde. La justicia considera las necesidades de una parte con la misma equidad con las que considera las de la otra; y lo hace incluso tratándose de las necesidades propias. Nos convierte en pacificadores, porque nos hace tratar a los otros de igual forma que esperamos ser tratados.

La justicia obedece a los principios universales de Correspondencia, al del Ritmo y al de Acción y Reacción. Así que La Justicia Divina ocurre por sí sola, porque los principios universales se cumplen. La justicia es ciega, es imparcial, desvinculada a sentimientos y preferencias. Pero es difícil confiar en que existe La Justicia cuando a diario presenciamos a tantos que son víctima de abusos, violaciones y crímenes, y por otra parte, a tantos otros que cometen esos ultrajes y “se salen con la suya”. Hay tantos inocentes en las cárceles como culpables en libertad. Lo que pasa es que nuestra percepción de La Justicia Divina es muy limitada y no somos capaces de reconocer que lo que a cada quien le ocurre: le corresponde. No hay errores ni equivocaciones posibles. Pero eso no lo podemos ver... Por tanto, quisiéramos hacer justicia por nuestra propia cuenta. ¡Grave error!

Existen las acciones correctas y las incorrectas, las que nos benefician y las que nos perjudican en algún sentido, pero no existen las injusticias. Sólo existe la incapacidad de tener una visión con alcance espiritual, existe la ignorancia de la Ley y la falta de fe, existe el involucramiento emocional y la parcialización, existe el odio, la

retaliación y la venganza, pero no la injusticia. Cuando negamos la justicia estamos negando nuestras creencias en Dios y Su obra. Así que al creer en las injusticias, automáticamente nos convertiremos en víctimas de alguna o estamos condenando a alguien “injustamente”, posiblemente a nosotros mismos.

No podemos actuar con justicia hacia otros mientras consideremos que actúen injusta, abusiva o incorrectamente hacia nosotros. No olvidemos que existe el fenómeno inconsciente de la Proyección, por lo que tendemos a ver en otro aquello de lo que adolecemos, lo que no aceptamos o lo que se nos ha censurado; y de igual forma, tratamos a los demás como sentimos que hemos sido tratados. Mientras percibamos injusticia no podremos dispensarla. No se debería siquiera concebir que exista como tal o que alguien (en especial uno mismo) sea o haya sido víctima de ella.

En lo concerniente a la administración de justicia por nuestra parte, la justicia es la habilidad para integrar ciertas consideraciones y principios, como lo son: la responsabilidad, la consciencia, la equidad y el merecimiento, a la hora de emitir un juicio de valores. Para lo cual debemos recabar la mayor información posible y escuchar las diferentes versiones para evitar emitir juicios temerarios y parcializarnos en algún sentido. Hay que tener presente que cada quien posee una perspectiva y una circunstancia que le es propia y condicionan nuestra percepción de la realidad. Así que la visión y la razón de alguien son tan válidas como la de cualquier otro. Parte de lo que implica ser justo es poder entender la razón de cada quien y a la vez, asegurarnos que cada quien reciba las consecuencias de sus actos; para lo cual, deben haber compensaciones y sanciones.

La justicia es otra virtud cardinal pues involucra varias cualidades como el discernimiento, la empatía, la tolerancia, la adaptabilidad, el coraje, la compasión, la honestidad y el sentido de responsabilidad, entre otras.

Reflexión: “No mires la paja en el ojo de tu vecino sino el tronco que se encuentra en el tuyo” (algo así ponen los evangelios en boca de Jesús). Tengamos siempre presentes que nos encontramos encarnados en el plano material, en el cual existen múltiples limitaciones entre las cuales está la posibilidad de que ocurra “lo incorrecto”.

Aquí es donde se cometen los ensayos y los errores para adquirir experiencia; así que, necesitamos ser más indulgentes para con los propios errores y los de los demás, porque son inevitables y necesarios para aprender. Mientras no tengamos consciencia de los errores, la experiencia no cuenta, pero cuando ya somos conscientes hay responsabilidad y consecuencias.

Si con cierta frecuencia presentamos problemas en las relaciones; si incurrimos o nos involucramos en disputas; si vemos la malicia en los demás o por el contrario no la vemos en lo absoluto; si creemos que se aprovechan de nosotros o por el contrario nos constituimos en benefactores; si no nos importa lo que piensen otros o lo que les pase a otros o por el contrario, nos importa mucho, entonces, seguramente que tenemos problemas para administrar la justicia.

LA PRUDENCIA (DISCRECIÓN)

Es la consciencia de la justa medida, la que nos da la sabiduría para poder discernir cuándo lo poco puede ser mucho y cuándo lo mucho puede ser demasiado. Reconoce las propias limitaciones y evita la exposición innecesaria ante situaciones potencialmente peligrosas y tentadoras. Se toma su tiempo: controla los impulsos, mide las palabras, contiene las acciones y se anticipa a los resultados al prever las consecuencias.

Es otra de las virtudes consideradas capitales, ya que involucra a otras; pues una persona prudente, es capaz de discernir, de tolerar, de adaptarse, de ser paciente, de saber cuándo renunciar y cuando atreverse. Como producto de la inexperiencia, la imprudencia suele acompañar a la juventud y ocasionarnos muchos sinsabores, al igual que la impaciencia. Con la experiencia y los conocimientos debería desarrollarse la prudencia, de lo contrario sería poco inteligente seguir padeciendo de consecuencias que ya muy bien podríamos evitar.

Reflexión: Si se tienen problemas por la imprudencia, para minimizar la posibilidad de equivocaciones y lamentaciones, lo primero que debemos hacer es aprender a callar y a observar, para evitar responder de manera impulsiva o caprichosa y sin medir las consecuencias. Más conveniente sería esperar unos segundos, preguntarnos

qué pensamos y qué sentimos y luego de evaluar las conveniencias: actuar con precaución y sigilo. Hay que estar muy atentos a las experiencias para aprender tanto de las propias como de las ajenas y dejar de acarrearlos calamidades que pudiésemos ahorrarnos.

LA ACEPTACIÓN

Es el arte de Ser y dejar Ser. Es una de las más grandes bendiciones. Cuando ocurre nos trae Paz, Plenitud y Satisfacción. Nos permite fluir en la realidad sin roce, resistencias o expectativas.

Es una realización interna avanzada que denota Amor y Sabiduría; un reflejo de haber desarrollado **Fuerza Interior**. Se alcanza cuando ya se posee un conjunto de virtudes como: consideración, discernimiento, comprensión, sentido de justicia, tolerancia, humildad, entrega, renuncia, etc. Es un paso más allá de la tolerancia, pues con ésta se impone un autocontrol que genera tensiones internas –al tener que convivir con algo o alguien que consideramos inapropiado, ofensivo, injusto y doloroso– lo cual genera en nosotros sentimientos de ira, frustración, impotencia, inadecuación, etc. La presencia de ese conflicto nos desgasta. El que sólo nos sea posible tolerar alguna situación o persona, nos mantiene atados a la expectativa de poder cambiarla, lo que genera en nosotros reacciones diversas. En cambio, cuando se llega a la aceptación podemos relajarnos y fluir, porque estamos en capacidad de reconocer el valor y la necesidad de que esa persona o acontecimiento estén presentes en nuestras vidas. Entonces, dejamos de considerarnos víctimas en algún sentido; y se puede comenzar a agradecer...

La aceptación es Amor en acción; todo lo aprecia y a Todo le da la Bienvenida. Lo cual no significa que uno no abone el terreno o plante semillas que algún día podrían germinar y producir el cambio deseado. Sin embargo, esto se hace desde el amor y no desde el prejuicio y el rechazo. Aceptar es reconocer que: lo único que podemos cambiar es a nosotros mismos; y al hacerlo–por sincronidad–, seguramente que comenzará a cambiar también la realidad exterior. ***No se puede iniciar ningún proceso de cambio (interior y exterior) mientras no se llegue a la Aceptación.*** Si por ejemplo:

nos consideramos gordos y por múltiples razones no quisiéramos seguir estando así, de ninguna manera deberíamos comenzar un proyecto de adelgazamiento desde el desprecio y el rechazo por la condición actual. Eso sería señal de ingratitud, de falta de estima, de complejos, de inconformidad, etc. No podemos construir algo bueno con algo “malo”; ni pretender que nos amaremos más cuando estemos delgados. Eso no es Amor ni Autoestima, sigue siendo un aprecio condicionado por la vanidad

Al poder reconocer y apreciar el valor de Todo, subimos de nivel porque automáticamente entramos en un estado de Gracia.

Reflexión: La aceptación abre la puerta que conduce a la salud. Una gran parte de las enfermedades que padecemos son producto de los conflictos que nos impiden aceptar la realidad física y emocional. Es así que el apego, las pérdidas, las imposiciones, las restricciones y los obstáculos se convierten en situaciones traumáticas que generan en nosotros sentimientos y rebusques emocionales con los que aprendemos a vivir, como rabia, frustración, resentimiento, envidia, desvalorización, etc. Este conflicto se mantiene activo generando interferencias energéticas y un desgaste que se somatiza en algún órgano o tejido. Cuando los procesos terapéuticos nos ayudan a concientizar el conflicto y a sanar las emociones, es posible realizar luego un proceso de asimilación y enriquecimiento. A través del mismo, descubriremos el valor de esa experiencia en nuestras vidas... luego, surge la aceptación y de la misma manera, se restablecerá el flujo natural de la energía en nuestro cuerpo y los procesos que conducen a la sanación.

Actitudes virtuosas

LA EMPATÍA

Es una disposición que nos sensibiliza ante el prójimo, de manera tal que podemos llegar a sentir sus emociones de alegría, rabia o tristeza como propias y experimentar la solidaridad.

Los que creen en la ilusión de separatividad viven el drama de una soledad imaginaria, pero más allá de lo aparente se entreteje la Unidad de Todo. Quien se hace receptivo y presta atención puede descubrir la conexión que nos une, que nos hermana, y nos hace sensibles a todo lo demás. Un corazón sensible se abre, se expone, se hace vulnerable y es capaz de conmoverse. Un corazón así –como definen los tibetanos a la empatía–, es “incapaz de soportar la visión del sufrimiento ajeno”.

Quienes tienen problemas personales, suelen encerrarse más en sí mismos y aislarse. Cuando lo hacemos, cortamos con el fluir de la energía del Amor y la desventura tiende a crecer. Pero la empatía permite abrir las puertas para entrar o para salir de esa prisión. Entonces, cuando el Amor toca a la puerta y escuchamos su invitación: no es fácil rehusarnos. Sin embargo y para nuestro desconsuelo, las puertas de estas prisiones se abren desde adentro, y hay quienes botaron las llaves hace mucho tiempo. ¿Cómo podríamos escapar de esa prisión construida con temores y desencantos, cuando tampoco queremos dejar entrar a nadie?

Reflexión: Cuando sufrimos no somos los únicos; cuando reímos, tampoco. Pero, cuando sufrimos solos, por más que lloremos, nunca agotaremos las lágrimas; en cambio, cuando lo hacemos junto a alguien que nos comprende el efecto es sanador. Compartir un sufrimiento es liberador. Leí una vez una frase alusiva, hermosa e impactante, que decía así: “Comparte conmigo mi tristeza que yo compartiré contigo tu alegría”.

LA CONSIDERACIÓN

Es la disposición para “meternos en los zapatos del otro”, situarnos en su realidad y circunstancias y así, empezar a comprender y a dejar de juzgarle, de exigirle o de perjudicarlo. Al concientizar su importancia, dejamos de ser el centro de nuestro universo personal.

En etapas tempranas de la vida dependemos de otros para sobrevivir. Luego, en la medida en que podamos desarrollar nuestras potencialidades, al igual que diversas destrezas y habilidades, podremos ir gradualmente independizándonos hasta lograr la autonomía. En la infancia solemos recibir atenciones, mimos y cariños que nos hacen sentir importantes, por lo que tendemos a ser egocéntricos; esperando que los demás giren en torno a nosotros. Así es como aprendemos a esperar de otros y a exigir. Pero al igual que la dependencia debe evolucionar hacia la autonomía, el egocentrismo debería evolucionar hacia el altruismo. Para lo cual, se nos debe inculcar la importancia y la necesidad que tenemos unos de otros.

En mi opinión, el final de la inmadurez comienza exactamente cuando adquirimos consciencia de lo que implica convivir en condiciones de respeto, igualdad y equidad. Es decir, cuando dejamos de creer que sólo tenemos derecho a exigir y comenzamos a reconocer que estamos en el deber de considerar. Esto puede ocurrir en etapas tempranas de la vida o muy posteriormente, dependiendo de qué tan pronto nos toque asumir responsabilidades. Mientras más consideremos a nuestros hijos, menos nos considerarán ellos a nosotros. Si bien, obviamente hay que darles amor y ejemplo, en cierta fase de su formación es preciso dejar de considerarlos y comenzar a exigirles consideración. Pues ¿cómo puede aprender a dar el que se acostumbra a recibir?

Gracias a la consideración podemos evitar actuaciones potencialmente perjudiciales para otros o para uno mismo. La consideración activa la sincronización de los hemisferios cerebrales y hace posible la experiencia del amor. De esta manera, podremos optar por actuar de manera altruista, servicial, cortés o ecológica, y moderar el egoísmo. Todo lo que esté en nuestro poder realizar para el bienestar de alguien y ayudarlo, o para contrarrestar el malestar y evitar un maltrato, puede entenderse como un deber moral a considerar. Así que, la Condescendencia, la Cortesía, el Servicio, la Discreción y hasta la Ecología son virtudes fundamentadas en la Consideración.

*Reflexión: Hay que estar más atentos a las necesidades y a las limitaciones de quienes nos rodean; bien sean éstas físicas o psicológicas. No perdamos una oportunidad para servir y para ser útiles, porque **lo que se da con amor regresa con creces.***

Jamás actuar sin pensar. Detengámonos siempre para evaluar las

situaciones y las circunstancias, establecer prioridades, costos y recursos, medir los riesgos y las consecuencias y finalmente, determinar la oportunidad y la conveniencia.

Actuar correctamente implica estar demasiado atentos porque son muchos los aspectos a considerar. Prestemos atención a los detalles porque muchas veces los detalles son más significativos que las grandes acciones. Por un detalle inadvertido se puede perder todo el esfuerzo y frustrarse el resultado esperado. Muchas veces no importa el “Qué” hagamos sino el “Cómo” lo hagamos. La intención es importante pero no es suficiente. Hace falta pericia y capacidad.

Es también importante, el saber actuar en el momento oportuno. No esperemos a que se nos pidan las cosas, aprendamos a descubrir las necesidades de los otros y adelantémonos. Pues si esperamos a que se nos haga una solicitud, la virtud que pondríamos en acción sería la obediencia y no la consideración.

LA CARIDAD

Es la manifestación viva de la misericordia y del amor convertida en acción.

No hay nada que sea más grato para quien sufre o padece por alguna carencia, que alguien esté dispuesto a compartir o aliviar su carga aunque sea temporalmente. La misericordia es precisamente la consideración hacia el sufrimiento o la desventura, y su contemplación puede movernos a un acto de caridad. Ella puede ser inspirada por deseos de justicia, por compasión o por lástima. Aunque, los actos caritativos pueden originarse también en el sentimentalismo o en una errada idea de justicia proveniente de no saber aceptar el hecho, cuando ignoramos que la enfermedad, el dolor, la muerte o las pérdidas obedecen a una causalidad y a una necesidad.

Todo lo que alguien pueda vivir, por más doloroso que sea, ni es una condena ni es un castigo; en realidad, es una oportunidad para reflexionar, para aprender y para evolucionar. Así que lo mejor que podríamos hacer es ayudarle a identificar las causas del sufrimiento y aportarle instrumentos que le permitan modificar la realidad. Hay que ser cuidadoso pues una intervención puede convertirse en una interferencia. De hecho, muchas veces, eliminar el dolor o las penas

de alguien puede incluso ser contraproducente, y a nosotros puede acarrearos desventura o el que nos recarguemos con un karma ajeno. Lo menos que puede pasarnos es que nos desgastemos en el intento o nos frustremos con los resultados de nuestro esfuerzo. Porque cada quien es el único responsable de su propia vida y es el único que tiene el poder para decidir cambiar. Lo que sea que le ocurre le corresponde, de hecho se lo ha creado él mismo para su evolución. Así que, para evitar interferir con un proceso y con el aprendizaje respectivo, debemos detenernos a reflexionar muy bien acerca del por qué y del para qué de nuestra intervención. Además, también es posible que nuestro ego esté pretendiendo algún reconocimiento.

La caridad es una virtud cardinal que implica otras virtudes como la empatía, la consideración, la compasión, la humildad, la entrega, la renuncia, la paciencia y la tolerancia.

Reflexión: Lo primero es, ser honestos a nuestra primera intención. Si sentimos compasión dejemos que ésta se materialice según lo dicte nuestro corazón. No paremos el impulso por un razonamiento cuando se trate de Amar. Tengamos presente el mensaje Cristiano de “hacer el bien sin mirar a quien”. Pero, cuando la ayuda involucre un compromiso o un esfuerzo mayor, y de alguna manera tengamos la sensación de “ir en contra de la corriente”, ¡cuidado! Apoyemos con solidaridad y entusiasmo, pero sin interferencia.

Por otra parte, no olvidemos que antes de actuar es prudente y respetuoso preguntar, si efectivamente se desea nuestra ayuda y qué clase de ayuda en particular. No todos la requieren o la desean...

LA ESPONTANEIDAD

Es la expresión libre y natural de cualquier deseo o necesidad de nuestro Ser Real. Se manifiesta de manera impulsiva e inmediata, sin que las creencias, los prejuicios o los condicionamientos adquiridos la desvirtúen. Ocurre de manera directa o refleja ante un pensamiento, sentimiento, emoción, deseo o necesidad.

Ser espontáneo es una autoafirmación de la personalidad, una cualidad vital para sentirnos auténticos y libres. Es una cualidad

natural en los niños y con el paso del tiempo y la educación suele verse reprimida por las normas y los valores culturales. Durante el crecimiento, muchas personas perdemos la espontaneidad al vernos en la necesidad de responder a las expectativas del medio y de la crianza. Aprender a comportarnos de una manera socialmente decorosa y respetuosa ante la sensibilidad del prójimo es tan importante como lo es la espontaneidad y la autenticidad. En ellas radica la única posibilidad de que cada quien pueda descubrir su propia genialidad y su originalidad, aquello que nos hace únicos e incomparables.

