

# LA SENDA DE LA ALEGRÍA INTERIOR.

**José Miguel Andrade Arangüena.**

(Psicólogo, investigador y estudiante de la sabiduría eterna).

*Este libro tiene derechos de autor. Pero se ofrece de forma gratuita con la esperanza de que sirva de ayuda e inspiración a quién lo lea. Se puede leer online, descargarse y compartirse con otras personas como un enlace web, como archivo adjunto en un email, o, si las circunstancias lo requieren, como copia impresa sólo para uso personal. No puede utilizarse para ningún propósito comercial o derivado del mismo, ni reproducirse, ni modificarse, ni almacenarse en ningún sitio web en Internet sin el permiso escrito expreso del autor.*

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	4
<b>1.- LOS MITOS DE LA FELICIDAD.</b>	
1.1.- Concepto de felicidad	7
1.2.- Poderoso caballero es “Don Dinero”	15
1.3.- La salud	23
1.4.- El amor soñado	26
1.5.- Los fármacos de la felicidad	28
<b>2.- FELICIDAD &amp; ALEGRÍA INTERIOR.</b>	
2.1.- Felicidad & Alegría interior	31
2.2.- Alegría del Alma	35
<b>3.- REFLEXIONES PARA ENTENDER NUESTRO PEQUEÑO MUNDO.</b>	
3.1.- La constitución del ser humano	38
3.2.- De crisis en crisis	49
3.3.- Fluir y persistir	52
3.4.- Ciclos	56
3.5.- El estrés	58
3.6.- El fracaso	63
3.7.- La comparación	65
3.8.- La vejez	68
3.9.- La visión de la muerte	72
<b>4.- LAS EMOCIONES DE LA FELICIDAD.</b>	
4.1.- Emociones positivas y negativas	78
4.2.- El deseo	84
4.3.- El espejismo	86
4.4.- El temor	89

4.5.- La depresión	92
4.6.- Optimismo	95
4.7.- Sentido del humor	98
<b>5.- EL ARTE DE USAR LA MENTE.</b>	
5.1.- El cerebro de la felicidad	103
5.2.- La ilusión	108
5.3.- El buen uso de la mente	110
5.4.- Recordar	116
5.5.- Dejar de preocuparse	119
5.6.- La palabra	122
5.7.- Imaginar y visualizar	125
5.8.- El silencio	128
5.9.- Pensamientos simiente	130
<b>6.- ESPIRITUALIDAD LIBRE.</b>	
6.1.- Espiritualidad	132
6.2.- Conciencia	137
6.3.- El Karma	139
6.4.- La reencarnación	141
6.5.- La visión evolutiva	144
6.6.- Estilo de afrontamiento espiritual	146
<b>7.- LA REALIDAD DEL ALMA.</b>	
7.1.- La realidad del alma	149
7.2.- El amor del alma	153
7.3.- Glándula Pineal	156
7.4.- La intuición	160
7.5.- Contactar con el alma	163
7.6.- Compartir	165
7.7.- El servicio	167
<b>8.- POR LA SENDA DE LA ALEGRÍA INTERIOR.</b>	
8.1.- Educar para la felicidad	170
8.2.- El cuidado de los cuerpos	173
8.3.- El arte de dormir	178
8.4.- No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy	184
8.5.- Curar con alegría	188
8.6.- En la adversidad	190
8.7.- El valor	192
8.8.- Actuar “como si”	194
8.9.- El desapego	196
8.10.- Inofensividad	199
8.11.- El perdón	204

8.12.- La amistad y el apoyo social	207
8.13.- La admiración	209
8.14.- La naturaleza	211
8.15.- Las artes creativas	214
8.16.- Tiempo libre	216
8.17.- Sencillez y humildad	219
8.18.- Meditación	223
8.19.- La comprensión	231
8.20.- Olvido de sí mismo	233
8.21.- Quietud y confianza	236
8.22.- Ser quién eres	239
8.23.- Vivir el presente	242

## INTRODUCCIÓN.

La búsqueda de la felicidad es una característica innata en todo ser humano que nace con una poderosa tendencia para intentar vivir feliz y cuando se trunca, genera todo tipo de desarreglos psicológicos, que a menudo acaban en auténticas enfermedades. Todos perseguimos la felicidad, a veces de manera inconsciente, aunque la designemos con otras palabras o ni siquiera la demos nombre. Acciones como cumplir con el deber en conciencia, hacer lo correcto, ser íntegro, vivir apasionadamente,... reflejan en el fondo un impulso casi irresistible hacia la plenitud, hacia la felicidad. Las personas ambiciosas y egoístas, esas que no dan nada si no es para un mayor beneficio propio, esperan siempre de sus actos alguna forma de gratificación. Hasta aquel que trata de suicidarse busca desesperadamente poner fin a la angustia que le impide ser feliz.

La búsqueda de la felicidad tiene condición de eternidad, se pierde en el principio de los tiempos y permanecerá mas allá de lo que somos capaces de visionar.

En algunos momentos puntuales de la historia, como en la declaración de independencia de los Estados Unidos de América del Norte, del 4 de julio de 1776, aquellos soñadores que fundaron esa nación americana, por los que entonces casi nadie hubiera apostado, se atrevieron a hablar sobre la felicidad, tal vez embriagados con la utopía de los idealistas. Declararon como derecho inalienable “la búsqueda de la felicidad” al lado de derechos tan fundamentales como el derecho a la “vida” y a la “libertad”.

Siendo la felicidad una necesidad tan palpable en todo ser humano resulta extraño comprobar lo poco que se ha investigado, su escasa valoración en el conocimiento científico, lo poco que preocupa a las autoridades y responsables políticos, el pequeño espacio que se dedica en la educación de los niños y de los jóvenes, lo poco o nada que se habla del tema. Existe en definitiva una gran vacío y una considerable confusión sobre que es la felicidad y como se consigue.

A pesar de que muchos autores y pensadores dedican buena parte de su “tiempo abstracto” a reflexionar sobre la felicidad, escriben poco sobre ello. Parecería que hay cierto miedo a hacer manifestaciones sobre el mundo de la felicidad, como si fuéramos a ser juzgados como risueños, tontos buenos, poco serios, como si intentar ser feliz sea algo por lo que disculparse. A menudo se ha considerado la felicidad como un tema propio de publicaciones sin base, ligeras, de entretenimiento para gente simple. Para un “científico clásico” el discurso sobre la felicidad carece de contenido. Se le considera cargado de frases grandilocuentes, llenas de un romanticismo chirriante propio de mentes poco disciplinadas, un tema para escritores con mucha imaginación y poca demostración experimental. Y lo curioso es que la felicidad es una materia profunda que llama a la investigación desde todos los puntos de vista, desde todos los campos. Es un

tema tan necesitado de estudio, y de tanta trascendencia para la humanidad que justificaría la dedicación de nuestras mejores mentes.

Hoy día la esperanza de vida es muy superior a los cerca de cuarenta años de siglos anteriores, hay mas tiempo libre, se vive mas, y hay mas calidad de vida, al menos en una parte del planeta, y dentro de esa mejora de la calidad se observa un mayor acercamiento y necesidad de aprender a ser felices. Tenemos mucho mas tiempo, para desperdiciarlo o para un mayor conocimiento de lo que somos y para el desarrollo de la conciencia, en particular en ese periodo de la vida en el que nos hacemos “mayores”.

Los capítulos que siguen son un acercamiento al anhelo más arraigado en el ser humano: descubrir la visión de la felicidad. Trataremos de comprender la esencia de la felicidad desde diversos puntos de vista, explorando sus secretos y sus claves, desde la sencillez, el valor y la práctica de la alegría interior. La sencillez a través del equilibrio y una sana actitud emocional y mental. El valor para fluir en armonía con los cambios, para aprender a vivir los momentos de tensión, y para disipar el miedo y la ansiedad. La alegría interior para comprender nuestra verdadera naturaleza y percibir la realidad, abriendo la puerta a un magnífico mundo de conocimiento de sí mismo, que la ciencia oficial se niega obstinadamente en explorar.

Es preciso resaltar la importancia de ser feliz en medio de las presiones de los tiempos modernos. Tal vez cuidando de no ser un “tonto feliz”, pero si un buscador constante de la alegría interior y el amor del alma, que subyace tras el dolor y en todo lo que ocurre.

La felicidad no es una emoción incontrolable, sino que es en gran parte resultado de lo que hacemos y pensamos. Reflexionar sobre la felicidad conduce a una mayor comprensión de lo que es y de la forma de llegar a ella. También ayuda a interesarte por lecturas instructivas y a orientar mejor tu esfuerzo por conseguir ser feliz.

Clarificar en nuestra conciencia el concepto de felicidad y de alegría interior, con todas sus implicaciones, en alguna medida cambia la percepción del mundo de todo el que lo intenta. Conocer el uso de las emociones positivas y de la mente natural sólo puede favorecer el desarrollo de la conciencia y el incremento de la libertad.

La senda de la alegría interior discurre por una serie de pasos, que no tienen que ser necesariamente sucesivos y que conducen a conectar progresivamente con la alegría que mora en nuestro mundo interno, uno de los aspectos de expresión del alma mas necesario en estos tiempos y el que mas sana y gratifica nuestros sufridos cuerpos. Las reflexiones, ideas, conceptos, en los que vamos a adentrarnos, están encaminados a descubrir la felicidad y la alegría interior que subyace cuando se vive en contacto con el alma.

Este libro pretende ser accesible a formas de pensar de personas muy diversas, desde la mente científica y analítica hasta la mente intuitiva pero en todo caso se precisa una mente abierta dispuesta a procesar y discernir sobre campos de pensamiento hasta ahora desconocidos. Aquello que deba decirse se dirá con el mayor respeto, pero con claridad, sin ningún ánimo de satisfacer ningún modo concreto de pensar. Se tratará de desmitificar palabras que se consideran patrimonio de ciertos grupos de pensamiento, secuestradas y anuladas sin ningún derecho. Hablar, por ejemplo, de “*espiritualidad*”, del “*alma*”, del “*amor*”, es tan legítimo y científico como hablar de la “*ley de la gravedad*”.

Las páginas que siguen están inspiradas en una infinidad de fuentes. Todas ellas tienen en común un espíritu de investigación sincera. Este es un trabajo divulgativo y de reflexión. Por lo general no se citan a autores e investigaciones para facilitar la fluidez de la lectura, y también para no sacarlas de su contexto. Las referencias sobre logros de investigación son sencillas de buscar y fácilmente verificables con una simple búsqueda inteligente en Internet. En muchas ocasiones las citas también relacionan a su autor con un texto de un libro ajeno, que no responde necesariamente a las ideas de dicho autor, y que puede hacer relaciones incorrectas y contradictorias.

Es muy recomendable leer con la mayor calma y profundidad posible, con la mayor atención de la que seamos capaces. La intuición espera silenciosa a manifestarse en una mente lúcida y en paz. Las palabras, las frases, son líneas de guía, que sólo cobran sentido cuando se transforman en comprensión.

En todo caso conviene no olvidar que, por regla general, creer lo que otros dicen no significa comprender o asimilar. Únicamente las verdades forjadas por cada uno a partir de su propia experiencia penetran realmente en la conciencia viviente y a su debido tiempo dan su merecido fruto.

## 1.- LOS MITOS DE LA FELICIDAD

### 1.1.- Concepto de felicidad.

Todos aspiramos a la felicidad, de una u otra manera. La historia ha dejado huella de esta inquietud ancestral, muchas personas sabías y otras no tan sabias han intentado dejar su reflexiones, dar sus claves, dejar sus pensamientos mas inspiradores.

Hay cientos, miles de citas sobre la felicidad, de casi todo tipo de escritores y mentes privilegiadas. Lo primero que llama la atención es que el concepto de felicidad es extraordinariamente variado y creativo, con una infinidad de significados.

Haciendo una selección casi al azar, y para describir esta enorme variedad bastaran una veintena de citas:

- “El procedimiento más seguro de hacernos más agradable la vida es hacerla agradable a los demás”.

*Albert Guinon (1863-1923). Dramaturgo francés.*

- “ La felicidad no consiste en adquirir y gozar, sino en no desear nada, pues consiste en ser libre”.

*Epicteto de Frigia (50-135). Filósofo grecolatino.*

- “He sospechado alguna vez que la única cosa sin misterio es la felicidad, porque se justifica por sí sola”.

*Jorge Luis Borges (1899-1986). Escritor argentino.*

- “La felicidad general de un pueblo descansa en la independencia individual de sus habitantes”.

*José Martí. (1853- 1895). Político y escritor cubano.*

- “El deber tiene una gran similitud con la felicidad de los demás”.

*Victor Hugo (1802-1885). Novelista francés.*

- “ La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días”.

*Benjamín Franklin (1706-1790). Estadista y científico estadounidense.*

- “ La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar”.

*Thomas Chalmers (1780-1847). Ministro presbiteriano, teólogo y escritor escocés.*

- “Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace”.

*Jean Paul Sartre (1905-1980). Filósofo y escritor francés.*

- “La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo somos”.

*Henry Van Dyke (1852-1933). Escritor estadounidense.*

- “Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo”.

*Leon Tolstoi (1828-1910). Escritor ruso.*

- “ El hombre más feliz del mundo es aquel que sepa reconocer los méritos de los demás y pueda alegrarse del bien ajeno como si fuera propio”.

*Johann Wolfgang Goethe (1749-1832). Poeta y dramaturgo alemán.*

- “Todo lo que la tierra da y todo aquello que se llama felicidad sólo es un juguete de la suerte; lo que nosotros somos, eso sólo nos pertenece”.

*Johann Kaspar Lavater (1741-1801). Filósofo, poeta y teólogo suizo.*

- “Hacer felices a otros hombres; no hay nada mejor ni más bello.

*Ludwing van Beethoven (1770-1827). Compositor y músico alemán.*

- “Desciende a las profundidades de ti mismo, y logra ver tu alma buena. La felicidad la hace solamente uno mismo con la buena conducta.

*Sócrates (470 AC- 399AC). Filósofo griego.*

- “No debemos permitir que alguien se aleje de nuestra presencia sin sentirse mejor y más feliz”.

*Madre Teresa de Calcuta (1910-1997). Misionera de origen albanés naturalizada india.*

- “ No hay medicina que cure lo que no cure la felicidad”:

*Gabriel García Márquez. (1927). Escritor colombiano.*

- “La puerta de la felicidad se abre hacia adentro, hay que retirarse un poco para abrirla: si uno la empuja, la cierra cada vez más.

*Sören Aabye Kierkegaard (1813-1970). Literato y filósofo danés.*

- “No existe la felicidad. A lo largo de la vida hay briznas de dicha que se deshacen como pompas de jabón”.

*Miguel Delibes (1920-2010). Escritor español.*

- “¿Hasta cuando vamos a seguir creyendo que la felicidad no es más que uno de los juegos de la ilusión?”.

*Julio Cortazar (1914-1984). Escritor argentino.*

- “Ser estúpido, egoísta y estar bien de salud, he aquí las tres condiciones que se requieren para ser feliz. Pero si os falta la primera, estáis perdidos”.

*Gustave Flauvert (1821-1880). Escritor francés.*

- “Existen dos maneras de ser feliz en esta vida, una es hacerse el idiota y la otra serlo”.

*Sigmund Freud (1856-1939). Médico austriaco.*

- “Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas: un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna...”

*Groucho Marx (1890-1977). Actor estadounidense.*

Para delimitar el concepto de felicidad se hace preciso marcar unas características básicas con significados simples, para conseguir al menos entendernos y que las palabras indiquen conceptos similares para todos. Se necesitan muchas reflexiones en aspectos muy diversos, y una mente abierta que deje filtrar la esencia de las ideas.

En la cultura popular de muchos países la felicidad descansa sobre tres pilares: salud, dinero y amor. A través de los próximos apartados tendremos ocasión de comprobar cuanta verdadera felicidad hay en estas míticas palabras. La salud, que va mucho más allá del cuerpo físico, y que incluye la armonía de nuestras emociones y el correcto uso de la mente. El dinero, el mito por excelencia, el sueño de media humanidad, y que una vez que cubre las necesidades básicas, es más un freno que un recurso. El amor, que también va mucho más allá de la anhelada emoción enfocada hacia otro ser humano, y que es la energía que anima la expresión de la vida en este planeta.

En muchas partes del mundo y sobre todo en Occidente está mal visto decir que se es feliz. Se puede hacer ostentación de riqueza, pero no de felicidad. Puedes pasearte en un lujoso coche, con ropas caras y joyas, y parecerás un triunfador, y muy pocos te dirán que tu despilfarro, en algún lugar significará miseria y privaciones. Pero expresar la felicidad es como una provocación. Una persona feliz tiene algo que para muchos no es posible, y no se puede alcanzar. Es difícil de creer que se pueda ser siempre feliz, y según el concepto que establezcamos para la felicidad efectivamente lo es. Si, por ejemplo, el bienestar físico es una parte decisiva de nuestro concepto de felicidad, cualquier enfermedad importante hará imposible ese

tipo de felicidad. Si nuestro concepto de felicidad se centra mas en estados internos es evidente que los sucesos externos afectaran en menor medida a esa percepción.

Muchas personas evalúan su grado de felicidad por la comparación entre su situación actual con situaciones para ellas ideales o con la situación general de otras personas. Entre lo que se tiene y lo que se quiere. Lo que se tiene y lo que otros tienen. Lo que se tiene en la actualidad y lo que se tuvo en un tiempo pasado determinado. La situación real en relación a la ideal y las expectativas de cambio. Los atributos y capacidades personales y los de las personas de nuestro entorno.

Se hace preciso establecer medidores de la felicidad diferentes de los actuales y de la tradición cultural. Hay una infinidad de aspectos de la vida que pasan desapercibidos y son indicios de las habilidades que se poseen para conseguir un cierto grado de felicidad. Se trataría de valorar aspectos como: el acceso a la música, a la espiritualidad, a la compañía de personas alegres, pertenecer a familias felices, disfrutar de la creatividad, de la literatura, entender el arte,.... irradiar amor y dejarse amar...

El campo de la Psicología diferencia entre emociones positivas, como la alegría, la confianza, el orgullo, el interés,....,y emociones negativas, como el miedo, la tristeza, el enfado,... La felicidad vendría caracterizada por un mayor dominio de las emociones positivas sobre las negativas, así como de las actitudes positivas sobre las negativas.

En la Psicología Positiva se maneja una idea de la felicidad caracterizada por una justa proporción entre lo que se es, lo que se tiene, y a lo que se aspira, y por vivir una vida significativa con inquietudes y proyectos acordes con una buena motivación y capacidades adecuadas.

Una de las grandes preguntas de estos tiempos es si ¿venimos marcados por nuestros genes?, si somos lo que somos por determinismo genético, y poco podemos hacer para evitarlo. Una propuesta muy atractiva para algunos, que nos evitaría la mayor parte de la responsabilidad por nuestras acciones.

Diversos estudios de investigación avalan una posición “interaccionista” sobre la felicidad, influida por el resultado de la interacción entre los rasgos heredados de la persona, que se sitúan con una influencia de entre un 40% a un 50%; el ambiente en que vive y se desarrolla, entre un 10% y un 15%; y los factores personales adquiridos a lo largo de la vida, entre un 20% y un 40%. Casi la mitad de nuestra felicidad vendría determinada por nuestra constitución genética. Sobre este rasgo fijo heredado, varios estudios llegan a la conclusión de que es difícil mantener la idea de que la felicidad sea un rasgo inmutable. Como prueba de indicio se destaca que con carácter general las emociones positivas se mantienen estables sólo a corto plazo, y que la satisfacción vital, aunque mas estable,

también varía a lo largo de la vida. La felicidad no parece ser un rasgo estable.

Las circunstancias externas, a las que se suele dar entre un 10% a un 15% de influencia en la creación de felicidad se relacionan con: el establecimiento de relaciones sociales significativas; la disposición de una amplia red social de apoyo; el matrimonio o la vida estable en pareja; la fe y las creencias; las oportunidades de experiencias para fluir y adaptarse a los cambios; el hecho de pertenecer a culturas individualistas y culturas con visiones benevolentes de la vida...

Los factores personales adquiridos, a los que se da entre un 20% a un 40% como responsables de nuestro estado de felicidad, se refieren a aspectos como: la vida guiada por valores; la proposición y seguimiento de metas; la participación activa; el control interno y el uso de la inteligencia emocional; la autoestima; el optimismo; la sociabilidad; la utilización de fortalezas personales; el altruismo; la gratitud....

Lo que si parece demostrado es que la predisposición genética es una tendencia, que puede seguirse o no. Tal vez constituya el camino mas fácil de seguir, y bastaría simplemente con dejarse llevar por la inercia, pero eso no significa que sea el camino mas adecuado, ni el que deba seguirse. Esa inercia se refiere a las condiciones de nuestro cuerpo físico, emocional y mental, pero no afecta a las tendencias de ese mundo interior que va mas allá de las simples apariencias y de la propia genética, el verdadero misterio de lo somos, y que exploraremos en profundidad a lo largo del libro.

Estudios recientes relacionan el poder político injusto y autoritario con la infelicidad de los ciudadanos. Pero la investigación parece demostrar que no hay una influencia externa que favorezca especialmente la felicidad. Factores como el trabajo, con su falta o no de creatividad; la salud; la familia; el grupo social; la educación; el grupo étnico; ninguno de ellos favorece por sí mismo la felicidad.

No parece haber tampoco una relación entre felicidad y sistema político, ni tampoco con la práctica de la religión mas extendida. Tampoco ser rico o pobre indica una facilidad o dificultad para ser feliz, como dice la canción del cubano *Silvio Rodriguez*: “tener no es signo de malvado, y no tener tampoco es prueba de que acompañe la virtud....”.

Existe una gran confusión entre felicidad y placer. El placer se obtiene de estímulos agradables de orden sensorial, estético o intelectual. Es inestable y se agota a medida que disfrutamos de él. Es una experiencia individual centrada en uno mismo. Es denso y nos ancla a los cuerpos, excita la vibración de nuestra parte animal, y anula en gran medida nuestra parte humana y sus maravillas pendientes de ser descubiertas. Vivido con naturalidad y sin apego, en las situaciones en las que se presenta, es sólo parte de la experiencia de la vida. Pero el placer puede ser perverso y

malévolo. Su búsqueda ansiosa puede convertirse en adicción al placer, con muchas similitudes a la adicción a las drogas.

Una forma de entender un concepto es comprendiendo sus opuestos.

La infelicidad es un tema que apasiona y sobre el que han hecho infinidad de estudios, y no sin motivo, ya que parece ser que es el campo en el que se mueve y explora una buena parte de la humanidad. Tal vez se este experimentando la infelicidad hasta la saciedad y el hastío, para algún día encontrar por fin el mundo feliz, que se nos antoja una utopía.

Los sociólogos anglosajones han popularizado el concepto del “Síndrome del mundo malo”, para describir las tendencias actuales de la humanidad atrapada en una espiral de desprecio por el presente, de miedo al futuro, revueltos continuamente en lo negativo de la vida, invadidos por noticias de desgracias, con la sensación de que todo está corrompido y las personas somos “malas”. Deberíamos tener bien claro que la corrupción sólo llega hasta la superficie de nuestros cuerpos, no llega nunca al corazón del ser humano.

El sufrimiento es la experiencia de infelicidad por excelencia. Hemos llegado a ver natural no sólo el sufrimiento físico, a veces inevitable, sino también el sufrimiento emocional y mental. Es significativo el éxito de programas y series de televisión basados en los devaneos emocionales de los personajes, en sus contradicciones, sus debilidades, sus mentiras y traiciones. El sufrimiento no es lo mismo que la desdicha: el sufrimiento se padece, la desdicha se crea. Es la mente la que convierte el sufrimiento en desdicha. El cambio de interpretación es siempre posible, aunque sea cada vez más difícil cuando ya es un hábito arraigado y a medida que va pasando el tiempo, sobre todo a partir de los 55 o 60 años, periodo en el que se acrecienta el riesgo de cristalización de las personas que creen en la vejez.

Sobre las desgracias hay tres errores muy comunes que contribuyen a que nunca desaparezcan de nuestras vidas: creer que son inevitables, que sus causas son inmutables y no se pueden cambiar, y que cualquiera que fueran esas causas el efecto es el mismo. Creer en la desgracia es hacerla realidad. Veremos en su momento hasta donde puede llegar el poder del pensamiento en la forma de moldear nuestra percepción de la realidad.

La felicidad no se consigue como una receta de cocina, se percibe cuando se experimenta, no vale de mucho creer o no que se es feliz: es una experiencia vital, se vive o no se vive.

Decía *Aristóteles* que “la felicidad no es una posesión, sino un estado de ser que se desarrolla a partir de las experiencias del individuo en la vida”. La investigación demuestra que la felicidad se puede entrenar, se puede entender, y se pueden poner en práctica actitudes encaminadas a su descubrimiento, como iremos viendo página a página.

Las personas difieren en su capacidad para la felicidad y en su grado de valoración. El malestar al igual que el bienestar es un estado interno, sujeto a interpretación y modificable.

Uno de los hallazgos más sorprendentes de la moderna psicología, confirmado por la documentación científica, se refiere a que nuestro grado de felicidad en la vida no descansa únicamente sobre lo que nos ocurre y como lo percibimos, sino sobre todo en lo que anticipamos. Parecemos dispuestos a ser felices, pero preparándonos para la felicidad se nos escurre sigilosa, porque no vivimos el momento, esperamos demasiado. Es el eterno desajuste de la especie humana, que imagina y planifica el presente que nos gustaría tener en un futuro inmediato, que nunca acaba de existir, siempre es futuro, una proyección en la pantalla de cine de nuestra mente.

Imaginar como va a ser lo que va a pasar, le quita el “duende”, el misterio, la chispa, predispone al cerebro a actuar como si ya hubiera ocurrido y a considerar que sólo es una nueva vivencia ya conocida. Seguir este camino lleva a la monotonía y el aburrimiento, y de algo tan antinatural no puede salir nada bueno.

La gente más feliz parece atribuir mayor importancia a la felicidad, al bienestar subjetivo y a conceptos similares, de lo que lo hacen otras personas no tan felices. En general, las personas felices consideran la felicidad como una parcela de su vida que merece toda su atención y dedicación, mientras que la gente infeliz apenas se interesa por el tema, y tampoco dedica ningún esfuerzo para cultivarla. Además, la gente feliz parece haber reflexionado mucho sobre la felicidad, tal como demuestra su capacidad para dar definiciones con mayor sentido. Tienen una intuición más penetrante sobre las fuentes fundamentales de la felicidad, una mayor sensibilidad para con las emociones felices y una mejor apreciación de éstas en su vida. El logro de felicidad parece encontrarse estrechamente ligado a la importancia de la aspiración de ser feliz y al valor que cada cual le atribuye.

La convicción de que la felicidad es posible y esta a tu alcance, facilita una buena parte de su conquista. Tendremos muchas ocasiones de constatar de que somos nosotros mismos los que creamos nuestro mundo, al margen de circunstancias y apariencias externas.

Amar y ser amado es el concepto que más se identifica con la felicidad. El amor es otra de esas palabras con múltiples significados. El amor habita en muchos de niveles de conciencia, desde el plano más denso, al plano más sutil que seamos capaces de visionar. Podemos sentir y percibir el amor, desde una sensación puramente física hasta otra totalmente etérea. Se puede amar a otras personas, a los animales, a la naturaleza, y hasta las mismas estrellas. Pero el amor está diseñado para expresarse sin ningún

objetivo, es la energía que anima este planeta, oculta sólo para el que nada más mira la superficie de las cosas y los sucesos.

La relación del amor con la felicidad es casi directa: cuando uno está presente el otro también, en mayor o menor medida. Podríamos decir las mismas cosas de ser feliz que de vivir con amor, comparten experiencias como: sentirse en armonía y en paz con el mundo que te rodea y consigo mismo; estar aquí y ahora, libre y abierto a la vida; respirar momentos mágicos, momentos de serenidad, de dicha y de quietud.

Es el momento de hacer una primera incursión en la relación entre la felicidad y la “alegría interior”. Para empezar la palabra “interior” tiene un contenido subjetivo e indeterminado que la puede hacer carecer de sentido. Para darle sentido y contenido habrá que intentar que la parte superior de nuestra mente, la mente abstracta, se mantenga activa y alerta. La mente lineal y concreta es muy limitada, sólo sabe de razonamientos y de pensamientos lógicos bien encadenados. Con ella no llegaremos a entender mucho, captaremos escasos destellos de luz, y aprenderemos poco del arte de vivir feliz.

La felicidad está muy relacionada con lo que le ocurre a la personalidad, a nuestro cuerpo físico, emocional y mental. La alegría interior está más allá de lo que sucede, de los hechos y experiencias externas. Será muy difícil sentir felicidad ante por ejemplo una dolorosa enfermedad que nos deja sin energía; pero en la peor de las situaciones se puede vibrar en alegría interior, percibir la paz, el amor, la belleza del silencio. La alegría interior es una de las formas en las que se expresa el alma, que de momento podemos entender como aquello que subyace a lo que vemos, palpamos y sentimos, la energía y la conciencia que anima nuestra vida, la esencia de lo somos, que no está destinada a morir en tan solo unos años.

Podemos establecer como un convenio, un pacto inicial para entendernos, que iremos desarrollando en próximos capítulos. Usaremos la palabra felicidad en relación con nuestra vida diaria, la percepción del cuerpo físico, el sentir emocional y los viajes de la mente. Describiremos la alegría interior como aquello que está detrás de todo, como la cara del espíritu que nos cobija, el calor que nos llena de humanidad hasta en los escenarios de las peores tormentas.

## **1.2.- “Poderoso caballero es “Don Dinero”.**

*(Francisco de Quevedo, escritor español 1580-1645).*

¿El dinero da la felicidad?. Mucha gente respondería que es una importante ayuda, y dirían que serán capaces de administrar bien el dinero y sabrán vivir una vida feliz, que el dinero les liberará de sus obligaciones y podrán cumplir sus sueños y sus proyectos. Muchas personas expresan este tipo de aspiraciones con convicción y sinceridad, e incluso creen poder hacer muy buenas acciones con dinero. Veamos que hay de cierto y de ilusión en todo ello.

De lo primero que tenemos que ser conscientes es que el dinero no es bueno ni malo, es una forma de utilizar los bienes y servicios, de concretizar la energía de la materia para facilitar su uso, su movimiento, su intercambio. Nació para hacernos más fácil la vida, y en cierta medida lo ha conseguido. Ha sido un gran logro de la humanidad, mas reciente de lo que habitualmente se cree; pero el hombre es capaz de conseguir que un logro se convierta en una pesadilla. Una pequeña lluvia de reflexiones sobre el tema nos pueden ayudar a situarnos y comprender algunas paradojas.

Se han realizado interesantes investigaciones tratando de descubrir si un aumento significativo de ingresos produce la percepción de una mayor felicidad.

En los países pobres, entre personas en situación de extrema necesidad, existe una clara correlación efectiva entre una mejora importante en su situación económica y una mayor satisfacción vital y “felicidad indeterminada”, lo que no ocurre en las naciones en las que la renta per capita cubre las necesidades básicas, y en las que a mayores ingresos no hay mayor percepción de satisfacción vital.

Las necesidades básicas de un ser humano son principalmente cuatro, en el siguiente orden: alimentación, vivienda, salud y educación. Una sociedad que ha logrado para sus habitantes esos objetivos, es ya de por sí una sociedad avanzada.

Para aquellos que están actualmente muriendo de hambre tener simplemente garantizadas las comidas habituales supone un alto grado de felicidad, y durará mucho tiempo. Cada mañana darán saltos de alegría al ver que pueden comer y ver comer a sus hijos, aunque con el paso de los meses, cuando estén seguros que esa situación es irreversible, cuando hayan dejado de ser pobres, la relación entre mas dinero y felicidad se estancará. En general en los países desarrollados como USA, Canada o buena parte de Europa no existe correlación entre mayores ingresos y mayor felicidad.

A menudo se confunde felicidad con comodidad. Mucha gente, y no precisamente pobre, esta deseando que le toque el primer premio del sorteo de la lotería, y sueña con todo lo que podría hacer: dejar de trabajar, viajar, vivir en un buena casa o en varias, comprar lo que siempre ha deseado,...

pero todo eso sólo es mayor comodidad, y las puertas que suele abrir un exceso de comodidad no tienen nada que ver con la felicidad.

Hay otros estudios que resaltan aspectos que dan un sentido al dinero en función de la tradición cultural de cada nación. Los estudios realizados en diversos países sobre la relación entre el status económico y la satisfacción vital sorprenden por sus resultados. Se ha utilizado el llamado “Índice de Bienestar” con una fórmula muy sencilla:

$$\text{Índice de Bienestar} = \frac{\% \text{ de los que se describen a sí mismos como felices}}{\% \text{ de los que se describen a sí mismos como infelices}}$$

La relación entre el status económico y la satisfacción vital varía en cada país. En India, con un 5% del poder adquisitivo de USA, informan de una elevada satisfacción del 67 %. Rusia y Argentina con “rentas per capita” similares sobre los 3.000,00 euros, con datos del año 2000, cuando se hizo uno de los estudios, informan sin embargo de índices de bienestar bien diferentes, del 2 % para Rusia y del 55 % para Argentina. Hay también diferencias significativas de percepción de la satisfacción vital entre culturas individualistas y culturas colectivistas.

Por otra parte influye también en la percepción de felicidad el grado de protección social del Estado a sus ciudadanos en contraposición a su ausencia, pudiendo establecer una relación entre el grado de socialismo y de capitalismo de la sociedad de cada país, entendiendo ambos términos sin ninguna connotación política. Esa protección social del Estado al ciudadano se demostraría en su atención a las necesidades sociales, educativas, sanitarias,... y la ausencia de ese papel del Estado supondría la prevalencia del poder adquisitivo de cada ciudadano. Algunas teorías apuntan a que una situación de humanidad ideal se daría con 70% de medidas sociales cubiertas y un 30% de libertad capitalista.

En ese sentido, los mayores índices de bienestar se localizan en los países nórdicos, con un grado de protección social del 40%. Otros países, como España y Francia sitúan ese grado entre un 15% y un 20%. Para USA es sólo de un 5 %.

La nacionalidad indica una tendencia cultural general en determinados tipos de percepciones, lógicamente con muchas excepciones a nivel individual.

Hay una insana costumbre muy extendida por todo el mundo a valorar el dinero y los bienes que se poseen por comparación con lo que tienen las personas del entorno cercano. Mucha gente ve como viven los ricos y desean estar en su lugar, y pertenecer a la alta sociedad de su país para gozar de su situación de privilegios y “buena vida”. Sin embargo ignoran que la alta sociedad es una de las sociedades más crueles que existen. Perteneces a ella en función de tu posición económica, y si la pierdes dejas de ser del selecto grupo de elegidos. Mantener ese estatus

genera un estrés permanente por conservar esa posición en un ambiente de críticas que pueden llegar a ser despiadadas. Tener que defender una posición económica es una especie de maldición. Tienen más miedo los ricos a perder su riqueza, que los pobres a continuar siendo pobres.

Algunas personas caen en la trampa de creer que cuando tengan determinada cantidad de dinero pueden llevar una vida plena y feliz. Se fijan una cantidad y trabajan duro para conseguirla, y desperdician la mayor parte de su preciada vida en esa lucha. Algunos consiguen llegar a ese nivel económico, y curiosamente la mayor parte de ellos decide entonces elevar la cifra y cae presa de una espiral sin fin. Algunos afortunados, mas sensatos y reflexivos descubren al menos que han perdido un tiempo precioso buscando la felicidad en el dinero.

La esclavitud de lo material se cuele en tu vida sin darte cuenta. Si tienes un poco quieres lo suficiente. Si tienes las necesidades cubiertas aspiras a vivir con mayor holgura. Después llega la imaginación y nos muestra todo lo que se puede hacer con dinero, y así te puedes convertir en un auténtico “Don Nadie”.

El ansia de dinero es virtualmente insaciable. El que tiene mucho quiere aún más, eso demuestra que si la felicidad esta en la cantidad de dinero que se tiene, nunca será completa. A más deseo de dinero lo único que se puede encontrar es mas infelicidad. Como dice un dicho anónimo: “La felicidad que da el dinero está en no tener que preocuparse de él”.

Hay una tendencia general a desear que los ingresos que cada uno considera necesarios para ser feliz, aumenten a medida que aumentan los ingresos reales. Esta de moda aspirar a crecer tanto a nivel individual como a nivel nacional. Sabemos que aunque el índice de crecimiento aumente, el índice de felicidad permanece estancado, y sin embargo medio mundo aspira al crecimiento, como la solución a todos los problemas.

Infinidad de objetos que no necesitamos se fabrican en las sociedades actuales, sobre todo en Occidente. Llegamos a crear un universo de modelos y diseños sobre lo mismo, como si cada habitante de la tierra debe poseer los mismos utensilios con diferentes diseños y llevar ropa diferente. En una casa occidental normal existen literalmente cientos de objetos de los que se pueden prescindir. Por muy sencilla que sea una vivienda sólo hay que ponerse a contar para comprobar la cantidad de objetos inútiles, que incluso dificultan la movilidad.

Una nueva corriente fresca de ideas empieza a salir a la luz ante tanto despilfarro. Es la idea del decrecimiento económico, de la suficiencia, de “hacer más con menos”, y de vivir de forma armoniosa y sostenible con nuestro planeta, del que somos parte, aunque a veces lo olvidemos. Es un concepto muy positivo, que da esperanza sobre bases bien fundadas. El decrecimiento es un corriente de pensamiento político, económico y social

favorable a la disminución regular y controlada de la producción económica con el objetivo de establecer una nueva relación de equilibrio entre los seres humanos y la naturaleza, y entre ellos mismos.

La idea es abandonar el crecimiento por el decrecimiento hasta lograr el equilibrio natural. Se trata de potenciar estrategias de escala reducida, relocalización, eficiencia, cooperación, autoproducción, durabilidad y sobriedad, desarrollo sostenible, simplicidad sin imposiciones. Se busca reconsiderar los conceptos de poder adquisitivo y nivel de vida.

Se trata por otra parte de evitar el caos y el decrecimiento forzado, a lo que se llegará si no se actúa pronto. Los recursos del planeta son limitados. El consumo crea continuamente nuevas necesidades en una espiral devoradora de recursos que acabará en un profundo abismo. No puede haber un crecimiento infinito en un mundo cuyos recursos son finitos. Es una escalada absurda del cada vez mayor “nivel de vida”, basado únicamente en el consumo, que a su vez es visto como el objetivo principal de la actividad económica y el desarrollo.

No solemos pararnos a pensar la huella que deja el consumo histórico al que muchos creen tener derecho, simplemente porque se lo ganan. La “huella ecológica” es un interesante concepto que anima a la reflexión. Se define como el área productiva necesaria para continuar el ritmo de consumo de una población determinada. Es una herramienta habitual para estimar la desproporción entre recursos disponibles y los consumidos.

El cálculo de la huella considera los siguientes factores:

- 1.- La cantidad de hectáreas de terreno, (1 Ha = 10.000 m<sup>2</sup>), utilizadas para urbanizar, generar infraestructuras y centros de trabajo.
- 2.- Las hectáreas necesarias para proporcionar el alimento vegetal necesario.
- 3.- La superficie necesaria para pastos que alimenten al ganado.
- 4.- La superficie marina necesaria para producir el pescado.
- 5.- Las hectáreas de bosque necesarias para asumir el CO<sub>2</sub> que provoca nuestro consumo energético.

Un habitante de un país de “altos ingresos” vive con lo que producen 6,4 Ha al año, mientras que un habitante de un país de “bajos ingresos” vive con lo producido con solo 1 Ha.

En USA cada norteamericano utiliza 12,5 Ha, en Bangladesh 0,56. De las 12,5 Ha de USA solo 5,5 están en USA.

Para el año 2005 se estimó el número de hectáreas globales por persona en 2,1, mientras que el consumo se situó en 2,7, sin contar los millones de personas que apenas pudieron consumir.

Al ritmo actual de consumo del nivel europeo y del llamado primer mundo, si se generalizará para todos los países, se necesitarían de 3 a 8 planetas como la tierra. Si esta situación no se resuelve de forma inteligente, será el propio planeta el que lo resuelva, y no será al gusto de los humanos.

La injusticia en el consumo y distribución de recursos nos pone en peligro y genera un sufrimiento difícil de imaginar. Hoy día hay más de mil millones de personas padecen hambre y todo tipo de necesidades, principalmente en países pobres, en un mundo que tiene más de un 10% de excedentes alimentos y que tira ingentes toneladas anuales en un juego macabro para mantener y subir los precios. Existen auténticos campos de exterminio donde millones de personas mueren de hambre ante el olvido de la parte del mundo acomodada, encerrada en sí misma y preocupada en seguir creciendo y fabricando más dinero del que puede consumir.

Un 20% de la población mundial, ubicada en su mayor parte en los países del “primer mundo”, consume cerca del 80% de los recursos y de la energía disponible. El resto de la población mundial debe conformarse con lo que le dejan.

Existe una convicción creciente que va ganando conciencias día a día, basada en la idea de que un equilibrio económico pondría a los bienes y productos en su precio de coste real, sostenible medioambientalmente, y libres de especulación, por lo que no sería preciso trabajar tanto para conseguir un digno nivel de vida para todos.

El decrecimiento no solo es hacer más con menos, plantea un cambio de orden de los valores, reafirmando los valores sociales y ecológicos y un cambio amplio en la política económica.

El dinero no es la prioridad; la suficiencia es la prioridad. Cuando la suficiencia se convierte en la prioridad se reordena la sociedad de distinta forma creando estabilidad. En general, compartir es un valor moral y un método de implementación. Compartir abre las puertas para la manifestación del espíritu de humanidad que todo llevamos dentro. Es la clave para crear un nuevo mundo.

Como decía *Gandhi*: “Necesitamos vivir simplemente, para que otros puedan simplemente vivir”

La verdadera medida de la “renta per capita” de un país debería medir parámetros como:

- El grado de igualdad y del reparto de la riqueza y del trabajo.
- ..- Los servicios básicos asegurados: alimento, vivienda, salud y educación, y el grado de facilidad o dificultad para acceder a ellos, y cuanto tiempo de esfuerzo hay que dedicar.
- El acceso y calidad del ocio.
- El grado de cooperación, en contraposición con competición.
- El nivel de protección y participación social.
- El grado real de libertades.

La calidad de vida esta relacionada con todos estos aspectos, y en nada con el nivel de consumo. Un nivel excesivo de consumo en una persona indica ya de por sí una ausencia de principios y valores humanos. Un tipo de calidad de vida todavía por explorar y que se centraría en valorar la “vida

interna” de las personas, contemplaría otros aspectos mas subjetivos, como el grado de comprensión del papel de cada uno en esta vida; la creatividad; la inteligencia emocional media; la capacidad de desapego de las situaciones problemáticas; el tipo de identificación con lo que creemos ser; el grado de amor y afecto por el resto de los seres humanos; por citar sólo algunas de la características que algún serán consideradas como verdadero patrimonio de la humanidad.

Hay algunos rincones del planeta donde se observa un despertar a un mundo mas inteligente y racional. En Bután, un pequeño país asiático bendecido por las montañas de los Himalayas, se debate a nivel casi nacional sobre el concepto de “Felicidad Interior Bruta”, en contraposición con el concepto de Producto Interior Bruto y a los índices de tipo económico a los que nos somete todo los días la prensa, y cuya importancia está sin duda sobrevalorada. Tal vez no tardaremos en ver que además del concepto de Felicidad Interior Bruta nacen otros como Amor Interior Bruto o Tranquilidad Interior Bruta.

Para salir de verdad de la actual crisis, considerada económica y que es en realidad una crisis de valores, será precisa una buena dosis de sencillez y solidaridad. Se precisa pasar del materialismo individualista a una era mas grupal, mas cargada de humanidad y de alma. El grado de humanidad esta relacionado con el grado en que el alma se aferra a sus vehículos, nuestros preciados cuerpos.

Las crisis, todo tipo de crisis, son oportunidades. En la situación actual la llamada crisis económica mundial es en realidad una crisis de justicia social y de gestión equilibrada de los recursos, que revela el escaso nivel de evolución alcanzado por los seres humanos en este campo, que tantas otras cosas condiciona. Pero las cosas están cambiando muy deprisa, la conciencia global demanda justicia y se está creando una nueva visión que sitúa a la igualdad en el centro de atención.

Una de las prioridades que tendremos que adoptar será la resistencia a la necesidad de consumir creada por la publicidad y la moda a través sobre todo de la televisión. Se vislumbra el nacimiento de una nueva forma de insumisión al derroche, al apego a la materia. Se precisa también declarar la insumisión al deseo y a los pensamientos desenfrenados. Junto a la huella ecológica que dejamos con la forma de consumir los recursos, existe una huella emocional y mental que eleva la tensión de la vida en la tierra, y que se puede percibir sin tener capacidades especiales.

La idea del decrecimiento antes expuesta, puede ser perfectamente aplicada al mundo del deseo, al exceso de actividad y al descontrol emocional y mental. De nuevo en la sencillez esta la solución.

El dinero aparenta que eliminará obstáculos, dificultades y obligaciones que supuestamente nos impiden ser felices. Su uso correcto

debería ayudarnos a ser quien somos, pero la realidad indica que disponer de dinero nos hace complacientes, perezosos, y proclives a caer en todo tipo de espejismos. El dinero nos cubre aparentemente las espaldas y nos quita presión. Pero sin presión es muy difícil evolucionar, sin crisis no hay cambio, y sin cambio no hay vida.

Hay etapas en la vida que no nos falta de casi nada, pero lo que no debe faltar es el progreso en la búsqueda de sí mismo, en el crecimiento de la conciencia. Lo verdaderamente importante es gratis. Se trata de aspirar a ser y no a tener.

Vivir solo para los bienes materiales significa sacrificar las maravillas a las que puede acceder el ser humano siguiendo el camino de la luz y el amor, a cambio sólo de recompensas que desaparecen tan pronto como llegan. Es como morir en vida, con el tiempo faltará hasta el aliento, y curiosamente se evitará pensar en la muerte hasta que llegue el último momento.

La principal debilidad de la humanidad es el deseo, y el dinero es su símbolo por excelencia. El deseo exige la satisfacción de la necesidad, de acaparar objetos, posesiones y comodidad material. Exige la acumulación de cosas, y del poder y la superioridad que sólo el dinero puede dar. Este deseo controla y domina buena parte del pensamiento humano y es la tónica de nuestra actual civilización; es también el cáncer que lentamente contamina la vida, el esfuerzo y la dignidad humana; es un lastre que impide a la humanidad avanzar hacia metas más elevadas.

Se debería tratar el deseo de dinero y de poder como una adicción. Se sabe mucho sobre las conductas del adicto, los problemas que se plantean en la desintoxicación, el peligro de las recaídas....Todo ese conocimiento debería ser aplicado a una persona con un insaciable deseo de poseer. Mucha gente necesita reconocer esta adicción y dejarse ayudar.

La felicidad subjetiva no se apoya en lo que se tiene, sino en cómo se interpreta y maneja lo que se posee. Una muestra de inteligencia lo da la congruencia entre lo que se tiene y lo que se desea.

En todo caso, el deseo de posesiones materiales debe ser reemplazado por la aspiración a cotas más etéreas e insustanciales, pero mucho más valiosas, como son la alegría del alma, la sabiduría, el amor, y la energía para servir.

Da mucha más felicidad invertir en experiencias que en cosas. Lo que experimentamos es más importante para ser feliz que lo que compramos. Las experiencias son propias y difícilmente comparables con las de los demás, por lo que están menos sometidas a las odiosas comparaciones sociales, a las que son menos vulnerables. A través de las compras se genera una rápida adaptación a los nuevos bienes. Las

experiencias incitan a vivir mas intensamente y a seguir experimentando. Sus efectos son mas reales y persisten mas en el tiempo.

En determinado momento de la evolución, se precisa aprender a reconocer la diferencia entre la abundancia materialista y la suficiencia espiritual. En medio de la riqueza se puede morir de hambre “espiritualmente”. Algún día nos daremos cuenta de lo poco que se necesita para llevar una vida plena y adquirir experiencia y verdadera felicidad.

La liberación de las cosas materiales acarrea consigo su propia belleza y recompensa, su propia alegría y gloria.

Existe, a pesar de todo, un buen número de personas cuyas vidas no están dominadas por el amor al dinero y que pueden normalmente pensar en términos de valores más elevados. Son la esperanza del futuro y los que tiran hacia delante de los demás. Pero tienen que vivir igualmente en el sistema. Aunque no amen el dinero, lo necesitan y deben disponer de una parte de él por mínimo que sea. Están sometidos como todos a la presión del mundo comercial que todo lo envuelve. Deben también trabajar y ganar lo necesario para vivir. Hasta para realizar acciones solidarias y altruistas se necesitan fondos suficientes. Quien nada desea para sí es el receptor mas adecuado de la abundancia financiera y el distribuidor de las riquezas del universo.

El dinero es como una energía incolora, que según la usemos coge el color de nuestras acciones, desde preciosos y magníficos colores inimaginables, hasta tonos grises y oscuros.

El dinero puede ser también la consolidación de la energía amorosa y viva de los aspectos mas espirituales de la humanidad. Cuanto mayor sea la comprensión y expresión del amor, tanto más libremente afluirá lo necesario para llevar a cabo las aspiraciones y los proyectos de los verdaderos servidores, que trabajan con la energía del amor y no con la energía del deseo, que es sólo el reflejo o distorsión del amor.

Hasta ahora el dinero ha sido utilizado en su mayor parte como el instrumento del egoísmo de los hombres, pero ahora puede ser el instrumento de su buena voluntad.

Nos preguntábamos al principio: ¿El dinero da la felicidad?. El dinero sólo da la felicidad cuando se emplea en ayudar a los demás. La generosidad es clave para mantener la alegría de vivir y las puertas abiertas al alma.

Hay un valor oculto del dinero en el servicio, y se convierte así en un posible y gran haber espiritual.

“Da lo que tienes para que merezcas recibir lo que te falta”. *Agustín de Hipona (354-430). Filósofo y padre de la Iglesia Latina.*

### 1.3.- La salud.

La salud es otro de los mitos con el que nos encontramos al poco de interesarnos por las causas de la felicidad. La creencia popular es que sin salud no se puede ser feliz. Pero, ¿Qué es la salud?. Para mucha gente la respuesta es fácil: la ausencia de enfermedad.

La Organización Mundial de la Salud ya recoge desde su definición de 1948 que: *“la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia de afecciones o enfermedades”*

La Federación Mundial para la Salud Mental declaró ya en 1962: que la salud es *“un estado que permite el desarrollo óptimo físico, intelectual y afectivo del sujeto en la medida en que no perturbe el desarrollo de sus semejantes”*. Se trata de un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer algún tipo de contribución a su comunidad.

Podemos partir de la base que para que exista salud deba existir cierta armonía y equilibrio no sólo en el cuerpo físico, sino también en el cuerpo emocional y en el cuerpo mental. De hecho un desequilibrio emocional o mental se refleja siempre en el deterioro del cuerpo físico.

Existe mucha confusión sobre el origen de las enfermedades. Hasta hace poco la medicina oficial relacionaba enfermedad con un mal funcionamiento del cuerpo físico, y así la curación consistía en conseguir que el cuerpo físico vuelva a funcionar correctamente. Hoy día las cosas están cambiando, aunque con mucha lentitud.

Si exceptuamos los trastornos derivados de accidentes, infecciones, problemas de desnutrición, herencia y similares, cuyas causas son evidentes, los trastornos del cuerpo físico denso pocas veces tienen su origen en el mismo. Algunos provienen directamente del cuerpo etérico, la parte energética del físico pero, en la presente etapa de evolución de la humanidad, la mayor parte proviene del cuerpo emocional, y en menor medida del mental. Podemos generalizar y decir que:

El 25% de las enfermedades del cuerpo físico son heredadas o provienen del cuerpo etérico.

El 25% provienen del cuerpo mental.

El 50% tienen su origen en el cuerpo emocional.

El cuerpo etérico es la parte energética del cuerpo físico. Es una envoltura que encaja a la perfección con el molde del cuerpo, formando su aura, su vibración. A través de sus centros y canales de luz dirige la energía que da vida a todas y cada una de las partes del cuerpo, desde una simple célula, un hueso, un músculo, un órgano, en un todo organizado que resulta fascinante. Ampliaremos el tema más adelante en el apartado reservado a la constitución del hombre.