Si nos afecta la crítica, si nos preocupa hacer “el ridículo” y si no toleramos la burla, los chismes ni los comentarios que se hagan de nosotros; ciertamente que debemos estar acostumbrados a esconder los sentimientos, a asumir posturas decorosas y adecuadas a fingir, a disimular y a coartar los impulsos naturales. Es prácticamente imposible preservar la autenticidad y la espontaneidad cuando se crece en un ambiente en el que las programaciones familiares o culturales afirman insensateces tales como que: “mostrar los sentimientos es señal de debilidad”, “los hombres no lloran”, “es mejor hacerse el pendejo que hacer el ridículo”, “los trapos sucios se lavan en la casa”, etc. Este tipo de mensajes reprimen la naturalidad, por lo que aprendemos a usar “máscaras” que escondan nuestros sentimientos y nos representen bien en cualquier situación. Con el uso, estas máscaras se pegan a nosotros como una segunda piel, a tal punto que llegamos a identificarnos con ellas. Cuando ya no podemos quitárnoslas, perdemos la capacidad de intimar, de mostrarnos, de ser reconocidos, aceptados y valorados por quien realmente somos. Con lo que se instaura una condición de alienación (extrañeza de sí mismo) y codependencia (fijación en las necesidades de otros) que evolucionará hacia la enfermedad crónica y las conductas adictivas.

Reflexión: Hay que tener presentes que “lo más importante soy yo” y que “si no me amo y no me acepto yo, no puedo esperar que otro lo haga”. Así que tenemos que validar nuestros sentimientos y necesidades porque son genuinamente nuestros. Somos nuestros sentimientos y tenemos el derecho y la necesidad de reír, llorar, mostrar

desaprobación, molestia o temor cuándo, cómo y dónde sea que lo experimentemos. Tenemos que ser asertivos con nuestros sentimientos también. La asertividad es la capacidad de afirmar o de hacer lo que se piensa y lo que se siente sin importar lo que otros piensen-siempre y cuando no seamos ofensivos ni irrespetuosos-. Es un ingrediente fundamental para el desarrollo de la autoestima, con el que se afirma la personalidad y la individualidad.

LA ALEGRÍA y EL BUEN HUMOR

Son la “sal de la vida”. El buen humor hace que lo insípido cobre sabor, que lo pesado parezca liviano, que lo difícil resulte fácil, que lo inconveniente sea llevadero y que lo trágico sea soportable. Es una característica siempre presente en quienes poseen elevación y sabiduría, y una de las habilidades que confiere a los magos la capacidad de transmutar lo negativo en positivo.

El sentido del humor es una cualidad de inteligencia emocional, está relacionada con el Optimismo. Es una actitud inteligente y creativa que nos predispone a encontrar en todo, algún aspecto que desafíe los convencionalismos, las expectativas, incluso la lógica y el sentido común. El humor nos presenta una propuesta sorprendente, inesperada y ocurrente que rompe los esquemas y nos permite reaccionar de la manera más positiva posible: riendo.

Se ha dicho que “quien siente, hace de la vida una Tragedia y quien piensa, hace de ella una Comedia”. Esto es verídico. Los hechos son lo que son; ahora, el cómo nos afectan depende de nuestra interpretación. Así que, en cualquier situación o circunstancia tenemos siempre la opción de situarnos en una perspectiva y asumir una actitud desde la cual podemos divertirnos o por el contrario, amargarnos. No podemos evitar las dificultades ni los obstáculos pero si podemos hacer el trayecto agradable.

La alegría y el buen humor es de las mejores cosas que tenemos para compartir. Quien las ejerce enriquece la vida de quienes lo rodean. Nadie puede ser indiferente ante una sonrisa expresiva y un saludo afectuoso. No existe quien no se beneficie de unas buenas carcajadas. La Alegría y el Buen Humor poseen el poder de transmutar la energía,

de cambiar los ambientes y los estados emocionales negativos en positivos. Tan sólo con ello, se puede cambiar el estado anímico de un “no puedo” o un “no quiero” a un ¡Hagámoslo! Una y otra vez, se ha demostrado que el positivismo y la alegría aumentan la resiliencia y el entusiasmo para lograr hasta lo imposible.

Reflexión: La falta de alegría y de humor es señal de insatisfacción y de incompreensión, así que ante cualquier situación que nos afecte –una vez más recomiendo–: debemos pensar antes de reaccionar. Primero respiramos profundo, luego, podemos considerar el molestarnos o más bien, el reírnos... ¿Qué nos beneficia más?

El sentido del humor puede aprenderse porque la inteligencia emocional se desarrolla. Cultivemos el humor, perdamos la pena y atrevámonos a actuar. Siempre hay quienes se burlan o critican a los demás; así que antes que encuentren algún motivo para burlarse de nosotros, demosle una buena razón para que se rían con ganas de verdad. Aunque el problema no suele estar realmente en la censura proveniente de los demás sino en la autocensura. Así que en vez de censurarnos y descalificarnos, comencemos a reírnos de nosotros mismos. Albert Einstein alguna vez comentó: “Dichoso aquel que sabe reírse de sí mismo porque su risa no tendrá fin”.

Hay otros valores–virtudes que no son tan determinantes de la **Fuerza Interior**, pero que también son importantes y necesarios para una saludable convivencia. Son cualidades a las que también hay que prestar atención y cultivo pues son representativos de una consciencia superior, tales como: el *Pudor*, la *Disponibilidad*, la *Coherencia*, la *Fidelidad*, la *Discreción*, la *Sinceridad*, la *Condescendencia*, la *Cortesía*, la *Sociabilidad* y la *capacidad de Diálogo*. Debo recalcar que la *Salud* y la *Ecología* son valores absolutos y primordiales que merecen toda nuestra atención¹³.

13 Para tal fin pueden consultar los Manuales de la Salud, pertenecientes a la colección: La Vieja Medicina del Futuro, con temas como: CALIDAD DE VIDA, JUVENTUD PROLONGADA, ESTILO DE VIDA VERDE, SALUD INTEGRAL y MEDICINA HOLÍSTICA, ALIMENTACIÓN SANA, entre otros.

VALORES

APTITUDES

- Receptividad
- Respeto
- Orden
- Austeridad
- Templanza
- Sobriedad
- Generosidad
- Honestidad

ACTITUDES

- Nobleza
- Lealtad
- Servicio

ACTITUDES virtuosas

- Empatía
- Obediencia
- Entrega y Devoción
- Consideración

VIRTUDES

APTITUDES virtuosas

- Discernimiento
- Tolerancia
- Adaptabilidad
- Conformidad
- Paciencia
- Perseverancia
- Constancia
- Coraje
- Combatividad
- Renuncia
- Justicia
- Prudencia
- Humildad

ACTITUDES virtuosas

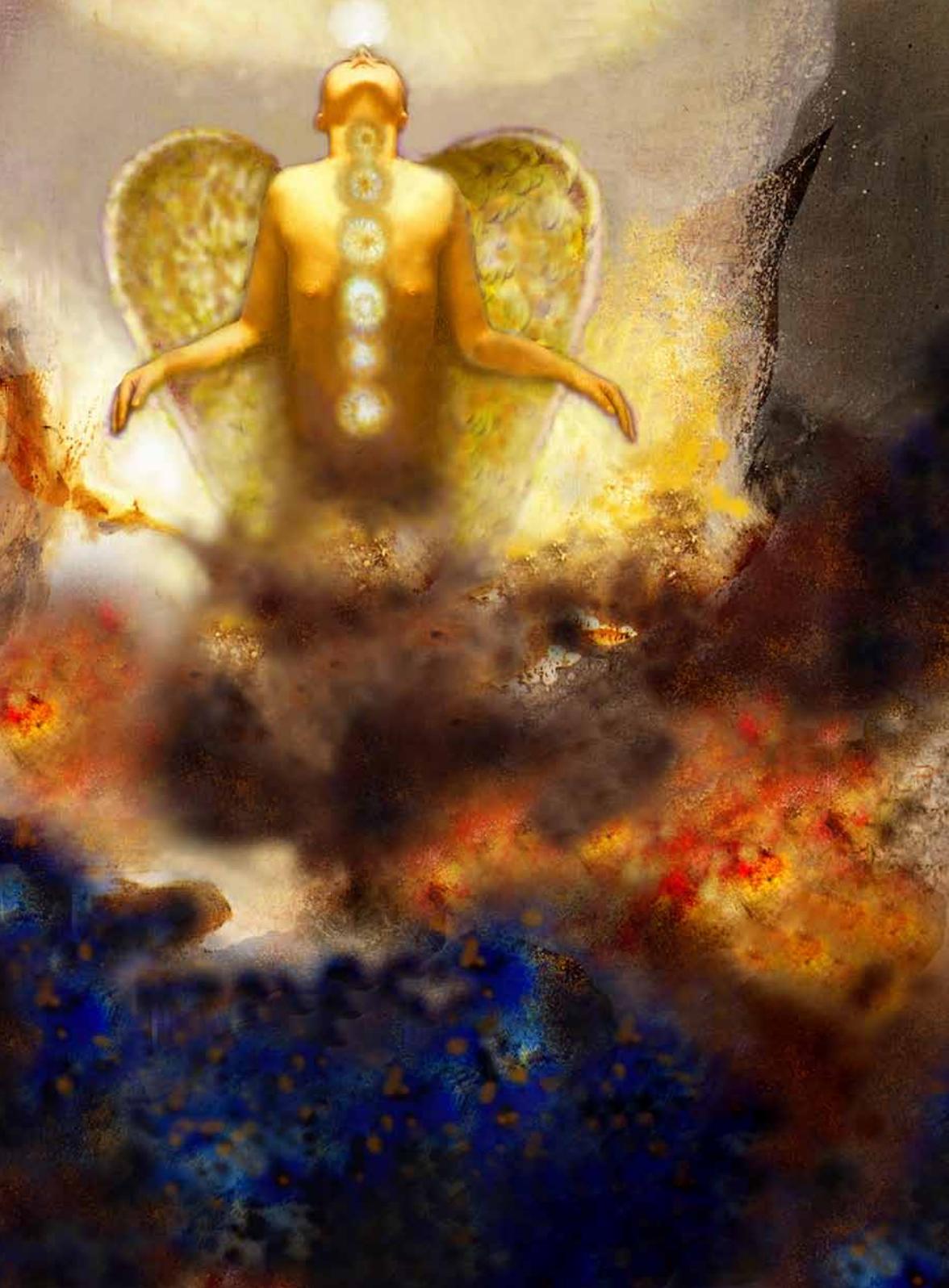
- Caridad y Misericordia
- Espontaneidad
- Alegría y Buen Humor

QUEMA 9.

REALIZACIÓN

-SENTIMIENTO **D**
 virtuoso **O** GOZO
 • GRATITUD **N** ARMONÍA
 • AMOR Y **E** PAZ
 COMPASIÓN
 • ESPERANZA **S**
 • DIGNIDAD

PLENITUD



Obra: “*La Ascención*”
Pintura Visionaria de Leonardo Arellano E.

Capítulo 7

Vida Espiritual

“Dejad de correr; ¿qué te falta?”

Rinzai, maestro Zen

“Si no puedes encontrar la verdad ahora mismo y dónde estás,

¿Dónde más esperas encontrarla?”

Dogen, maestro Zen

¿Y qué es la verdad? Aquel entendimiento que nos permite apreciar, valorar, agradecer y disfrutar de la vida, de la existencia y de todas sus manifestaciones.

Inmersos temporalmente en la oscuridad (plano físico–existencia material–planeta Tierra) como estamos, y careciendo de memorias de nuestra vida espiritual, sólo reconocemos como real al mundo que nos muestran los sentidos. Aunque el ego se cree autosuficiente y poderoso, las múltiples necesidades, carencias y dependencias del mundo físico nos recuerdan lo limitados que estamos. Los desafíos y dificultades que a diario enfrentamos son propicios para el aprendizaje, el fortalecimiento y el desarrollo de nuestro inmenso potencial. Nuestro objetivo es recordar quienes somos realmente, tomar consciencia de ello, recuperar la conexión y hacer uso de nuestra herencia espiritual para retornar conscientemente por el Camino de la Luz.

DONES del Espíritu

Existe la sed porque existe el agua para calmarla, existe el hambre porque hay con que saciarla. Experimentamos el vacío y la angustia existencial porque también existe el alimento para saciarlos. Aunque estas carencias no puedan ser satisfechas con ningún consumo o experiencia física ya que son manifestaciones de la desconexión espiritual; son la añoranza de la experiencia de plenitud perdida que nos recuerda nuestro origen y esencia real. Es Promesa de Dios que todos nuestros esfuerzos de crecimiento y superación serán recompensados al

derramarse sobre nosotros la Gracia Divina. Esa experiencia que todo lo llena, y sin dejar lugar a dudas calma las ansias y detiene los pensamientos. En ese instante se abren las puertas del Cielo y somos bañados con los Dones del Espíritu.

Dones del Espíritu

- GOZO
- ARMONIA
- PAZ

Todo lo que hacemos en el camino espiritual va sumando; la humildad, la entrega, el servicio, el amor, la renuncia, todo esto cuenta y acumula méritos. Sin embargo, así como reza aquella oración católica que dice: “No soy digno de que entres en mi casa pero una palabra Tuya bastará para sanarme”; bueno, ***el no sentirnos dignos aún pero ser merecedores de la Gracia Divina es precisamente la virtud que nos confiere la humildad.*** La humildad nos permite orar y pedir con fervor y devoción, salud, perdón, paz. La Gracia de Dios no es algo que podamos obtener, ganar o alcanzar como si fuese un logro; por el contrario, es Su Misericordia concederla. Es un Don, un Regalo o una Gracia.

Pero hay que sentir desesperación para buscar la paz y la armonía, hay que experimentar crisis para buscar soluciones, hay que sentir hambre para agradecer el alimento. Así que el grado de oscuridad que experimenta la humanidad actual es el terreno mejor abonado para tomar consciencia de qué es lo que nos falta. Cuando nada nos sacie, cuando ningún placer por más intenso que sea calme nuestras ansias, será cuando mejor sabremos apreciar y agradecer las sutiles delicias del gozo, de la armonía y de la paz. Es en ese momento en el que podremos despertar del mundo de la ilusión a la realidad espiritual. Por eso: *¡Bienvenidas las dificultades! Bienvenidos los problemas y las dificultades porque nos muestran las limitaciones y nos invitan a trascender, ultrapasando lo ordinario, lo limitado, el ego y la personalidad.* ¿Y cómo se hace eso? Pues muy simple... basta sentir que “no puedo más”, que “llegué a mis límites”, que “no sé qué más hacer”. Ese es el momento de la entrega, del abandono, de la renuncia a las pretensiones del ego. Ese es el momento en que si sentimos humildad

e invocamos al poder superior –Dios en mí, el Espíritu Santo, el Yo Superior, nuestra esencia espiritual–: NOS RECONNECTAMOS.

Es aquí donde podemos reconocer el valor y la importancia de los recursos espirituales. Ése es el momento en el que la humildad, la esperanza, la fe y la oración vienen al auxilio, como llaves para abrirnos las puertas del Cielo. Cuando así hacemos, la respuesta es inmediata; no se hace esperar. Somos rescatados, transmutados, y elevados a un nivel superior desde donde lo que parecía imposible se resuelve con facilidad. Con la misma facilidad que fluye el manantial del amor. Porque *donde hay amor no hay problema sin solución*. Y amor es: aceptación, compasión, comprensión e identificación, hasta convertirnos en eso que amamos.

Si bien, los Dones son la expresión misma de la Gracia Divina, son también las fortalezas espirituales que nos ubican en un lugar seguro, desde donde poder manejarnos mejor ante las tentaciones de la oscuridad. Sólo poseyendo fe podemos enfrentarnos a lo desconocido; sólo ante las dificultades se prueba la esperanza y encontramos cómo avanzar a través del océano de la incertidumbre; sólo cuando podamos amar al prójimo como a uno mismo, manejaremos el egoísmo.

EL GOZO, LA ARMORIA Y LA PAZ, son dones que suelen experimentarse de manera simultánea cuando excluimos las preocupaciones, los pensamientos, los problemas y las limitaciones de la mente. Cuando reconocemos que lo verdaderamente necesario nunca nos ha faltado y abandonamos la percepción de miseria y temor con la que vivimos para abrazarla Prosperidad y la Abundancia. Entonces, desde la Gracitud elevamos un Canto de alabanzas y aceptamos la abundancia permanente. Porque la Prosperidad y la Abundancia son también Dones de la Gracia que siempre nos han acompañado, aunque no solemos reconocer -muchas veces- su presencia por andar desenfocados por causa de ilusiones, expectativas, lamentaciones, comparaciones y envidia.

En fin, los Dones de la Gracia están aquí, allí y donde sea que nos encontremos. Sólo hace falta “abrir los ojos” y estar conscientes de la Dimensión Espiritual, conectarnos con la fuente inagotable de la Vida, reconocer la Omnipresencia de Dios y aceptar la guía Espiritual. Ese camino se recorre con fe y esperanza, experimentando amor, compasión y gracitud, porque esos Sentimientos son Virtuosos.

Sentimientos Virtuosos

Con este nombre vamos a englobar unas virtudes que pueden ser sentidas pero no por el cuerpo físico sino a través de nuestra más elevada aspiración. Son estados de consciencia que se experimentan como un sublime sentir que nos llena de una extraña felicidad; conmovedora al punto de hacer brotar de los ojos incontenibles lágrimas. Son virtudes porque se alcanzan a través de un esfuerzo consciente y sostenido de superación; una vez que se ha reconocido la Realidad Espiritual y nos rendimos ante ella, para tomar el control de los deseos, las apetencias y las bajas pasiones. Pero son sentimientos, porque son como los Dones, algo maravilloso que nos ocurre sin que podamos provocarlos expreso.

Sentimientos Virtuosos

- GRATITUD
- AMOR Y COMPASIÓN
- ESPERANZA
- FE

LA GRATITUD

Sabe apreciar lo que se posee y reconocer lo que se ha recibido. Nos hace sentir tan repletos por esa gracia que nos desbordamos esparciéndola por doquier. El que sabe apreciar una gracia, la disfruta y exalta de tal forma que su entusiasmo al agradecer baña a su benefactor de una manera que lo deja sintiendo la necesidad de dar gracias también, por estar doblemente bendecido: al dar y al recibir. Otorga dignidad a todos por igual. Enaltece a quien la brinda, hace sentir apreciado a quien la recibe y conmueve a quien la presencia.

Es una de las llaves que abre las puertas del Cielo. Así como abre también las puertas de la abundancia en la Tierra. Quien no agradece lo que tiene, ¿Cómo puede aspirar a más?

La Riqueza, la Abundancia y la Prosperidad se encuentran en los ojos de quienes pueden apreciarlas. Estamos colmados de bendiciones

pero las expectativas y las ambiciones materiales hacen que nos tornemos ciegos y envidiosos, al poder ver sólo aquello que otros tienen y nosotros no. Pocos somos capaces de apreciar las propias bendiciones. Inconscientemente nos creemos con derecho a demandar, exigir, esperar, e incluso comparar y envidiar las bendiciones de otros. Por eso, siendo ricos vivimos todavía en la miseria. No nos cansamos de reclamar porque buscamos afuera. Pero como dice el *Even bojan* de los hebreos: “Si no encuentras a Dios en tu corazón, no podrás encontrarlo en ninguna otra parte”.

No somos capaces de apreciar lo que se nos ha dado cuando ***cada quien tiene lo que le corresponde, y eso es precisamente lo que verdaderamente requiere. Cuando aprendamos a dar, comenzaremos a recibir; a dar gracias para recibir la Gracia Divina. Donde sea que estemos siempre tendremos todo lo necesario para estar bien.*** Algún día lo podremos reconocer. ***Cuando dejemos de buscar lo que queremos comenzaremos a encontrar lo que necesitamos.***

Reflexión:

¿A quién tengo que agradecer? ¿Qué tengo que agradecer? ¿De qué manera agradezco?

PARA FOMENTAR LA GRATITUD

Al comenzar el día demos gracias,
al terminar el día demos gracias,
a la hora en que nacimos demos gracias...

Gracias por lo que tenemos y por lo que aún no hemos recibido;
gracias por lo que hemos hecho y por lo que nos falta por hacer;
gracias por lo que podemos apreciar y por lo que nos falta por disfrutar;
gracias por la oportunidad de: vivir, sentir, ser conscientes, aprender,
crecer, evolucionar, ser útiles, ser amados y amar.

*“No te vengarás, ni guardarás rencor a los hijos de tu pueblo,
sino amarás a tu prójimo como a ti mismo”.*

Moisés - Levítico 19, 18

“Ninguno de vosotros es un creyente a menos que desee para su hermano lo que desee para sí mismo.”

Tradiciones Islámicas – Mahoma

“A todo el que amare, yo me manifestaré a él; mi Padre y yo vendremos y viviremos en él”

Jesucristo en el evangelio de Juan

EL AMOR (LA COMPASIÓN)

Es la capacidad de Ser el otro, sentir lo que el otro siente, desear el bien del otro así como deseamos el propio.

Yo sólo sé que Soy lo que Tú Eres porque “YO SOY otro Tú”.

El amor es otra de las llaves que abre las puertas al “Reino de los Cielos”. Es un estado de consciencia, es una capacidad que se desarrolla, también es un Sentimiento Virtuoso pero en su manifestación más sublime: es un DON. Como estado de consciencia consiste en la adquisición de la percepción de Unidad. Al reconocer que somos todos Uno con múltiples manifestaciones y que todo lo que existe forma parte del Gran Espíritu –como lo llaman los indígenas. Esa comprensión nos permite desarrollar la capacidad de posponer las urgencias egoístas para dar prioridad a otras necesidades. A esto se le conoce por Consideración. Como puede ser en lo personal, el postergar la autocomplacencia por la autoestima y el cuidado personal, y en lo interpersonal, postergar las propias apetencias al percibir las necesidades de otro como nuestras. En este sentido el Amor es una Fortaleza de Espíritu que se desarrolla y se dirige mediante un esfuerzo sostenido de la voluntad, inspirada por una elevada aspiración y valores trascendentes. Entonces, cuando experimentamos satisfacción al generar bienestar en otras personas y aprendemos a compartir la alegría que les propiciamos, surge la experiencia del Sentimiento Virtuoso. Sin duda que en este momento nos asiste ya un nivel de consciencia superior.

*A lo largo de mi vida, el tema del Amor ha sido mi principal área de interés y en la que más me he tenido que esforzar. Como ha de saber, considero que el propósito fundamental de nuestra evolución es desarrollar la capacidad de Amar. A lo largo de mi vida, *mis mayores**

*desafíos han sido y son aquellos que me brindan la oportunidad de exigirme lo mejor de mí. Mientras más difícil se plantea el reto, mayor es mi interés. En ese sentido, Jesús nos dijo: “si te golpean en una mejilla, ofrece la otra,” lo que significa que si te ofenden no te enganches; “que no sepa la mano derecha lo que hace la izquierda,” que significa: hacer el bien sin mirar a quien; “... mas yo te digo: ama a tus enemigos.” Todas estas son oportunidades en las que tenemos que vencernos a nosotros mismos, vencer la soberbia en el primer caso, la vanidad y la necesidad de reconocimiento en el segundo, y en el último, la limitación que nos ofrece el plano material al mostrarnos una ilusión de separatividad que nos hace percibir a “lo otro” como distinto de nosotros mismos –sobre todo si además hay que comprender el grado de ignorancia de quien te agrade y hay que tratar de devolver bien por mal–. **El amar no es una vivencia que se pueda realizar desde la comodidad.***

Cuando en la vida se nos presentan retos de esta naturaleza, que parecen sobrepasar nuestra capacidad o al menos, nuestra disposición para afrontarlos desde el amor, entonces: *La Compasión es Amor más Fe.*

La compasión es muy valorada e incentivada por el budismo tibetano en especial; TensinGyatso, comenta que: “A medida que transformamos la empatía innata en compasión, guardándonos de aquellos factores que obstruyen el desarrollo de la compasión y cultivando los que sean conducentes a ella, nuestra práctica de la ética tiende a mejorar de forma natural. Lo cual, es algo que nos acerca a la felicidad, tanto propia como ajena”.

“Toda la dicha que hay es este mundo, toda proviene de desear que los demás sean felices; y todo el sufrimiento que hay en este mundo, todo proviene de desear ser feliz yo”.
Shantideva

Humanamente, todos tenemos nuestros límites. Pero, cuando cultivamos el amor y practicamos la entrega, el servicio, la aceptación y la renuncia, nuestra capacidad para dar y recibir Amor crece permanentemente. Me refiero a ese Amor del que se dice que: Si hay Amor no hay problema sin solución; a ese Amor que todo lo puede, ese que anestesia cualquier otro deseo o necesidad que esté fuera de él. Ese

Amor es un recurso espiritual que se manifiesta cuando el individuo se entrega al Poder Superior. Hay situaciones, en las que nos enfrentamos con retos y dificultades, y hacemos todo lo que podemos y todo lo que sabemos sin obtener resultados. Entonces, cuando se han agotado los recursos físicos y mentales, cuando creemos haber llegado a nuestros límites; si lo reconocemos y nos entregamos, nos rescata una Energía, una Fuerza que Todo lo puede. Porque las limitaciones radican en el ego no en el Ser.

Siempre hay un límite en el cual es inevitable una confrontación interior. Es muy humano que todos tengamos límites. Todos amamos hasta un punto en el que sentimos que no podemos amar al otro más que a nosotros mismos; entonces, nos parece que cierta actuación dirigida a satisfacer la necesidad de otro puede ser hasta un acto de desamor hacia uno mismo. Cuando llegamos a ese punto, hemos sido doblegados y vencidos por la intolerancia y la incomprensión, contemplamos nuestra impotencia para lograr devolver el “mal” por “bien”, para evitar el molestarnos y engancharnos, y entonces, incluso puede que en efecto reaccionemos defensivamente. Mas cuando logramos reconocer nuestra propia incapacidad, cuando bajamos la cabeza y humildemente nos sentimos pequeños, egoístas, intolerantes, e incluso avergonzados por habernos expresado de manera impropia y probablemente ofensiva, entonces si nos rendimos y renunciamos: Nos rescata El Amor. Al reconocer humildemente los límites propios, la Fe nos abre la puerta y el Poder Superior nos asiste. Entonces, “como por arte de magia” se apodera de nosotros un entendimiento—la Sabiduría trasciende al conocimiento— una seguridad, un entusiasmo casi de euforia y una Fortaleza Interior que nos permite sentir el poder de la Compasión. En ese momento, quedamos redimidos. Toda manifestación del ego, sus limitaciones y miserias son apartadas a un lado, pero no por la fuerza de la voluntad y el autodomínio sino por la Gracia Divina. En ese momento, Amar no es un logro ni el producto de un esfuerzo por comprender, por ser mejor persona, por no actuar egoístamente, ¡no!: es una Liberación de todo esfuerzo. Es un sentir liberador que nos embarga y nos hace trascender la limitación humana —la intolerancia, la incomprensión, la ignorancia, la inconsciencia y la reactividad natural—. Y así, de forma inspirada, movido con la más

absoluta fluidez y tranquilidad –y lo más sorprendente–, sin tener que realizar el menor esfuerzo, procedemos a inundar a la otra persona con ese bálsamo de amor que hemos recibido y que simplemente compartimos. Más bien, deberíamos estar agradecidos con esa persona, por ser la causa y la ocasión que nosotros también hayamos sido bañados en la Fuente misma del Amor.

PARA FORTALECER EL AMOR:

Cada vez que rechazamos algo porque no nos gusta o cuando emitimos un juicio: estamos calificando y descalificando. ... Cuando juzgamos algo o a alguien le estamos poniendo condiciones...

Cuando hacemos una “distinción” hacemos una diferencia y separamos.

Es decir: no es igual es distinto, cuando no es lo Uno es “lo Otro”.

Cuando expresamos preferencias estamos eligiendo algo y descartando “lo otro”. Cuando así procedemos entramos en conflicto con la Ley del Amor.

Al no Amar nos limita la DUALIDAD.

Todo lo que criticamos y juzgamos, lo que evitamos y negamos, lo que no quisiéramos vivir y lo que tememos; se nos presentará en la vida una y otra vez

porque justamente, es algo que aún no apreciamos ni entendemos, ni aceptamos y por supuesto, es algo que no amamos.

Toda situación es a la vez una prueba y una tentación para sacar ventajas egoístamente o una oportunidad para utilizar lo aprendido y servir desde el amor.

LA ESPERANZA

Es la fuerza que nos impulsa a seguir adelante aunque estemos cansados de buscar y no encontrar.

Quizás no sea más que el deseo que subsiste en lo más profundo de nuestro Ser; el que exista para nosotros una salida, una posibilidad más, otra oportunidad para sobreponernos a la desventura. La esperanza es como la sensación de ver una lucecita al final de un túnel del cual creíamos que no íbamos a salir. Cuando nos falla la Fe y llegamos a sentirnos solos y desamparados aún la Esperanza persiste. Es una

aspiración que surge de lo más profundo de nuestro Ser, porque en lo más profundo y recóndito de él existe la necesidad de creer. Hay quien dice que si Dios no existiese lo inventaríamos, porque está muy arraigada en el inconsciente de la Humanidad la necesidad de un Padre o de una Madre.

Vivir sin Esperanza es como morir en vida. Los que llegan al suicidio seguramente que la perdieron. Lamentablemente, piensan que no existe un Dios o que éste les dio la espalda, cuando son ellos quienes se la están dando. Nos alejamos cuando nos perdemos en el mundo de las expectativas y de los sueños que nos creamos y luego, vivimos desilusionados porque no se hacen realidad.

Si la Fe abre las puertas del Cielo, perder la Esperanza las cierra. Nos sumimos en la más espantosa oscuridad y sucumbimos ante ella.

PARA FORTALECER LA ESPERANZA:

La Oración es el medio de conectarnos con la Fuente de la Abundancia.

“Pedid y se os dará”. Las promesas del Espíritu son Ley, porque “como es arriba es abajo y como es abajo es arriba”, no olvidemos que hemos sido hechos a imagen y semejanza de Dios.

Así que si en nosotros existen sentimientos, valores y virtudes, como la solidaridad, el compromiso y la misericordia, esos sentimientos son un reflejo de las cualidades del Espíritu y de nuestro Padre Celestial. Jamás dudemos.

Cualquier humano podría ser capaz de fallarnos pero nunca nuestro Padre. ¿Acaso seguimos creyendo estar solos?

El que no obtengamos lo que queremos en tantas ocasiones, lo atribuimos a que nadie oye nuestras oraciones.

¿Pero no podría ser posible más bien, que lo que pedimos no sea lo que necesitamos o lo que nos corresponde?

¿No pudiese ser que como lo que pedimos podría acarrear más inconvenientes que bendiciones, el que no se materialice es porque “Alguien” nos está cuidando?

Orar es hablar con el corazón, nos conecta inmediatamente con nuestro Ser Espiritual porque su conexión con el corazón es directa. Cada vez que nos detenemos, respiramos profundo y hablamos con el corazón: somos escuchados.

Siempre hay “Alguien” escuchando.
Orar para agradecer y alabar a Dios,
orar para pedir humildemente sabiduría para poder entender,
orar para conectarnos con esa certeza interior que nos ayude
a transitar por la peor de las tribulaciones confortados de Esperanza.

Salmo 23

*JEHOVA es mi pastor; nada me faltará.
En lugares de delicados pastos me hará
yacer:
Junto a aguas de reposo me pastoreará.
Confortará mi alma; me guiará
por sendas de justicia por amor de su nombre.
Aunque ande en valle de sombra de muerte,
no temeré mal alguno;
porque tú estarás conmigo:
Tu vara y tu cayado me infundirán aliento.
Salmos -Rey David*

LA FE

Virtud de Virtudes - Una Aptitud virtuosa

La Fe es la certeza de lo que no se ve. Una Virtud adquirida ante la imposibilidad de negar la Realidad Espiritual, una certeza adquirida cuando el velo de las Tinieblas ha caído ante nuestros ojos, permitiéndonos ver la LUZ aunque nadie más la vea.

No es un sentimiento como el Amor, la Esperanza o la Gratitude. No decimos siento Fe, decimos tengo Fe. Fe es convicción y certeza ante lo desconocido en medio de la incertidumbre. Es la confianza y la seguridad absolutas que sólo podemos depositar en una Fuerza Superior como lo es Dios y la Realidad Espiritual. Con fe poseemos la convicción que nuestra naturaleza espiritual trasciende la experiencia corporal y las limitaciones humanas, y experimentamos Unidad con la Creación aunque nuestros ojos nos muestren separatividad.

Si bien la ciencia describe el efecto placebo como la capacidad que posee la mente para responder con respuestas fisiológicas específicas ante las creencias y lo que concebimos como verdades. Eso no

es Fe, es una cualidad de la mente basada en leyes de la biología y de la física. Hay personas que logran levitar mediante la meditación, hay quienes a través del Kung Fu pueden golpear al oponente sin tocarlo, y hay monjes que duermen en la nieve sin congelarse, generando suficiente calor interno como para no precisar de abrigo. Pero esos prodigios no ocurren producto de la fe, sino gracias al conocimiento de leyes y técnicas que desafían a los convencionalismos y que muchos de nosotros desconocemos. En realidad todo esto lo hace la mente y lo que ella puede hacer no pertenece al terreno de la Fe ni a la Dimensión Espiritual sino a sus dominios. *Cuando usamos el Poder para lograr un fin, actúa el Ego. **Más cuando es el Poder quien nos usa para alcanzar un fin, es el Espíritu.*** A ese Poder se refería Jesús cuando dijo a sus discípulos: “Haréis cosas superiores a las que yo he hecho”. Así que la Fe no es un fenómeno mental, es un poder que la trasciende. Trasciende las posibilidades finitas de la mente humana. No obra como las creencias, el hipnotismo o el placebo generando cambios en la mente o en el cuerpo. La Fe es una llave que abre la puerta para contactarnos con la Dimensión Espiritual. Ya que Ésta existe, nos penetra y nos afecta, estemos o no conscientes de Ella. Pero cuando obramos según la Fe somos nosotros quienes hacemos conscientemente un movimiento en esa dirección.

Tenemos que aclarar la diferencia entre la verdadera Fe y lo que llamamos fe ciega. La fe ciega, ocurre cuando creemos en algo o en alguien, negándonos ante cualquier argumento o evidencia que se nos pudiese mostrar en su contra. Este caso es una expresión de ignorancia, una creencia forjada en la ignorancia de hechos que la contradicen. El método científico vino al auxilio para sacarnos de dudas y desvincular las creencias supersticiosas de las creencias científicas, comprobables y reproducibles. Pero la Fe, como no pertenece al mundo material y objetivo, no tiene nada que ver con la verdad científica y sus métodos. Las verdades que son reconocidas por actos de Fe no pueden ser demostradas pues pertenecen al mundo subjetivo, no pueden ser comprobadas ni compartidas a menos que sea por experiencia personal. Tanto Dios como el Alma y el Espíritu no pertenecen a la realidad física, tampoco son sólo conceptos, son realidades en otras dimensiones no visibles, ni cuantificables, ni medibles por los sentidos o algún instrumento material.

La Fe es como otros, un valor absoluto, que se posee o que no se posee. Cuando actuamos con Fe, nos asiste el Poder Superior y cualquier dificultad humana puede trascenderse por la Gracia Divina. Sin Fe, sólo somos animales inteligentes, creativos y ocurrentes, atrapados por la enfermedad, el dolor, las privaciones y la muerte. Con Fe, ninguna de estas prisiones puede retenernos. El dolor no nos limita, por el contrario nos dignifica; la enfermedad, las pérdidas y las privaciones son ilusiones y en sueños, y la muerte, sólo una palabra que significa cambio. Quienes tienen Fe no experimentan soledad. Aunque atraviesen un momento de extrema dificultad, saben que el momento más oscuro de la noche es justamente antes del amanecer.

PARA FORTALECER LA FE

Hay que reconsiderar la Vida Espiritual
No es todo lo que oyes, ni todo lo que ves
ni todo lo que sabes es Todo cuanto crees.

No creamos demasiado en los sentidos
porque ellos sólo nos muestran limitaciones,
por el contrario tengamos presente que existe
una dimensión invisible, inaudible e imperceptible,
en la que se encuentra una explicación,
una justificación y una necesidad de orden trascendente
para todo lo que no entendemos y desconocemos.