La enfermedad, la incapacidad física de todo tipo, exceptuando lógicamente las debidas a condiciones externas, y los numerosos y diversos aspectos de la mala salud, pueden atribuirse directamente a la condición de los centros energéticos, pues ellos determinan la actividad o la pasividad de los canales de energía, llamados “nadis”, que su vez afectan al sistema nervioso, haciendo que el sistema endocrino dirija el funcionamiento del organismo, y la corriente sanguínea sea la responsable de distribuir esta condición a todas las partes del cuerpo.

De todo ello se desprende la importancia vital de cómo se utiliza la energía. “La energía sigue al pensamiento”, en esta frase, que iremos estudiando sucesivamente desde distintos enfoques, está la clave de muchas de las cosas que nos ocurren a lo largo de la vida.

La gente no tiene la menor idea de cómo se aumenta la potencia de la enfermedad por la atención prestada, y por el poder del pensamiento constantemente dirigido a esa zona donde está localizada la dolencia. Las energías mental y emocional ejercen presión sobre la zona enferma y los “ojos de la personalidad” constituyen un poderoso factor para mantener la enfermedad.

El excesivo énfasis que las personas ponen sobre las enfermedades resulta desconcertante para el alma, pues coloca a la transitoria y cambiante forma humana en una posición de indebida preeminencia. Si el cuerpo físico coge el control y da las órdenes estamos perdidos, caeremos víctimas de sus hábitos, de sus debilidades y caprichos irracionales.

Desde la visión del alma las vicisitudes del cuerpo sólo tienen importancia en la medida en que puedan contribuir a enriquecer la experiencia interna. Aunque parezca extraño, en momentos de dolor y enfermedad, el alma está muy cerca, sólo oculta por una inestable barrera de miedo y autoconmiseración, fácil de derribar con un poco de valor y desapego.

“El cuerpo físico no es un principio”. Está es una de las afirmaciones esotéricas mas interesantes de investigar. Significa que es un receptor de efectos cuyas causas se han producido en otros niveles, sobre todo en el plano emocional. La creencia generalizada sobre el origen de las enfermedades es que se deben a problemas o carencias del cuerpo físico, y de hecho la mayor parte de las técnicas de curación van encaminadas a tratar el cuerpo físico. Sin embargo las causas principales de las enfermedades radican en el manejo emocional y mental, y eso obliga a una reorientación de los métodos de sanar.

La curación precisa de un tratamiento físico que ayude a restituir las carencias y deficiencias, pero sobre todo de un tratamiento psicológico que equilibre y controle las emociones y redirija los pensamientos. Debería considerarse la importancia sobre todo del control emocional y no del control físico.

Para un adecuado tratamiento para restablecer la salud, uno de los factores principales consiste en eliminar el aislamiento y la separatividad. Salir del exceso de sentido de soledad y compartir de alguna manera la dura situación que conlleva la enfermedad, conduce a dulcificar el estado de ánimo y acrecienta la confianza y la esperanza, y así, una vez mas, la energía seguirá al pensamiento.

Para la ciencia esotérica “toda enfermedad es el resultado de la inhibición de la vida del alma”. Sólo la personalidad requiere curación. La enfermedad actúa en el nivel de vibración de los cuerpos físico, emocional y mental, y en ellos tiene sus límites. El alma nunca enferma, puede tener un mayor o menor grado de evolución, pero no se acatarras y desde luego no se puede coger una depresión, sencillamente porque esas situaciones requieren un plano de manifestación de mayor densidad. La enfermedad refleja en todo caso la falta de expresión del alma.

Si la enfermedad es el resultado de la inhibición de la vida del alma, liberar esa inhibición es el camino mas seguro para recuperar la salud.

La verdadera curación radica en la presencia del alma, y si el alma está presente lo que ocurra será lo correcto. No hay que olvidar que en determinadas ocasiones lo correcto será el final de unos cuerpos que tienen un tiempo de existencia determinado.

Cuando los cuerpos físico, emocional y mental están sincronizados, alineados y purificados, se allana el camino hacia la salud y la felicidad, porque la energía del alma encuentra abiertas las puertas para manifestarse. La alegría interior, que siempre acompaña a la expresión del alma, es una pieza clave en este proceso de sincronización.

La simple felicidad basada en el bienestar físico es prácticamente imposible cuando se sufre dolor y graves enfermedades, pero la alegría interior no tiene porque perderse ante el mayor de los dramas, sencillamente porque es una cualidad del alma y no esta a merced de los acontecimientos externos.

#### **1.4.- El amor soñado.**

Para muchas personas la felicidad pasa por encontrar el amor de su vida. Ser querido por aquel al que se ama implica el disfrute de la gratificación sentimental más fuerte que existe, y no es de extrañar que se persiga una y otra vez durante toda la vida.

La eterna búsqueda de la pareja perfecta, del amor ideal, consume vidas enteras. Incluso hay quien lo llama la búsqueda del “alma gemela”, aunque en realidad buscan la “personalidad gemela”. Nos sentimos atraídos por una vibración similar a la nuestra, por un determinado tipo de cuerpo físico, por una forma de emocionarse y pensar acorde con la nuestra. No es nada fácil de encontrar y si se consigue tampoco es nada fácil de mantener. Al fin al cabo todo se sostiene sobre un intenso deseo cargado de emoción, en un espejismo condenado a derrumbarse en cualquier momento.

Un buen día se desinfla el enamoramiento y salen a relucir los aspectos más negativos de las personalidades que hasta hace poco tanto se toleraron y se amaron. El sueño se convierte en pesadilla. De ahí se suele pasar a un deterioro de las relaciones y muchas veces a un divorcio más o menos traumático. Pero al ser humano le cuesta aprender y tiene importantes resistencias al cambio, necesita estrellarse con el mismo muro una y otra vez, por lo que el ciclo de la búsqueda del amor se reinicia y se vuelve a esa misión imposible, aunque tal vez con mayor experiencia y con más posibilidades de evitar un rápido fracaso.

Hay un buen número de desviaciones de lo que se podría considerar un amor equilibrado.

Si querer a alguien es esperar que haga lo que a ti te gusta, eso equivale a quererse a sí mismo, y por ese camino se encuentra muy poco amor.

Cuando se va buscando el placer, tampoco se puede amar, son campos incompatibles.

Quien bien te quiere no debería hacerte llorar. Si sufres al lado de la persona supuestamente amada tampoco encontraras el amor.

Si buscamos el amor a través de las apariencias externas, como la belleza, un determinado tipo de comportamiento, una manera de hablar,... tenemos que entender que estamos buscando en las carcacas, en las capas externas de las personas, y por ahí no encontraremos nada real.

El amor de una personalidad hacia otra es muy limitado e inestable, aunque puede tener tiempos dulces y agradables, acaba por ser algo tedioso y aburrido, a lo que mucha gente termina por acostumbrarse. Si no saltamos la barrera de los sentimientos, no podremos contactar con el corazón, y sin corazón el amor no tiene vida.

El amor, para mucha gente, en realidad para la mayoría, no es realmente amor sino una mezcla de deseo de amar y deseo de ser amado,

más un deseo de realizar cualquier cosa para demostrar y provocar este sentimiento y, en consecuencia, sentirse más cómodo consigo mismo.

Este pseudoamor, basado principalmente en una teoría idealizada del amor, caracteriza a innumerables relaciones humanas, no solo las existentes en la pareja, sino también entre padres e hijos y en otras relaciones familiares. Ilusionados por un sentimiento hacia ellos y conociendo muy poco sobre el amor del alma, que es libre en sí mismo y deja libres también a los demás, deambulan en una densa niebla de la que es difícil ser consciente.

Se confunde a menudo afecto con amor. Afecto es ese deseo que expresamos mediante un esfuerzo del cuerpo emocional, que tiñe de sentimiento nuestros contactos. No es el espontáneo altruismo del alma que no pide nada. Es una nube de sentimiento que aprisiona y confunde a mucha gente bienintencionada, imponiéndole obligaciones que no deberían existir y produciendo un espejismo que algún día tendrá que ser disipado mediante la difusión del amor verdadero desinteresado.

Actuando para conseguir la felicidad de los demás se consigue con mas facilidad la propia. El amor hacia otro se expresa mejor en el deseo de que sea feliz y comprenda las causas de la felicidad. No se puede ser realmente feliz desinteresándose de la felicidad de los demás. El ser humano es de naturaleza grupal, y no puede estar completo sin una vida participativa de la conciencia de grupo.

Vivir en pareja es un desafío y una escuela muy recomendable, siempre que no se olviden algunos aspectos esenciales, como el permanente respeto hacia ese otro ser que convive contigo, el respeto a lo que es, a sus proyectos, a sus esperanzas; el compromiso de intentar ser mas alma que personalidad; la capacidad de perdón cuando no se consigue. Ver a los demás como almas evoca la alegría interior y facilita la libre circulación de la energía amorosa.

El verdadero amor no solo es amor al otro, sino que trasciende a otros niveles abriendo puertas a mundos insospechados que han estado ahí mismo todo el tiempo. El verdadero amor es una de las principales cualidades del alma. Iremos profundizando en ello a lo largo de las páginas que siguen.

## **1.5.- Los fármacos de la felicidad.**

Todavía hay quien cree que se puede acceder a la felicidad a través de una pastilla, o que una píldora puede liberarnos de nuestra infelicidad.

Al Prozac se le llamó la “píldora de la felicidad”. El Prozac es fluoxetina, un fármaco que se considera antidepresivo, un inhibidor de la recaptación de serotonina, que favorece que la serotonina, asociada al bienestar, este mas presente en las sinapsis neuronales del cerebro.

La serotonina es uno de los neurotransmisores sobre el que se ha observado una importante deficiencia en casos de depresión, en crisis de ansiedad y en buena parte de síndromes y estados caracterizados por la negatividad. La teoría, aún incompleta, es que la ausencia de serotonina es la causante de esos estados, y sí un medicamento favorece una mayor cantidad de serotonina en circulación, las cosas volverán a la normalidad. La pregunta obligada es: ¿Falta serotina y ello produce, por ejemplo depresión, o un efecto de la depresión es la falta de serotina?. Si la falta de serotonina es un efecto habrá que buscar la causa. Si un fármaco se utiliza para tratar un efecto, y por tanto no soluciona su verdadera causa, no es de extrañar que la enfermedad vuelva y muchas veces se convierta en crónica.

Hoy día se ha desarrollado un amplio abanico de medicamentos para tratar principalmente carencias emocionales, que se recetan en múltiples combinaciones: nuevos antidepresivos mas selectivos, ansiolíticos, antipsicóticos,... hasta todo tipo de somníferos para dormir a cualquier precio, y olvidar la dureza que para muchas personas supone el simple hecho de estar vivo.

Para situaciones extremas es indudable que la farmacia del cerebro puede resultar útil, al menos durante un tiempo, sobre todo si hay lesiones y enfermedades mentales bien diagnosticados, como puede ser la esquizofrenia; pero para personas que pasan ocasionalmente por estados de depresión, ansiedad, e infelicidad en general, el tratamiento con medicación trae mas problemas que soluciones.

Tratar, por ejemplo, con antidepresivos una depresión moderada es como matar moscas con cañonazos. En el mundo desarrollado se ha caído en la trampa de un uso generalizado de fármacos antidepresivos y ansiolíticos, mas allá de situaciones de urgencia, o de problemas de graves patologías o lesiones. Incluso se recetan con carácter preventivo, y también a niños, que ni tan siquiera tienen finalizada la formación de su cerebro y de su sistema de neurotransmisión. Asusta comprobar hasta donde llega la ignorancia y el egoísmo humano.

Las empresas farmacéuticas de nuestro “loco planeta” tienen un poder demoledor que emplean sin ningún tipo de escrúpulos. Lanzan sustancias al mercado apenas sin investigar. Crean remedios fantásticos, que poco tiempo después retiran, sólo cuando tienen algo mejor y mas caro que vender. Son capaces de lanzar una campaña supuestamente científica contra

la homeopatía u otras técnicas naturales inofensivas y a la vez introducir una promoción de fuertes y peligrosos fármacos en un tipo de población que no los necesita y tampoco los demanda.

Las consecuencias de un uso indiscriminado de la farmacología para “afecciones mentales” acarrea situaciones indeseables, y crea nuevos problemas para medicar, en una espiral de la que no es fácil liberarse.

Los efectos mas negativos repercuten sobre el nivel de energía y el estado de atención, ambos básicos para remontar un estado emocional y mental de negatividad. Si un tipo de medicación nos deja sin energía, nos atonta, y dispersa la atención, puede que hallamos bloqueado síntomas angustiosos, pero no tendremos armas para enfrentarnos a las situaciones que los provocan.

Otro grave problema es la adicción. El adicto a la nueva farmacia cerebral tiene nuevas necesidades, que exigen ir aumentando las dosis de medicación y que cada vez hacen menos efecto. Muchas veces con el cambio a nuevos medicamentos se producen auténticos cuadros clínicos de dependencias y desajustes de todo tipo.

El camino de la “medicación mental” es extremadamente peligroso y ofrece muy pocas garantías de sanación real, como para seguirlo de manera tan imprudente.

Hoy día se conocen algunas claves del funcionamiento del llamado como “efecto placebo”, que nos dan idea del poder de la mente, y del amplio campo de soluciones por descubrir con un uso adecuado del pensamiento, en lugar de llenarnos la cabeza de productos tóxicos.

El efecto placebo se produce cuando ingerimos, por ejemplo en forma de píldora, una sustancia que creemos es un remedio para una dolencia o una enfermedad, y que en realidad se trata de una sustancia inocua y sin ninguna propiedad curativa. Se ha demostrado que sólo por creer que tomamos una solución a nuestros males, se liberan endorfinas, producidas por nuestro propio organismo, que nos hacen sentir bienestar. Es un hecho científico demostrado con una simple prueba. Si antes de ingerir el placebo, se ingiere naloxona, que es una sustancia que bloquea la liberación de endorfinas, no hay efecto placebo. Ese efecto placebo lo ha creado nuestra propia mente, y es real, no es imaginario, la sensación de bienestar asociada a las endorfinas esta ocurriendo, y en ese estado se favorece la curación y se deja de enfocar la atención en el problema.

Hay toda una farmacia natural que se crea por el propio cerebro y que esta asociada al bienestar y a la predisposición a sentirse feliz. El cerebro puede crear opiáceos internos, de características similares a fármacos sedantes, pero sin ninguna contraindicación. Existe también la llamada marihuana interna, con una composición similar a los cannabinoides de la planta de la marihuana, que produce efectos similares, sin perdida de atención y con una mente perfectamente despejada.

Cuando sentimos felicidad ese tipo de sustancia circulan por nuestro cerebro con cierta libertad. El sentimiento de felicidad suele ir asociado al bienestar físico.

De los fármacos “anti”, podemos dar un salto evolutivo y dirigirnos a remedios “a favor de”. De sustancias que bloquean, cortan y suprimen, podemos pasar a soluciones que favorecen, ayudan, previenen, alimentan, y dan esperanza.

Existen por ejemplo remedios naturales antidepresivos gratuitos, como la exposición al sol con moderación, el ejercicio físico, una alimentación sana, las buenas compañías,... que son infinitamente mas efectivos que los fármacos. La belleza es un antibiótico de malos virus y la alegría interna es una vitamina espiritual. La práctica de actitudes virtuosas como la paciencia, la simplicidad, el valor, el desapego y la honestidad son medicinas efectivas para los cuerpos físico, emocional y mental que merece la pena practicar.

Iremos comprobando como el camino hacia la felicidad pasa por conocer mas de nosotros mismos y desarrollar un buen sentido de orientación en la forma de actuar y de vivir.

## **2.- FELICIDAD & ALEGRÍA INTERIOR.**

### **2.1.- Felicidad & Alegría interior.**

¿Qué es ser feliz?, ¿Que es la alegría interior?. Parece que muchas cosas. Es el momento de clarificar los conceptos, de llegar a un acuerdo para definir y diferenciar los significados de felicidad y de alegría interior.

Para la psicología moderna la alegría se considera una emoción básica, con un sustrato cerebral y neural innato, una expresión universal también innata, un único estado motivacional y afectivo, y un patrón de respuesta que es relativamente estable a lo largo de distintas situaciones, de culturas e incluso de diversas especies. Se suele definir como una emoción caracterizada por un sentimiento positivo que surge en respuesta a conseguir alguna meta u objetivo deseado o cuando se experimenta una atenuación de un estado de malestar.

La alegría surge en respuesta a un evento de duración breve, aunque de forma ocasional se puede experimentar como un estado de placer intenso. La felicidad se considera una disposición afectiva más a largo plazo.

A la alegría se le atribuye una función adaptativa de afiliación que sirve, entre otros aspectos, para aumentar la capacidad de disfrutar de diferentes aspectos de la vida, para generar actitudes positivas favoreciendo el altruismo y la empatía, para favorecer las relaciones interpersonales, para dotar de sensaciones de bienestar y fortaleza, de mayor competencia y sentido de libertad, y favorecer los procesos de aprendizaje y memoria, aumentando la curiosidad, la tendencia a la experimentación y la flexibilidad mental. También se la atribuyen funciones sociales: favorece la participación en actividades de grupo, presenta una forma clara de expresión a través de la comunicación verbal y no verbal, de la postura corporal, de la expresión facial, y de la prosodia del lenguaje en lo que se conoce como el tono emocional del habla. La alegría se considera que tiene también funciones motivacionales, facilitando la conducta motivada, y la conducta de aproximación.

Los desencadenantes de la alegría presentan una importante influencia cultural, que se adquiere sobre todo por aprendizaje asociativo. La alegría se puede aprender. Muchas culturas se diferencian por el nivel de alegría de sus gentes.

Frente a la alegría, considerada como una emoción que se produce en respuesta a algún acontecimiento, la felicidad no se considera como una emoción responsiva, sino que surge de la valoración anticipada y del recuerdo de distintos aspectos de la vida y su comparación con las condiciones actuales.

Existe en la actualidad mucha confusión entre alegría y felicidad y con otros términos como satisfacción, gozo, contento, diversión, jovialidad,...

No se ha creado un uso social de diferenciación clara de los conceptos de alegría y felicidad. La psicología moderna sigue investigando estos campos sobre la base de las emociones, que en todo caso se enmarcan en el mismo área de visión: desde los ojos de la personalidad.

La “alegría interior” es mucho mas que una emoción. Puede expresarse en algunas ocasiones con un contenido emocional, pero no necesariamente, es algo mucho mas profundo. Es una cualidad del alma, a la que se puede acceder con mayor facilidad de lo que habitualmente se cree, a través de determinadas actitudes. La alegría interior esta íntimamente relacionada con la sencillez; con la armonía y la paz aún en medio del conflicto; con la tolerancia y la ausencia de crítica y de juicio hacia la vida de los demás; con la aceptación del dolor sin autocompasión; con el valor de mirar de frente la vida; con la capacidad de escuchar y aprender de cualquier persona, suceso, o situación; con el arte de ser parte de este universo al menos hasta donde podemos percibirlo.

Al tener un alto contenido subjetivo, la única forma de comprender la alegría interior, es a través de la intuición, de la capacidad de abstracción y del uso de los aspectos superiores de la mente, pero siempre en contacto con la realidad, con el “aquí y ahora”. Que tenga carácter subjetivo no quiere decir que sea una idea y no sea real, incluso es mucho mas real que la vida objetiva, cuya evidencia resulta un tanto sospechosa. Este tipo de alegría exige un estado de cierta calma interna sin distracciones externas que atrapen y confundan la atención.

Felicidad y Alegría interior no son conceptos excluyentes. son compatibles, aunque no se necesitan la una a la otra. La felicidad no lleva implícita la alegría interior, sin embargo la alegría interior facilita enormemente la felicidad.

No tienen porque manifestarse a la vez, aunque es muy habitual que la alegría interna y la felicidad se expresen simultáneamente. La alegría interior propicia la felicidad exterior, aunque esta última depende en buena medida del medio y las circunstancias.

Si la antítesis de la felicidad: la depresión, se debe a factores internos, es lógico pensar que la auténtica felicidad también se deba a factores internos.

Existen distintos niveles posibles de felicidad en función del cuerpo, del vehículo que los experimenta. Podemos así hablar de felicidad física, que estará relacionada con el bienestar y el placer corporal; felicidad emocional, con presencia de emociones positivas; y felicidad mental, sobre

la base de pensamientos también positivos. En contraste la alegría interior está en otra dimensión que los cuerpos no pueden captar. No es una experiencia física, ni emocional o mental. Es una experiencia “interna”, por llamarla así a falta de una palabra mas adecuada.

La alegría interna no es un resultado de las condiciones físicas, emocionales y mentales, sino un estado de conciencia que supera esas condiciones y que resulta ser un factor condicionante o una causa de las condiciones en las que viven los cuerpos.

Hay una estrecha relación entre altruismo y felicidad. Esa relación es directa según confirman los estudios. El altruismo es un fuente continua de satisfacción interna y externa. Resulta mucho mas evolutivo para la especie la cooperación que la competición, el altruismo que el egoísmo. Cuando se cría a un niño en libertad, prevalece la naturaleza amorosa y la armonía, no el egoísmo. La bondad es innata, pero se tiñe fácilmente de todo lo que se experimenta, sobre todo del miedo.

Se produce un aumento de la alegría interna a base de esfuerzo y atención, al comprobar como avanzamos en el camino de la liberación, en la expresión de mas emociones positivas, de mayor amor. Se convierte en un fuerte incentivo que conviene mantener alto. El camino es largo, pero cada paso debe ser aprovechado, disfrutado, trabajado, y es en sí mismo también un fin. Son de vital importancia las actitudes que mantenemos ante las cosas pequeñas, las situaciones simples, los pequeños desafíos. El dicho: “El fiel en lo menos lo es también en lo más”, tiene un mensaje simple pero de una fuerza inmensa.

Cuando se baja la guardia y se deja que la parte mas densa de nosotros mismos tome las riendas, las consecuencias no se hacen esperar. Se debilita el grado de energía, y se reduce el nivel de resistencia y adaptación a las dificultades; se asientan hábitos pasivos que atrapan la conciencia en los cuerpos. Se acaba produciendo un fenómeno que se conoce como “cristalización”, se crea una barrera de cristal entre la personalidad y el alma. Las emociones se arraigan en “surcos de cristal”; la mente se hace dura y quebradiza. El cuerpo físico se cristaliza y envejece rápidamente, porque no afluye libremente la vida. Es triste ver a muchas personas mayores “cristalizadas”, precisamente en la etapa de la vida donde se debería estar mas cerca del alma, fruto de la experiencia y el aprendizaje de un largo periodo de años.

La búsqueda de la felicidad dejando de lado a la alegría interior conduce tarde o temprano a la frustración. Buscar sólo la felicidad, es en realidad una actividad materialista, y todo lo que es materialista esta sometido al imperio de las circunstancias.

Lo inteligente es buscar la alegría interior y si llega la felicidad no buscada, bienvenida sea, y si esa felicidad se esfuma siempre queda la alegría interior: la esencia de la auténtica felicidad.

La felicidad y la alegría interior están también al alcance de las personas que sienten que su vida es un gran fracaso, incluso aunque sea cierto, y se hayan pasado toda la vida equivocándose y haciendo daño a los demás, acabando tal vez como “indigentes sin amor”. Nunca es tarde para tratar de encontrar la alegría interior, aunque quede poco tiempo de vida. Nunca es tarde para encontrar un sentido a la vida.

## **2.2.- La alegría del alma.**

Es de gran ayuda saber diferenciar entre felicidad, alegría interior y bienaventuranza:

“La felicidad” tiene su asiento en las emociones y es una reacción de la personalidad.

“La alegría interior” es una cualidad del alma, que puede ser percibida mentalmente cuando se efectúa un adecuado alineamiento entre alma y personalidad.

“La bienaventuranza”, o si preferimos llamarla “la beatitud”, es la naturaleza del espíritu, sobre lo cual es inútil hacer conjeturas hasta que el alma se exprese con libertad. Esta comprensión viene después de una etapa anterior, en la que el yo personal se unifica con el alma. Por lo tanto, la especulación y el análisis respecto a la naturaleza de la beatitud, no son de ningún beneficio para el ser humano común, cuyas metáforas y terminología tienen por fuerza que ser personales y están relacionadas con el mundo de los sentidos.

La felicidad llega cuando la personalidad cumple con esas condiciones que satisfacen una u otra parte de su naturaleza inferior; cuando se experimenta una sensación de bienestar físico, contentamiento con su propio medio ambiente, con las personas que lo rodean o con las oportunidades y contactos mentales. La felicidad constituye la meta del yo personal.

¿Cómo saber cuando es felicidad o alegría interior? Si es alegría interior, debe ser efecto de la conciencia y solidaridad grupales, de la unidad con todos los seres y, después de todo, no puede ser interpretada en términos de felicidad. El gozo es la cualidad de la vida del alma, y esa cualidad puede ser impuesta sobre la personalidad, reemplazando a la felicidad e impartiendo el don de la verdad, el logro de vivir en la realidad.

Desarrollar esa cualidad del gozo es la característica de una personalidad conscientemente arraigada en el reino del alma. Dejar vibrar al gozo abre el camino iluminado, porque el gozo deja penetrar la luz, y donde hay gozo no puede haber espejismo ni incompreensión.

La búsqueda de la alegría interior no es el final del camino. Cuando se vive en plena alegría interior se pasa del camino del gozo a la dicha, por usar una palabra para denominar algo indefinible. Pero no se puede encontrar la dicha sin desenvolverse con facilidad en la alegría interior. Hasta no vivir plenamente en alegría interior no tiene sentido hablar de la dicha porque no se puede comprender, no es un estado mental, es una experiencia. No tiene tampoco sentido de hablar de los mundos que a los que se puede acceder a través del contacto con el alma. Cuando llegue el momento el camino se indicará a sí mismo, y por ahora nos ahorramos especulaciones y divagaciones mentales que no conducen a ninguna parte.

Un buen remedio para vencer la inercia progresiva de la atención a centrarse en uno mismo y la correspondiente infelicidad, es ignorar el cuerpo y sentir alegría en la vivencia del servicio, en la dedicación a causas en beneficio de los demás. No se trata de ignorar el cuerpo cuando padecemos enfermedades definidas o a serios impedimentos físicos; a éstos se les ha de dedicar el cuidado y la atención debidos. Lo que es de lamentar son los miles de hombres y mujeres que se quejan y preocupan de cuidarse a sí mismos, desperdiciando horas que podrían dedicarlas a servir a la humanidad.

La alegría interior es tangible, perceptible, medible a partir de sus efectos, y mas real que cualquier otro estado exterior. La alegría interior limpia y purifica todo el sistema emocional. Cuando estás alegre, no odias, no puedes estar enojado, no sientes temor, no eres celoso ni vengativo. La alegría coordina y sincroniza el funcionamiento de los cuerpos, estimula el sistema glandular.

La alegría interna viene a veces de la mano del dolor. Parece una trivialidad y una paradoja decir que en medio de una profunda aflicción y desgracia de la personalidad, se puede conocer y sentir la alegría del alma. Sin embargo es un hecho, y una oportunidad que merece ser aprovechada, y que esta al alcance de aquellos que dejan de quejarse y de sentirse importantes, y aceptan su destino sin exigir explicaciones.

Alegría interior y serenidad no son emociones sino una reacción del alma. Estas cualidades no son el resultado de la disciplina de la naturaleza emocional, sino la reacción natural y automática del alma y la recompensa por haber logrado un alineamiento con la personalidad. La presencia de serenidad y alegría, indica que el alma, controla o domina al yo personal, a las circunstancias y a todas las condiciones ambientales de la vida externa.

Cuando tratamos de vivir como almas, no tenemos en cuenta la satisfacción de nuestra parte menos elevada, sentimos alegría en nuestras relaciones grupales y en esas condiciones que conducen a una mejor expresión de las almas de aquellos con quienes nos ponemos en contacto. El hecho de aportar alegría a otros, podrá tener un efecto físico cuando tratamos de mejorar sus condiciones materiales, o un efecto emocional cuando nuestra presencia les trae paz y los eleva, o un resultado intelectual cuando los estimulamos a pensar clara y comprensivamente. Pero en nosotros su efecto es de alegría interna por haber sido nuestra acción altruista y desinteresada, al margen de las circunstancias y vivencias de la persona o personas a las que hemos influido.

Cultivar la alegría interior que trae fortaleza debería ser una prioridad en los objetivos de la humanidad. Nunca es buen momento para estar tristes, desesperados o deprimidos. Si se permite su oscuro dominio el resultado es acabar por convertirse en puntos focales negativos y destructivos con el entorno.

Cultivar la alegría interior tiene que ser una actividad permanente.

Cultivar la auténtica felicidad sabiendo que la depresión, el análisis excesivo y el enfoque en sí mismo, y la exagerada susceptibilidad a la crítica ajena, llevan a un estado en que el contacto con el alma se hace imposible. La verdadera felicidad se basa en la confianza en “el Dios interno”, en una justa apreciación del tiempo y del sentido de actuar y vivir en el momento presente, y sobre todo en el olvido de sí mismo. El sufrimiento sobreviene cuando el yo inferior se rebela. El yo inferior controlado y la eliminación del deseo traen siempre alegría.

Para quienes luchan, perseveran y se esfuerzan, la alegría es múltiple cuando se logra una progresiva liberación de la opresión de los cuerpos y de la dictadura de la personalidad. Después de un pasado de tinieblas, de gozar de la luz de la fructificación, de conocer la alegría que da el servicio a los demás y el compañerismo; te pertenece por derecho la alegría de haber ayudado a consolar a un mundo necesitado, de haber llevado luz a las almas ensombrecidas, de haber curado en alguna medida las llagas del sufrimiento del mundo. Tener conciencia de haber empleado bien los días y saber del bien realizado, trae la mayor de todas las alegrías. No se trata de trabajar para la alegría, sino hacia ella; no por la recompensa, sino por la necesidad interna de ayudar; no por la gratitud, sino por el impulso que sobreviene al percibir la visión y comprender el papel que le corresponde desempeñar a cada uno.

Aprender a ser feliz es aprender a sentir gozo en la esperanza y el conocimiento de que la humanidad ha triunfado siempre y ha avanzado y progresado a pesar de los aparentes fracasos y la destrucción de muchas civilizaciones; gozo fundado en la inquebrantable creencia de que todos los seres humanos son almas y que los “puntos de crisis” son factores de utilidad comprobada para atraer el poder de esa alma, tanto en un ser individual como en una raza o en toda la humanidad. Cuando se está enraizado en el centro del Ser se puede ver al mundo realmente con visión ilimitada, permanecer imperturbable, sabiendo que el amor siempre se abre camino y tarde o temprano triunfará.

La alegría es la fuerte nota básica de nuestro sistema solar. La alegría atrae vitalidad del espacio, de “los rayos dorados” del sol.

La verdadera felicidad se vive en la personalidad por la presencia del alma y de la alegría interior. Una presencia no emocional, pero si expresada por la personalidad, captada y comprendida por la parte mas elevada de nuestra mente.

El camino del gozo conduce a la fortaleza del alma. La naturaleza del alma es alegría. La naturaleza del alma es servir.

La vida de la personalidad aspira a ser de actividad inteligente. La vida del alma es amorosa contemplación.

### **3.- REFLEXIONES PARA ENTENDER NUESTRO PEQUEÑO MUNDO.**

#### **3.1.- La constitución del ser humano.**

La constitución del ser humano sigue siendo uno de los grandes misterios por resolver para la mayor parte de la humanidad. Nuestra moderna ciencia trata de descubrir todo aquello que pueda ser medible o demostrable y niega o cuestiona cualquier hipótesis que no sea verificada con sus limitados recursos de medida. Por ello no es de extrañar que, en lo que al hombre concierne, se centre en el estudio del cuerpo físico, haciendo de la exploración del cerebro su mayor desafío; y así también resulta lógico que hoy día, a pesar de que somos capaces de grandes avances en otros campos, se sigan sin conocer las bases de los principios elementales de la mente en los que reside la llave de la puerta a la verdadera sabiduría. La propia psicología oficial se debate de teoría en teoría perfeccionando el conocimiento de los aspectos mas superficiales de la personalidad, pero con problemas incluso para aceptar la evidencia determinante de la energía y apuntar sus investigaciones hacia la esencia del ser humano.

Desde muchos de los llamados grupos esotéricos o de la nueva era, se lanzan también múltiples explicaciones, a menudo contradictorias y cargadas de complejidad, fomentando en muchos casos la confusión ya creada desde las visiones religiosas basadas en dogmas de fe.

Una adecuada comprensión de la constitución del ser humano es necesaria para situarnos en el mundo y descubrir las sendas naturales hacia la felicidad.

Comprender lo que somos es la forma mas segura de discriminar entre los muchos libros o páginas de Internet que pueden llegar a nuestras manos. La esencia de las cosas verdaderas tiene un ritmo, una lógica y una sencillez que no se puede falsear y es fácilmente detectable para una mente coherente con principios bien asentados.

El ser humano es una entidad viviente, un consciente “hijo de Dios”, un alma, que ocupa un cuerpo animal. Es un todo sintético, una unidad y totalidad, que puede entenderse a través de la manifestación de tres aspectos de la energía: **Ser – alma – personalidad**, que pueden expresarse con otros muchos nombres pero con el mismo significado.

**El Ser** es la esencia última del hombre, el principio que lo une al universo, el origen de la existencia. Se manifiesta a través del alma y esta en nuestro destino evolutivo llegar a realizarlo. Hasta no llegar a tener contacto con el alma, y comprender la relación entre alma y personalidad, la consideración del Ser no tiene sentido práctico, por ello no le dedicaremos

nuestra atención, aunque no debe olvidarse que la esencia humana esta mas allá del alma y la personalidad.

**El alma** es la luz que impulsa la vida en el hombre, la conciencia interna que lo dirige hacia la evolución, y que espera con paciencia hasta que la personalidad disponga de una integración suficiente para empezar a recoger sus impulsos. Se dice que reside en el llamado cuerpo causal y que permanece durante todas las vidas en las que el hombre vuelve una y otra vez a la encarnación creando nuevos vehículos en su personalidad que cambian cada vida. Es a la luz del alma donde la vida se reorienta y cobra sentido, donde se adquiere la libertad de conocer y usar los vehículos de la personalidad, y es siguiendo esa dirección y ese enfoque como se va revelando el alma y como se llega a comprender con mayor claridad la constitución del ser humano.

La palabra alma no pertenece a ninguna religión o creencia, su origen se pierde en el pasado remoto de la humanidad. Es una palabra cuyo sentido no debe llevar a confusión al relacionarla con los errores de las personalidades mas intolerantes de muchas religiones y creencias. Podría ser sustituida por otra con un significado semejante, aunque es mas simple y mas útil vaciarla de contenidos equivocados y usarla debidamente.

**La personalidad** es el medio de expresión del alma en el plano físico de manifestación. La personalidad es el conjunto de vehículos que utiliza el hombre en cada vida para manifestarse en el plano físico y se compone de cuerpo físico, cuerpo emocional o astral y cuerpo mental.

*El Cuerpo físico* tiene dos partes íntimamente unidas, el cuerpo físico denso y el cuerpo etérico o energético.

El cuerpo físico denso se ubica en el nivel mas palpable de la objetividad, es el cuerpo en el que mas predomina la materia sobre la luz y es también el que mejor se conoce por la ciencia. Es la suma total de los organismos que le componen. La base de su estructura es la misma que para todo ser vivo: átomos que se agrupan en moléculas, que a su vez componen las células dotadas ya de una cierta entidad propia. Esas células agrupadas y coordinadas en un patrón de crecimiento determinado genéticamente son la base de los huesos, músculos, tejidos y órganos que, distribuidos en distintos sistemas con funciones propias e interrelacionadas unas con otras, crean un universo de vida cuya expresión sigue fascinando a todo aquel que lo investiga.

Como en todo universo existe en el cuerpo físico una jerarquía entre sus miembros siendo el cerebro la expresión máxima de sofisticación y complejidad al dirigir a todos los sistemas cursando sus mensajes a través del impulso por el sistema nervioso y de las hormonas en la corriente

sanguínea. Es el cerebro el que responde a los siete sentidos, cinco ya bien conocidos que son canales directos para la percepción del mundo externo: oído, tacto, vista, gusto y olfato, y otros dos más con mucho campo aún por desarrollar: el sexto sentido, la mente, el sentido común; y el séptimo sentido, la intuición, el sentido sintético.

El funcionamiento interno del cuerpo físico es prácticamente automático, lo que es un gran logro evolutivo del hombre que ha llegado a su dominio y a relegarlo por debajo del nivel de la conciencia, y por ello no es natural dirigir la atención al cuerpo que sólo hace sentir su presencia cuando algo anda mal o desea satisfacer uno de sus apetitos.

El cuerpo físico etérico es el molde energético y la réplica exacta del cuerpo físico denso, el receptor y distribuidor de las energías a través de canales y centros energéticos, que vitalizan y energetizan al cuerpo físico denso. Cada vez es más frecuente su estudio por parte de investigadores y científicos, aunque sus principios son ya bien conocidos y comprobados día a día desde hace miles de años por diversas culturas, como la medicina tradicional China y Japonesa.

El cuerpo etérico tiene forma ovoide y sólo es visible para muy pocas personas que tienen la poco habitual capacidad de ver el aura humana, a los que se conoce como videntes.

El cuerpo etérico es el receptor y distribuidor de energías; es esencialmente un transmisor y no un originador. Es el receptor y el vehículo del prana en el hombre. El prana es la esencia de energía que nos llega del Sol y del propio planeta. Es un fluido vital y magnético que da vida a todas las formas manifestadas que en definitiva no son más que formas de energía.

El cuerpo etérico vitaliza y energetiza al cuerpo físico y así lo integra al cuerpo de energía de la tierra y del sistema solar. El cuerpo etérico almacena los rayos de luz y calor irradiante que extrae del Sol y lo transmite al cuerpo físico a través del bazo. A través del cuerpo etérico fluyen todas las energías, ya emanen del alma, del Sol, o del propio planeta.

El cuerpo etérico está bajo el umbral de la conciencia. Los seres humanos son inconscientes del paso de las fuerzas a través de este vehículo, sólo se capta una mayor o menor vitalidad.

El cuerpo etérico está compuesto de corrientes de fuerzas que se distribuyen por una red infinitesimal de pequeños hilos de energía, llamados nadis, conductores de la cualidad de la energía, que subyacen a cada parte del sistema nervioso y compenetran todas las partes del cuerpo físico, y en él existen centros vitales vinculados entre sí por líneas de fuerza y con el sistema nervioso del cuerpo físico. A través de estas líneas de fuerza está conectado también con el cuerpo etérico del sistema ambiental.

La red energética de nadis se distribuye en una trama de finos canales entrelazados que siguen determinadas direcciones creando conjuntos llamados meridianos, que en determinados puntos se entrecruzan y

constituyen centros de energía. Esta trama etérica es un complicado tejido energético vitalizado que sigue siendo materia física.

Existen centros de energía con distinta importancia por su papel en la distribución de energías. Hay siete centros principales de energía que existen únicamente en materia etérica en la denominada aura etérica. Se encuentran a unas tres pulgadas (unos 7,5 cm) detrás de los lugares donde se les ubica generalmente, sobre la columna vertebral y a lo largo de ella totalmente fuera del cuerpo físico denso. Estos centros vitales están vinculados entre sí por líneas de fuerza y con el sistema nervioso, con las glándulas del sistema endocrino y a través de ellas con la sangre, y con el cuerpo etérico del sistema ambiental.

El sistema endócrino es la expresión de la actividad del cuerpo vital y sus siete centros. Los siete centros de fuerza se encuentran en la misma zona en que están localizadas las siete glándulas principales, según la siguiente relación.

<u>Centros</u>	<u>Glándulas</u>
Centro coronario	Glándula pineal
Centro ajna	Cuerpo pituitario
Centro laríngeo	Glándula tiroides
Centro cardíaco	Glándula timo
Centro plexo solar	Páncreas
Centro sacro	Gónadas
Centro en la base de la columna vertebral	Glándulas adrenales

Las glándulas endocrinas producen la secreción de hormonas a la corriente sanguínea en respuesta a la energía que afluye desde el cuerpo etérico. El sistema endocrino y las siete glándulas principales, son exteriorizaciones efectivas de los siete centros principales.

Los siete centros controlan así definidas zonas del cuerpo a través de: nadis, nervios, sistema endocrino y la corriente sanguínea.

De acuerdo al grado de evolución así será la zona que abarcará el cuerpo etérico más allá de la parte externa del cuerpo físico (puede extenderse a pocas o muchas pulgadas). El cuerpo es de naturaleza sustancial, pero el aura es esencialmente irradiante y se extiende en todas direcciones desde el vehículo sustancial.

El aura es un campo de vida magnética que nos envuelve completamente, es la suma total de las fuerzas atractivas en el campo de la actividad individual. Por medio del aura los efectos individuales se hacen sentir en el medio ambiente del ser humano afectando a todos los seres vivos de su área de influencia. El aura es la cualidad de una esfera de actividad radiatoria, es un estado de conciencia, que al crecer en expansión de conciencia crece en tamaño.

Las funciones principales del cuerpo etérico son:

- Unificar y vincular la suma total de las formas, átomos, células, órganos,...

- Dar a toda forma su cualidad específica.

- Es principio de integración y la fuerza cohesiva de la manifestación en sentido físico.

El cuerpo etérico es fundamentalmente el mecanismo de respuesta más importante que el ser humano posee produciendo el correcto funcionamiento de los cinco sentidos y la capacidad de registrar mundos sutiles, y cuando esta energizado y controlado por el alma, los reinos espirituales se abren ampliamente.

El cuerpo etérico es transmisor de la energía del alma y de la fuerza de la personalidad

*El Cuerpo emocional o astral* compenetra el cuerpo físico y se extiende a su alrededor, invisible y aparentemente insustancial, se percibe a través de las sensaciones. El cuerpo astral es un conglomerado de fuerzas que penetran en la conciencia en forma de deseos, impulsos, anhelos, caprichos, determinaciones, incentivos y proyecciones. La palabra “cuerpo” es muy engañosa e inadecuada, produce en la conciencia la idea de una forma definida y de una figura específica.

El cuerpo astral o emocional es el vehículo de expresión para la mayor parte de la humanidad. Envuelve al cuerpo físico y se extiende a su alrededor en todas direcciones como una nube de colores, que varía según la naturaleza de cada persona. Es visible y perceptible para los videntes aunque la mayoría de ellos lo registran a través de su propio cuerpo astral. El cuerpo astral es el centro de los sentidos, de los deseos y las sensaciones. La emoción es el resultado de la reacción entre pensamiento y sensación.

El plano astral donde vive del cuerpo astral y del que recoge su materia, es ilusorio, no existe más allá de tiempo y espacio. Este plano está formado por la totalidad de las emociones de toda la humanidad. Es opaco, no luminoso, a diferencia del plano etérico que sí es luminoso. El plano astral es el plano del espejismo, de la realidad distorsionada.

El plano astral esta moldeado por los pensamientos, y se extiende a través de siete niveles, desde lo más grosero a lo más delicado. Es el plano de los sueños que según en que nivel se desarrollen serán también vastos, o refinados de apariencia espiritual.

El cuerpo astral es el vehículo de experiencia para la mayoría, que pasa gran parte de su vida consciente registrando las reacciones de dicho cuerpo a través de emociones impulsadas por pensamientos del cuerpo mental inferior. Se precisa del cuerpo mental superior para comprender las energías que pasan por el cuerpo astral.

El cuerpo astral reacciona emocionalmente y también sensorialmente, a veces sin reacción emocional, pero se registra. Es en este

cuerpo donde se dirige la atención, donde se polariza la mayor parte de la humanidad. La polarización astral supone dejarse llevar por deseos, caprichos y sentimientos, ser arrastrado por energías no controladas y fuerzas emocionales mal dirigidas. El paso evolutivo que debe dar la humanidad es pasar de una polarización físico-astral a una polarización etérico-mental, aprendiendo a distinguir entre cuerpo astral y mental y lo que de ellos emana, para disminuir la influencia del cuerpo astral y acrecentar la influencia del cuerpo mental.

Nos permitimos sufrir innecesariamente porque nos tomamos el plano astral como algo real. Nos tomamos nuestro condicionamiento como una condición normal.

Las emociones y los estados emocionales son muy contagiosos. Se alimentan de nuestra atención cuando nos identificamos con ellas, cuando creemos ser ellas, y esa actitud las refuerza y las hace intentar mantener su dominio una y otra vez. Son el efecto de nuestro deseo y a la vez la causa de sus nuevas manifestaciones.

Las manifestaciones más comunes del cuerpo astral son :

- 1.- Temor.
- 2.- Depresión o su polo opuesto regocijo.
- 3.- Deseo de satisfacer apetitos animales.
- 4.- Deseo de felicidad.
- 5.- Deseo de liberación. Aspiración.

La emoción es una fantasía que teje a su alrededor una manto de espejismo. Cada emoción crea un estado que nos lleva a una determinada distorsión de la realidad. Así por ejemplo, el pesimismo es una injusta valoración de la cualidad humana; la desesperación es una percepción incorrecta y no discernidora de la realidad en relación con el tiempo; la depresión es un profundo desajuste en el sentido de la proporción.

Las consecuencias de vivir dominado por las emociones son muy nocivas: se consume una gran cantidad de energía que debilita los cuerpos y desvitaliza el organismo, se produce un excesivo desarrollo de la mente concreta que acompaña a menudo a las emociones, dando razón y justificando su presencia. La desarmonía producida por el descontrol del cuerpo astral es la fuente de un buen número de enfermedades.

El cuerpo emocional es un gran reflector y su misión evolutiva es que sea claro, incoloro, tranquilo, reflejo del alma y no de la personalidad.

*El Cuerpo mental* se compone de cuerpo mental inferior y cuerpo mental superior. El cuerpo mental inferior es la mente concreta, el centro del razonamiento lógico del pensamiento cerebral lineal. El cuerpo mental superior es la mente abstracta, donde reside la intuición que desarrolla la sensibilidad a la respuesta al alma.

El cuerpo mental inferior o mente concreta es el cuerpo que encarna la inteligencia terrestre. La mente inferior es la que crea el pensamiento lineal, es la herramienta con la que se piensa, se razona, se analiza. Es un cuerpo bien conocido por toda la humanidad, que dirige la vida cotidiana usando el cerebro como su principal herramienta.

Los pensamientos habituales de la mente concreta están revestidos con envoltura astral, aunque muchas personas no son plenamente conscientes de ello. Hay que tener en cuenta que las 9/10 partes de nuestra actividad emocional y mental inferior son subconscientes.

En realidad lo que hace la mente inferior no es propiamente pensar es mas bien dar una aparente consistencia mental a las emociones; razona emociones, emite pensamientos con expresión emocional, incluso elabora sofisticados análisis vinculados a estados emocionales. La mente inferior no piensa sino que siente activamente.

El resultado de la actividad de la mente inferior es un tipo de formas mentales que tienden a convertirse en hábitos mentales. Conviene tener siempre presente una de las grandes leyes de la naturaleza interna que se define en una simple frase: “La energía sigue al pensamiento”, y cuando ese pensamiento es el de la mente concreta los efectos repercuten directamente en el funcionamiento del cuerpo emocional y del cuerpo físico.

La mente concreta, por su intensa actividad y animada acción, obstaculiza y aleja la presencia del alma y atrae a la personalidad.

El cuerpo mental inferior puede ser comprendido a través de la discriminación, que es la facultad en la que se pueden entrenar los cuerpos inferiores en el arte de diferenciar la ilusión de la realidad, lo real de lo irreal, el yo del no-yo. La forma más efectiva y segura de liberarse de las ataduras del cuerpo mental inferior es comprender su funcionamiento y dejar expresarse al amor del alma que se manifiesta desde la mente superior.

El Cuerpo mental superior es en el que se crea el pensamiento abstracto, el verdadero pensamiento. En él tiene lugar el correcto pensar, la percepción correcta, la deducción correcta, el testimonio correcto. Crea la correcta palabra, la capacidad de hablar con el corazón, sin emocionalismos, sin personalizar. Es también el espacio donde se expresa el sentido común, la búsqueda sincera de la verdad, de la realidad.

En la mente superior la aplicación del principio “La energía sigue al pensamiento” alcanza su máxima expresión y es por ello que se consigue el dominio y control de forma directa del resto de los cuerpos haciendo realidad otra destacada consecuencia de dicho principio: “Así como el ser humano piensa así es él”. La energía es libre pero puede ser manipulada por el pensamiento. Cuando utilizamos la mente superior es cuando realmente pensamos y se crean formas mentales superiores que nos acercan a la intuición y al alma.

La observación te pone alerta y hace que la mente se aclare, aumente su poder y se haga mas fácilmente manejable. El impacto de una verdad o de un concepto mental y su reconocimiento es la expresión de un contacto similar llevado a cabo esta vez en el reino de la mente.

El cuerpo mental es el que verdaderamente nos convierte en humanos. A través del discernimiento te permite entrar en el sendero espiritual de búsqueda de la realidad interna. Es la antesala de la presencia del alma. La mente es mejor portadora del amor que las emociones, y es la llave que abre la puerta a las cualidades del alma cuando se expresa como intuición en su máxima capacidad de abstracción.

*La personalidad* se forma y configura con la síntesis de los tres cuerpos hasta ahora expuestos. Los cuerpos no son unidades separadas, unos interpenetran a los otros. El conjunto de vehículos constituye así una entidad propia que gobierna y coordina a los cuerpos, y que esta destinada a ser un simple medio de expresión de la cualidad del alma.

Es en el estudio de la personalidad donde tiene actualmente su techo la psicología oficial que, al no aceptar la existencia del alma, no puede avanzar hacia el conocimiento de las causas que están detrás de la manifestación y expresión de los cuerpos, y se pierde en teorías de la personalidad basadas en la observación sistemática de los efectos de los cuerpos, sobre todo en su contenido emocional. Esta forma de entender la psicología trata de establecer modelos de carácter, de comportamiento, trata de descubrir la naturaleza del ser humano en el modo de expresión de sus vehículos, y de ahí sólo pueden extraerse patrones de conducta carentes de una verdadera teoría de fondo. Un buen investigador debería presentir, en cierto modo, que algunas cualidades, algunos rasgos al menos, en ciertas personalidades, no pueden ser explicados en términos de actividad en alguna estructura física. Si existen tales rasgos que podríamos denominar de naturaleza espiritual, cuya explicación y definición no está basada en una estructura, debería servirnos como indicio para iniciar una exploración científica con una amplitud de conciencia que no exija imposibles demostraciones mecanicistas.

El grado de integración de la personalidad viene definido por el nivel de control de sus cuerpos a través del aspecto superior de la personalidad: la mente.

Las personalidades nos afectan generalmente por medio de la fuerza que emana de su aspecto forma. Esas mismas personalidades purificadas y alineadas, pueden ser transmisores de las energías del alma.

No sólo el cuerpo físico es de contenido material, también lo es el cuerpo astral y el cuerpo mental y en consecuencia también lo es la personalidad: son vehículos, tienen un tiempo de existencia limitados, nacen y mueren. Así la personalidad permanece sólo mientras permanecemos con vida en este plano de manifestación, mientras estamos en encarnación. El

alma es inmortal, cambia de planos de manifestación, abandona el plano físico a través del proceso que llamamos muerte y vuelve a él a través del proceso que llamamos nacimiento. Desde la visión del alma estos cambios no tienen el mismo significado que desde el enfoque de la personalidad.

Al *alma* se le conoce también con muchos otros nombres: “Yo Superior”, “Cristo Interno”, “Realidad Divina”, “Ángel Solar”, “Loto Egoico”; y con expresiones como “Maestro desde tu corazón”, “Voz del Silencio que te guía, te comprende y conoce como nadie”.

El alma simbólicamente es luz (considerada literalmente desde el ángulo de las vibraciones); filosóficamente es un medio para adquirir conocimiento. Vierte su luz en el cerebro y produce revelación. El cerebro es como el ojo del alma, observando el mundo físico, en el mismo sentido en que el alma es el ojo del Ser.

El alma se conecta con los cuerpos de la personalidad por dos vías: a través del llamado hilo de la conciencia y del hilo de la vida. El hilo de la conciencia se introduce en la cabeza cerca de la glándula pineal. El hilo de la vida está arraigado en el corazón. Este último proviene del Ser, pasa a través del cuerpo del alma y va al centro cardíaco; el otro proviene directamente del alma y va al centro más elevado de la cabeza. Cuando estos hilos se cortan se produce la muerte en el plano físico. Si se corta el hilo de la vida la muerte es inevitable, si se corta únicamente el hilo de la conciencia permanece el principio vida en los cuerpos, pero en un estado vegetativo carente de toda conciencia.