Jamás pensemos que estamos solos... porque no lo estamos,
más bien tengamos certeza de que con nosotros están los Ancestros,
los Maestros, los Guías y Protectores espirituales
atentos a nuestras oraciones y dispuestos
a brindarnos su apoyo. Sólo precisamos ser humildes y pedir.

Recursos Espirituales... más allá de las virtudes

“Las aguas de la gracia divina no pueden juntarse en las cumbres de las montañas del orgullo, pero fluyen fácilmente hacia los valles de la humildad”
Paramahansa Yogananda

Recursos Espirituales

- HUMILDAD
- ORACIÓN
- PERDÓN
- DIGNIDAD

***La Humildad es un imperativo en el camino.
Al principio es necesaria para poder ser buen Discípulo.
Al final es necesaria para poder ser Buen Maestro.***

LA HUMILDAD

Es ser digno mas no esperar reconocimiento. Disimula las cualidades y renuncia a la necesidad de reconocimiento a pesar que se tengan los méritos; no por falta de autovaloración sino por estar consciente de las limitaciones virtuales, es decir lo que “no somos” ...Por eso, va más allá de la modestia...

Existe un tipo de estima basada en el tener y el hacer, que es determinada por los logros, las posesiones y las realizaciones, y genera orgullo y vanidad. Mientras que la verdadera estima se basa en el Ser; y esta no puede sernos arrebatada por nadie ni por la pérdida del estatus, de las posesiones materiales ni de la belleza o de la juventud. Ciertamente que **somos únicos e irrepetibles, sin embargo, tan únicos y especiales como cualquier otro.** Por lo cual, no hay razón para enorgullecernos o envanecernos pues lo que somos es un Don. Todos poseemos algún Don particular, que nos hace especiales, si; pero no mejores.

La humildad es quizás una de las virtudes más difíciles de alcanzar. Es algo tan sutil y esquivo que tan sólo por creernos humildes, dejamos de serlo. La vanidad tiene muchos disfraces y puede hacerse

pasar por humilde; ya que en ciertos círculos, la humildad es un valor socialmente valorado y, ya sabemos cómo le gusta al ego el reconocimiento. La necesidad de reconocimiento no sólo existe en el sentido humano sino también en el espiritual. Problemas con la humildad podemos presentarlos todos, incluso los sanadores, los maestros y los guías espirituales. El deseo de reconocimiento puede perdurar disfrazado o muy escondido. Ya que, el ser considerado o admirado como alguien “importante”, como “el mejor” o como un “verdadero” enviado o iluminado, es siempre una tentación para el ego. El asunto es que, el “qué” no implica el “cómo”; es decir: el hecho de ser en efecto un maestro, un sanador o un iluminado, no quita que tenga problemas de humildad. Sin embargo, a fin de cuentas, la falta de humildad es un pecado vergonzoso sólo ante la propia consciencia y la jerarquía espiritual; ello no resta méritos ni opaca los aciertos y las buenas obras aunque, si puede generar confusión y algunos desengaños en otras personas.

El ser humilde para reconocer nuestros errores no resta méritos ni autoridad, por el contrario, nos hace más meritorios y respetables. La humildad suele acompañarse de otras virtudes como son la sencillez y la modestia, aunque ellas por sí solas no son un indicativo de humildad. La sencillez es la belleza al natural sin ninguna pretensión, pero con el esplendor y toda la magnitud de nuestra naturaleza especial y única. La modestia es la actitud de no alabar o destacar las propias virtudes aunque sean notorias; esto es así, siempre y cuando no esté presente en el fondo una intención de ser considerado humildes por ello, pues en ese caso sería vanidad disfrazada o falsa modestia. Suele ocurrir que, cuando se celebran o reconocen las cualidades sobresalientes de algún individuo frente a otros menos agraciados o acomplejados, estos comentarios pueden ser mal recibidos por éstos, y podrían ocasionar en ellos desvalorización, celos o envidia. Así que, el actuar con modestia y discreción es un noble gesto de consideración y caridad cuando con ello evitamos exponer a esas personas a que puedan experimentar sentimientos tan poco dignos. *La verdadera modestia es una sensibilidad que es empática con quienes pudiesen sentirse menos afortunados, y actúa disimulando nuestra riqueza ante quienes adolecen de lo que a nosotros nos*

sobra. La hermosura de esta cualidad, es la nobleza y la compasión que nos mueve pues, cuando una persona amorosa y consciente peca de inmodestia, en el acto experimenta vergüenza al sentir las dolorosas emociones que ocasiona en el prójimo.

¡Cuidado! Con la autosuficiencia, porque puede hacernos experimentar prepotencia, orgullo y alimentar la vanidad. De esta manera, sería tan desventajosa como el creernos incapaces o ser dependientes. Si bien, en la vía del crecimiento y del desarrollo se debe llegar a disfrutar de independencia y autonomía, no se puede perder de vista que somos interdependientes. *Todos interactuamos complementariamente unos con otros ya que por ser únicos y diferentes, todos nos necesitamos; además cada uno de nosotros es la obra perfecta de Dios, Dios está allí en todos y cada uno: ¡Honrémoslo!* Es así, cuando bajamos la cabeza ante nuestros hermanos porque reconocemos en ellos la estirpe de nuestro Padre. Pero, ¡cuidado! Aquél que dice que no tiene por qué dar explicaciones ante otro que no sea su “Padre que está en el Cielo” o ante su propia consciencia, y no baja la cabeza ante ningún otro humano, ¡cuidado! Quien dice que entre él y Dios no hacen falta intermediarios, ¡cuidado! Porque aunque puedan ser verdades sentidas, allí puede haber arrogancia.

Al igual que el Amor, la Humildad es una cualidad muy florida y compleja porque tanto es una actitud como una aptitud, y llega a experimentarse también como un sentimiento virtuoso. Creo que es la única virtud que no podemos reconocer en nosotros y poseerla es ignorarla. Es como una planta que crece en la medida en que avanzamos por el camino de la espiritualización y al llegar a la extinción del ego: florece; y digo florece porque no da frutos –al menos visibles–, de darlos serían disfrutados sólo por Dios o por quienes pudieran apreciarlos desde el plano espiritual.

Reflexión: Mantengámonos siempre alertas ante nuestras propias conductas, con una actitud de autoobservación que nos ayude a estar lo más conscientes posible de cuáles son los móviles que nos llevan a la acción, cuáles nuestros intereses ocultos, cuáles nuestros más recónditos anhelos. ¿Será que todavía buscamos afuera? ¿Persiste aún alguna carencia afectiva, alguna necesidad de reconocimiento o de aprobación?

“Que no sepa tu mano derecha lo que hace la izquierda” (decía Jesús) pero si llegase a enterarse, hay un aforismo budista muy a propósito, que dice: “Si encuentras al Buddha: ¡Mátalo!”

LA ORACIÓN

Es la apertura de nuestro corazón para mostrarnos desnudos ante el Creador. Nos eleva a dimensiones y espacios ilimitados, nos da acceso a la plena potencialidad, hace que lo increíble sea posible, que las sanaciones y los milagros ocurran, y que desaparezcan las limitaciones al igual que la experiencia de soledad.

Es una de esas claves ignoradas u olvidadas por muchos. Muchos nos hemos acostumbrado hablar con nosotros mismos nada más. Pensamos que más nadie escucha. ¡Qué equivocado está quien así piense! El que algunos sean ciegos y sordos no significa que el sonido ni la luz no existan. Se dice que cuando oramos hablamos con Dios y cuando meditamos nos damos el chance de escucharlo.

Una vez más recuerdo las palabras de Jesús: “Tocad y se os abrirá”. Con ello destaco una vez más nuestra naturaleza divina y recuerdo que la puerta permanece abierta para todo aquel que tiene la humildad necesaria como para volver el rostro hacia Dios y pedir “el pan nuestro de cada día”, la sanación de la enfermedad, “el perdón de los pecados” (ignorancia e inconsciencia) y el retorno al paraíso perdido: el Reino Interno.

La oración es otra de las llaves que abre las puertas del Reino Interno. Cuando experimentamos soledad, enfermedad, vacío, debilidad, derrota, frustración, impotencia, pérdidas y adversidades sobrecogedoras, nos encontramos al borde de nuestras limitaciones humanas. Al llegar al límite de lo finito rozamos las fronteras de la potencia infinita y todopoderosa. Y es en esos momentos que nos doblegan y nos hacen sentir pequeños, impotentes y desvalidos, cuando puede que desaparezcan las ínfulas del ego y las pretensiones personales, y en vez de humillación y soberbia es posible que experimentemos humildad. Porque las limitaciones están en nuestro camino para mostrarnos el camino hacia arriba. Para recordarnos dónde es que debemos buscar, hacia dónde es que debemos dirigir nuestra atención; y entonces, desde

la humildad pedir luz, sanación, entendimiento, paz y armonía. Basta que con sincera devoción volteemos la mirada hacia Él, y pidamos, para que recibamos... Esto quiere decir que ***basta con que reconozcamos las limitaciones humanas para que recibamos la asistencia divina.***

EL PERDÓN (Merece una mención particular)

*Se habla del perdón a sí mismo, del perdón a otro y del perdón de Dios. En lo relativo a sí mismo y a otra persona, el perdón es un reflejo fiel de **Fuerza Interior**, e involucra una serie de fortalezas de espíritu, de comprensión y de sanación. Cuando existe la capacidad de aceptar y reconocer que cada quien tiene lo que le corresponde y que eso es precisamente lo que necesita para evolucionar, el Perdón es posible.*

Al reconocer esto de corazón cada quien debe aprender a ser responsable por sus vivencias y circunstancias, y en esa misma medida dejar de sentirse víctima o culpable. Ya que en un momento dado, ***todos somos instrumentos del Cielo para que otros sean expuestos a las experiencias que requieran y continúen evolucionando.*** Unas veces somos el martillo y el cincel que golpean y otras somos la piedra bruta que está siendo tallada.

A cada quien le ocurre lo que le corresponde para crecer. Veamos un ejemplo: Alguien que ha violado y maltratado a otros “hermanos” por inconsciente, ignorante y egoísta, en algún momento será alcanzado por el boomerang de maltratos y sufrimientos que lanzó infringiéndole una pena de igual magnitud a la ocasionada. Ya que la única manera de poder sensibilizarnos ante la naturaleza de nuestras acciones y de lo que nuestros actos pueden causar en la vida de otros es viviéndolo en carne propia. Según el mismo orden de ideas, el que recibió los maltratos no es una víctima inocente realmente ya que él también fue alcanzado por el boomerang que alguna vez lanzó (si no en ésta, en una vida anterior entonces).

Por tanto, cualquier experiencia agradable o no, por más injusta que aparentemente parezca, no lo es. Ya que, además de no ser una injusticia es, por el contrario, necesaria para desarrollar consciencia de nuestros actos y sus consecuencias. Cuando llegamos a tener esta comprensión, podemos entender que realmente no hay afrenta ni

nada que perdonar. Para no ver la afrenta, uno no puede darse por agraviado. Para no darnos por agraviados, no hay que tomarse los asuntos de manera personal, uno tiene que sentirse tan sólo como el testigo de un hecho –hecho que de paso no entendemos–, pero nunca como víctimas o culpables. Luego, se ha de tomar la decisión de no dejarnos afectar por ello y estar dispuestos a olvidar. Tenemos que perdonarnos a nosotros mismos por la ignorancia y severidad con la que juzgamos a otros, y después podemos perdonarlos, porque **No Hay Nada Que Perdonar.**

Por otra parte, en lo relativo al perdón de Dios. Si decimos que no hay afrenta ni nada que perdonar, entonces, ¿Hay alguna razón por la que debemos pedir perdón a Dios? ¿En qué sentido podemos faltar ante Dios? A ver, reflexionemos: Nacemos en la ignorancia y avanzamos por ensayo y error, realizando acciones que generan consecuencias y experiencias que nos aportan el conocimiento del bien y del mal. A nivel humano esto es muy cierto pues la Ley del Karma–Dharma o principio de Compensación y Correspondencia (Acción y Reacción) funciona desprejuiciada y sin contemplaciones de manera universal para todos. Sin embargo, existen otras consideraciones. Una vez que hemos aprendido a excluir el sentido minusvalizador y castrador de los sentimientos de víctima y de culpa, lo que sí es procedente es desarrollar un sentido de responsabilidad. Asumir completa responsabilidad por nuestra vida significa que: *todo lo que vemos, escuchamos, saboreamos, tocamos o experimentamos de cualquier forma es nuestra responsabilidad porque está en nuestra vida.* Desde esa responsabilidad, cuando reconocemos la naturaleza de nuestras fallas o faltas, no olvidemos que nos encontramos aún sujetos a las consecuencias de las mismas, pues vivimos en un mundo físico en el cual existe la experiencia dolorosa. Pero no hay dolor sin propósito, ni sufrimiento que no redima.

El dolor está allí para recordarnos que somos limitados y el perdón de Dios para recordarnos nuestra naturaleza divina. Si no experimentásemos limitaciones podríamos llegar a creernos Dios mismo, y viviésemos delirios de grandeza creyéndonos estar por encima de las Leyes, lo cual nos acarrearía más desventuras al transgredir las mismas. Esto suele ocurrir, y nos lleva a esa condición de caída en

la que nos alcanzan todos los males, enfermedades y desesperación. Entonces, una vez que reconocemos la naturaleza crítica de nuestra situación y comenzamos un recorrido en busca de todas las soluciones posibles –habidas y por haber– sin resolver nuestra problemática; no nos queda más que el recurso espiritual... Pero no podemos dar un paso más allá sin humildad, sin haber reconocido la petulancia, la arrogancia, la prepotencia, y la irracionalidad con la que nos acarreamos tanta desventura. Ese es el momento de la oración, para solicitar la misericordia divina; es el momento de pedir perdón, de reconocer nuestras faltas y de hacer consciencia. Con la consciencia viene la responsabilidad de nuestras acciones. Y ante la magnitud de la oscuridad en la que voluntariamente nos habíamos adentrado pretendiendo poder omnipotente, no nos queda menos que sentirnos avergonzados e indignos, bajar la cabeza y que nos “trague la Tierra”. Es el momento de llorar, de lamentarnos por tanta locura, y de lavar con lágrimas la arrogancia... nos sentimos perdidos, solos, abandonados y desesperanzados. Pero no es cierto, no estamos solos, Recordando a Gandhi: “Dios no se ha apartado de nosotros, nosotros nos hemos alejado de Él”. La misericordia de Dios aguarda por nosotros...

En un mundo de tanta oscuridad como la actual, la enfermedad es una consecuencia prácticamente inevitable, pues es la expresión misma de ignorancia, inconsciencia y desequilibrio; la crisis es un punto de partida y **la sanación es consecuencia de estar transitando el camino mismo de la Luz**. La caída o descenso al plano de la oscuridad (la experiencia de dualidad y separatividad) para ascender por la vía angosta y empedrada de la sanación de vuelta a la Luz (la experiencia de integración y Unidad). La condición de Caída es redimida al transitar la Vía de la Sanación¹⁴. Una vía que se transita al revestirnos de fortalezas espirituales para poder pedir salud con humildad, esperanza, fe, gratitud, arrepentimiento y perdón; comenzando con la oración más hermosa que podrían pronunciar nuestros labios: “Hágase Señor Tu Voluntad”. Cuando allí hayamos llegado podremos sentirnos dignos sin avergonzarnos por ello.

14 Este es el tema y título del siguiente libro.

LA DIGNIDAD

Es una sensación de satisfacción al sabernos haciendo lo correcto. Nos permite sentir el valor y la plenitud de estar en presencia del verdadero Sí mismo.

Es una condición de autovaloración y respeto de sí que puede ser reconocida también por otros objetivamente. Surge de una consciencia clara y alerta que nos impide cruzar los bien definidos límites entre lo correcto y lo incorrecto. Para alcanzar ese nivel de consciencia, parece que es necesario haber experimentado las consecuencias de hacer lo incorrecto, haber identificado los errores y haber tenido el valor de rectificarlos. Porque hay que caer para aprender a reincorporarse, y si no se ha adquirido la consciencia de estar caídos y uno no ha experimentado el esfuerzo y el logro de reincorporarse, no podría haber tampoco acerca de qué sentirse uno dignificado.

La dignidad se encuentra relacionada con la Estima, la Vergüenza y el Honor. Podríamos decir que es una experiencia de reconocimiento y aprobación interior cuando procedemos de manera recta, íntegra y cabal, siendo incapaces de afectar a otros a pesar de las tentaciones, las agresiones o descalificaciones a las que nos encontremos expuestos. No puede confundirse con el orgullo, ya que son tan excluyentes que no es posible sentir dignidad mientras persistamos en el orgullo. Cuando hay dignidad, no caben sentimientos de inferioridad ni de superioridad, porque en lo más profundo de nosotros sabemos que *nuestro valor proviene de estar no menos que a los pies y a la altura de las necesidades y exigencias de esa presencia inmaculada que mora en nosotros*. Entonces, todas nuestras acciones se revisten con un brillo de impecabilidad y elegancia, y nuestro Ser resplandece y se destaca, incluso a la distancia.

EPÍLOGO

*“Conformarte con tu suerte es el secreto de la dicha”
Esopo*

Desde el momento mismo del nacimiento nuestro Ser experimenta grandes dificultades ya que desciende de un nivel en el que vive con consciencia de Unidad, espiritualidad y plenitud para insertarse en el limitado plano de la materialidad. Una vez aquí, lenta y gradualmente vamos adquiriendo consciencia de un yo que se percibe separado del mundo por un cuerpo con sus requerimientos, apetencias y necesidades propias. Cuerpo que constituye el vehículo apropiado para adquirir vivencias de cierta intensidad, las cuales van fortaleciendo esa noción de EGO y de separatividad que nos pone en contacto con experiencias de soledad, vacío, desolación, carencias, pérdidas, insatisfacción, angustia, miedo, dolor, etc. Esta percepción se acentúa en los primeros años de vida en la medida que una gran mayoría de nosotros perdemos todo contacto con el plano espiritual. Así es que olvidamos que somos seres de Luz y pertenecemos a la Luz y somos seres espirituales con todos los atributos del Ser Único –Absoluto, Fuente de Toda Creatividad, Toda Realización, Autoexpansión, Amor y Paz–.

Nuestro viaje en el plano físico equivale a sumergirnos en la oscuridad de la ignorancia y de la inconsciencia del EGO, de la separatividad y la dualidad para realizar un viaje de maduración a través del apropiamiento gradual del cuerpo y sus facultades. Estas cualidades físicas, emocionales e intelectuales nos brindan la oportunidad de adquirir múltiples experiencias, que generan aprendizaje y consciencia.