La intuición es principalmente el desarrollo de la sensibilidad y de la respuesta interna al alma. Es la llave que abre la puerta del alma, el reconocimiento de la realidad, que se hace posible al desaparecer el espejismo. No está nunca relacionada con los problemas e inquietudes individuales, es puramente impersonal. A través de la intuición se capta comprensivamente el principio de universalidad, se desarrolla el auténtico sentido de síntesis, que es la capacidad de pensar en términos del todo y entrar en contacto con el mundo de las causas. La intuición es textualmente la captación sintética e inmediata de la verdad tal como existe esencialmente.

En el lenguaje habitual se confunde la intuición con una reacción emocional instintiva hacia una situación o suceso, y por ello teñida siempre de espejismo, o con premoniciones o figuraciones de naturaleza mental inferior cargadas de ilusión. A la verdadera intuición se la descubre porque contiene en sí misma las cualidades del alma que veremos más detenidamente en posteriores capítulos.

Para que el alma pueda expresarse a través de la personalidad se debe producir el alineamiento de sus tres cuerpos. El cuerpo mental está en comunicación directa con el cerebro, si se alinea con el alma el alineamiento

es total y se produce la fusión de la luz del alma con la luz magnética del cuerpo vital.

El alineamiento supone la coordinación y control de los tres cuerpos, mas la subordinación de la vida y naturaleza del plano físico a la impresión y control del alma.

El canal que va del alma al cerebro físico por intermedio de la mente se denomina Antakarana, y su creación y formación definitiva supone el total contacto con el alma y desde allí el acceso a planos espirituales mas elevados.

Un antiguo axioma oculto dice que no hay nada en el universo que no sea energía, en una u otra relación, de alguna frecuencia u otra. La ciencia ha descubierto que la energía y la materia son intercambiables. La materia es un aspecto de la energía, es cuestión de la velocidad de vibración de las partículas que la constituyen. Un objeto, como una simple mesa, está hecho de diminutas partículas de energía flotando alrededor de un núcleo y que están en cierta configuración que los convierte en madera, En otra configuración sería metal. En otra un cuerpo humano.

La ciencia esotérica enseña que cada alma debe experimentar todas las experiencias posibles en el mundo material, y aprender de ellas, hasta que finalmente se haya extraído y asimilado la esencia de todo lo que la vida física puede ofrecer.

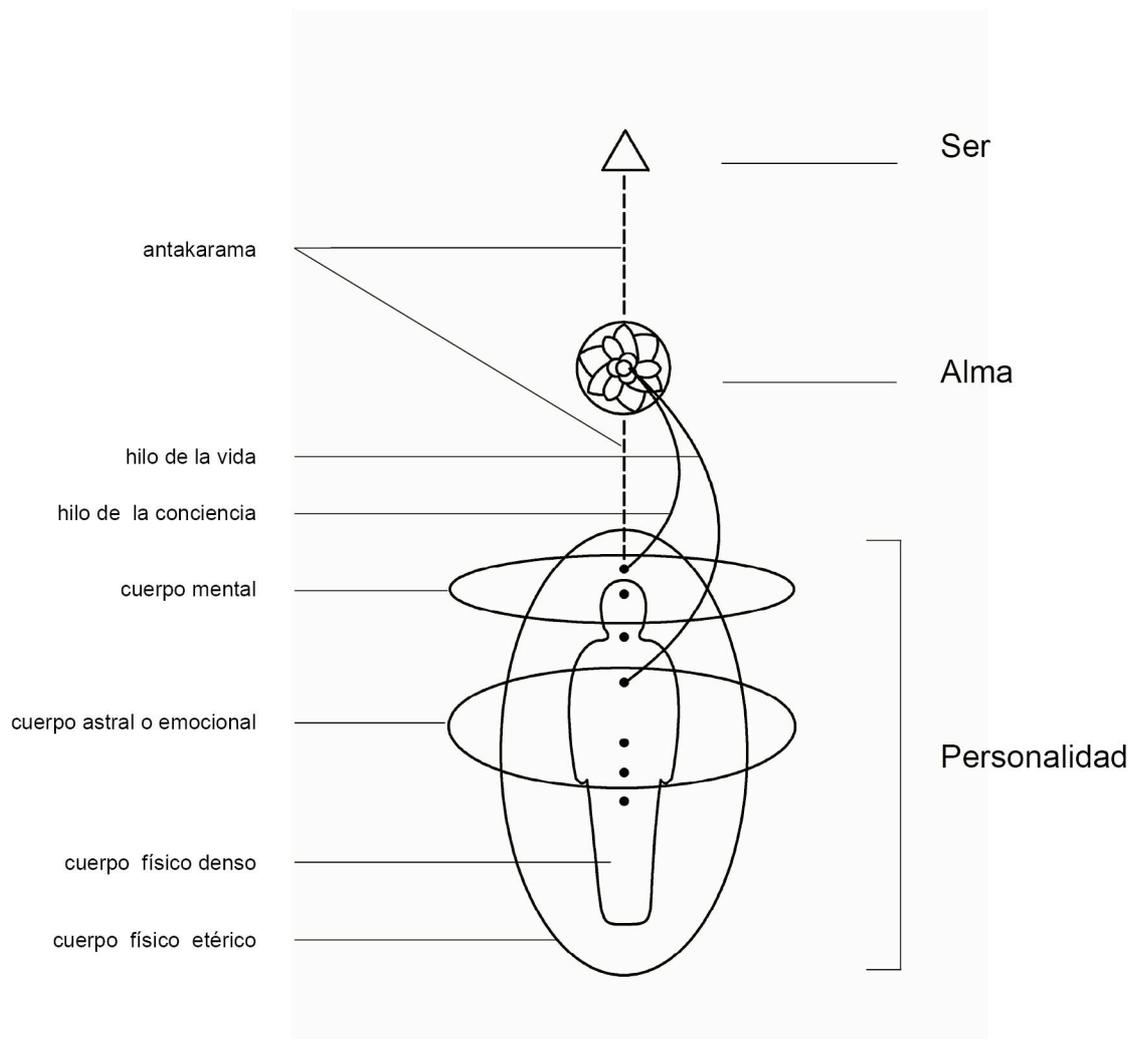
Los seres humanos tendemos a creer que la vida en el plano físico es el principio y final de todo, que ese es el único lugar donde se expresa la vida. Es evidente que nuestra personalidad, entendida como el conjunto de los cuerpos físico, emocional y mental, sólo puede vivir en el plano físico. Pero poco sabemos sobre los planos y posibilidades de vida que tiene nuestra alma. Los vehículos desaparecen con la muerte, pero el alma es inmortal, y sólo al final de su larga experiencia en numerosas encarnaciones en vida física, puede retirarse de los tres mundos (físico, emocional y mental), y fundirse con el Ser, en un viaje que esta más allá de la comprensión del cerebro más refinado, y sobre lo que es inútil hablar. Si nuestro destino nos lleva a ese elevado “punto”, sabremos lo que hay que hacer o no hacer.

Esta descripción de la constitución de un ser humano puede ser muy útil y cubrir la necesidad de tener un mapa de situación para comprender y actuar en la vida, para tener una base orientativa de lo que somos y no perdernos en la infinidad de ilusiones y espejismos que nos acechan. Pero no tiene porque ser la única descripción válida. Para que un mapa de nosotros mismos sea válido y pueda servir de base para conducir a la alegría interior, debe tener solamente unos principios básicos que protejan y fomenten esos valores humanos que nos elevan de nuestra parte animal, con un cuidadoso respeto a los demás, que nos indican que no somos el centro

del universo. Las creencias en sí mismas son irrelevantes, lo que cuenta son los hechos. Una persona “espiritual” lo es en función de cómo piensa y actúa en consecuencia, y no por sus creencias o afiliaciones.

En la siguiente ilustración, se recoge un esquema orientativo de la constitución del hombre, que podrá ser mejor entendido a medida que desarrollemos este libro.

### ESQUEMA DE LA CONSTITUCIÓN DEL HOMBRE.



### **3.2.- De crisis en crisis.**

Hoy día la palabra crisis esta de moda, se escucha por todas partes, es la palabra mágica que todo lo explica. Pero, ¿Qué es una crisis?. Podemos generalizar diciendo que es un estado, una situación, en la que se desmorona su estructura. Es el desajuste de un sistema de respuesta a las demandas, que ya no funciona, no sirve, no ofrece soluciones. Lo que hasta ahora teníamos no vale. Algo ha cambiado y no encontramos la forma de dar solución a esa nueva situación, en ese afán humano de resistirse al cambio, esa especie de “autismo social endémico” tan habitual.

Las crisis pueden ser de muchos tipos: económicas, personales, evolutivas, de un cierto grupo o colectivo, de un país o de varios, o de todos.

La crisis económica que actualmente azota a todo el planeta nos da muchas pistas sobre la infelicidad de nuestro tiempo. Hemos estado en crisis económicas muchas veces en nuestra historia, pero nunca antes el exceso de materialismo había llegado tan lejos. También las desigualdades sociales están llegando al delirio. Nos llega a parecer normal como una sola persona tiene tanto riqueza como todo un país. Es difícil de entender como una sociedad tan primitiva ha conseguido pisar la luna.

Vivimos en un mundo en crisis permanente, con un sistema de dominio capitalista que se tambalea y ya anuncia el comienzo de nuevos tiempos, que aún ni siquiera podemos imaginar. Es evidente que lo que no es sostenible tendrá que cambiar. De una u otra forma conoceremos el final del Casino de las Bolsas, de la dictadura de los Bancos, del asalto permanente al medio ambiente.

Para escenificar aún mas ese mundo infeliz, tenemos instaurado lo que algunos llaman el “Síndrome del mundo malo”. Se ha creado la idea generalizada de que todo esta corrompido, que las personas son egoístas y ambiciosas y en cualquier momento te van a traicionar, que nuestro camino hacia el desastre no tiene arreglo. Cada día las noticias nos cuentan lo terrible que es la vida, se centran en lo negativo, en las desgracias, las tragedias y otras formas sofisticadas de dolor, sin apenas espacio para los muchos sucesos positivos que también son parte de lo que ocurre en estos tiempos. Si tenemos presente que la energía sigue al pensamiento, no nos debería extrañar que medio mundo este desesperado.

La verdadera crisis que vive actualmente la humanidad es una crisis de valores y de visión espiritual. El espejismo, el velo de lo material comienza a ser rasgado, y se abre la oportunidad para realizar cambios a valores mas elevados. La mayor parte de los seres humanos tiene ganas de cambio y auténtica necesidad de justicia. El “poder del pueblo” comienza a

dar muestras de presencia en muchos países, y a pesar de las dificultades y aparentes retrocesos, el cambio es imparable.

Algunos de los países que están viviendo las peores crisis, tienen ante sí las oportunidades de cambio más grandes. La mayor crisis de valores de todos los tiempos nos conduce a un escenario de grandes transformaciones. Lo que nos va a traer esta crisis nos acabará sorprendiendo. De las mayores crisis pueden esperarse los cambios más positivos. Lo importante en todo caso es aprender las lecciones que acompañan a todas las crisis.

Progresamos por los momentos de crisis que se presentan. A todos los niveles, como país, como grupo, como personas. En cada crisis se desmoronan la estabilidad y también las barreras que impiden nuevos cambios, y así se acaba por abrir espacios para que afluya la energía del alma. Lo mismo que en una crisis personal se favorece que salga el alma, en una crisis nacional se favorece que aflore el alma de una nación, y en una crisis universal que emerja el alma de todo el planeta.

Cada crisis en la vida puede conducir a una amplia visión o a un muro separador. Las crisis son oportunidades de transformación.

El proceso de una crisis sigue una serie de pasos naturales, un patrón que se repite una y otra vez. Primero se parte de un punto de tensión que va acrecentándose, para acabar convirtiéndose en un punto de crisis, que a su vez va aumentando, para al final convertirse en un punto de surgimiento, de resolución, con el mejor de los aprendizajes: el aprendizaje forjado en el “crisol” de la propia experiencia.

Los seres humanos somos especialistas en intentar evitar la tensión y las crisis, tenemos pánico a las crisis, y solemos hacer todo lo posible para evitarlas; pero esa no es una actitud inteligente ni evolutiva. Si el proceso de crisis se bloquea, no se consigue el punto de surgimiento y la situación se enquistada. Es de vital importancia dejar de luchar por evitar la presión y la tensión de la vida diaria y aprender a canalizarla con sutileza. Intentar suprimir la presión, sin resolverla, es incompatible con la armonía y con la felicidad. La capacidad de resistir y canalizar la presión y las pruebas de la vida esta directamente relacionada con la capacidad para descubrir la alegría interior.

Hay que tener siempre presente que la percepción de las crisis tiene un alto contenido emocional y mental. Cada uno de nosotros interpretamos de distinta forma la misma situación, los mismos hechos. Por eso es importante comprender el proceso de cada crisis en su justa medida, y aprender a vivirlas sin grandes alteraciones y aspavientos.

Una de las claves radica en no huir de las crisis por duras y difíciles que parezcan ser. Conviene no olvidar que el hábito de enfrentar las crisis ha estado largamente establecido en la conciencia de la humanidad. El ser

humano tiene el “hábito de vivir en crisis”, y sorprende que aún no tenga bien establecido el hábito de afrontarlas y resolverlas.

Una crisis es un punto ideal para demostrar la fortaleza, el propósito, la pureza, el móvil y la intención del alma. Cuando es superada evoca confianza y produce una amplia visión. Fomenta la compasión y la comprensión, porque el dolor y el conflicto interno que ha engendrado nunca se olvida, pues extrae su fuerza de los recursos del corazón y libera luz que enriquece el camino evolutivo y le dota de alegría renovada.

Sin estos momentos de crisis, la vida decae en forma general a un nivel muerto y, aunque sea cómodo, no ofrece oportunidad para que aflore un poco más de alma. No hay nada más triste que una vida sin cambios, sin desafíos, sin superación.

Los periodos de crisis son periodos de purificación por el fuego. Sólo bajo la presión de las circunstancias se puede evocar el pleno poder del alma. Todas las expansiones de conciencia son precedidas por periodos de tensión. Pero en medio de la tensión mundial y la necesidad, es posible ser capaz de vivir gozosamente. Se puede estar externamente sujeto pero internamente libre.

Cuando se ve la verdadera perspectiva y se comprende la crisis, el dolor deja de ser dolor para convertirse en acción, en hechos y situaciones que no necesitan ser valorados por la mente inferior.

Lo que ocurre a nivel global lo ha creado la humanidad, son sus errores. Lo que ocurre a nivel personal lo hemos creado cada uno de nosotros. Hoy a pesar de las apariencias hay más capacidad de comprensión, de buena voluntad y de amor que nunca antes en la historia de la humanidad, por lo que no debe haber espacio para el pesimismo.

No debemos olvidar nunca el antiguo refrán: “La oscuridad más profunda justo precede al amanecer”.

### **3.3.- Fluir y persistir.**

No hay nada estático en el universo. Habitamos y somos pasajeros de la Tierra, un planeta que viaja alrededor del Sol a una velocidad de 107.000 Km/h, y gira sobre sí misma a unos 1.600 Km/h, lo que provoca su forma ligeramente abombada. Nuestro sistema solar también es viajero, ya que gira al completo alrededor del centro de nuestra galaxia a una velocidad de 901.000 Km/h. Además, la galaxia también se mueve con respecto a otras galaxias en un universo en movimiento y expansión, que no acertamos a comprender.

La naturaleza de la vida es cambio, es una ley natural. Si se lucha contra el cambio el resultado inmediato es la desarmonía, el conflicto. Para poder vivir una vida en armonía hay que estar dispuesto a fluir y evitar el dolor, el roce, la fricción que se genera cuando existe resistencia al cambio.

“Nunca es siempre así”. A pesar de que en muchas ocasiones podamos tener la percepción de monotonía y repetición, nada es estático. En cualquier momento las circunstancias de la vida pueden dar un giro inesperado. De hecho hasta nuestro estado físico es provisional. Nada ni nadie puede garantizarnos que las cosas seguirán como están. La neurosis por asegurarlo todo es solo una pataleta contra el sentido de la vida.

Si observamos la naturaleza vemos que todo esta en transición, todo fluye. Lo que no se adapta al cambio desaparece. La evolución de las especies es una prueba palpable de que solo prevalecen aquellas formas de vida que se adaptan a las circunstancias, a su medio ambiente.

La verdadera libertad nace de una actitud de permanente disposición a fluir con la vida.

Se ha descrito la experiencia de flujo, como aquello que siente una persona que realiza una actividad, que le hace disfrutar mucho, y que le lleva adelante sin esfuerzo. Es un estado subjetivo que las personas experimentan cuando están completamente involucradas en algo, que les hace olvidar el tiempo, el cansancio y casi todo lo demás, excepto la actividad en sí misma. Es un estado que mantiene la atención focalizada, con plenas capacidades en acción, haciendo de la experiencia de flujo una fuerza motivadora muy poderosa.

El flujo se asocia al aumento de la creatividad y al incremento de la resistencia y persistencia, no sólo en la actividad concreta en la que uno se involucra, sino también en otras menos gratificantes. Facilita también la valoración de las habilidades propias para afrontar cualquier situación.

Fluir es mantener una experiencia de flujo en cualquier momento y situación de la vida y la capacidad de adaptarse a las condiciones que se

presentan y aprender de ellas, de cada suceso y del medio ambiente con el cual la vida en el plano físico te pone en contacto diariamente.

El verdadero valor del fluir se plasma en el aumento de la capacidad para acometer actividades constructivas y en el desarrollo de emociones positivas y de valores humanos. Practicar el fluir incrementa la atención y la conciencia en el momento presente, que es una de las formas más eficaces y directas para que brote la alegría.

Si dejas que la vida se estanque y se convierta en una costumbre ya has empezado a morir, o lo que es peor, a vivir en el aburrimiento.

Fluir no es necesariamente sinónimo de acción. Existe un fluir meditativo, un fluir contemplativo, que aún en medio de un entorno estático, vibra con la energía que todo lo inunda, disfrutando del caminar de la paz.

Las tormentas de la vida conducen a la paz siempre que no seamos como hojas al viento. En el ojo del huracán habita el centro inmóvil del movimiento.

La mayor facilidad para el fluir la tiene quién se olvida de sí mismo, y es capaz de fluir en cualquier acción de la vida cotidiana, por tediosa o insulsa que parezca. Las cotas más altas del fluir se consiguen cuando se presta servicio a los demás, y eso es algo que solo se puede comprender cuando se experimenta por uno mismo.

Para vencer la resistencia casi instintiva al cambio, hace falta paradójicamente, otro tipo de resistencia que consiste en luchar contra la adversidad, en persistir y resistir ante esas oleadas de dificultad que a veces te trae la vida en cantidades difíciles de soportar. En realidad nadie está sometido a circunstancias y situaciones que no puede enfrentar, por duras o terribles que puedan parecer. Si algo nos ocurre es porque estamos preparados, y ese convencimiento es en sí mismo una fuerza imposible de doblegar.

La primera barrera al cambio que hay que vencer es la arrogancia, el sentimiento de importancia personal, de considerar que nos merecemos algo mejor de lo que no está sucediendo en el aquí y ahora.

Las circunstancias personales, económicas, de salud, la vida hogareña, son el escenario en el que se lucha por la liberación. Sólo son oportunidades que se nos ofrecen, y cuando la personalidad se vale de ellas correctamente, se abren las puertas al alma, a la alegría interior, al infinito. Ser libre es tener la capacidad de seguir un camino de transformación interior, en las circunstancias que nos depare nuestro destino sean las que sean, tal vez nada idílicas, ni de cuentos de leyenda. Cada situación es la que es, y es el mejor escenario para evolucionar, por mucho que tratemos de evitarlo.

Hay una gran diferencia entre la libertad de hacer lo que uno quiere, que no es más que un impulso anárquico de deseo; y la libertad interior, que

se sostiene a través de la aceptación y la adaptación. El poder de persistir se basa en aceptar con firmeza todo cuanto se presente.

Se conoce la “resiliencia” como la cualidad que tiene un metal de volver a su forma cuando sufre una presión o agresión, y se restaura o se recompone. A nivel humano se ha denominado “resiliencia” a la capacidad de recuperación que las personas tienen después de sufrir una situación compleja, estresante, en la que consiguen adaptarse de manera positiva y creativa a las adversidades y, en general, se sienten regeneradas, fortalecidas y transformadas para mejor.

Las personas “resilientes” se caracterizan por su sentido de la autoestima fuerte y flexible; la independencia de pensamiento y acción; su habilidad para dar y recibir en las relaciones con los demás; un alto grado de disciplina y sentido de la responsabilidad; una mente abierta y receptiva a las nuevas ideas, con disposición para soñar; un refinado sentido del humor; la percepción de sus propios sentimientos y de los sentimientos de los demás, y la capacidad para comunicar esos sentimientos de manera adecuada; una gran tolerancia al sufrimiento; alta capacidad de concentración; la existencia de un compromiso y un propósito significativo en la vida; la creencia de que uno puede influir en lo que sucede a su alrededor, y que puede aprender de sus experiencias, sean éstas positivas o negativas.

La determinación es lo contrario de la pereza. Para tener fortaleza y mantener un decidido espíritu de lucha hay que estar en disponibilidad de esforzarse. Nada ocurre por sí solo, se precisa evitar la indecisión, y “ponerse manos a la obra”. Resistir es vencer, pero esa resistencia ha de ser activa, flexible, feliz, aceptadora.

Una buena forma de dirigirse hacia la libertad es coger un ritmo de trabajo interior, una disciplina sin rigidez. Como decía el gran pintor *Picasso*: “que cuando llegue la inspiración te pille trabajando”. Que cuando llegue la intuición te pille atento y sereno. Que la energía que viene te pille en disposición de percibirla y permitir que circule por todo tu ser. Que cuando el alma se fije en tus vehículos te pille dispuesto y disponible.

Hay que destacar la importancia de los pequeños detalles, de las pequeñas acciones. La vida no está hecha de gestas heroicas, sino de muchos pequeños desafíos que exigen pequeños esfuerzos, pero constantes. El viejo dicho “El fiel en lo menos lo es también en lo más”, está lleno de sabiduría.

En todo trabajo interior, los efectos esperados llegan siempre muy lentamente. Los progresos que vienen ocasionalmente de forma espectacular llevan un largo período de esfuerzo, lento, cuidadoso y minucioso. Los avances que se tardado largo tiempo en adquirir tienen la ventaja de que

perduran en el tiempo. Todo proceso natural en su ritmo es debidamente lento, de lo contrario su efectos serían demasiado destructivos. La adaptación al cambio es mejor que sea paulatina, solo hay cambios bruscos cuando se dan fuertes crisis. En el proceso evolutivo no hay prisa, pero no hay tiempo que perder.

La principal fuente de fortaleza viene de establecer contacto con el alma por medio de la meditación, la reflexión y la alegría. La verdadera efectividad es el resultado de la fusión de la energía del alma con la fuerza de la personalidad.

### 3.4.- Ciclos.

Hay un flujo y reflujo en toda la naturaleza que podemos percibir en muchas de sus manifestaciones: en día y la noche, en los cambios del clima, en las mareas del mar, y en otras muchas expresiones donde vemos la maravillosa representación de una ley natural. En la vida diaria del ser humano también hay un flujo y un reflujo, que se suceden en intervalos, y resulta muy útil aprender a reconocerlos y utilizarlos. Se puede también registrar la diferencia entre periodos de intensa actividad en contraste con periodos de retiro, en los que la vida externa parece estática y sin interés activo.

Para aprovechar plenamente la oportunidad que la experiencia de la vida ofrece es conveniente desarrollar el arte de saber cuando es momento de acción o de inacción. La totalidad de la vida no tiene que estar concentrada en un duro y continuo periodo de trabajo, ni tampoco en una eterna búsqueda enfermiza del descanso. Tiene normalmente su propio latido rítmico y vibración y su propia y especial pulsación. Hay ciclos, tal vez de semanas o meses que exigen enérgicos esfuerzos, seguidos de otras semanas o meses de aparente inactividad. Cuando se consigue estar organizado y centrado en medio del intenso trabajo, y en respuesta a acontecimientos y circunstancias exigentes, un retiro temporario es la mejor forma de asimilar las lecciones aprendidas durante ese precedente periodo de esfuerzo.

La comprensión real del factor tiempo con su flujo y reflujo cíclicos y periodos adecuados de actuación supone un poder psíquico muy difícil de manejar, pero que puede lograrse mediante la paciente espera y sin apresuramientos.

La vida mas que con el tiempo, tiene que ver con ciclos de actividad seguidos por ciclos de inactividad. Solo intenso trabajo, o solo intenso descanso no son caminos equilibrados, y la vida es vida cuando está en equilibrio, pero el equilibrio no siempre es estático.

La meditación del alma es de naturaleza rítmica y cíclica, como lo es todo en el cosmos. “El alma respira y su forma, sus cuerpos de expresión, viven por ello”.

A medida que la personalidad se ajusta a las mareas de la vida del alma, empieza a darse cuenta que existe un constante flujo, vitalización y estímulo, seguido por el reflujo inevitable y seguro de las inmutables leyes de la fuerza. Este flujo y reflujo puede verse actuar en los procesos de la muerte y de la reencarnación. También se puede ver en el proceso de determinadas vidas de seres humanos. Algunas vidas son aparentemente pasivas e intrascendentes, lentas e inertes, desde el ángulo de la experiencia del alma, mientras que otras son vibrantes, plenas de experiencia y desarrollo.

Estos impulsos cíclicos son también más frecuentes, rápidos y fuertes, a medida que se acelera el proceso evolutivo y el alma esta mas presente en la actividad diaria. La conocida experiencia del místico en la montaña y en el valle, es sólo una forma de expresar este flujo y reflujo. A veces se camina en la luz del sol y otras en la oscuridad. Unas veces aparece la alegría de la plena conexión con el mundo y otras todo es oscuro y estéril. Unas veces se presta un servicio en una buena experiencia satisfactoria y fructífera, con la certeza de haber sido de real ayuda, pero en otros casos se siente que no hay nada que dar y que el esfuerzo del servicio es infecundo y sin resultado. Hay días en que todo se ve claro y se tiene la sensación de estar en la cima de la montaña, contemplando un paisaje bañado por el sol, donde todo se presenta nítido ante la vista, agradecidos de ser “un hijo de Dios”; y sin embargo, poco después descienden las nubes, se pierde toda la seguridad y parece que no somos ni sabemos nada. A veces se camina a la luz del sol, pero abrumado por la luminosidad y el calor de los rayos solares solo pensando cuánto tiempo durará esta experiencia desigual y este violento alternar de opuestos.

Una vez captado el efecto de los impulsos cíclicos y de la meditación del alma sobre sus cuerpos, se aclaran muchos significados, y se comprende que el aspecto forma falla a veces en responder, y su reacción a la energía es desigual, y será así durante un largo periodo. Entonces se aprende que cuando se pueda vivir en la conciencia del alma y alcanzar a voluntad ese "estado elevado", las fluctuaciones de la vida en la forma ya no afectarán, ni causaran dolor. De este modo se percibe el estrecho sendero que va desde el plano de la vida física al reino del alma, y se descubre que cuando se pueda hollar el camino con firmeza, será conducido fuera del cambiante mundo de los sentidos, hacia la clara luz del día y a la tierra de la realidad.

El desarrollo de la evolución parte del crecimiento que constituyen largos periodos de construcción, para finalizar con cortos periodos de destrucción. De una fase de organización se pasa a otra posterior desorganización. Del desarrollo de ciertos procesos rítmicos, se pasa a romperlos y luego obligar al antiguo ritmo a que ceda su lugar a otro nuevo.

Es conveniente actuar y pasar hoja cuando se acaba una etapa en la vida, cuando un ciclo termina y se abre uno nuevo, cuando se cierra un capítulo. Es un arte saber cuando es el momento adecuado para la acción o la inacción. No hay que precipitarse, ni abandonarse a la pasividad, basta con permanecer atentos y seguir las señales que llegan continuamente cuando se sigue un camino con corazón.

La vida se abre paso hacia delante, nunca hacia atrás.

### 3.5.- El estrés.

Si buena parte de la población es infeliz, no es de extrañar que se llegue a transmitir en el código genético un ansia excesiva para conseguir la felicidad, un “estrés hereditario” que persigue la felicidad fuera de nosotros mismos.

El origen del término estrés parece provenir de la palabra *distress*, que en inglés antiguo tenía un significado equivalente a “pena” o “aflicción”, pero con el tiempo perdió su primera sílaba “dis”, para convertirse en “estrés”.

En la actualidad el término estrés se utiliza para referirse a cualquier condición que perturba el equilibrio dinámico del organismo, tanto fisiológica como psicológicamente. El estrés tiene un alto contenido psicológico; es una relación particular del individuo con su entorno, que es evaluada como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.

En realidad el estrés es una respuesta adaptativa ante una exigencia del organismo, que activa un mecanismo de emergencia con un importante incremento de la actividad fisiológica y psicológica, que permite recoger mas y mejor información, procesarla e interpretarla mas rápida y eficientemente, y permitir así al organismo dar una respuesta a la demanda lo mas rápida y adecuada posible

Podemos iniciar un proceso de respuesta al estrés a raíz de un estado psicológico, de un recuerdo, de una emoción, pensando en algo que puede suceder dentro de un tiempo o que tal vez no ocurra. Tiene sentido para realizar algunas acciones urgentes, pero no si se desencadena pensando en negativo, a partir de un mecanismo psicológico de anticipación. Esto nos predispone a mantener el estado de estrés mas allá de la situación de emergencia y urgencia que es el mecanismo natural, lo que conduce al malestar, a acabar enfermando, a estar fuera de nosotros mismos y a ser infelices.

La respuesta al estrés de los animales es un sistema muy antiguo que tiene su sentido para salvar la vida. Esa es una respuesta que pone en marcha todo un abanico de funciones corporales inconscientes: almacena toda la energía para activar los músculos apropiados; aumenta la tensión arterial, para que fluya la energía mas deprisa; se disparan los niveles hormonales; el sistema nervioso se activa al máximo; y todo ello enfocado a conseguir la mejor respuesta posible a la situación que se trata de resolver.

El estrés en los humanos se convierte a menudo en un estado psicológico de emergencia perpetua, sin descanso. Este estado favorece la agresividad y la tendencia a hacer infelices a los demás como una forma de

descarga, que puede funcionar a corto plazo, pero se convierte enseguida en una diabólica espiral que sólo consigue agravar el hábito de estrés.

Sabemos que las crisis mal enfocadas y asimiladas nos pueden enfermar. Es sobre todo por el exceso de estrés que se genera cuando algo se estanca y no se resuelve. Ese estrés tiene efectos demoleros en la salud, y es responsable de un amplio cuadro clínico, con tendencia a padecer enfermedades inmunológicas, cáncer, enfermedades cardíacas y otras muchas afecciones.

Pero los efectos más perjudiciales se producen en el cuerpo etérico, donde el estrés causa auténticos destrozos, que son los responsables del posterior estado de enfermedad. El desequilibrio de los centros y de la distribución de energía de los canales etéricos, los “nadis”, ocasiona el consiguiente desequilibrio del sistema nervioso y de la distribución de las hormonas en sangre.

La dificultad y lentitud para restaurar el cuerpo etérico suele ser el motivo por el que los efectos del estrés se mantienen durante un buen tiempo, una vez que teóricamente se consigue dejar de estar estresado.

Se consideran “estresores” a las situaciones desencadenantes del estrés, que se definen como cualquier estímulo externo o interno que de manera directa o indirecta desestabiliza el equilibrio del organismo. Un estresor no tiene necesariamente que ser negativo, pero siempre es un activador del sistema de estrés por la novedad, o emergencia que plantea.

Entre las muchas clasificaciones que se pueden hacer de estresores es particularmente interesante la que los relaciona con los cambios que producen. Se ha denominado como “unidad de cambio vital” a una unidad de carácter informativo y estadístico que se establece para valorar el cambio que produce un estresor en la vida habitual de una persona.

Se han estudiado las relaciones más habituales que ocasionan estrés con los cambios que producen en unidades de cambio vital. La siguiente tabla, es un ejemplo de las constantes más observadas, que no intenta ser una clasificación exhaustiva:

<u>Acontecimientos vitales estresantes</u>	<u>unidades de cambio vital</u>
<b>ESTADO DE SALUD</b>	
Enfermedad o lesión muy grave.....	74
Enfermedad o lesión grave.....	44
Enfermedad o lesión leve.....	20
<b>TRABAJO</b>	
Despido laboral.....	74
Reajuste de plantilla.....	60
Cambio a otro tipo de trabajo.....	51
Cambio en las condiciones de trabajo.....	35
Realizar cursos de formación.....	18

Jubilación.....	52
<b>HOGAR Y FAMILIA</b>	
Cambio de residencia.....	40
Cambio en la salud o conducta de un familiar.....	55
Matrimonio.....	50
Embarazo.....	67
Perdida del bebe o aborto.....	65
Nacimiento o adopción de un niño.....	66
Nacimiento de un nieto.....	43
Divorcio de los padres.....	59
Nuevo matrimonio de los padres.....	50
Problemas de discusiones conyugales.....	50
Divorcio.....	96
Muerte del cónyuge.....	119
Muerte de un hijo.....	123
Muerte de padres o hermanos.....	101
<b>ECONOMIA</b>	
Pérdida importante de ingresos.....	60
Aumento importante de ingresos.....	38
Problemas con créditos o hipotecas.....	56
Pérdida o daños de propiedades.....	43
Compra o adquisición importante.....	37
<b>PERSONALES Y SOCIALES</b>	
Cambio de escuela o centro de estudios.....	35
Cambio en las creencias políticas.....	24
Cambio en las creencias religiosas.....	20
Cambio en las actividades sociales.....	27
Vacaciones.....	24
Problemas en las relaciones personales.....	39
Problemas sexuales.....	44
Un accidente.....	48
Encarcelamiento.....	75
Importante éxito personal.....	36
Muerte de un amigo íntimo.....	70

En esta tabla orientativa, se han establecido la relaciones mas habituales observadas entre acontecimientos vitales estresantes y las unidades de cambio vital que ocasionan. Puede ser útil como idea general, pero no hay que olvidar que cada persona valora e interpreta los estresores en función de diversas circunstancias, estados de energía, momentos de la vida, estilos de afrontamiento y otros muchos aspectos que hacen que las personas seamos muy distintas unas a otras.

Esta tabla se puede ampliar con estresores de carácter mas subjetivo, como tener carencia de cariño, necesidad de atención, falta de aceptación

social por la apariencia física, ver y conocer críticas negativas de otras personas, sentir rechazo de los demás....ect.

Un ejercicio de autoobservación muy interesante es establecer la tabla de los estresores personales que mas afectan a la vida de cada uno. Desarrollar la capacidad de observar reacciones principalmente emocionales ante situaciones de presión, facilita crear el espacio adecuado y la tranquilidad que se necesita para encontrar la mejor forma de afrontar los desafíos.

También resulta muy conveniente crear una tabla paralela a los estresores con la forma y el estilo de afrontamiento que mejor resultado nos ha dado en ocasiones similares.

Todas las situaciones que nos causan problemas y dolor, tienen un proceso que se mantiene en buena medida por sus componentes inconscientes. La luz de la conciencia revela la oscuridad de esos procesos y los deja al descubierto para que se evaporen de forma natural, a través de su comprensión.

En estos tiempos de crisis generalizadas por todo el planeta, la principal fuente de estrés radica en la desigualdad y el reparto injusto de los recursos, que deberían ser suficientes para todos.

Resulta paradójico comprobar que por encima de la pobreza objetiva, el estatus socioeconómico subjetivo sea una fuente de estrés aún mas fuerte. No se trata tanto de ser pobre como de sentirse pobre. La pobreza en medio de la riqueza es una fuente de estrés psicológico por comparación, que abunda sobre todo en los llamados países “ricos”, en los que por cierto cada día hay mas gente pobre. A estas alturas ya debemos saber que el verdadero pobre es el que siempre quiere mas de lo que tiene. Si tenemos lo básico para vivir deberíamos considerarnos “medio ricos”. Si además respiramos y circula bien la energía por nuestros cuerpos, ya somos “ricos del todo”.

La capacidad de afrontamiento del estrés tiene una relación directa con la energía disponible. Los estresores son acumulativos y las reservas de energía limitadas. A veces la vida nos pone a prueba y nos exige lo imposible. Aunque parezca fácil de decir, no hay nada imposible, y la capacidad de generar energía del organismo sólo tiene su límite en la muerte.

Por desgracia muchas personas optan por afrontar el estrés con las formas que roban mas energía, a través del alcohol, el exceso de tabaco, las drogas, que sólo son eficaces en momentos puntuales y por un corto periodo de tiempo. El aparente olvido se convierte enseguida en dependencia y debilidad, y el estrés se reproduce y tiende a hacerse crónico.

Por otra parte no hay que olvidar los beneficios que se producen con pequeños estados de estrés y de cierta acción. Un poco de estrés, de vez en cuando, no debería asustar a nadie.

Imaginar situaciones que generan bienestar contrarresta con efectividad la presencia del estrés que en buena parte es debido a imaginar las situaciones contrarias. Porque en medio de cualquier situación problemática la imaginación no deja de funcionar, con esa facilidad que tenemos los humanos para crear los pensamientos mas negativos que se nos ocurren, y como ya sabemos: “la energía sigue al pensamiento”.

Hasta cierto punto es bueno entender el proceso de estrés, y tratar de afrontarlo, siempre que no se le preste una atención excesiva. En el fondo el estrés es un estado de inquietud interna, de falta de confianza y esperanza, y es en esa área donde esta su verdadera solución.

La alegría interior disuelve el estrés como por arte de magia. Esta simple frase merece todas las reflexiones.

### **3.6.- El Fracaso.**

Pensar en el fracaso o temer fracasar es una misión inútil que solo vale para perder energía y revolcarse en la infelicidad. En realidad el fracaso no existe, sólo puede haber cierta pérdida de tiempo. Puede parecer grave demorarse en avanzar, pero llega inevitablemente un día en el que se resuelven los tropiezos pasados y se deja de vivir en clave de fracaso. Las lecciones que aprendemos mediante los fracasos constituyen una buena protección para el futuro, todo lo que se aprende con esfuerzo se graba en todas las células del cuerpo y nunca se olvida.

Como mucho, resulta lícito afligirse por los fracasos de los demás, aparentes o reales, aunque que siga siendo una ilusión. El sentido del tiempo, tal como lo procesa e interpreta el cerebro, produce espejismo y desengaño. Lo que de verdad cuenta es no detenerse y seguir trabajando con honestidad ignorando los resultados, que conducen a su debido tiempo a un rápido crecimiento. Si pierdes el miedo al fracaso y desmitificas el éxito nada podrá detenerte. ¿Qué son unas pocas y breves semanas, meses, o incluso años, comparados con toda una vida o todo un ciclo de vidas?. A la luz del alma observadora, un fracaso temporal es como un simple estornudo, puede significar una demora, que a la larga siempre será breve, y hasta resulta difícil de negar la aportación que las demoras pueden hacer al desarrollo de la conciencia.

Si aparecen en nuestras vidas condicionantes emocionales y espejismos, no indican necesariamente fracaso. Sólo hay fracaso cuando uno llega a identificarse con esas condiciones astrales y a sucumbir a sus ritmos antinaturales. Pasar por una situación problemática, por cualquier tipo de limitación, incluso por el dolor, solo son procesos, por muy imposibles de resolver que puedan parecer.

El éxito o el fracaso del esfuerzo está condicionado por lo que inconscientemente cree cada persona. En muchas ocasiones esa creencia es hasta consciente, delimitada solo por las metas y objetivos perseguidos y que no se consiguen. Tal vez el atasco se deba a ponerse unas metas mal construidas, ilógicas o inaccesibles, que en ocasiones van en contra del sentido común. Otras veces están fabricadas por el orgullo y el sentimiento de ser mas importante que los demás. Se precisa una cierta dosis de humildad y pararse a escuchar la silenciosa voz del alma que a menudo nos indica como dejar de estrellarnos con el mismo muro.

El éxito de todas las grandes empresas se basa en las pequeñas cosas, en las tareas menores fielmente cumplidas sin ambición personal. El escenario que plantean esas pequeñas cosas de cada día es perfecto para practicar el espíritu de lucha y de persistencia. En las pequeñas cosas se

esconde el secreto para afrontar los grandes retos. Abandonarse ante lo poco es abandonarse ante todo.

Hay que reconocer el fracaso, si lo hubo, y luego mirando la luz y con una buena sonrisa, dar la espalda a ese fracaso y seguir adelante con firmeza. Esa sonrisa acaba convirtiéndose en alegría interior con solo disfrutar del presente.

Lo único que se debe lamentar es no aprender las lecciones del fracaso.

No hay que desanimarse, porque en realidad no hay una verdadera derrota del espíritu humano. El camino hacia el alma, por muy oculto que este, permanece siempre abierto para dejarse atravesar cuando se tenga la preparación suficiente.

El fracaso jamás impide el éxito. Las dificultades desarrollan la fortaleza del alma. El secreto del éxito es mantenerse siempre firme e impersonal, lo que disminuye la vulnerabilidad a las circunstancias; algo que conocen bien todos los que procuran vivir como almas

Experimentando la paz interior no se ve el fracaso como un desastre, ni el éxito como una maravilla. Se vive plenamente con profunda serenidad.

### **3.7.- La comparación.**

Los humanos tenemos una diabólica tendencia a hacer comparaciones. Una expresión popular dice que “las comparaciones son odiosas”, y no le falta razón. Nuestra percepción y nuestro nivel de satisfacción están muy influidos por la acción de comparar, que se convierte enseguida en el hábito de comparar, y con el tiempo acaba siendo un auténtico vicio.

Desde que nacemos y nos encontramos por primera vez en las manos de nuestros progenitores empiezan las comparaciones. "Es más pequeño o más grande que...", "Se parece más o menos a...", " Fíjate sonríe, o llora como...". Sin ni siquiera entender el lenguaje, captamos la vibración de la comparación, que de una u otra forma nos acompañará a lo largo de la creación de nuestro carácter. Es algo que está impregnado en el código social de todas las culturas, y se transmite continuamente. No adoptaremos seguramente la misma forma de pensar que la de aquellos que nos educan y nos influyen, pero sí nos impregnaremos de sus miedos, su forma de utilizar las emociones, sus actitudes básicas. Lo peor es que aprendemos a compararnos con los demás y a valorar todo en función de cómo lo valoran los demás, de lo que tienen, de lo que aparentan; y ese camino conduce a mucha infelicidad.

Mucha gente valora los ingresos que ganan en función de si son más elevados que los obtenidos en un pasado reciente, y sobre todo en función de lo que ganan los demás. Si esos ingresos suben de nivel sustancial, producen satisfacción, pero en cuanto nos acostumbramos a la nueva situación no dan ninguna felicidad especial, como ya sabemos. Miramos también a nuestro alrededor y nos comparamos con los demás. Por mucho que ganemos, tendemos a sentirnos insatisfechos si el vecino, el cuñado, o un amigo están ganando más.

La comparación se aplica al dinero y una amplia gama de aspectos de la vida. Nos comparamos con los cuerpos de los demás, con sus capacidades, con sus formas de ser y con todo lo que se nos ocurre. Y según sea el resultado de la comparación, habrá más o menos conformismo, más o menos satisfacción con nuestro destino.

La comparación tiene algunos aspectos positivos, y casi todos negativos. Puede ser positiva en determinados momentos, cuando nos permite ser consciente de que existe una gran variedad de formas de pensar, sentir, actuar y vivir, cuando nos sirve como guía o modelo para ciertos aspectos o cosas que deseamos aprender o cambiar; y eso lo hacemos muy pocas veces. Pero generalmente es negativa, porque hace que nuestro bienestar dependa de la visión que tenemos de los demás, porque devaluamos y despreciamos a muchas de las personas que nos rodean, porque nos ancla en la personalidad y saca sus aspectos más indeseables. La

comparación nos acerca a la envidia, los celos, la crítica, la mentira, el rencor y resentimiento. Nos acerca a vivir enfocados en los defectos propios y ajenos, con un fuerte desgaste emocional y energético, y nos impide disfrutar de la dicha de compartir y vivir en grupo de una forma limpia y sincera.

Compararse continuamente disminuye la autoestima, ya que solemos colocarnos en una posición de inferioridad, incluso aunque nos comparemos con algo o alguien objetivamente inferior a nosotros. El proceso de comparación encierra su propia maldición: tiende a deformar la realidad en contra del que compara. Un ejemplo extremo lo tenemos en las personas que padecen anorexia, que tienen una imagen distorsionada de sí mismas al compararse con modelos ideales para ellas, y que hace que se vean gordas, cuando en realidad están extremadamente delgadas. Cuanto menos autoestima se tiene, mas fácil se cae en el hábito de comparar, que puede llegar a convertirse en una obsesión.

Lo que hacen o dicen los demás no es en absoluto importante, sus comentarios son valiosos o dañinos en función de la atención que se les presta. Escuchar es un arte, pero seguir las directrices de lo que los demás dicen, no puede ser mas que un desastre. En cierto sentido cada uno de nosotros hacemos de nuestro mundo lo que es.

Cuando dejas de compararte y de buscar la aprobación en los otros: te liberas. En esa liberación se abre un poco mas la puerta al alma, y un soplo de alegría interior viene a sustituir la presión de sentirse en permanente estado de comparación. Para salir de la trampa de esa constante comparación hay que reaprender a creer en nosotros mismos y asumir la responsabilidad de tomar nuestras propias decisiones, y aceptar las consecuencias. Solo podemos aprender de nuestra experiencia, nadie nos puede prestar su conocimiento y sabiduría por mucho que lo intente. Nada ocurre por si solo. Nadie puede experimentar las percepciones, sensaciones, comprensiones, que cada uno experimenta. La experiencia siempre es individual e intransferible.

No nos comparemos con los demás y si otras personas lo hacen, no lo tomemos en cuenta. Compararse es molesto, doloroso e innecesario y es una conducta basada en errores de nuestro estilo de pensamiento distorsionado, rígido, que unas veces generaliza y otras pone ajustadas etiquetas. No podemos, ni debemos, valorarnos en función de una comparación que siempre es equivocada. Nadie es exactamente igual a nadie. Nadie tiene las mismas características, ni capta las mismas energías, ni percibe, siente o piensa de la misma manera. Y nadie ha vivido, las mismas experiencias y de la misma manera. Por eso cuando comparas, lo haces con cosas diferentes. Además, cuando nos comparamos, tomamos

sólo unos cuantos rasgos o características de nosotros, generalmente aspectos que no nos gustan mucho y los comparamos con personas que suponemos tienen esos rasgos como a nosotros nos gustaría tenerlos. Se crea un sesgo, un filtro perceptivo, al comparar solo determinados aspectos personales con determinados aspectos de los demás; en una selección arbitraria y caprichosa. Para acabar de distorsionarlo todo, creamos un escenario de comparación fabricado a nuestra medida, en base a nuestros prejuicios y preocupaciones. En definitiva, la comparación aleja de la realidad, y construye mundos ficticios.

La mayoría de la gente piensa que el aprendizaje es favorecido por la comparación, mientras que en realidad es lo contrario. La comparación, en vez de ser una forma de aprendizaje, lo impide, genera frustración y fomenta los celos y la envidia, engendra temor y conduce a competir con los demás, y la competición es una forma de bloquear la presencia del alma, lo que sin duda dificulta que la alegría interior circule libre por nuestros cuerpos.

Cualquier espíritu de comparación impide el florecimiento pleno de las capacidades de la persona, y hace el mismo daño independientemente del nivel de inteligencia y formación de quién compara. Cuando la comparación interviene, surge el menosprecio y las relaciones envidiosas que crean conflicto y dolor, y que hace que este mundo sea un poco más duro e infeliz. Cuando se compara se pierde la capacidad de amar, y si eso ocurre todo pierde su sentido.

Hoy día es muy corriente establecer estatus sociales en función no solo de criterios económicos, sino también en base a la titulación académica, la categoría del puesto de trabajo, y otros muchos aspectos vacíos de vida auténtica.

Los títulos no dicen nada sobre la capacidad de un ser humano para desarrollarse y evolucionar, para vivir con corazón, para confiar y amar a los demás.

Nadie es “normal”, ideal o perfecto, y no debe crearse un patrón a seguir. Nadie es igual a nadie. Nadie es el modelo a imitar, porque si tratas de imitar a otra persona, pierdes tu esencia única.

Lo más sencillo es ser lo que eres y maravillarte y disfrutar del misterio de “estar vivo”.

### 3.8.- La vejez.

La edad es un “marcador social” que domina nuestras vidas y nos condiciona en muchos aspectos, a veces de forma inconsciente. Celebramos los cumpleaños como una fecha señalada, y les asignamos un significado en función de las metas y objetivos que nos hemos propuesto, y si se van o no consiguiendo, o simplemente en función de cómo se espera que seas a un determinada edad. Una trampa, un tanto sutil, nos espera cuando van pasando los años. Parece que hay un tiempo para divertirse al máximo, un tiempo para estudiar, para trabajar, para crear una familia, para hacerse mayor, e incluso para acabar no haciendo nada. Lo que dice y hace la gente que nos rodea crea una corriente de influencia en la que es fácil caer y ser arrastrado.

Pero para empezar, la edad no es un concepto único y cerrado. Existe una “edad cronológica” y otra “biológica”, en lo que respecta al cuerpo físico, hay también una “edad emocional” y una “edad mental”, y el conjunto de todo ello forma la “edad de la personalidad”. Pero además hay una “edad evolutiva”, que es la edad del alma, y que esta relacionada con el número de vidas que ha pasado el alma encarnada en un cuerpo físico.

La edad cronológica es la del calendario, y aunque parezca uniforme, no es igual para todos. Hay quien con cincuenta años cree estar envejeciendo y hay quien siempre se considera joven. Algunos no se ubican en el círculo de edad que les corresponde y viven sin mirar el contador del tiempo.

La edad biológica es más difícil de determinar y tiene que ver con nuestra genética y con el tipo de vehículo físico que habitamos. También se presta a consideraciones personales de todo tipo. Hay quien nunca se contenta con su estado de salud, y hay quien jamás se queja, aunque padezca todo tipo de enfermedades.

Pero es en la edad emocional y mental donde las diferencias son enormes, y resulta difícil de medir hasta para uno mismo. La forma de crecer emocional y mentalmente es totalmente dispar, incluso hay personas que no maduran nunca.

La edad es relativa en función del punto desde el que se enfoca. ¿Qué es un día desde el punto de vista de un año?, ¿Qué es un año visto desde toda una vida?, ¿Qué puede significar una sola vida enmarcada en un ciclo de muchas encarnaciones, a los ojos del alma?.

El cuerpo físico tiene un tiempo determinado de vida. La parte final de ese tiempo se considera como “vejez”, pero es sólo el cuerpo físico el que envejece, las emociones y la mente no tienen porque seguir el mismo camino.

El cuerpo es una carcasa que va cambiando con el tiempo. En condiciones normales es utilizable hasta el final de sus días, aunque no se puedan hacer determinados esfuerzos, o baje el nivel de energía. Las limitaciones físicas se pueden compensar con creces con la experiencia en la capacidad de adaptarse a las circunstancias, que se debería de haber desarrollado de forma natural a lo largo de la vida.

La vejez es una creencia. Es evidente que con los años hay cambios físicos significativos, pero esos cambios no justifican que la parte final de una vida se convierta en un estado insulso, sin motivación, de absurda espera de un fin no deseado. Parte del daño lo hace la estupidez de añorar y querer hacer las mismas cosas que hacen quienes aún tienen cuerpos jóvenes, como si las actividades basadas en la vitalidad fueran las más importantes de la vida.

Se sabe que las personas entre 50 y 70 años son las que realizan los principales cambios evolutivos de las sociedades. Se diría que hay una edad dorada entre los 50 y 70 años, en los que fructifica la formación y el trabajo de muchos años. Pero por encima de los 70, e incluso de los 80, están los años más productivos y significativos de artistas, investigadores, filósofos, escritores..., que aportan los mayores logros a la humanidad.

No es necesario que todos seamos genios, ni tampoco es lo habitual. El logro de una vida no se debe medir por las obras, por importantes que estas sean, ni porque los demás o la sociedad valore nuestro trabajo. Cualquier persona que en sus últimos años continúe viviendo con corazón, irradiando el amor y la poca o mucha sabiduría que haya extraído de la vida, es tan imprescindible como el mayor de los premios Nobel. Una sencilla ama de casa que haya pasado la vida en plena dedicación de amor y servicio a toda su familia y a las personas que la rodean, y que continua haciéndolo a pesar de los años, es toda una lección de inofensividad y de entrega, de la que todos tenemos mucho que aprender.