La vida en tercera dimensión es la ocasión para desarrollar consciencia de Yo. Es un viaje de aventuras y descubrimientos en esa parte desconocida para nuestra naturaleza luminosa como lo es “lado oscuro”. Nos sumergimos en la personalidad de un yo –EGO–, para luego emerger a través de la reconexión con el Yo Superior llevando con nosotros la consciencia, determinación y sabiduría adquiridas. Este proceso se conoce como individuación y activación del germen de la creación y de todas las facultades germinales presentes en nosotros como esencia divina que somos.

El dolor y el placer nos hacen experimentar la dualidad y toda suerte de vivencias que fortalecen la noción de yo –EGO–, con los retos, desafíos, y dificultades respectivos a superar para lograr la supervivencia. Aprender a sobrevivir es el primer gran reto como humanos. Bien difícil que es por cierto, ya que el proceso de maduración en nuestra especie es el más lento del reino animal. Podemos llegar a demorarnos mucho más de veinte años para alcanzar la madurez emocional, mental y económica, mientras que un tigre, un caballo o un delfín, aprenden a valerse por sí mismos y a sobrevivir en un período relativamente corto de meses. Cuando al fin algunos alcanzamos a madurar las facultades físicas, emocionales e intelectuales, es cuando apenas comenzamos a convertirnos en personas y a entender lo que implica verdaderamente asumir las realizaciones de hijo, hermano, amigo, trabajador o profesional para luego adquirir los roles de pareja, padre, ciudadano y planetario.

Cada uno de nosotros viene a vivir aprendizajes y realizaciones de diferente complejidad y envergadura acordes con el grado de evolución, consciencia y sabiduría respectivo. Algunos se encuentran en un nivel básico de aprendizaje, otros se encuentran más avanzados y otros han llegado a la maestría y a la realización como humanos. Unos estamos apenas realizando nuestra primera incursión en el dominio de la oscuridad por lo que apenas estamos descubriendo lo que es el cuerpo, lo que implica tener limitaciones y tener que adquirir competencias para egoístamente aprender a sobrevivir. Otros con mayor experiencia, sabemos cómo manejarnos un poco mejor en este plano y podemos asumir responsabilidades hacia otros en la medida en que crezca la consciencia de Ser, el amor a sí mismo y al prójimo. Mientras que hay quienes vienen ya con misiones de mayor compromiso y dificultad para consigo, con la familia, la sociedad y el planeta.

Nos sumergimos en la oscuridad para evolucionar en consciencia y emerger por esfuerzo propio a la Luz. Este viaje de autodescubrimiento, de autoconocimiento, y de autodominio es el viaje del Héroe hacia la individuación que se inicia al tomar consciencia de la dualidad y sus implicaciones para alcanzar la supervivencia. En esta etapa hay dos maneras de sobrevivir y progresar, y son: utilizando los recursos de la oscuridad o los de la Luz. Al funcionar fundamentalmente en el

EGO o ser básico, nos maneja el egoísmo, la manipulación, la violencia y cualquier recurso que dispongamos para alcanzar nuestros fines. Ésta es la tendencia más natural como sabemos, pero cuando se alcanza un nivel de mayor consciencia y sensibilidad y reconocemos nuestra condición espiritual, el reto es poder alcanzar el éxito superando las dificultades y obstáculos mediante los recursos de la Luz, es decir: el amor, el perdón, la compasión, la disciplina, la autoexigencia, el compromiso, etc.

Hemos mencionado lo difícil que es madurar y alcanzar autoconsciencia, libertad, independencia, autodomínio y responsabilidad en un mundo tan materialista, deshumanizado, mediatizado y alienado como el actual. Por tanto, es un verdadero reto el apenas sobrevivir en condiciones precarias de salud, adictos y posiblemente enfermos, que no sea manipulando, engañando, especulando y aprovechándonos de los menos vivos y desvalidos, incluso apropiándonos de lo que no nos pertenece con las mil excusas y justificaciones para despreciar el sufrimiento que causamos en los demás. Una gran mayoría de nosotros vivimos en este nivel de inconsciencia, básico, instintivo y egoísta. Este nivel de consciencia constituye un peso muerto que dificulta la evolución planetaria a niveles de mayor salud, convivencia armónica, ecológica y de espiritualidad. Pero lo cierto, es que ésta es nuestra realidad y precisamente el reto evolutivo que afrontamos como individuos y como planetarios.

El trabajo que tenemos por delante los que entendemos esta realidad, y tenemos una función ductora es el de formar individuos conscientes, con un control más saludable de sus vidas, capaces de mejorar la calidad de la vida en su entorno y de contribuir a la educación, concientización, superación y espiritualización de esa inmensa proporción de hermanos que se encuentran adormecidos y soñando en el mundo de la ilusión (maya). El proceso para formar a estos Maestros comienza con un viaje de autosanación en primer lugar ya que todos estamos inmersos en el enfermadero y participamos en algún grado de la inconsciencia, ignorancia, adicción y enfermedad. Por tanto, debemos entender que al enfermarnos o al sufrir estamos recibiendo una invitación para despertar a la realidad. En la actualidad, para una gran mayoría de nosotros es ésta la única ocasión y manera para

descubrir lo errática que suelen ser nuestras conductas y estilo de vida. Así que una vez que lleguemos a sentirnos hartos de sufrir, de tomar medicamentos y seguir enfermos, de experimentar el sube y baja de las adicciones, entonces, el vacío y el deterioro que nos dejan es la gran motivación que puede impulsarnos a sentir la necesidad de un cambio.

A pesar de los alcances de la industria farmacéutica, de la tecnología y de la sociedad de consumo para mantenernos ignorantes, inconscientes, asintomáticos y con ilusión de bienestar; nuestra Realidad Interior tiende a emerger. **La luz siempre disuelve la oscuridad.** La alienación nos hace vivir en la extrañeza de sí, el consumismo nos hace vivir para satisfacer necesidades que no son genuinas sino prefabricadas, y el materialismo por su parte, nos ha hecho olvidar nuestra Esencia Real. Pero hay muchas maneras de aprender. Quienes no aprenden las lecciones que les corresponden por las buenas, tendrán que hacerlo por las malas, y quienes no toman consciencia en esta vida lo harán después...

Vivimos tan alejados de nosotros mismos que estamos en negación del sí mismo y de nuestras verdaderas necesidades, por tanto, al no vivir lo que en esencia SOMOS, tarde o temprano tendremos que entrar en CRISIS. Al sentir y concientizar que las dificultades son realmente insoportables, que estamos extenuados de sentirnos mal, de seguir enfermos y sin alivio a pesar de todos los recursos que utilizamos sin efecto. Ese es el momento en el que las necesidades de nuestro Ser Real se abren paso a través de la CRISIS para decirnos que: NO PODEMOS SEGUIR VIVIENDO COMO LO ESTAMOS HACIENDO. Por eso es que ¡Bienvenida sea la CRISIS! Pues nos brinda el impulso para desear un cambio real al sensibilizarnos ante nuestra desesperación y desvalimiento para hacernos sentir la humildad y la urgencia que nos obliga verdaderamente a reconocer que necesitamos ayuda. Pero no una ayuda que “nos ponga un pañito de agua tibia”, efectuando ajustes para seguir iguales... sino una ayuda verdadera que implemente los cambios que sabemos que deberíamos haber hecho hace mucho tiempo, pero que no nos hemos atrevido a asumir o nunca hemos sabido cómo hacerlo. Así ocurre con dejar de fumar o bajar de peso o hacer ejercicios o resolver la problemática sexual o sanar la comunicación con la pareja, etc. Ese es el momento preciso en que la “verdadera ayuda” para identificar

nuestros errores (por acción u omisión) es bienvenida; asistencia para corregir las causas y poder cambiar ese estilo de vida minusvalidante, desvitalizador, deteriorante e insano que llevamos.

Ése es el papel que desempeña la medicina holística en el mundo actual y futuro, el de utilizar todos los conocimientos tradicionales y modernos para que el ser humano logre integrar sus necesidades físicas, psíquicas, socioeconómicas, ecológicas y espirituales y alcanzar su realización. El camino que conduce a ello se llama SANACIÓN y es un proceso de concientización a través del cual nos sensibilizamos para despertar a la realidad espiritual. Es un viaje de autoconocimiento y autodomínio, mediante el cual aprendemos el justo valor de atender las necesidades del EGO para nuestra supervivencia, y las del Espíritu para nuestra realización y plenitud.

Como médico holístico les cuento que, las personas suelen llegar a mí en condiciones bastante precarias y ameritan comenzar el programa terapéutico con una desintoxicación física. La cual puede requerir de días o semanas, aunque la desintoxicación psíquica de sentimientos reprimidos, traumas y programaciones insanas pueda ameritar de meses o años según el caso. Pues la edad y las experiencias de cada quien hacen que desarrollemos un autoconcepto, valoración y estima afianzados por lo general en la vanidad y el orgullo personal; lo cual hace que el proceso de sanación sea más o menos dificultoso. Como dije anteriormente, cada quien tiene sus propias lecciones que aprender y también grados variables de dificultad que afrontar y de complejidad por superar y asimilar. La enfermedad o el sufrimiento son la excusa que encuentra el maestro interno para llamar nuestra atención tan dispersa y centrada en lo externo, y así mostrarnos el camino hacia el reconocimiento, identificación y corrección de los errores que nos mantienen en la oscuridad, la ignorancia y la inconsciencia.

Aprender a vivir plena y saludablemente exige hacer un muy buen uso del conocimiento disponible. Hace falta concientizar su importancia y reconocer la necesidad que tenemos de hacer un mejor uso de él para integrar nuestros recursos materiales–espirituales y alcanzar la plenitud. Por eso quienes vivimos con posturas que tienden hacia lo materialista o hacia lo espiritualista, necesariamente

encontraremos algún tipo de sufrimiento o de enfermedad por la falta de equilibrio, de proporcionalidad, de moderación y de autocontrol que impide integrar nuestra naturaleza dual.

El proceso de crecimiento personal y espiritual es un viaje desde la total inmadurez hasta la plenitud del autodomínio y control de nuestras facultades humanas y espirituales. Cada quien se encuentra en algún grado o nivel según su condición evolutiva; por lo tanto, todos podemos y deberíamos avanzar a nuestro nivel inmediato superior, pero sólo un grupo se encuentra en el último grado y alcanza la graduación final en la presente existencia. Son muchos los conocimientos y destrezas que se deben adquirir para lograr la sabiduría y experiencia que permitan el completo control de las facultades y potencialidades de nuestra condición actual como humanos. Sin embargo, circunstancial y causalmente, nos encontramos atravesando tiempos críticos a nivel planetario y se requiere que una cierta proporción de la humanidad alcance el nivel de maestría para que su influencia en el resto permita la evolución a los niveles de consciencia y realización que se requieren para superar la CRISIS y dar un salto evolutivo como planeta.

Entre los años sesenta y setenta del siglo XX las escuelas de misterios salieron del ocultismo y dejaron de mantener restringido el conocimiento para una élite (esotérico), por lo que hoy día se encuentra al alcance de todos (exotérico). Todo “lo bueno” y todo “lo malo” se encuentra expuesto y accesible para todos en el presente. Hay información de toda índole por todas partes, al igual que “malos” ejemplos cautivando y confundiendo a la mayoría. Sobra información pero falta educación, porque estamos carentes de guía, de vidas ejemplarizantes y valores humanos a quienes modelar. Hacen falta Maestros... Por eso, es preciso formar a los Maestros Sanadores de esta sociedad enferma.

Ésa es la misión de nuestra Escuela de Sanación y del programa de **Fuerza Interior**: el desarrollo de individuos sanos y capaces de gestionar la propia salud y la de su ambiente social y natural. Hombres y mujeres que aprendan a vivir en orden y armonía, a fluir y canalizar la onda evolutiva y expansiva de la corriente de Vida del Gran Espíritu.

Programa de Sanación y desarrollo de la **Fuerza Interior**

El proceso de sanación comienza por una desintoxicación que constituye la fase de acondicionamiento físico y mental que llamamos DETOX. Luego sigue la fase de REHAB en la cual ocurre la verdadera sanación y reprogramación junto a un efectivo cambio de hábitos. Y finalmente, la fase de mantenimiento en la cual aprendemos a conservarnos en plenitud de facultades, libres de deterioro, enfermedades crónicas y degenerativas. Durante el proceso realizado hasta allí, seguramente que el despertar espiritual se ha fortalecido y se ha alcanzado un mayor grado de consciencia y conexión con la Dimensión Espiritual, por tanto cada quien habrá avanzado sobre sus propios pies por el escarpado camino de la Luz, desarrollando la **Fuerza Interior**. Así que quedará de parte de cada quien defender lo alcanzado y completar el viaje de regreso. Como hemos dicho en otras ocasiones, la salud no es un fin en sí mismo sino un medio como lo es el dinero. Lo importante es lo que haremos luego con esa salud.

El proceso de DETOX lo hemos concebido en dos fases. En la primera se persigue la desintoxicación física y en la segunda se inicia la desintoxicación psíquica y la intervención al enfermero de la familia. No olvidemos que todos estamos más o menos alienados, adictos o enfermos por algo, pues vivimos en una sociedad enferma. Así que para completar el proceso de sanación debemos modificar el ambiente enfermante o al menos aprender a cuidarnos y protegernos para que no nos afecte tanto... Para lo cual, debemos alcanzar un grado bastante avanzado de maestría personal. La persona que inicia el proceso DETOX es calificado de *principiante* y en la segunda fase se le denomina *aspirante*. En estas fases no se posee consciencia del problema real que nos aqueja ni de la necesidad de un cambio profundo. Mucho menos hay consciencia de enfermedad o de lo que implica un programa de recuperación. Sólo fantaseamos o aspiramos a sentirnos bien, y al lograrlo nos sentimos muy contentos y satisfechos con el logro que en realidad es lo único que se alcanza en esta fase de rehabilitación temprana. Creemos estar en condiciones de regresar a la vida cotidiana para seguir haciendo lo que sabemos hacer y retomar los asuntos que esperan por nosotros, como lo es la satisfacción de nuestras apetencias.

Para avanzar en el proceso es fundamental concientizar que SENTIRSE BIEN no es lo mismo que ESTAR BIEN. Son muchos los elementos e instrumentos que tenemos que tener en cuenta y aprender a manejar para aprender a gestionar efectivamente nuestra propia salud y bienestar. Cuando así lo entendemos, entonces reconocemos que tenemos que aprender a vivir de otra manera y que se requiere de una reeducación de hábitos y costumbres, es decir, se precisa de una completa REHABILITACIÓN para aprender a estar sanos, en plenitud, satisfechos y en paz. Esta fase del proceso lo denominamos REHAB, y consta de una etapa de rehabilitación intermedia y otra avanzada, que corresponden a la adquisición de una actitud de *aprendiz* que aspira a convertirse en *discípulo*. Es el proceso mismo de individuación en el que descubrimos los alcances del EGO y de las limitaciones que la alienación mental, la afectación emocional y la inmadurez han ocasionado en nuestra personalidad. Es entonces cuando comenzamos a sanar las emociones, a reprogramar las creencias y a afirmar un nuevo estilo de vida. También comienza el despertar a la Dimensión Espiritual, al reconocer la presencia de nuestro Ser Real, el YO Superior o YO SOY, la verdadera fuente de vida, de toda abundancia y prosperidad. Este proceso se inicia cuando humildemente reconocemos que somos impotentes ante nuestra realidad y que no sabemos vivir saludablemente en un mundo enfermo. Sabemos cómo aliviar un malestar, controlar la tensión arterial, bajar la glicemia, sedarnos para dormir, pero no sabemos cómo lograr la salud ni en qué consiste estar sanos. Por lo tanto, pedimos ser orientados y guiados, así que tenemos que estar dispuestos a soltar el control de nuestras vidas hasta que aprendamos a hacerlo sabia y saludablemente. En esta fase se exaltan los valores y la importancia de las virtudes, se enfatiza en la importancia de desarrollar las fortalezas de carácter y de espíritu que nos permiten fortalecer la disciplina, moderar el temperamento y manejar los instintos y las pasiones.

Para lo cual se debe alcanzar una “entrega total” al Programa o al Guía –Maestro Sanador o Médico Holístico, ya que él es el representante físico de una jerarquía espiritual que nos asiste a todos, y es el puente hacia la reconexión con el Maestro Interno. Esto requiere comenzar a trabajar: la responsabilidad, el compromiso y la consideración, para poder avanzar posteriormente al logro del servicio devocional y la renuncia.

El Maestro es para nosotros el modelo de combatividad y resiliencia, de amor y firmeza, de fortaleza y humildad, de equilibrio, realización, autonomía y libertad que un discípulo aspira a desarrollar en sí mismo para convertirse en “Guerrero”– Caballero de la LUZ y Pacificador. Éste es el calificativo que damos a quien ha alcanzado la siguiente fase del programa de **Fuerza Interior**. En esta fase el discípulo adquiere la responsabilidad de ser un modelo de cualidades y fortalezas para sus hermanos menores; quienes ven en él la confirmación fehaciente que el programa funciona y su ejemplo es un estímulo para ratificar que van por buen camino. Su compromiso para consigo mismo y para con otros lo enfrenta al reto de esforzarse por ser impecable en la palabra y en la acción. Con las competencias desarrolladas y la sanación alcanzada, le toca ahora aprender a vivir en un mundo insano manteniendo la propia salud al interrelacionarse con una inmensa mayoría de personas que estarán seguramente en condiciones de deterioro físico, mental y espiritual. Es el momento de aprender a hacer un buen uso de sus facultades y fortalezas porque ahora se encuentra en una situación desde donde le resulta más fácil influenciar y manipular la inseguridad de otros, y encontrar una nueva manera para alimentar la vanidad del EGO a través del reconocimiento y el poder. Es la etapa en la que se alcanza la total resiliencia, se aprende a identificar no sólo las señales de alarma sino las señales de alerta moderadas y sutiles para evitar las recaídas que comprometen la salud de cuerpo–mente y espíritu; y se puede afirmar que se poseen los hábitos saludables y una sobriedad a toda prueba.

La condición de *discípulo* la define la entrega al maestro.

La condición de guerrero la define la entrega a la misión.

La condición de *mag*o la define el empoderamiento.

La condición de *maestro* la define la capacidad de sanar y transmitir la maestría.