Cuando se es joven la mente esta alerta, con ganas de aprender de todo, con un auténtico espíritu de investigación y curiosidad. Con esa actitud se dispone de una cierta facilidad para estudiar y aprender todo tipo de materias. Cuando pasamos a la edad adulta hay una cierta tendencia a bajar la atención, a abandonar el cultivo de la mente, por lo que se suele volver más lenta y torpe. No debería ser así, ya que la experiencia en el uso del cerebro tendría que otorgar una mayor capacidad de aprendizaje y de apertura a nuevas ideas, pero lo cierto es que muchas personas se anclan y dejan de expandir su mente y su conciencia. Es bastante habitual ver personas mayores con un alto grado de cristalización, con las mentes rígidas y cerradas, cargadas de rarezas, sesgos y prejuicios. La cristalización es una barrera entre la personalidad y el alma, que impide que el alma llegue a contactar con sus vehículos, que así envejecen con rapidez. Entonces se da

una verdadera vejez: vejez física, emocional y mental, de la que seguramente todos conocemos muchos casos. Es un proceso antinatural, por muy extendido que este en estos tiempos.

Si se baja la guardia y se pierde la atención y el interés por las cosas de la vida, se abre sin querer la puerta al abandono, y se cierra el aire fresco de la vida interior, con el consiguiente resultado de infelicidad.

Se envejece cuando se cesa de soñar y cuando se pierde el interés en la vida. Nunca se es demasiado viejo para aprender algo nuevo. El sentimiento de vejez no es necesario, ni siquiera cuando se esta a punto de morir.

El secreto de la eterna juventud se basa en el amor, la alegría interior y la capacidad de recibir a la vida con una sonrisa invisible. La juventud no tiene que ver con la edad, sino con irradiar el brillo del amor. Cuando se vive con espíritu joven se acaban por conocer los frutos de la larga edad: paciencia, alegría interna, amor, paz, buena voluntad, bondad, comprensión y sabiduría. Cultivar estas actitudes es cultivar la juventud eterna, ya que se trata de cualidades que nunca envejecen.

Se es tan joven como uno piensa que lo es. Se demuestra una vez mas que la energía sigue al pensamiento

La alegría de las personas mayores que no se cristalizan es mucho mayor que la de los jóvenes, y de mayor profundidad. Su mente no esta tan alterada y hay mas tiempo para atender al espíritu. Tal vez la naturaleza vuelve lento el cuerpo, pero eso da aún mas facilidad para vibrar con tranquilidad y mayor interiorización.

Mucha gente vive de espaldas a la muerte, con miedo incluso a pronunciar su nombre. Una persona que ha cumplido los 80 años y no presta un minuto del día a reflexionar sobre la muerte, demuestra un alto nivel de inconsciencia.

Es necesario plantearse y vivir la muerte antes de que se presente. Con miedo a la muerte, la vida en el momento presente no es real, o tiene un índice muy bajo de realidad.

Es muy adaptativo vivir sabiendo que la muerte puede presentarse en cualquier momento, no para flagelarse y autocompadecerse de sí mismo, sino para vivir intensamente una vida plena, íntegra, de servicio, de alegría interior; y esperar el momento de la muerte como la experiencia suprema, por lo que conlleva de liberación y expansión de conciencia.

Prepararse para morir es lo mismo que prepararse para vivir. Se precisa desarrollar la vida espiritual. Este proceso debe ocupar una cierta dedicación ya desde joven, lo que evitará en su momento la tendencia a la cristalización.

Trataremos el tema de la muerte en las siguientes páginas.

Por la forma de vivir, pensar y actuar que muchos llevan a lo largo de la vida, sobre todo en su última parte, el alma deja de prestar atención a los vehículos, y así solo la personalidad permanece. Cuando se llega a la madurez es preciso más que nunca hacer frente al futuro con la misma ilusión y motivación de la juventud. Además se cuenta con la experiencia y la capacidad de comprensión otorgada por las pruebas del camino, y no hay que olvidar que ninguna limitación física puede impedir al alma prestar un servicio útil.

Conviene tener presente que es mucho más fácil para el alma expresarse por medio de un cuerpo experimentado y de edad, que por medio de uno joven e inexperto. Lo único que hay que hacer es vivir con amor y espíritu de servicio, así el alma encuentra un punto de contacto, y la alegría interior se manifestará por sí sola.

### **3.9.- La visión de la muerte.**

La muerte no existe. El espíritu del ser humano es inmortal, perdura eternamente, saltando de un nivel de conciencia a otro, hasta donde no somos capaces de imaginar. Lo único que muere son nuestros vehículos que, cuando han cumplido su función, se desintegran, y su energía vuelve a ser restituida a su lugar de origen, disponible para dar forma a nueva vida.

La muerte suele ser ese tema olvidado que todo el mundo evita. Pero sin enfrentar el tema de la muerte no se puede ser feliz, ni se puede lograr un adecuado equilibrio emocional y mental.

Vemos la muerte a nuestro alrededor continuamente, y entendemos con facilidad que se trata de un proceso natural en el reino vegetal y animal, pero por alguna extraña razón rehuimos encarar la muerte a nivel humano, a pesar de que asistimos a entierros de gente cercana y vemos noticias de muertes que llegan por todas partes. Nos las arreglamos para evitar reflexionar sobre el sentido de la muerte, como si fuera algo que no va con nosotros, cometiendo uno de los errores que más daño hace a nuestra evolución y a la vida en libertad.

Las dudas sobre la inmortalidad acechan incluso hasta los creyentes en otra vida. Se tiende a aceptar que nadie vuelve del “otro lado”, pero se conocen experiencias reales de personas cuyos cuerpos han estado técnicamente muertos durante amplios periodos de tiempo, y que han vuelto a la vida, dejándonos testimonios de los que no podemos desentendernos. Algunos investigadores se han atrevido a recopilar de forma minuciosa y científica esas experiencias, mucho más numerosas de lo que se pueda pensar, recogiendo pruebas de médicos y hospitales, y han constatado que los relatos de las experiencias cercanas a la muerte coinciden de una forma sorprendente. Todos cuentan una experiencia que ha marcado su vida para siempre; hablan del estado de paz y plenitud que nos espera, de la belleza de la luz, del contacto con seres queridos que han pasado antes por ese trance, de conocer en un instante el sentido y propósito de la vida física, sin velos ni espejismos, de haber sentido más amor del que eran capaces de percibir.

La ciencia terminará por encontrar nuevas pruebas de la continuidad de la vida del alma fuera del plano físico. Afortunadamente hay cada vez más científicos dispuestos a explorar la inmortalidad sin prejuicios, que demostrarán que al abandonar el cuerpo físico el ser humano continúa siendo una entidad viviente y consciente, aunque desprovista de las carcasas y limitaciones de la vida física. Se descubrirá la forma de detectar el cuerpo etérico, y se verá que los hombres ocupan ese cuerpo en una zona definida del espacio, mientras que el cuerpo físico muerto o desintegrado, ha quedado atrás. El desarrollo de la visión etérica y el crecimiento del número de personas clariaudientes y clarividentes revelan constantemente la existencia del plano astral y la contraparte etérica del mundo físico.

También aumenta el número de personas que perciben este reino subjetivo, y pueden ver a personas que han muerto o que durante el sueño han abandonado la envoltura física. En el campo de la fotografía y la radio se esta avanzando también en esta dirección.

Muchas personas tenemos la certeza de que la vida continua después del proceso llamado muerte. Es algo casi innato, intuitivo, que da esperanza a mucha gente durante toda su vida, a veces apoyados en creencias, otras simplemente basadas en su percepción.

No parece lógico que tanta gente sea victima de una alucinación colectiva, que tantos cerebros coincidan en fabricar las mismas locuras. Tiene mas sentido aceptar la muerte como una enorme expansión de conciencia, al menos como una hipótesis razonable a investigar.

Se suele pasar por alto que todas las noches, durante las horas de sueño, morimos en lo que respecta al plano físico y vivimos y actuamos en otro lugar. No se suele relacionar a la muerte con el sueño. El proceso del sueño diario y el proceso de la muerte son los mismos, con la única diferencia que en el sueño el hilo que une al alma con el corazón, o corriente de energía, a través de la cual corren las fuerzas vitales, se mantiene intacto, y constituye el camino de retorno al cuerpo, mientras que el hilo de la conciencia que une alma y cerebro esta temporalmente cortado. Con la muerte, el hilo de vida se rompe, y la entidad consciente no puede volver al cuerpo físico denso, y al faltarle a ese cuerpo el principio de coherencia, se desintegra.

Se olvida que tenemos la facilidad de dejar el cuerpo físico cada noche con facilidad, sólo por no poder conservar en el cerebro físico el recuerdo del sueño, de esa pequeña muerte diaria.

Hoy día sabemos que existe un periodo del sueño, de ondas lentas, de corta duración, de cerca de media hora, que se da incluso aunque se duerma poco, en el que no se tienen sueños, y que otorga un especial poder de recuperación. Es una parte del sueño sobre el que se puede establecer la premisa de que el contacto con el alma es directo, y del que solo se conservan recuerdos cuando se tiene conciencia permanente del alma.

La muerte para la mayor parte de la gente constituye una tragedia. Supone el fin de todo lo amado, de lo familiar y lo deseado; es una brusca entrada en lo desconocido, en la incertidumbre, y la abrupta terminación de todos los planes y proyectos en unos casos, y en otros el final de un vida cotidiana basada en la seguridad y en la comodidad de lo conocido.

La personalidad es reacia a desaparecer y busca cualquier anclaje al mundo de los vivos.

Tarde o temprano la muerte se presenta, y hay que encarar el momento inevitable. Es triste que se tenga que llegar al final sin ninguna preparación, con un temor que se ha ocultado con esfuerzo durante años, y que dificulta vivir con plena conciencia y comprensión una de las experiencias más grandes que puede tener el ser humano.

Desapegarse de la identificación con el cuerpo físico no se aprende de repente, como tampoco se aprende en un instante a afrontar la soledad. Por eso es normal que un temor irracional se apodere de muchos cuando ven venir la muerte, algo que podrían haber evitado si en los momentos de salud y energía de la vida hubieran dedicado un tiempo inteligente a tratar con esa magnífica liberación que nos espera a todos.

El temor a la muerte se sustenta en una serie de premisas, todas ellas equivocadas, fruto de un espejismo que se transmite culturalmente con gran facilidad. Se tiene miedo a lo desconocido, al supuesto dolor del proceso de la muerte, a abandonar a los seres queridos y que ellos dejen de recordarnos. El temor se produce sobre todo por aferrarse al cuerpo e identificarse con él, por tener la creencia tan pobre de que todo lo que somos sea un simple vehículo. Las dudas sobre la inmortalidad, y las viejas enseñanzas referentes al cielo y al infierno, acaban por fortalecer el espejismo del miedo a la muerte, con una carga venenosa de infelicidad que marca toda una vida.

Por el temor se ve uno de los acontecimientos más mágicos y liberadores de la existencia, como algo a evitar y a tener solo en cuenta cuando lleguen los últimos días de la vejez. Pero casi nadie es consciente de que su tiempo se acaba. Cuando alguien tiene setenta años suele decir que es normal llegar a los ochenta, luego cuando cumple ochenta piensa que tal vez podría cumplir seis o siete años más, como ese o aquel conocido. Si con noventa aún vive, tiene a mano referencias de personas más longevas, y la muerte sorprende hasta las personas centenarias. No hay ningún calendario de referencia, solo existe el momento presente, y nadie sabe a ciencia cierta si está viviendo los últimos minutos de su vida. Por eso no hay tiempo que perder para afrontar la muerte.

Sin resolver el espejismo de la muerte no hay felicidad posible. Sin dejar paso a la luz del alma que vela el misterio de la muerte, no hay acceso a la alegría interior.

Cuando se teme a la muerte se sufre también innecesariamente por los seres queridos que se van. El dolor por la separación puede tener su parte de natural, pero no el dolor por lo que pueda pasarle al que se va, que a buen seguro va a un mundo mejor. El mejor homenaje que puede hacerse a un ser querido que se ha ido es hacer un renovado esfuerzo por lograr vivir feliz y en paz.

Puede parecer que la muerte no tiene ningún sentido, pero es algo que simplemente no comprendemos porque no conocemos la intención del alma. Salvo las muertes provocadas por una intención insana de la personalidad, es el alma el que retira el hilo de vida y el hilo de conciencia. Por eso, y no solo por que lo digan las leyes, no es lícito quitar la vida a nadie, ni quitársela a sí mismo. Va contra el principio de vida que habita en el plano del alma.

El que se suicida también busca la felicidad, o al menos trata de evitar la infelicidad. Pero, ¿Cómo saber lo que va a ocurrir mañana?, ¿Cómo saber si la angustia y el dolor están a punto de terminar?, ¿Cómo saber que la muerte es una solución mejor?, ¿Cómo saber si al mundo al que se va, y de la forma que va, es la mejor de las opciones disponibles?. Tal vez quitarse la vida suponga que habrá que recorrer un largo camino para volver a encontrar la misma prueba en una vida posterior.

Es la locura de la personalidad la que intenta el suicidio, nunca el alma. Al alma le basta con retirar el hilo de la vida, y cuando lo hace es porque es lo mas adecuado, lo mas evolutivo, lo mas perfecto para el Ser que solo cambia de plano, y conoce mayor principio de vida.

Se celebra el nacimiento y se sufre y se teme por la muerte, y mas bien debería ser al contrario: el nacimiento encierra al alma en una auténtica prisión y la muerte física es el inicio de una gran liberación.

Al nacer, el alma queda inmersa en un cuerpo, que tarda un buen tiempo en valerse por sí mismo. Cuando se vuelve a la encarnación no se traen recuerdos de otras vidas, ni del plano del alma, en una soledad inicial que solo será mitigada cuando se establezca contacto con otras almas encarnadas, con las que posiblemente existen antiguos lazos.

Al morir se encuentra a seres conocidos con los que se tuvo vinculación en el plano físico. Se vive como alma y no hay lugar para la forma de entender la soledad del mundo de los “vivos”. También se es consciente de los que poseen aún cuerpos físicos; puede verlos, captar sus emociones y también sus pensamientos, pues no existiendo el cerebro físico no actúa como un obstáculo.

La muerte no existe. Solo hay una entrada en una vida más plena con la liberación de los obstáculos y limitaciones de los cuerpos.

El momento tan temido de la muerte es un simple corte de conciencia, una desconexión cerebral. Seguramente a muchos les sorprenderá la sencillez del paso al otro lado, y verán lo inútil del miedo y la resistencia al cambio. Por lo general la muerte es la entrada en un sueño, pero de mayor duración, y lo que cada uno encuentra al otro lado esta en relación con su nivel de conciencia. Para aquellos muy evolucionados que ya expresaban el alma en vida, las cosas no serán muy diferentes.

Lo que nos espere llegará en su momento, y su consideración solo tiene sentido para perder los miedos y mantener esperanzas de nuevas realidades. Lo que si se puede es prepararse para vivir, que es la mejor forma de prepararse para morir.

Una sana práctica diaria de la muerte es la mejor forma para dejar de temerla. Si se hace bien se pierde el miedo porque se llega a comprender que no hay muerte alguna.

Se trata de vivir como si fuera a llegar la muerte y no tener nada de que arrepentirnos, nada que lamentar.

Los indios de algunas tribus norteamericanas, cuando se enfrentaban a un gran reto, y lo debían hacer a menudo, tenían una magnífica frase: “hoy es un buen día para morir”, que en realidad quiere decir “hoy es un buen día para vivir”, para enfrentar la vida con valor, para vivir el instante presente al máximo, como si fuera el último.

En la tradición chamánica de los indios toltecas mexicanos se practicaba una forma de comprender la muerte muy valiosa. Se trataba de “utilizar la muerte como consejera”, una forma de optimizar las oportunidades de la vida ante la idea de la presencia de la muerte. Ante una situación de dureza, de desamparo, de crisis, de desesperación; ante un problema de difícil solución, utilizar la muerte como consejera es tener presente que en cualquier momento vamos a morir, y encontrar el sentido de proporción, relativizar la gravedad de la situación, darse un respiro, porque solo estamos de paso, y nada es tan importante como para hundirnos y perder el control. Con una referencia, con un punto de orientación de que estamos aquí y ahora, se puede actuar con tranquilidad, con paz, con amor.

Nos identificamos con la forma y con la nacionalidad, pero solo somos provisionalmente, por unos años: españoles, chinos, americanos, rusos, o lo que diga nuestro pasaporte. Nuestros cuerpos son materia, y la materia es efímera, lo que perdura es el componente espiritual.

La muerte, el dolor, la tristeza, las pérdidas y desgracias, son la forma en que la todavía limitada mente humana interpreta su mundo por identificarse con los cuerpos y no con el alma. En el momento en el que logra identificarse con el alma, no hay dolor, ni tristeza, ni verdadera muerte.

La muerte es una de las actividades que más hemos practicado. Hemos muerto muchas veces y moriremos muchas más. Es cuestión de donde esta enfocada la conciencia. Unas veces estamos conscientes en el plano físico; en otras, trasladamos la conciencia a otro plano, y allí permanecemos activos.

Según la forma en la que vivimos podemos prever la forma en la que moriremos. Una muerte bella es el desenlace de una vida bella. Si a lo largo de la vida hemos encontrado la alegría interior, nos espera una muerte

gloriosa, libre de temores, una experiencia que estará llena de lucidez y de cualidades del alma.

En los momentos previos a la muerte, el balance de la vida que tiene importancia no es de los momentos que hemos disfrutado o sufrido, sino de lo que hemos aprendido, lo que hemos llegado a comprender, y el nivel adquirido de evolución, según muestra el grado logrado de expansión de la conciencia.

Nuestro destino como seres humanos es morir al plano físico a la llamada del alma. En la lógica del proceso evolutivo nos espera un día en que morir sea un momento elegido conscientemente, el resultado de las voluntades unidas del alma y de la personalidad, y cuando ello suceda no habrá temor a la muerte, solo será una retirada del cuerpo armoniosa, un proceso natural, que ocasionará que los cuerpos se desintegren al faltar el principio de vida y los átomos que los integraban vuelvan a la reserva, hasta que sean requeridos por la voluntad de almas dispuestas a encarnar.

Hasta que llegue esa etapa, que para muchos es solo una esperanza, lo más sensato que puede hacerse es tratar la muerte con una visión limpia y clara, a través del corazón, y no de la mente analítica que se pierde en lo que ve de forma superficial. Que la intuición sea la guía desde la tranquilidad y la intención sosegada de revelar la realidad.

Una visión del proceso de muerte basada en la experiencia de liberación de la forma y de apertura a un mundo con mayor vida, menos restringido y limitado, facilita enormemente la presencia de la alegría interior, y hace fácil y llevadera la existencia cotidiana, lo que también abre las puertas a disfrutar de elevadas cotas de felicidad.

El camino por el que se adquiere sabiduría por el paso de los años bien aprovechados, culmina en la gran aventura que supone la muerte, el acontecimiento más sublime y total de la historia de una vida, una escena que espera su momento para poder vivir y morir al máximo, cuya simple expectativa debería elevar la intensidad del valor y el amor de cada día, de cada minuto de la existencia.

## **4.- LAS EMOCIONES DE LA FELICIDAD.**

### **4.1.- Emociones positivas y negativas.**

Las emociones pueden entenderse en función de las consecuencias que acarrearán. Según el tipo de emoción que albergamos y sentimos, y a la que prestamos la atención, así serán los estados emocionales y mentales en los que vamos a vivir, que con el tiempo moldearán nuestro carácter.

Dividir las emociones en positivas y negativas es demasiado simplista, pero es una buena forma de intentar comprenderlas. Conviene no olvidar que la interpretación que hace cada persona de la emoción y su forma de gestionarla está por encima de su carácter positivo o negativo.

Las emociones positivas incitan al acercamiento; facilitan la adaptación a las circunstancias; posibilitan mayores niveles de energía y de salud; nos acercan a la alegría interior y a la felicidad; ayudan a irradiar paz, y tienden a sacar lo mejor de uno mismo y de los demás.

Las emociones negativas incitan al rechazo, son altamente tóxicas, con nefastos resultados en la salud física, emocional y mental; generan fuertes espejismos y distorsionan la realidad; alteran la mente creando fijaciones y bloqueos; destruyen la armonía y la serenidad, y perjudican seriamente a uno mismo y a los que te rodean.

Las emociones negativas las conocemos bien, y no por ello hemos aprendido a escapar de su dominio, sobre todo porque nublan el cerebro e impiden pensar y procesar con claridad.

Cuando se deja que las emociones negativas se expresen sin control se crea la tendencia a vivir inmerso en negatividad, que con el paso del tiempo acaba convirtiéndose en un hábito difícil de erradicar, porque reduce el nivel de energía y disminuye la resistencia a nuevas emociones cada vez más negativas. Cuanto más libres las dejamos más fuerza cogen.

No es fácil de entender cómo se puede llegar a ser esclavo del odio, de los celos y de otros tipos de pasiones, si son estados bastos y groseros, nada inteligentes, ni agradables, ni sirven para vivir mejor, y tampoco aportan nada bueno.

Las emociones son en general muy contagiosas, pero lo son sobre todo las emociones negativas. Un buen ejemplo lo tenemos con el odio. Nadie duda de que el odio incita a más odio, y que se trata de una emoción salvaje, violenta. Su ejercicio intoxica y envenena los cuerpos físico, emocional y mental. Es la fuerza más destructiva que puede adoptar el cuerpo emocional, que arrastra a todo con lo que entra en contacto. Por desgracia, hoy por hoy, es toda una epidemia que afecta a buena parte de la humanidad, y rompe la libertad y la armonía del ser humano. Cuesta comprobar cómo una pasión tan primitiva, que se acompaña de los pensamientos más burdos e insensatos, puede tener tanto éxito entre una humanidad que en otros muchos aspectos da muestras de tanta inteligencia.

No es de extrañar que las emociones negativas tengan tanto interés, cuando son tratadas una y otra vez en los medios de difusión mas importantes. Una gran parte de las películas que crea la exitosa industria del cine nos muestran los aspectos mas indeseables de la humanidad, difundiendo innumerables formas de causar dolor y de matar, y explorando las pasiones mas nocivas. Aunque no sea su propósito, y aunque todos sabemos que una película no es la realidad, nada bueno puede salir de pasar un par de horas seguidas vibrando y sintiendo las cosas mas deplorables y egoístas que puede hacer la parte animal del ser humano. Incluso acaba siendo una costumbre “normal” ir a dormir después de haber visto escenas de asesinatos y venganzas; seguro que de los sueños que se generen será mejor no acordarse

La televisión no se queda corta y continuamente nos habla de desgracias que pasan, han pasado, y pueden pasar, y se preocupa muy poco de fomentar los valores humanos. Es la difusora por excelencia de la emoción del miedo, que atrapa y paraliza a millones de personas, y les fuerza a vivir sin confianza y sin esperanza.

Para encontrar un cierto nivel de felicidad es preciso no sólo evitar las emociones negativas, también desarrollar las emociones positivas.

Como emociones positivas se pueden considerar la alegría, el amor, la gratitud, el buen humor, el optimismo,... que pueden ir apoyadas por un amplio abanico de actitudes en el que podría entrar el respeto, la dignidad, la fuerza interna, la creatividad, la esperanza,... Todas las emociones humanas, las positivas y las negativas, son necesarias. Sin el miedo, la ira e incluso el asco, resultaría muy difícil la supervivencia; sin la sorpresa, las cosas resultarían demasiado previsibles; y sin el sufrimiento no ahondaríamos en la existencia.

Hay un claro papel positivo de las emociones negativas cuando facilitan la adaptación, la ruptura de espejismos, y el acercamiento a la realidad y a la verdad. Pero al papel positivo de las emociones negativas le ocurre algo parecido que a los beneficios del vino: son aprovechables, pero en dosis muy pequeñas, y cuando se cometen excesos pasan de ser útiles a nocivas.

El mecanismo que atenaza las emociones es simple y primitivo. Se viene abajo cuando se observa con sencillez y desapego. Ante un ejercicio desapegado de observación es fácil darse cuenta de lo burdo y basto que es este mecanismo, que no debería atenazar a una persona mínimamente inteligente. Escribir sobre un estado emocional que nos limita es una práctica muy efectiva para liberarse de su dominio, porque al escribir se pueden desvelar con mas facilidad las tretas que utiliza el sistema emocional para atraer toda la atención.

La autoobservación pasa por tomar conciencia de sí mismo como personalidad y como alma, por observar sin dejarse influir por las reacciones del yo personal y emocional. Se trata de diferenciar por medio de que cuerpo nos expresamos con mayor facilidad y que actividades y cualidades de la naturaleza inferior, tanto buenas como indeseables, necesitan ser observadas.

Cuando se presentan las emociones negativas, es el momento idóneo para descubrir su sencillo mecanismo “seudomental”. Su juego permanece al descubierto con una observación simple. Para observar las emociones es preciso no reprimirlas, porque si se reprimen se ocultan y se obtiene una falsa sensación de dominio, y en el momento menos pensado aparecerán con mayor potencia reclamando toda la atención para su dramática escenificación. La mejor forma de gestionarlas es quitarlas la atención y desviarla hacia otra cosa, sin esfuerzo, sin tensión; porque las emociones se nutren de atención y cuando les falta su alimento, se difuminan y desintegran.

Si vuelven a aparecer es porque de nuevo se les presta una indebida atención, y lo que procede hacer es evidente: desviar de nuevo la atención a otra cosa, a otro sitio, a otra situación, a otros mundos. Manejar la atención lleva un tiempo, pero los resultados se cosechan desde el primer momento.

Si sabemos que las emociones negativas nos pueden atrapar con facilidad y nublar la sensatez que se precisa para desvelar los mecanismos en los que se sustentan, parece conveniente realizar algún tipo de trabajo preventivo que nos pueda proteger de los estados emocionales negativos. Sería deseable establecer y desarrollar un sistema interno, que nos avise cuando entramos en terreno emocional peligroso, tal vez crear algo parecido a un sistema semiautomático de alertas.