El *Guerrero de Luz* que desee avanzar hacia un nivel superior de compromiso consigo mismo y con la misión se verá en la necesidad de desarrollar todo su potencial para aprender a modificar su ambiente y crear las condiciones favorables para la realización de sus visiones y proyectos. Es la fase del empoderamiento que lo lleva a convertirse en un *Mago de Luz* capaz de transmutar lo negativo en positivo, la enfermedad en salud y las dificultades en oportunidades.

ANEXO

Principios de Realización

*“Las normas de conducta son inmutables,
todos los Santos han obrado de conformidad con sus principios”.*
Confucio

*He seleccionado algunas reflexiones sobre unas cuantas instrucciones bien claras -entre otras no menos importantes legadas por verdaderos Maestros de la Humanidad- como complemento de nuestra preparación para el cultivo de la **Fuerza Interior**.*

Como podremos apreciar en la selección de textos que he recopilado bajo el nombre de Principios de Realización, las enseñanzas de la escuela espiritual planetaria se reiteran en muchos casos y se complementan en otros. Distintas voces han elevado sus clamores por la paz, el amor y el entendimiento desde diversas épocas y culturas. Todas hablando en nombre de sí y en nombre de Dios, todos ellos con la mejor aspiración han cumplido su labor y me permito opinar que todos lo hicieron “lo mejor” que les fue posible. Pero la evolución es individual y es un proceso que no se puede forzar. Así que queda de cada quien sentir el llamado y responder a la inquietud que lo invita a ser mejor persona y a restablecer la conexión directa con el Ser Supremo.

Principios Universales

Hermes Trimegisto, Antiguo Egipto (Tabla Esmeraldina)

Al principio de la creación, el Creador puso en movimiento una cascada de fuerzas que se expresan y contrabalancean en una interactiva dinámica, que encuentra el orden y la organización en todos los planos de la existencia, desde un nivel subatómico hasta el nivel intergaláctico. La presencia de estas fuerzas ha sido reconocida con carácter de universalidad, por eso se han denominado Principios o Leyes Universales.

El conocimiento de estos principios se encuentra presente en las enseñanzas que muchos maestros en todas las culturas nos han transmitido, pero fueron expresados con una gran precisión en las enseñanzas herméticas recogidas por los “Tres Iniciados” en el libro conocido como el Kybalión. Éstos son las siguientes:

1. *MENTALIDAD*
2. *CORRESPONDENCIA -SINCRONICIDAD*
3. *VIBRACION-CAMBIO*
4. *RITMO*
5. *POLARIDAD*
6. *LEY DE CAUSA-EFECTO-ACCION Y REACCION*
7. *GENERACION AMOR- UNIDAD*

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”.

La energía se manifiesta en dos fuerzas polares, opuestas y complementarias.

Se pueden manifestar de manera simultánea generando dualidad o aisladamente de forma individual.

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”.

La manifestación de la energía de manera individual obedece a un principio de alternancia rítmica excluyente. Su naturaleza es el cambio. El cambio se produce alternándose fases de acción y reposo, muerte y renacimiento, subidas y bajadas, noche y día, etc.

6. LEY DE CAUSA–EFECTO–ACCION Y REACCION

“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 causalidad, pero nada escapa a la Ley”.

Toda Acción produce una reacción y ésta a su vez se convierte en la causa de otro efecto.

7. GENERACION AMOR– UNIDAD

“La generación existe por doquier; todo tiene su principio masculino y femenino; la generación se manifiesta en todos los planos.”.

Los polos opuestos se atraen y de su unión surge la creación de un nuevo principio integrador que trasciende las posibilidades individuales. Cuando ambos principios polares se integran, se alcanza un estado de coexistencia armónica, de equilibrio y de proporcionalidad. En el cual, se supera la dualidad, pues con la fusión, cada uno incorpora adicionando principios esenciales del otro. Desaparece toda separatividad y toda noción de “lo uno y lo otro”, todo se convierte en UNO.

Manejo de los Principios Herméticos

La reactividad y la impulsividad son expresiones instintivas de la naturaleza animal. Solemos tratar a los demás de acuerdo a como ellos nos tratan, reaccionamos al querer, al desear, al odio, a la venganza, a la violencia, a la mentira, etc. Respondemos con una fuerza afectiva semejante a la magnitud del tono emocional con la que percibimos que estamos siendo tratados. En su modalidad positiva se conoce como Retribución y en su forma negativa como Retaliación. Este es el principio del Talión: *“Ojo por ojo y diente por diente” o lo que es igual, si me das te doy y si no me das no te doy*. Esto es lo que en psicología se denomina “engancharse”. Si nos alzan la voz, nosotros alzamos la voz; si nos sentimos agredidos respondemos agresivamente, y cuando devolvemos amor por amor funcionamos reactivamente de igual manera. Cuando así procedemos, nos encontramos sujetos por la Ley del Karma: el PRINCIPIO DE ACCION Y REACCION o de CAUSA y EFECTO. No hay libertad ni elección, sólo reacción.

Pero el conocimiento de las Leyes Herméticas, nos permite transmutar nuestra manera de sentir y dirigir nuestros estados emocionales a conveniencia. “El sabio sirve en lo superior, pero rige en lo inferior”. Obedece a las leyes que están por encima de él, pero en su propio plano y en las que están por debajo de él, rige y ordena. Sin embargo, al hacerlo forma parte del principio en vez de oponerse al mismo. El sabio se sumerge en la Ley y, comprendiendo sus movimientos, opera en ella en vez de ser su ciego esclavo. Veamos algunas claves:

- “La verdadera transmutación hermética es un arte mental”. El ambiente externo se puede influenciar mediante el poder de la mente. Las imágenes mentales que creamos en el interior son patrones energéticos que se reproducen en el exterior.
- “Para cambiar vuestra característica o estado mental, cambiad vuestra vibración”. Uno puede cambiar sus vibraciones mentales, mediante un esfuerzo de la voluntad, fijando la atención deliberadamente sobre el estado deseado. La voluntad es la que dirige la atención, y ésta es la que cambia la vibración.

Cultívese el arte de estar atento por medio de la voluntad y se habrá resuelto el problema de dominar las propias modalidades y estados de la mente.

- “Para destruir un grado de vibración no deseable, póngase en operación el principio de polaridad y concéntrese la atención en el polo opuesto al que se desea suprimir. Lo no deseable se mata cambiando su polaridad”. Para matar una cualidad negativa es necesario concentrarse sobre el polo positivo de esa misma cualidad, y las vibraciones cambiarán gradualmente de negativas en positivas, hasta que finalmente se polarizará en el polo positivo, en vez de estarlo en el negativo.

- “El ritmo puede neutralizarse mediante el arte de la polarización”. Existe un plano de consciencia superior, así como uno inferior, y el maestro, elevándose mentalmente al plano superior, hace que la oscilación del péndulo mental se manifieste en el plano inferior, mientras él permanece en el otro, librando así su consciencia de la oscilación contraria. Ésta se efectúa polarizándose en el Yo Superior, elevando así las vibraciones mentales del Ego sobre el plano de consciencia ordinario. Se polariza en el polo positivo de su ser, el YO SOY, más bien que en el polo de su personalidad, y, rehusando y negando la operación del Ritmo, se eleva sobre su plano de consciencia, permaneciendo firme en su afirmación de ser, y la oscilación pasa en el plano inferior, sin cambiar para nada su propia polaridad. El principio del Ritmo no puede ser destruido, porque es indestructible, sólo es posible sobreponerse a una ley equilibrándola con otra, manteniéndose así el equilibrio. Las leyes del equilibrio operan tanto en el plano mental como en el físico, y la comprensión de esas leyes le permiten a uno sobreponerse a ellas, contrabalanceándolas.

- “Nada escapa al principio de causa y efecto, pero hay muchos niveles de Causalidad y uno puede emplear las leyes del plano superior para dominar a las del inferior”. Se eleva al plano superior de causación, equilibrando así las leyes de los planos inferiores. Elevándose sobre el plano de las causas ordinarias se

convierte uno, hasta cierto punto, en una causa, en vez de ser un simple efecto. Pudiendo dominar los sentimientos y modalidades propias, y neutralizando el ritmo, se puede rehuir gran parte de las operaciones de la ley de causa y efecto en el plano ordinario. Las masas se dejan arrastrar, obedeciendo al ambiente que las rodea, a las voluntades y deseos de algunos hombres más fuertes que estas, a los efectos de las tendencias heredadas o a las sugerencias u otras causas exteriores, no siendo más que simples fichas en el tablero de ajedrez de la vida. Elevándose. Buscan un plano de acción mental superior, y dominando sus propias cualidades, se crean un nuevo carácter, cualidades y poderes, mediante los cuales se sobreponen a su ambiente ordinario, haciéndose así directores en vez de dirigidos.

La Ley del Amor está por encima de cualquier otra, porque el aprendizaje fundamental de nuestra experiencia humana es la de Amar al prójimo como a uno mismo. El amor está más allá de las preferencias, más allá de lo que nos guste o disguste, de lo que nos agrade o desagrade, de lo placentero o doloroso, de lo que llamamos “bueno” o “malo”. En el ámbito de la espiritualidad, cuando hablamos de Amor se le conoce como la Ley de Oro. En su aspecto positivo nos invita a proceder con los demás de la manera que quisiéramos ser tratados, y en su modalidad negativa nos indica que no debemos hacer a otros lo que no quisiéramos para nosotros. Veamos la universalidad de este mensaje presente en estas citas de algunos de los maestros espirituales más importantes de todos los tiempos:

La Ley de Oro **–ASPECTO NEGATIVO:**

“No hagas a los demás lo que no es bueno para ti”.

Shyat-na-shyast-Zoroastro

“No lastimes a los demás con lo que te aflige a ti mismo”.

Udana Varga 5, 18 - Buda

“Todos los que tomaren espada a espada perecerán”

Mateo 26:52- Jesucristo

“Como hiciste, así te harán; tu merecido caerá sobre tu cabeza.”

Libro de Abdías 15

“El que derramare sangre humana, por mano de hombre será derramada la suya.”

Génesis 9:6

“No juzguéis para que no seáis juzgados. Porque con el Juicio que juzgáis, seréis juzgado; y la medida que deis, será la medida que recibáis.”

Mateo 7:1-2 - Jesucristo

“No hagas a otros lo que aborreces para ti”

Hilel, Maestro Judío

“No hagas a otro lo que te causaría dolor si te lo hicieran a ti”

Del Mahabharata

La Ley de Oro

-ASPECTO POSITIVO:

“La verdadera ley es respetar y obrar con las cosas de los otros de la misma manera como se obra con las propias. Se debería tratar a los demás como ellos mismos quisieran ser tratados”.

Mahabharata 13, 115-22 - Krishna

“Todas la cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos”.

Mateo 7:12 - Jesucristo

Si anhelas la justicia, elige para los demás lo que elegirías para ti mismo.... Bienaventurado es el hombre que prefiera a

su hermano antes que a sí mismo; tal hombre es del pueblo de Bahá.

Palabras del Paraíso. Bahá'u'lláh

EL Wu–Wei DEL TAOÍSMO

Cuando tenemos presentes las Siete Leyes Universales expresadas anteriormente por Hermes, podemos entender que todo ocurre según una correspondencia, un ritmo, una causalidad, una dinámica de polaridades, etc. Si podemos aceptar eso, podríamos aprender a no sufrir cuando la vida no se desenvuelve según nuestras expectativas, porque éstas bien pueden ser completamente infundadas e irrealistas. Más lógico sería adaptar nuestras expectativas a la realidad en vez de esperar lo contrario. ***Si pudiésemos grabarnos en la mente que lo que Es, lo que ocurre, es exactamente lo que más necesitamos porque es lo que nos corresponde, es lo que tiene que ocurrir de acuerdo a las leyes kármicas; porque en esas experiencias se encuentra lo que requerimos para seguir creciendo y evolucionando en el momento presente.*** No olvidemos que sabemos lo que nos gusta y lo que no nos gusta, pero ignoramos lo que realmente necesitamos. Por eso es que: *el que sea o no de nuestro agrado, es irrelevante. Hay que aprender a dejarse fluir sin expectativas, sin que nos retengan los apegos o nos limiten las preferencias para que nos sea posible aceptar la vida tal y como viene.* Entendiendo que lo que ocurre, de hecho, es lo mejor que podría haber ocurrido.

Cuando padecemos pérdidas substanciales como la muerte de un ser querido, una catástrofe o cualquier pérdida material, entiendo que sea casi imposible de aceptar. Pero, ¿Acaso tenemos alguna idea de los requerimientos y necesidades evolutivas de cada quién? Si ni siquiera sabemos lo que nosotros mismos necesitamos. Entonces, ¿cómo nos atrevemos a juzgar si no tenemos criterios para opinar? Claro está que, lo que sí sabemos es cuanto nos duele que se nos haya muerto un hijo trágicamente, y la falta que nos hace, y las expectativas que teníamos para su futuro, y que todo eso... ¡se arruinó! Este es un razonamiento afectivo y sentimental muy natural pero no tiene nada que ver con el sentido de la existencia y la evolución espiritual de ese hijo.

No podemos vivir en la ignorancia de que existimos en un ambiente en el cual ya existen reglas, leyes, dinámicas, ritmos, interacciones etc., y somos interdependientes. Si queremos vivir de manera caprichosa y anárquica a nuestro propio ritmo, vamos a sufrir ineludiblemente al entrar en conflicto con el medio y con el fluir universal. De esta manera, sólo malgastaremos nuestros recursos energéticos al “no fluir en el sentido de la corriente”. Por ejemplo: Si pretendiésemos desnudarnos cuando hace frío terminaríamos con hipotermia, si quisiéramos estar despiertos cuando necesitamos dormir el organismo se agotaría, si comiésemos mientras nos estresan los problemas y preocupaciones la comida sería indigesta, etc., etc.

Los filósofos clásicos¹⁵ del taoísmo chino: Lao Tze (571 A. de C.) contemporáneo de Confucio y ChuangTze (275 A. de C.), acuñaron un concepto conocido como *Wu-Wei* para referirse a ese *obrar que ocurre sin esfuerzo cuando fluimos en el orden natural*. Se traduce literalmente como no-acción o inacción, pero su mejor significado es “no-forzar”. El verdadero carácter de *Wu-Wei* no es la mera inactividad, sino la actividad perfecta, porque es un acto que ocurre sin actividad. En otras palabras, es una acción que no se lleva a cabo independientemente de las Leyes Universales (Cielo y Tierra como lo expresan los chinos) ni en conflicto con la dinámica de la totalidad, sino en perfecta armonía con ella. Es una forma de vivir inteligente en la que aprendemos a fluir según el principio del menor esfuerzo: a seguir la corriente, a orientar las velas según sople el viento y adaptarnos para conquistar o sobrevivir. No es pasividad sino una acción que parece realizarse sin el menor conflicto porque está realizada “correctamente”, en perfecto acuerdo con nuestra naturaleza y nuestro puesto en el esquema de las cosas. Es completamente libre porque no existe en ella fuerza, violencia ni desgaste alguno. No está “condicionada” ni “limitada” por nuestras propias necesidades y deseos individuales, ni siquiera por nuestras propias teorías e ideas. Lao Tze dijo que “el Tao nada hace y, sin embargo nada queda sin hacer”.

15 Recomiendo estudiar el gran clásico taoísta el Tao Te King de Lao Tze, y comprar varias versiones para poder comprenderlo mejor comparando las distintas traducciones.

La siguiente “El Hombre de Tao” es una cita de ChuangTzu¹⁶ acerca de las características de quien se ha conquistado a sí mismo:

El hombre en el cual el Tao actúa sin impedimento no daña a ningún otro ser con sus actos, y aun así no se considera “bondadoso”, “manso”. El hombre en quien el Tao actúa sin impedimento no se preocupa por sus propios intereses y no desprecia a los que sí lo hacen. No lucha por ganar dinero y no convierte en virtud la pobreza. Sigue su camino sin apoyarse en los demás y no se enorgullece de andar solo. Mientras que no sigue a la muchedumbre, no se queja de aquéllos que lo hacen. El rango y la recompensa no lo atraen; la desgracia y la vergüenza no lo desaniman. No está buscando constantemente el bien y el mal, decidiendo continuamente “Sí” o “No”. Los antiguos decían, por tanto:

“El hombre del Tao permanece en el anonimato. La virtud perfecta no produce nada. ‘No-ser’ es ‘Ser de verdad’, y el más grande entre los hombres es nadie.”

El maravilloso arte de una gata¹⁷

(El siguiente texto es un extracto del cuento original, ilustra ingeniosamente el principio del Wu-Wei).

Instrucciones para ejercicios de una escuela de esgrima japonesa a principios del siglo XVII

Había una vez un maestro de esgrima llamado Shoken. En su casa hacía de las suyas una gran rata. Así que el maestro cerró la habitación y le dio ocasión a su gata de cazar la rata. Pero ésta le saltó a la gata en la cara y la mordió de tal manera que ella salió corriendo y chillando. El

16 Merton, Thomas. “El camino de ChuangTze” pag. 45.

17 Maestro Zen ItoTenzaa Chuya – trad. Ana María Gathmann del alemán por K. Graf Durchein publicado en Nada Sagrado y Todtmann Editores, Garbizu

maestro vio que no podía continuar así y trajo entonces algunas gatas que gozaban en el vecindario de merecida fama de buenas cazadoras. Lamentablemente todas fracasaron ante la ferocidad de esta rata. Esto enfureció al maestro a tal punto que persiguió él mismo a la rata con su espada para matarla. Pero ella se escapaba a todos los tajos del experimentado maestro de esgrima sin que él la pudiera atrapar. Bañado en sudor le ordenó a su sirviente: “Se dice que a cierta distancia de aquí hay una gata que es la mejor cazadora del mundo; ¡anda y búscala!”. El sirviente trajo la gata, la cual no parecía distinguirse mucho de las otras gatas ni parecía particularmente inteligente ni perspicaz. Sin embargo, tranquila y lentamente la gata entró, como si no se esperase nada especial. La rata se estremeció y quedó inmóvil. La gata simplemente se le acercó despacio y se la trajo entre los dientes.

Esa noche se reunieron en la casa de Shoken las gatas derrotadas e invitaron respetuosamente a la vieja a tomar el puesto de honor. Se inclinaron delante de ella con respeto, admiración e intriga por saber cómo había logrado vencerla. La vieja gata rió entonces y dijo: “Ustedes, gatas jóvenes, serán muy diestras pero no están en conocimiento del verdadero camino. Por eso fracasan cuando algo inesperado les ocurre. Pero primero cuéntame cómo se han adiestrado”.

Una primera gata le contó muy avergonzada acerca de sus artes acrobáticas y de su velocidad, a la cual le contestó: “En lo que tú te has entrenado no es nada más que técnica (shosa - el arte puramente físico). Pero tu espíritu está embargado por la pregunta cómo ganar, y por eso sigues apegada a la meta. Cuando los antiguos enseñaban, lo hacían para mostrar un modo del camino. Su técnica era sencilla pero contenía la más alta sabiduría. La posteridad, empero fue perdiendo la esencia y sólo se ocupó de la técnica, lo cual sólo brinda una destreza. Luego se produjo la competencia en técnica hasta el agotamiento, y ahora se está atascado. Así ocurre siempre que se piensa en técnica y éxito y se pone en acción sólo la sabiduría. Si bien ella es una función del espíritu si no se fundamenta en el recto camino y se aspira sólo a la destreza, esta se vuelve perjudicial. Así es que reflexiona y practica en adelante en el sentido correcto”.

La segunda le contó que se había entrenado en el arte del guerrero, fortaleciendo el espíritu. “Me he entrenado en el cultivo de esa fuerza. Es como si mi espíritu estuviera libre y cargado ante el espíritu que todo lo penetra. Apenas veo el enemigo, este todo poderoso espíritu lo hechiza y me llevo el triunfo de antemano. ¡Sólo entonces procedo! Totalmente inconsciente como lo exige la situación. Con mi poder controlo a la rata como quiero y prevengo cualquier movimiento saliéndole al encuentro. De la técnica en sí no me ocupo en absoluto, ella viene sola. Al mirarla fijamente cualquier rata es mía. Pero esta rata venía y se iba de forma incorpórea sin dejar huella. ¿Cómo es eso? Yo no lo sé”.

La vieja gata respondió: “Ciertamente te has ocupado de los efectos que salen de la gran fuerza pero lo que has obtenido no es más que una fuerza. El solo hecho de estar consciente de la fuerza con la que quieres vencer, contrarresta la victoria. Tu Yo está en juego. Pero, ¿qué ocurre cuando el otro es más fuerte que tú? ¿Acaso crees que eres la única fuerte y que todos los demás son débiles? ¿Cómo hay que comportarse cuando hay algo que no se puede vencer con la prepotencia de la propia fuerza? Esa es la pregunta. Lo que tú sientes en ti como fuerza espiritual no es más que un reflejo en ti. Es tu propio espíritu, es decir, la sombra del Gran Espíritu. Tu espíritu sólo obtiene su fuerza en determinadas condiciones tiene un origen distinto y por eso su efecto es distinto también. Se diferencian como el flujo eterno de un río y una crecida repentina. Dice un proverbio, «Una rata en apuros muerde hasta un gato». Si el enemigo está en peligro de muerte, no tiene nada que perder. Olvida su vida y sus miserias, se olvida de sí misma y está libre de triunfo o derrota. Por eso tiene la voluntad como el acero. ¿Cómo podría uno vencer a otro que posee la misma fuerza espiritual que uno se atribuye?”

Una tercera gata más vieja le expresó que había adiestrado su alma (la fuerza del corazón). “No ejerzo la fuerza que vence al otro espiritualmente como la segunda gata. No me bato como la primera gata condescendiendo con mi opositor, me vuelvo uno con él y no me opongo en absoluto. Si el otro es más fuerte que yo, simplemente cedo y por así decirlo me le someto. Así que mi oponente, por fuerte que sea, no encuentra nada sobre lo que se pueda abalanzar, nada en qué apoyarse. Pero la rata de hoy no entró en mi juego. Iba y venía inconcebible como un dios. Nunca me ha sucedido algo parecido”.

Entonces dijo la vieja gata: “Lo que tú llamas condescendencia no sale del Ser, no sale de la Gran Naturaleza; es una reconciliación construida, es artificial, un truco. Con eso quieres escapar conscientemente al espíritu de agresión del enemigo. Pero al pensar en ello, por fugazmente que sea, él se da cuenta de tu intención. Si tú te vuelves «conciliante» en ese estado de ánimo, tu espíritu dirigido hacia el ataque, se confunde, se enturbia y la precisión de tus percepciones y de tus acciones se opaca, limitando el flujo de su movimiento espontáneo. Sólo cuando no se piensa en nada, cuando no haces nada, sino entregarte con tu movimiento a la oscilación del Ser, ya no tienes forma asible y nada en el mundo puede presentarse como forma opuesta, entonces ya no hay enemigo que pueda oponerse”.

“Nada de lo que han aprendido es inútil. Cada cosa puede ser un modo del camino. Técnica y Tao pueden ser una y la misma cosa; el Gran Espíritu, «lo que actúa» ya está contenido en ello y se manifiesta también en las acciones del cuerpo. La fuerza del Gran Espíritu (ki) sirve al ser humano. Aquel, cuyo (ki) es libre puede enfrentarse con infinita libertad a todo correctamente. Si el espíritu se concilia, sin emplear en la lucha ninguna fuerza particular, no se romperá ni con el oro ni con la piedra. Pero una cosa es esencial: que no haya ni rastro de consciencia del Yo en juego; si no, todo se vicia. Por fugazmente que se piense en esto ya no será sino algo artificial. No sale del ser, no sale de la oscilación original cuerpo-camino. Luego el contrincante tampoco se somete sino a su vez resiste. ¿Qué arte o qué modo debe uno entonces emplear? Libre de toda consciencia del yo cuando se actúa sin actuar, sin intención ni truco, en armonía con la Gran Naturaleza, se está en el camino recto. Abandónese, pues, toda intención, ejercítese uno en la no intencionalidad, y déjese que todo ocurra desde el Ser. Este camino es sin fin, inagotable”.

No crean que esto que he dicho sea la última palabra. No hace mucho tiempo en una aldea vecina a la mía vivía un gato que dormía todo el día. Nada que pareciera fuerza espiritual se evidenciaba en él. Nadie lo había visto jamás cazar una rata. Pero, ¡donde él estaba no había ratas! Y donde él se apareciera no se dejaba ver ninguna. Lo busqué una vez y le pedí una explicación. No me dio ninguna respuesta aunque le pregunté tres veces. En realidad no era que no quisiera

contestar, sino que evidentemente no sabía qué contestar. Pero así es: «El que lo sabe no lo dice y el que lo dice no lo sabe». Este gato se había olvidado de sí mismo y de todo lo que le rodeaba. Se había vuelto «nada», había alcanzado el más alto grado de la no intencionalidad. Y aquí cabe decir que había hallado el Divino Camino del Guerrero: ¡Vencer sin matar! Para esto todavía me falta mucho.

Shoken escuchó esto como en sueños; se acercó y saludó a la vieja gata diciéndole: “Llevo tiempo entrenándome en el arte de la esgrima, pero todavía no he alcanzado el fin. He escuchado vuestras consideraciones y creo haber comprendido el verdadero camino, pero le pido enardecidamente que me reveléis algo más sobre vuestro secreto”.

Dijo entonces la vieja gata “¿Cómo podría si no soy más que un animal y la rata es mi alimento? Sólo sé esto: el sentido del arte de la esgrima no reside en vencer al contrincante nada más; es un arte con el cual, en un determinado momento, se llega a la gran claridad del fondo luminoso de la vida y de la muerte. Un auténtico guerrero deberá cultivar muy especialmente el ejercicio espiritual de la lucidez y profundizar en la enseñanza del ser, de lo que es la vida y la muerte. La gran lucidez no la alcanza sino aquél que está libre de todo lo que lo desvíe de ese camino, pero libre en especial de todo pensar determinante. Cuando haga abandono de sí mismo, el ser y su movimiento, libre del yo y de todas las cosas, podrá manifestarse en toda libertad cuando le sea necesario. Pero si el corazón se adhiere a algo, por poco que sea, el ser queda atrapado y es algo en sí mismo, entonces existe con el yo algo que se le opone; habrán dos que se enfrentan y luchan por su subsistencia. Cuando eso ocurre, se inhiben las maravillosas funciones del Ser, surge la trampa y se pierde la lucidez propia del Ser. En esta disposición de ánimo, ¿cómo podría enfrentarse uno al enemigo en la actitud correcta y considerar serenamente triunfo y derrota?”

“El ser no tiene naturaleza propia, está más allá de cualquier forma y tampoco retiene nada. Por fugazmente que se fije y se sujete a algo, por poco que sea, la Gran Fuerza quedará adherida a esto y se perderá el equilibrio de las fuerzas. Adonde llega, rebosa, pero adonde no llega, falta. En donde rebosa irrumpe demasiado de una vez y no se podrá detener. Adonde no llega, el espíritu eficiente se debilita, fracasa y es impotente cuando la situación lo exige. Lo que llamo ser

libre de las cosas no es nada más que esto: si nada retengo a nada me atengo, si nada supongo no habrá opuesto, ni yo ni contra-yo. Si algo se presenta entonces, uno se le opone como inconsciente y no deja huella. En el I Ching (Libro de las mutaciones) se dice: “Sin pensar, sin hacer, inmóvil, quieto: sólo así se puede dar testimonio inconsciente del ser y de la ley de las cosas desde adentro y con el fin de unirse con el Cielo y la Tierra. Quien así practique el arte de la esgrima y así lo entienda está próximo a la verdad del camino”.

Shoken oyendo esto, le preguntó: “¿Qué quiere decir que no hay un Yo ni un Contra-Yo, ni sujeto ni objeto?”.

La gata respondió: “Si yo estoy allí, también habrá un enemigo; si no nos presentamos como un Yo tampoco habrá un contrincante. Lo que así llamamos, no es sino otro nombre para aquello que significa oposición. Tan pronto las cosas presentan una forma surgirá siempre una contra-forma. Si mi ser no se dispone como forma propia, tampoco habrá forma opuesta. Donde no hay enfrentamiento, no hay contrincante. Lo cual significa que no hay Yo ni Contra-Yo. Si uno desiste de sí mismo y se libera de fondo de todas las cosas, entonces se está en armonía con el mundo y se unifica con todas las cosas en el Todo-Uno. Aún cuando la forma del enemigo se extinga, no se está consciente de eso. No es que uno no se percate en absoluto, pero uno no se detiene en ella y el espíritu sigue moviéndose, libre de cualquier fijación. Eso significa que uno lo tomó más allá del bien y del mal, más allá de la simpatía o de la antipatía, ya no se está implicado en nada, ni adherido a nada. Todas las contradicciones que llevamos en nosotros, ganancia y pérdida, bueno y malo, alegría y pesar, vienen de nosotros. Entre Cielo y Tierra no hay nada más válido que conocer el propio Ser de uno.

“Cuando un granito de polvo entra al ojo ya no lo podemos abrir; porque habrá algo allí y sólo podría haber claridad cuando no haya nada. Esto nos puede servir como ejemplo para el Ser, que es luz que ilumina y está en sí mismo, libre de todo lo que es «algo». Si algo se presenta delante del Ser la representación destruye su virtud. Esto es todo cuanto puedo decirlos. Reflexiona e investiga tú mismo en ti. Un maestro sólo puede participarle al discípulo el hecho y tratar de justificarlo. Reconocer la verdad y apropiársela, sólo lo puede hacer uno mismo. A eso se llama apropiación de sí mismo. La transferencia es de corazón a corazón. Es

una transmisión por vía extraordinaria más allá de la doctrina y la sapiencia. El sentido de cualquier enseñanza es apuntar hacia lo que cada uno tiene en sí mismo sin saberlo y hacerlo consciente. No hay ningún secreto que el maestro pudiera transmitirle al aprendiz. Enseñar es fácil, escuchar es fácil, difícil es hacerse consciente de lo que se lleva en sí mismo, hallarlo y tomar posesión de ello. Esto se llama mirar adentro del propio ser. Cuando esto ocurre, experimentamos «Satori», es el gran despertar del sueño de los extravíos. Despertar, mirar en el propio ser, tener percepción de sí mismo, es todo lo mismo.

Los Ocho Senderos del Yoga

Maharishi Patanjali “el Gran Sabio” escribió los conocidos Yoga Sutras o Aformismo de Pantajali, aparentemente cinco mil años antes de Cristo. Los cuales nos presentan un sistema conocido como el Raja Yoga, considerado el Rey de los Yogas porque incluye las prácticas más importantes. Este sistema consta de ocho fases o subdivisiones (ashtanga, literalmente “con ocho miembros”) para la unión (yoga) del ser inferior con el ser Superior. Que son:

- *Yama* *La Auto-Restricción (Relación con lo que nos rodea).*
- *Niyama* *La Auto-Disciplina (Relación con nosotros mismos).*
- *Asana* *Las Posturas (Práctica de ejercicios físicos).*
- *Pranayama* *El Control Respiratorio.*
- *Pratyahara* *El Control de los sentidos.*
- *Dharana* *La Concentración (Capacidad de dirigir la mente).*
- *Dhyana* *La Meditación (Relación con lo que intentamos comprender).*
- *Samadhi* *La Contemplación (Integración con el objeto de nuestra comprensión).*

Este sistema, se armoniza perfectamente y constituye una disciplina para el cultivo de la salud de cuerpo, mente y espíritu. Como podemos apreciar, cada uno de los pasos va dirigido a propiciar algún aspecto del Autocontrol. Comenzando por el cultivo de valores,

virtudes y disciplina, siguiendo con el acondicionamiento del cuerpo y la mente, y concluyendo con la focalización, el control de la atención y la meditación para trascender las limitaciones del mundo objetivo. Haremos mención de las principales reglas de autocontrol conocidas como el Yama y el Niyama, para que reafirmemos cuán importantes son y la relevancia que les dio Patanjali para el cultivo del ser superior.

Yama: Significa restricción en relación con nuestro comportamiento, autorestricción, diferentes autores lo han expresado en muchas formas: abstención, incorruptibilidad, control de sí mismos, purificación, etc.

- Hay cinco restricciones y/o Yamas
- **Ahimsa**– la no violencia (pensamiento, palabra y acción).
- **Satya**–la veracidad (pensamiento, palabra y acción).
- **Asteya**– la honestidad, no robar (quien está satisfecho consigo mismo no está tentado a desear otras cosas).
- **Brahmacharya**–la castidad o sobriedad, cuyo significado literal es conducta (Achara), divina (Brahma), Bramachari significa no soy el cuerpo. Control de los sentidos (libre de los deseos sensuales en especial el sexual) para alcanzar niveles más profundos de despertar interior.
- Aparigrada– actitud interior de no–posesividad ni codicia, incluyendo la abstención del adulterio.

Niyama: Literalmente significa “sin Restricción”, pero se interpreta más bien como “lo que debe hacer”, es decir, acción positiva, a diferencia de las restricciones negativas de Yama.

Hay cinco obligaciones (Autodisciplina) y/o NIYAMAS:

- **Saucha**– la limpieza física y la pureza mental.
- **Santosha**– contentamiento o satisfacción al cultivar la armonía interior a través de la educación y la sublimación del ego y el control de los deseos.
- **Tapas**– entusiasmo por una vida austera o el temple para soportar condiciones adversas sin quejarse como así también la austeridad aplicada con sentido común.
- **Swadhyaya** a la autoeducación por medio del estudio, discernimiento y la práctica de enseñanzas útiles.
- **Ishwara** (Dios) Pranidhana es la dedicación a la aspiración espiritual y entrega al Supremo Ser.

El Noble Sendero de Ocho Vías

Mientras que la visión del Yoga es la unión, la fusión con el Absoluto es el MahaSamadhi. La inquietud del budismo es la de erradicar el sufrimiento rompiendo con el ciclo de reencarnaciones alcanzando el Nirvana (aniquilación de la ignorancia, liberación del mundo fenoménico o ilusorio –“maya”). SiddhartaGautama el Buda “Iluminado”, quien fue quizás el primer psicólogo de la humanidad, compartió con nosotros su comprensión de las cuatro nobles verdades para la erradicación del sufrimiento.

Su razonamiento comienza esbozando el círculo de condiciona-
lidad e interdependencia (Pratityasamutpada), que dice así:

1. La ignorancia condiciona las acciones volitivas
2. Éstas a la consciencia
3. Ésta a los fenómenos mentales y psíquicos
4. Éstos a las seis facultades (5 sentidos y la mente)
5. Éstos al contacto sensorio mental
6. Éstos a la sensación
7. Ésta condiciona al deseo
8. El deseo al apego
9. Ésta al proceso del devenir
10. Este al renacimiento
11. El renacimiento condiciona la enfermedad y la vejez.

Esta comprensión condujo luego a su Iluminación al comprender

las cuatro nobles verdades que se expresan de la siguiente manera:

1. La experiencia humana implica sufrimiento (infelicidad, dolor, enfermedad y muerte)
2. El apego es la causa del sufrimiento (Kharma).
3. Existe una alternativa para vivir sin sufrimiento, ni apego y romper con el ciclo de reencarnaciones,
4. El OCTUPLE SENDERO para trascender el sufrimiento debemos optar por la RECTITUD en el pensar, en el sentir y en el actuar:

1. EL PUNTO DE VISTA RECTO EN LA VIDA:

Hacer frente a las penas con paciencia, a los problemas con compostura; ver en cada contrariedad algo que nos estimula hacia mayores logros.

2. LA ASPIRACIÓN RECTA:

Aspirar la máxima sabiduría, al máximo bien, al máximo desarrollo de nuestra propia naturaleza.

3. EL HABLAR RECTO:

Hablar solamente palabras de aliento, de bondad y las que pueden ayudar a los demás. Refrenarse de la murmuración y del uso de palabras ásperas y groseras.

4. LA CONDUCTA RECTA:

El aspirante a la sabiduría es conocido por los demás en la manera de comportarse. Es pacífico entre los combativos, silencioso entre los locuaces, sereno entre los excitados.

5. LA SELECCIÓN DE UN MODO RECTO DE GANARSE LA VIDA:

No entrar en un negocio que sea contrario a las elevadas normas morales. Gozar de un ambiente y armonía correctos tanto en el negocio como en el hogar.

6. EL ESFUERZO RECTO:

Todo esfuerzo deber ser por motivos sinceros y honrados. El esfuerzo impulsado por un motivo insincero es fatal.

7. EL PENSAR RECTO:

Ser siempre atentos, previendo las necesidades de los demás. No tener pensamientos malos porque éstos salen como cosas vivientes. La mente es siempre crítica; derriba, diseca, analiza, busca siempre puntos de diferencia. El pensamiento correcto se concentra en las cosas que tenemos en común.

8. LA MEDITACIÓN RECTA:

Hay momentos en la vida en que el alma necesita morar en silencio y en las profundidades de su propia naturaleza.

Preceptos Pitagóricos

recopilados por Juan Pablo Benito Danés/Fernando Arroyo Durán

Honra, en primer lugar,
y venera a los dioses inmortales,
a cada uno de acuerdo a su rango.
Respeto luego el juramento,
y reverencia a los héroes ilustres,
y también a los genios subterráneos:
cumplirás así lo que las leyes mandan.
Honra luego a tus padres
y a tus parientes de sangre.
Y de los demás, hazte amigo
del que descuella en virtud.

Cede a las palabras gentiles
y no te opongas a los actos provechosos.
No guardes rencor
al amigo por una falta leve.

Estas cosas hazlas
en la medida de tus fuerzas,
pues lo posible se encuentra
junto a lo necesario.

Compenéstrate en cumplir
estos preceptos,
pero atente a dominar
ante todo las necesidades
de tu estómago y de tu sueño,
después los arranques
de tus apetitos y de tu ira.

No cometas nunca
una acción vergonzosa,

Ni con nadie, ni a solas:
Por encima de todo,
respétate a ti mismo.

Seguidamente ejerce
en practicar la justicia,
en palabras y en obras,
Aprende a no comportarte
sin razón jamás.

Y sabiendo que morir
es la ley fatal para todos;
que las riquezas,
unas veces te plazca ganarlas y otras te plazca perderlas.
De los sufrimientos que caen
a los mortales por divino designio,
la parte que a ti corresponde,
sopórtala sin indignación;
pero es legítimo que le busques remedio
en la medida de tus fuerzas;
porque no son tantas las desgracias
que caen sobre los hombres buenos.

Muchas son las voces,
unas indignas, otras nobles,
que vienen a herir el oído:
Que no te turben ni tampoco
te vuelvas para no oírlas.
Cuando oigas una mentira,
sopórtalo con calma.

Pero lo que ahora voy a decirte
es preciso que lo cumplas siempre:
Que nadie, por sus dichos o por sus actos te conmueva para que hagas
o digas nada que no sea lo mejor para ti.

Reflexiona antes de obrar
para no cometer tonterías:
Obrar y hablar sin discernimiento
es de pobre gente.
Tú en cambio siempre harás
lo que no pueda dañarte.

No entres en asuntos que ignoras,
mas aprende lo que es necesario:
tal es la norma de una vida agradable.

Tampoco descuides tu salud,
ten moderación en el comer o el beber,
y en la ejercitación del cuerpo.
Por moderación entiendo
lo que no te haga daño.
Acostúmbrate a una vida sana sin molicie, guárdate de lo que pueda
atraer la envidia.

No seas disipado en tus gastos
como hacen los que ignoran
lo que es honradez,
pero no por ello
dejes de ser generoso:
nada hay mejor que la medida en todas las cosas.

Haz pues lo que no te dañe,
y reflexiona antes de actuar.
Y no dejes que el dulce sueño
se apodere de tus lánguidos ojos
sin antes haber repasado
lo que has hecho en el día:
“¿En qué he fallado? ¿Qué he hecho?
¿Qué deber he dejado de cumplir?”
Comienza del comienzo
y recórrelo todo,

y repróchate los errores
y alégrate de los aciertos.

Esto es lo que hay que hacer.
Estas cosas que hay
que empeñarse en practicar,
Estas cosas hay que amar.
Por ellas ingresarás
en la divina senda de la perfección.
¡Por quien trasmitió a nuestro
entendimiento la fuente de
la naturaleza perenne!

¡Adelante pues!
ponte al trabajo,
no sin antes rogar
a los dioses que lo conduzcan
a la perfección.
Si observares estas cosas
conocerás el orden
que reina entre los dioses inmortales
y los hombres mortales,
en qué se separan las cosas
y en qué se unen.

Y sabrás, como es justo
que la naturaleza es una
y la misma en todas partes,
para que no esperes
lo que no hay que esperar,
ni nada quede oculto a tus ojos.

Conocerás a los hombres,
víctimas de los males
que ellos mismos se imponen,
ciegos a los bienes

que les rodean,
que no oyen ni ven:
son pocos los que saben
librarse de la desgracia.
Tal es el destino
que estorba el espíritu
de los mortales,
como cuentas infantiles
ruedan de un lado a otro,
oprimidos por males innumerables:
porque sin advertirlo
los castiga la Discordia,
su natural y triste compañera,
a la que no hay que provocar,
sino cederle el paso
y huir de ella.

¡Oh padre Zeus!
¡De cuántos males
no librarías a los hombres
si tan sólo les hicieras
ver a qué demonio obedecen!

Pero para ti, ten confianza,
porque de una divina raza
están hechos los seres humanos,
y hay también la sagrada naturaleza
que les muestra
y les descubre todas las cosas.
De todo lo cual,
si tomas lo que te pertenece,
observarás mis mandamientos,
que serán tu remedio,
y librarán tu alma
de tales males.

Abstente en los alimentos como dijimos,
sea para las purificaciones,
sea para la liberación del alma,
juzga y reflexiona
de todas las cosas y de cada una,
alzando alto tu mente,
que es la mejor de tus guías.

Si descuidas tu cuerpo para volar
hasta los libres orbes del éter,
serás un dios inmortal, incorruptible,
ya no sujeto a la muerte.

66 Cualidades de la Tradición Hebrea

1. Actitud Direccionada Al Servicio De DIOS	2. Alegría del Corazón
3. Amistad	4. Amor Abstracto
5. Amor Por El Hacer(Trabajo Trascendente)	6. Apoyo Mutuo
7. Armonía	8. Bondad
9. Benevolencia	10. Brindar Placer
11. Caridad	12. Compasión
13. Comprensión	14. Confianza
15. Consciencia Consciente	16. Corazón Circunciso
17. Corregirse	18. Crecimiento Espiritual
19. Cumplimiento de las Mitzvot (mandamientos)	20. Diálogo
21. Diezmo	22. Diligencia
23. Dominio de Sí Mismo	24. Disciplina Espiritual
25. Empatía	26. Enfoque Positivo en el Hacer
27. Entusiasmo	28. Escala de Valores
29. Escucharse y Escuchar	30. Esfuerzo por el Ahorro y la Inversión

35. Hablar desde el dolor, la carencia o necesidad del Prójimo (empatía).	36. Honestidad
37. Hospitalidad	38. Liderazgo con Consciencia
39. Integridad, Consciencia	40. Interés Mutuo
41. Intimidad	42. Misericordia
43. Modestia con fortaleza	44. No Juzgar a tu Prójimo
45. Objetivos de Vida	46. Oración
47. Orden	48. Paciencia
49. Paz Interior	50. Pedir Disculpas
51. Perdonar	52. Perseverar
53. Plegaria y súplicas por las Criaturas	54. Prioridades Espirituales y de Humanidad
55. Rectificación	56. Rectitud
57. Respeto a sí mismo	58. Respeto a las Leyes, de Dios y de los Hombres
59. Respeto por los Derechos de los demás	60. Responsabilidad
61. Sentimiento del dolor Ajeno	62. Sabiduría
63. Significado Compartido	64. Tolerancia
65. Tranquilidad	66. Voluntad-Deseo de Superación

Las Cuatro Puertas y los Cuarenta Estados

Sheikh Muzaffer Ozak al-Yerrahi al-Halveti Maestro del Islám

En el Camino de la Verdad existen las siguientes Puertas

Primera Puerta: La Puerta de la Sharia

Para entrar, uno debe satisfacer diez condiciones.

Las primeras cinco son los familiares Pilares del Islam, nombrados:

1. El Testimonio de Fe
2. La Oración Ritual diaria
3. Caridad
4. Ayuno
5. Peregrinaje

A éstas, los Maestros del Camino Místico, han agregado los siguiente cinco:

6. Ahorrar y gastar lícitamente.
7. Abstención de realizar acciones ilícitas, tanto en lo material como lo espiritual.
8. Casamiento.
9. Batallar ocasionalmente con el enemigo externo, pero guerra constante con el yo inferior.
10. Promover el completo cumplimiento de los mandatos de Dios, y prevenirse de violarlos.

Segunda Puerta: La Puerta del Tariqa

Acá nuevamente nos encontramos con diez condiciones, nombradas:

1. Arrepentimiento sincero y la búsqueda del perdón
2. Reformación del carácter
3. Servicio devoto a un guía perfecto.
4. Temor a Allah sin desesperación a Su Misericordia.
5. Renunciación a los placeres mundanos para amar sólo la Verdad

6. Sacrificarse uno mismo por causa de Allah, esforzándose por obtener la aprobación de Allah.
7. Asegurarse que uno está siempre complaciendo al Santo Fundador de la Orden del Tariqa al cual pertenece (o al Sheikh o Maestro).
8. Exacta ejecución de las letanías (awrad) dadas a uno por el Sheikh.
9. Seguir los consejos del Sheikh, y evitar comportamientos contradictorios.
10. Vaciar el propio corazón de cualquier apego a la riqueza o a los niños, llenándolo en cambio con el amor de Allah y Su Mensajero.

Tercer Puerta: La Puerta de Haqiqa

Nuevamente nombramos otras condiciones:

1. Humildad
2. Tolerancia Religiosa
3. Pocas expectativas
4. No causar ningún daño a cualquier criatura
5. No herir los sentimientos de las personas
6. Aprender de todo lo que uno ve
7. Constante y profunda súplica del corazón a Allah
8. Aproximarse lo más cercano que se pueda al conocimiento de Allah y Su Misterio.

Cuarta Puerta: La Puerta de Marifa

La Puerta final también presenta diez condiciones:

1. Conveniencia en controlar la mano de uno, la lengua y la sexualidad.
2. Resistencia con el ser al punto en que se vuelve sumiso.
3. Observar la soledad.
4. Completa y confidente aceptación a las enseñanzas de los Santos de Allah.
5. Modestia (como el bendito Profeta dijo, “Modestia es parte de

la verdadera Fe”)

6. Generosidad y Hospitalidad
7. Distinguir la Verdad de la Falsa Hermandad
8. Paciencia, con el enojo y cólera contra ningún otro.
9. Conocimiento de Sí Mismo
10. Conseguir acercamiento a la Verdad

Cada Tariqa ciertamente conduce a la Verdad

La importante tarea a través de este camino es la de controlar nuestra más baja naturaleza, el obedecer completamente a Allah y con propiedad reverenciar los mandatos de Allah, el tratar a todas las criaturas con compasión y el observar el noble ejemplo del Mensajero de Allah.

El aspirante debe saber también el nombre de los doce Imanes y los Catorce Inocentes.

Está también obligado a mostrar respeto y afecto a todos los Santos, Sheikh y Maestros del Camino Espiritual; conocer y Amar a la familia de Muhammad, Sus esposas y el linaje de Muhammad, así también a los Compañeros y Ayudantes de nuestro Bendito Maestro.

APARTANDO LAS DIFERENCIAS PARTICULARES Y CULTURALES RESPECTIVAS QUE PUEDEN ESTAR INCLUÍDAS EN ALGUNAS DE LAS ENSEÑANZAS MENCIONADAS, PODEMOS NOTAR LA UNIVERSALIDAD DE LOS PRINCIPIOS ÉTICOS Y MORALES, Y EL CONSENSO EN LA META COMÚN, INCLUSO ENTRE LAS CREENCIAS DE QUIENES HAN MANTENIDO GUERRAS ALEGANDO RAZONES RELIGIOSAS.

Desiderata

Ehrman

Escucha entonces la sabiduría del sabio:
“Camina plácidamente entre el ruido y las prisas,
y recuerda que la paz puede encontrarse en el silencio.
Mantén buenas relaciones con todos en tanto te sea posible,
pero sin transigir.
Di tu verdad tranquila y claramente;
Y escucha a los demás,
incluso al torpe y al ignorante.
Ellos también tienen su historia.
Evita las personas ruidosas y agresivas,
pues son vejaciones para el espíritu.
Si te comparas con los demás,
puedes volverte vanidoso y amargado
porque siempre habrá personas más grandes o más pequeñas que tú.
Disfruta de tus logros, así como de tus planes.
Interésate en tu propia carrera,
por muy humilde que sea;
es un verdadero tesoro en las cambiantes vicisitudes del tiempo.
Sé cauto en tus negocios,
porque el mundo está lleno de engaños.
Pero no por esto te ciegues a la virtud que puedas encontrar;
muchas gente lucha por altos ideales
y en todas partes la vida está llena de heroísmo.
Sé tú mismo.

Especialmente no finjas afectos.
Tampoco seas cínico respecto al amor,
porque frente a toda aridez y desencanto,
el amor es tan perenne como la hierba.
Acepta con cariño el consejo de los años,
renunciando con elegancia a las cosas de juventud.
Nutre la fuerza de tu espíritu para que te proteja en la inesperada
desgracia,
pero no te angusties con fantasías.
Muchos temores nacen de la fatiga y la soledad.
Más allá de una sana disciplina,
sé amable contigo mismo.
Eres una criatura del universo,
al igual que los árboles y las estrellas;
tienes derecho a estar aquí.
Y, te resulte o no evidente,
sin duda el universo se desenvuelve como debe.
Por lo tanto, mantente en paz con Dios,
de cualquier modo que le concibas,
y cualesquiera sean tus trabajos y aspiraciones,
mantente en paz con tu alma
en la ruidosa confusión de la vida.
Aún con todas sus farsas, cargas y sueños rotos,
éste sigue siendo un hermoso mundo.
Ten cuidado y esfuérzate en ser feliz”.

Bibliografía Recomendada

- A.A. World Services Inc. Alcohólicos Anónimos. A. A. World Services, Inc, New York City, 1990
- Adrienne, Carol. Encuentre su meta en la vida. Plaza y Janes, Barcelona, 1998
- Almendro, Manuel. Psicología y psicoterapia transpersonal. Kairos, Barcelona, 1998
- Barroso, Manuel. Autoestima Ecología o Catástrofe. Editorial Galac, Caracas, Venezuela, 1987.
- Beattle, Melody. Libérate de la codependencia. Sirio, Barcelona, 2001
- Bennet, William J. El libro de las Virtudes. Vergara, Argentina, 1997.
- Cleary, Thomas. El Tao Esencial. Planeta, Colombia, 1996.
- Comte-Sponville, André. Pequeño Tratado de las Grandes Virtudes. Editorial Andres Bello, Chile, 1996.
- De Beauport, Elaine con Díaz, Aura. Las tres caras de la mente. Galac, Venezuela, 1999
- Del Grosso, José. Más Allá de Mente y Conducta. Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela, 2000.
- Denniston, Denise & McWilliams, Peter. El libro de la Meditación Transcendental. Grijalbo, Barcelona, 1978
- Desikachar, T.K.V. Yoga-Sutra de Patanjali. Arca de Sabiduría, España, 2005.
- 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

Gorski, Terence y Miller, Merlene. Sobriedad. Herald House, U.S.A, 1986

Gran Logia Suprema de Amorc. Biblioteca Rosacruz. En Vos Confío. Argentina, 1953.

Griscom, Chris. Sanar las emociones. Luciernaga, España, 2000.

Guraieb, José E. El Sufismo en el Cristianismo y el Islam. Kier, Buenos Aires, 1976.

Haidt, Jonathan. La Hipótesis de la felicidad. Gedisa, Barcelona, 2006

Hirschfield, Jerry. Los Dos Pasos Hacia La Liberación Espiritual. Edaf/Nueva Era, España, 1993.

Isaacs, David. La educación de las virtudes humanas, Tomo I. Ediciones Universidad de Navarra, España, 1976

James, Muriel y Jongeward, Dorothy. Nacidos para triunfar. Fondo Educativo Interamericano, U.S.A, 1976

Jung, Carl. Simbología del espíritu. Fondo de cultura económica, México, 1981

Maslow, Abraham. El hombre autorealizado. Kairos, España, 1985

Los ciclos de la vida”, 2002(en prensa).

Mohabbat, Navid. La fe Baha’i. Baha’i, España, 1993

Murphy, Joseph. EL poder de la mente subconsciente. Climent, Colombia, 1992

Patañjali – Los Yogas Sutras. Iluminación. Editorial Intenso, Caracas, 1998.

Quintana, José. El Carácter. Zeus, España, 1965

Quintero, Lulula y Boersner, Doris. La persona más importante de tu vida eres tú. Disinlimed, Caracas, 1987

Ramacharaka, Yogui. Filosofías y Religiones de la India. Kier, Argentina, 1992.

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

Romero, Eduard. Valores para Vivir. Editorial CCS, Madrid, 1998

Sangharakshita. El Sendero del Buda, Las Ocho Etapas de la Liberación. Ediciones Dharma, España, 1987

Satir, Virginia. En Contacto Íntimo. Editorial Concepto, México, 1981.

Shah, Idries. Los Sufíes. Caralt, Barcelona, 1975.

Siegel, Bernie. Paz, amor y auto-curación. Urano, España,

1990/Como vivir día a día. Urano, Barcelona, 1995.

Snelling, John. El Budismo. Edaf, Madrid, 1993.

Szalay, Ione. Enfermar también es sanar. Kier, Argentina, 2000

Textos Zen, Recopilado por Anamaría Gathmann. Nada Sagrado. Garbizu & Todtmann Editores, Caracas, 1976.

Tres Iniciados. El Kybalión. Editorial Kier, Argentina, 1970

Trungpa, Chogyam. SHAMBHALA The sacred path of the warrior. Carolyn Rose Gimian, Boston, 1985

en Papeles del Psicólogo, vol. 27, Nº 1. 40–49, 2006

Unell, Barbara C. y Wyckoff, Jerry L. Ph.D. 20 valores que usted puede transmitirle a sus hijos. Grupo Editorial Norma, Colombia.

Watts, Alan. El camino del Tao. Editorial Kairós, Barcelona, España, 1979.

Watts, Alan. Psicoterapia del este psicoterapia del oeste. Kairos, España, 1973

Wen–Tzu. La comprensión de los Misterios del Tao. Arca de Sabiduría, Madrid, 1994

Wilber, Ken. Psicología integral. Kairos, Barcelona, 1994

Yutang, Lin. La sabiduría de Laotse. Sudamericana, Argentina, 1953