En la neurociencia se trabaja con un concepto innovador muy relevante para comprender el papel que juega la emoción en la toma de decisiones. Se conocen como “marcadores somáticos” a los cambios corporales asociados a un estado emocional, ya sea positivo o negativo, que pueden influir en las decisiones tomadas en un momento determinado. Son reacciones emocionales subjetivas, que se producen a la vez de forma somática, es decir se traduce en reacciones musculares, neuroendocrinas o neurofisiológicas, a menudo inconscientes. La reacción emotiva pasa de ser una mera consecuencia, por ejemplo de alguna decisión negativa, a influir en la misma toma de decisiones, posibilitando la anticipación de las consecuencias y guiando el proceso de resolución final.

Nuestro organismo nos habla constantemente mediante determinados estados somáticos, asociados a estímulos específicos, que hemos aprendido a relacionar con aquellas respuestas (y su respectivo patrón fisiológico) más asociadas a resultados exitosos o desastrosos.

Lo que puede resultar más útil de la idea de un marcador somático es que se puede crear conscientemente con la práctica. De una forma

consciente se puede reprogramar la respuesta emocional inconsciente, se puede anticipar y prevenir el ataque de un estado emocional negativo, a través de desarrollar la capacidad de observar y percibir los mensajes corporales que anteceden a ese estado emocional, que además se suele acompañar de pensamientos encubiertos.

La clave radica una vez mas en el uso de la atención, y en no iniciar el absorbente estado negativo. La experiencia demuestra que el ser humano necesita estrellarse muchas veces contra el mismo muro hasta convencerse de que es un camino que no lleva a ninguna parte. Pero cuando se llega a ese convencimiento es bueno tener herramientas a mano para cambiar hábitos tan enquistados

Otra forma de reprogramar estados emociones se puede conseguir a través de la retroalimentación facial, que se basa en el principio de que activar voluntariamente la manifestación de una determinada emoción nos hace sentir dicha emoción. Producir la expresión facial de una emoción nos hace sentir la emoción e induce a su presencia. Hay una relación entre la activación de los músculos faciales de una emoción con la activación de sus circuitos cerebrales específicos; el cerebro a veces es extraordinariamente simple. Por eso es de gran valor practicar la sonrisa, por estúpido que pueda parecer. Si el cerebro se lo cree, las reacciones corporales se producen, se activan las áreas cerebrales involucradas en la sonrisa, en la amígdala y el sistema límbico y se despiertan zonas relacionadas con la felicidad emocional, se establecen nuevas conexiones neuronales, se liberan hormonas, y se cambia el estado emocional negativo por uno mas positivo, menos limitativo y atrapante.

Las emociones positivas actúan como antídotos de las emociones negativas. No se pueden tener a la vez emociones positivas y negativas. Unas excluyen a las otras. Se pueden alternar pero no coexistir. Entrenar en el amor excluye el odio. Entrenar en emociones positivas es un antídoto natural contra las emociones negativas. Entrenar en el pensamiento altruista actúa en contra del pensamiento egoísta.

Hay emociones que favorecen la felicidad y otras que la impiden. Las emociones positivas favorecen un pensamiento mas creativo, flexible y eficiente. Favorecen también el establecimiento de vínculos sociales .

En la psicología positiva, se conoce como “afecto positivo” al conjunto estable de emociones de naturaleza positiva, en las que se pueda llegar a vivir de forma habitual. Hay una clara relación entre afecto positivo y salud.

El afecto positivo activa el sistema nervioso simpático, disminuyendo la frecuencia cardiaca, la presión arterial, y la concentración en sangre de hormonas como la adrenalina y la noradrenalina, lo que nos hace menos vulnerables a la enfermedad.

El afecto positivo influye en la salud disminuyendo la secreción de hormonas que en exceso son muy nocivas, y aumentando hormonas más beneficiosas como la oxitocina y la hormona del crecimiento.

El afecto positivo influye aumentando los opiáceos endógenos con proliferación de conductas como el ejercicio, la risa, o la activación emocional en general, disminuyendo y mejorando la respuesta al dolor.

El afecto positivo se asocia a la fortaleza del sistema inmune, porque causa cambios en los glóbulos blancos circulantes en sangre y aumentan los anticuerpos. Así se consiguen disminuir las respuestas alérgicas y los procesos inflamatorios.

El afecto positivo mejora las relaciones sociales y facilita los beneficios en la salud asociados al apoyo social, y puede influir directamente en el bienestar a través de prácticas más saludables, con menor incidencia del abuso de sustancias como el alcohol, el tabaco y otras drogas poco recomendables.

Pero no todo en el afecto positivo son maravillas, tiene también sus lagunas que hacen recomendable no abusar de intentar forzar la aparición de estados positivos, por muy atractivos que parezcan. El principal aspecto a tener en cuenta es ser consciente de que el afecto positivo favorece estilos de procesamiento específicos. El afecto positivo tiende a promover un estilo de procesamiento superficial y basado en heurísticos. Los heurísticos son "atajos mentales" que utilizamos para simplificar la solución de problemas cognitivos complejos, transformándolos en operaciones más sencillas. En muchas ocasiones de nuestra vida cotidiana sacamos conclusiones rápidas para emitir juicios a partir de la escasa información que poseemos, y tendemos a tener solo en cuenta datos que confirmen nuestras creencias y teorías tratando de descartar el resto de la información. Un heurístico es un conjunto de reglas sencillas y eficientes para la toma de decisiones que como dan buenos resultados, o eso creemos, los aplicamos a situaciones similares generalizando en exceso, dando lugar a errores que una observación más atenta hubiera evitado.

Por eso a veces incluso el afecto negativo puede acercarnos más a la realidad, porque instiga un procesamiento más sistemático y analítico. Lo que demuestra que los extremos nunca son el camino adecuado, y nada es del todo bueno o del todo malo.

Sufrimos innecesariamente porque nos tomamos el plano emocional como algo real. Nos tomamos nuestra vida emocional como nuestra vida real. Nos tomamos nuestro condicionamiento como una condición normal.

Si observamos atentamente las emociones y los pensamientos concretos y simples que las acompañan en el momento que se expresan, descubrimos que no tiene consistencia y se diluyen. Reconocer esos vacíos es la mejor forma de liberarse del espejismo y la ilusión.

Las emociones y los pensamientos son perturbadores en función de cómo los interpretamos. No es posible analizar con claridad las emociones perturbadoras cuando estamos dominados por ellas. Todo se tiñe de su color y crea una cadena viciosa de ciertas emociones y pensamientos, que se complementan, llegando a ser un filtro muy poderoso para nuestra percepción. Es de gran importancia mantener de forma preventiva una mente limpia y un corazón libre, que faciliten ver venir esos estados y prevenirlos. Y si caemos en la trampa, solo queda relajar y desviar la atención. Las reacciones físico-emocionales del cerebro mueren por inanición.

La sensación puede estar presente donde no hay absolutamente pensamiento alguno. Pero cuando el pensamiento entra en juego el resultado de la interacción entre pensamiento y la sensación produce emoción.

Hoy día esta de moda hablar de “inteligencia emocional”, un concepto amplio y abierto en proceso de enriquecimiento, y que consiste en la habilidad para percibir, valorar, y expresar emociones con exactitud, para generar sentimientos que faciliten el pensamiento, para comprender emociones y regularlas promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. Se trata de la capacidad para desarrollar competencias y destrezas que mejoren nuestra habilidad para afrontar exitosamente las presiones y demandas de la vida cotidiana.

Existen muchas técnicas psicológicas para desarrollar la inteligencia emocional, pero casi todas estudiadas y enfocadas desde la perspectiva de la personalidad. La inteligencia emocional mas profunda se desarrolla cuando se tiene también en cuenta la perspectiva del alma.

El estado mas natural y equilibrado de las emociones esta en la línea de las emociones positivas, cuando expresan cualidades del alma y no de la personalidad.

La alegría interna activa las emociones positivas y tiende a purificar todo el cuerpo emocional entrenando la respuesta emocional a la llamada del alma

El principal papel del cuerpo emocional es la expresión sana de emociones activadas por la alegría interior, que lleva a la presencia de emociones positivas desapegadas, y a efectos relacionados con el bienestar, como la liberación de endorfinas y neurotransmisores que incitan a la paz y la armonía.

El cuerpo emocional debería en última instancia ser visto como un “lago de agua transparente” a través del cual el amor del alma puede demostrar su condición elevando la emoción humana al lugar de la máxima expansión de conciencia, que le corresponde por derecho propio.

## 4.2.- El deseo.

El deseo es uno de los mayores enemigos de la felicidad. Es inevitable que el deseo vaya unido a algún tipo de sufrimiento. Incluso el deseo de ser feliz lleva implícito el sufrimiento.

Desear es querer algo con mayor o menor vehemencia y anhelo. Desear es querer, pero, ¿Quién es el que quiere?, ¿De donde viene la intención de querer?. La respuesta es fácil: solo puede venir de la parte caprichosa de la personalidad, de su parte menos educada, que acostumbra a estar insatisfecha.

El deseo conlleva siempre un interés por lo material, por lo que genera algún grado de ansiedad. Lo material es un concepto muy sutil y engañoso. Solemos considerar algo material cuando es tangible, cuando se puede tocar, pero material son muchas más cosas. El deseo de viajar, por sano que pueda ser, es algo material; el deseo de estudiar, siempre recomendable, también es algo material. La realización de proyectos de todo tipo suelen llevar un alto componente material.

La condición de material lo hace, no tanto la cosa, suceso o hecho en sí mismo, sino la actitud que inicia la acción. Cualquier interés de la personalidad lleva deseo y convierte en material lo más etéreo. Es el interés del yo personal separado del mundo lo que condena cualquier iniciativa a ser material, revestida de deseo.

Desear te coloca en una situación de vulnerabilidad. Proyecta tu vida hacia conseguir un logro, del tipo que sea, y te saca del presente y de la realidad. Si tienes algo que conseguir, ya has perdido; mientras no lo consigues estas incompleto, y si lo consigues ya tienes algo que perder.

Se confunde a menudo deseo con aspiración. ¿Cómo saber cuando es deseo y cuando es aspiración?. El deseo nace y crece desde la personalidad, mientras que la aspiración es propia del alma. El deseo se nutre de lo material; la aspiración es de la cualidad espiritual del ser humano, y se caracteriza por el desapego.

El deseo no puede coexistir con el desapego. Deseo es sinónimo de esclavitud y desapego lo es de libertad. El deseo atrae sufrimiento y malestar, y el desapego abre las puertas a la alegría del alma.

Si permitimos al deseo campar a sus anchas se acaba haciendo dueño de la mente. Sabemos que es el pensamiento el que arrastra la emoción y la energía. Cuando el diálogo interior discurre en circuito cerrado alrededor del deseo, la emoción surge por sí sola invadiendo todo. Si persiste el deseo y se intensifica se puede convertir en una obsesión.

A veces el deseo y la posibilidad de realizarlo coinciden en tiempo y espacio. Cuando se cumplen los deseos, su satisfacción no libera, sino que incita a más, creando un hábito que tiende a reproducir y refortalecer nuevos

deseos cada vez mas exigentes y ambiciosos. Por otra parte, cuando se satisface un deseo suele producir a corto plazo una sensación de soledad y vacuidad que acompaña a la saciedad de los sentidos.

Es agradable satisfacer los deseos, pero lo es mas librarse de ellos.

Hay una forma de ocultar el deseo propio en el deseo ajeno. Desear algo para otro, tener buenos deseos, es también una forma de desear para uno mismo, ¿Quiénes somos nosotros para saber lo que a cada cual le conviene?; tal vez nuestro mejor deseo hacia otra persona es lo que mas le perjudica. Además esos buenos deseos suelen ir dirigidos a algún ser querido o cercano, cuya felicidad será también en parte la nuestra, y cuyo sufrimiento nos tocara compartir de alguna manera.

Un viejo dicho dice : “Tened cuidado con lo que deseáis, no vaya a ser que se os conceda”. Según los deseos de un ser humano, así serán las formas de vida que como imán, atraerá hacia sí. En la forma de desear está la explicación a muchas de las cosas que nos ocurren. Cada uno crea poco a poco su destino.

La causa de todo sufrimiento y angustia es el deseo, el deseo por lo material y la obcecación de vivir para sí mismo. La meta de todo esfuerzo humano es la comprensión amorosa, impulsada por el amor al todo, y el resultado es alegría interior en permanente ausencia de deseo.

### **4.3.- El espejismo.**

Un espejismo es una distorsión de la verdad y el reflejo defectuoso de una realidad. El espejismo es una cosa sutil que se disfraza como si fuera una verdad. Es poderoso porque tiene su punto de entrada en esos estados mentales y modos de pensar cargados de emoción, tan familiares, que aparecen de forma automática y constituyen una manifestación casi inconsciente. Es un filtro de la realidad que crea un mundo de apariencias reales que congela la expansión de la conciencia.

Las distorsiones de la realidad se reparten en la humanidad actual en tres grandes niveles: el espejismo, la ilusión, y “Maya”. El espejismo modifica la realidad por el empleo inadecuado de las emociones. La ilusión es la reacción distorsionada de la mente inferior al mundo de las ideas. Maya es de carácter vital y físico: es el desequilibrio de la energía del ser humano en su construcción de la realidad por la acción del espejismo, de la ilusión, o de ambos.

El espejismo es una cualidad de carácter emocional y mucho más poderoso, en estos momentos, que la ilusión, debido a que una enorme mayoría de la humanidad actúa enfocada desde su naturaleza astral.

El poder de los medios de comunicación con que cuenta hoy día la humanidad, a través de la televisión, de la radio, y de las nuevas tecnologías, como Internet y la telefonía móvil, en lugar de favorecer la educación y la formación en valores humanos, difunde y contagia un tipo de espejismo social que encumbra el materialismo y el egoísmo personal. El interés morboso por las noticias impactantes y las desgracias, y el exceso de publicidad consumista, ha creado una forma mental lastrada y plagada de emociones negativas, que aprisiona el espíritu de libertad del ser humano y le hace creer que lo natural es la infelicidad y la competición con sus hermanos.

Existen tres actitudes principales de la mente inferior cargadas de emoción y sentimiento que predisponen al espejismo: la autoconmiseración, el espíritu de crítica, y la suspicacia.

La autoconmiseración, es un espejismo que se asocia a un exceso de sensibilidad fuera de lugar. Autocompadecerse y tratar de darse pena a sí mismo por todas las “insuperables e inmerecidas” desgracias que nos ocurren, convierte la vida en un lloriqueo inútil. Trata de provocar lástima y una enfermiza compasión en los demás, y sólo encuentra rechazo, porque nadie quiere aguantar al llorón o llorona de turno. En realidad esconde un elevado sentido del egoísmo y de la importancia personal, que ancla a la personalidad en la permanente tristeza y el abatimiento.

La crítica y la suspicacia son el campo minado que destruye la confianza, y sin confianza el espejismo campa a sus anchas. La ausencia de confianza, en uno mismo y en los demás, despierta y reactiva la crítica, la

separación, y el orgullo insano, y abre la puerta a las suposiciones maliciosas, a la imaginación obsesiva, y a ver el aspecto negativo de la existencia.

En el camino evolutivo de aquellos que se proponen mejorar como personas y tratan de descubrir el sentido de sus vidas, es inevitable caminar un largo periodo oscilando entre dualidades existenciales conocidas como “los pares de opuestos”. Unas veces se camina por la alegría y el sentimiento de plenitud, otras por la tristeza y la depresión, en una gama inmensa de matices que van de un polo a otro con cierta facilidad. Esta actividad produce el espejismo de los pares de opuestos que persiste mientras domina el sentimiento, y que puede llegar a puntos de enorme tensión al pasar desde un estado de gran alegría, al creer que se está realizando un gran salto evolutivo, y acabar cayendo, en breve espacio de tiempo, al vacío, a desesperación y a la sensación de absoluto fracaso.

La salida de esa niebla se vislumbra cuando se recorre el camino del medio, tan conocido en el budismo. Llega un momento, después de empeñarse cientos de veces en experimentar a través de la emoción, en que se deja de dar importancia al sentimiento y se aprende a liberarse de la cualidad sensoria y a enfocarse hacia el alma, con lo que la bruma y la oscuridad se disipan gradualmente.

Hay espejismos burdos y con escasa sustancia, que una persona con un mínimo de interés en su progreso interno no tarda en desvelar con facilidad. Pero merece la pena detenerse ante los espejismos más habituales de aquellos que han adquirido cierta sensibilidad, y empiezan a ser conscientes de los muchos espejismos que antes pasaban desapercibidos, y ahora tratan de liberarse de esa densa niebla. Podemos destacar, entre otros, espejismos como:

“El espejismo del deber”, que sitúa en el eje de nuestro mundo las obligaciones, muchas de ellas exageradas, y relega todo lo demás a un segundo plano. Conduce a un aumento inusual del sentido de la responsabilidad, y a perder la proporción y la situación de todos los elementos de la vida, acentuando lo no esencial y realizando muchas actividades de escasa utilidad, que se creen de vital importancia.

“El espejismo del destino”, que hace creer al que cae en su trampa que hay un trabajo importante que realizar y que se debe actuar y hablar sobre cómo se está destinado para ello, lo cual acrecienta el orgullo sin base real. Se llega a la seguridad de que sus trabajos y sus proyectos son tan importantes que fuerzas oscuras tratan de obstaculizarlos. Toda esta idea acrecienta la importancia personal y aleja de la realidad.

“El espejismo de las condiciones externas”, que justifica los sentimientos de frustración, y de sin sentido de la vida por las circunstancias externas ajenas a uno mismo. Genera una fuerte limitación que impide

actuar con resolución y causa un bloqueo generalizado que mantiene el espejismo en circuito cerrado.

“El espejismo de la autoconfianza”, o la creencia irrefutable del propio punto de vista. Tiende a hacer creer que se está siempre en lo cierto y en la verdad y que se es una autoridad indiscutible en casi todas las materias. Nutre el orgullo y bloquea la mente, haciéndola impermeable, lo que impide nuevos aprendizajes. Es muy común en personas religiosas radicales y en intelectuales de personalidad absorbente.

“El espejismo de la capacidad mental”, para hacerse cargo con eficiencia de cualquier situación o problema que se presente. Conduce al aislamiento y a la soledad y a evitar la colaboración y el compartir en grupo.

“El espejismo del ermitaño”, que consiste en un permanente anhelo por apartarse del mundo en un lugar aislado en el que sentirse seguro y libre de las presiones y problemas de la sociedad. Conduce igualmente al aislamiento y a la falsa soledad.

“El espejismo de la aspiración”, que niebla la visión de aquel que anhela la iluminación y la gracia de Dios, y que se siente muy satisfecho por el importante camino espiritual que está realizando. Las ambiciones y metas espirituales sólo pueden existir en espejismo. Lo espiritual es incompatible con ambiciones personales.

El espejismo no se disipa prestándole mucha atención. Desaparece por el poder de la meditación clara y firme, como veremos más adelante, porque la meditación libera de la autoatención, y la canaliza, e impide que vague y se disperse, y así no deja huecos para caer en nuevos espejismos e ilusiones. La mente iluminada disipa el espejismo.

La forma más poderosa para disipar el proceso del espejismo consiste en comprender la necesidad de actuar estrictamente como canal para la energía del alma. Si se consigue contactar con el alma, se logra un alineamiento correcto y la luz afluirá no sólo a la mente, sino también a la conciencia cerebral, lo que otorga claridad y comprensión sobre los hechos reales, dejando en evidencia las insustanciales divagaciones de la imaginación astral.

La alegría interior deja penetrar la luz y produce gozo, y donde hay gozo se disipa el espejismo y deja paso a la comprensión.

#### **4.4.- El temor.**

El temor es el rey de todos los espejismos. El temor es la emoción mas nociva, destructiva, corrosiva, limitante e inhibidora a que estamos predispuestos. El miedo como patrón esta presente en todas las emociones negativas.

Las emociones, incluidas las negativas en su justa medida, tienen un valor de adaptación al medio y a las circunstancias, y han facilitado la evolución hasta ahora. A través del sistema emocional se pueden tomar decisiones muy rápidas que a veces favorecen la evolución. Pero el papel evolutivo del miedo es muy limitado, y sólo es de utilidad en determinadas y contadas ocasiones, como cuando sirve de freno a alguna actitud imprudente y temeraria.

No se puede sentir temor y ser libre. El miedo es incompatible con la felicidad, porque la felicidad no es posible cuando hay miedo.

Las sociedades actuales son fabricantes de temor en muchos aspectos, y en nada ayudan a superarlo la actual predisposición enfermiza de las personas al exceso de la seguridad y a tratar de controlar los sucesos del día a día. Sabemos que la vida es cambio, y debe fluir si quiere seguir siendo vida, porque si se bloquea, se oscurece, se llena de temores y de infelicidad.

El miedo no es real. Ninguna emoción es real. Es como una película de cine, que puede llegar a aparentar ser real, pero sólo es ficción. Por eso, no tiene sentido ni utilidad dejarse arrastrar por ninguna psicosis de temor, porque lo que nos arrastra no es parte de la realidad, y nos conduce directo al espejismo.

El temor es siempre el resultado de alguna actividad de la mente y del pensamiento. El temor es un producto del pensamiento, de su uso erróneo al aliarse con el deseo y conseguir que la emoción nuble la mente. El deseo nutre al temor y en el deseo esta la base de todo temor.

Cada uno de nosotros ha integrado un tipo de respuesta a la vida marcada por el condicionamiento educativo, y por la influencia de nuestras experiencias y pensamientos, que en su conjunto crean una serie de inhibiciones que dan fuerza al temor y lo convierten en una constante en nuestras vidas. Así el temor se incrusta en el inconsciente, se dispara ante estímulos aprendidos, y crea su propia forma casi automática de manifestarse, que resulta muy difícil de cambiar.

Es difícil educar a un niño sin inculcarle nuestro temor a la vida, que se viene heredando de padres a hijos desde tiempos inmemoriales. Los moldes y los hábitos emocionales se transmiten con facilidad. A un niño se le puede engañar y embaucar a través de la mente, que aún no maneja con fluidez, pero el lenguaje emocional que capta desde su mas tierna infancia

no tiene secretos para él. El niño no tiene barreras de protección ante las emociones que le rodean, y las absorbe y aprende con una extraordinaria rapidez. El condicionamiento se convierte así en un círculo vicioso de comparación, competición, y de imitación. Por eso la responsabilidad de los padres y educadores es grande a la hora de transmitir emociones, y a pesar de lo conveniente y adecuado que será siempre intentar que el niño tenga buenos modelos y no imite comportamientos emocionales negativos, no podrán nunca evitar transmitir su propia vibración, para lo bueno o para lo no tan bueno.

Todo ser humano conoce el temor en todo tipo de manifestaciones, desde los temores más instintivos anclados en lo físico y en la salud; pasando por los miedos hoy día de actualidad como perder a los seres queridos, mantener la posición económica, lograr el aprecio de los demás; hasta los temores de aquellos que tratan de acercarse a una vida más espiritual, como el temor al fracaso, al vacío, a la soledad...

Pero en la cima de todos los miedos se sitúa el miedo a la muerte que esta presente en todos los temores. El miedo a la muerte es resultado de nuestro condicionamiento antinatural que nos lleva a separar la vida de la muerte rompiendo una continuidad que sólo se altera en el plano físico.

Todas las situaciones en las que se deja espacio al temor anulan y oscurecen los momentos felices, convirtiendo al ser humano en una sombra de sí mismo, esclavo de una ficción que llega a hacerse dolorosamente real sólo para él. Nunca es exagerado describir las consecuencias nefastas que provoca el temor, y siempre es recomendable permanecer alerta y consciente de los procesos del miedo, sobre todo para las personas sensibles propensas a devaneos emocionales.

Cuando somos lo que somos, nos aceptamos como somos y sabemos todo lo que hay que saber, estamos libres del temor, del deseo, del anhelo, no necesitamos a nada ni a nadie, y conseguimos vivir en un estado de alegría interna que se expresa externamente en múltiples ocasiones.

El temor es una emoción que todo el mundo experimenta, pero es una emoción del plexo solar, no una emoción del corazón como a menudo se cree. Si se eleva el temor hacia el corazón se halla su opuesto que es el amor, y si hay amor no puede haber temor. Mientras que si hay temor habrá poco o nada de amor.

El temor crea espejismo, y el espejismo oculta la luz. Nada obstaculiza más que el temor, que llega a atrofiar la expresión natural del amor humano. Privado del amor el hombre enferma, y aunque entienda lo que está ocurriendo, deberá encontrar la forma de amar, porque el simple conocimiento no es suficiente para desterrar el temor. La clave es sencilla: "amar y no temer", pero se necesita valor para amar y si se persiste en ese valor, pronto llegarán los frutos en forma de desapego y facilidad para fluir.

Con amor surge la confianza y la armonía, surge el gozo y la felicidad y se liberan todos los temores.

La luz del alma mata el temor, lo disuelve, lo difumina en la nada. Sólo la luz del alma puede realmente tratar con el temor, y llegar a la conciencia despierta de que no tenemos nada que temer.

#### **4.5.- La depresión.**

Se puede hacer todo un tratado sobre la depresión, pero nos detendremos sólo en algunas reflexiones.

La depresión es uno de los mayores enemigos de la felicidad humana. Se estima que afecta a más de 450 millones de personas en todo el planeta, cifras que crecen día a día, sobre todo en los países del llamado primer mundo. Es un estado de abatimiento, que puede ser transitorio o permanente. Puede tener causas genéticas, pero son más destacables las causas originadas por las tensiones de la vida, problemas de familia, trabajo, estudio, de relaciones personales y grupales,... y son también de destacar las causas estrictamente personales, en el largo camino evolutivo del ser humano hacia la liberación.

La depresión es una de las manifestaciones más dolorosas del cuerpo emocional descontrolado, caracterizada por un desaliento sistemático y el debilitamiento del cuerpo físico que atrapa la conciencia en un espejismo y un mundo ilusorio donde el desasosiego y la experiencia de oscuridad adquiere tintes “muy reales”.

Es fácil adoptar hábitos a los que se asocian emociones con pensamientos de la mente inferior. La depresión es un hábito que asocia emociones negativas con pensamientos de mente inferior de carácter obsesivo, en el que se secuestra y dirige la atención hacia la visión negativa del mundo, en una espiral que debilita y deja sin recursos y con escasa capacidad de respuesta. Es un hábito autocreado, que se hace más resistente a medida que se practica y se tiene mayor edad.

La depresión es un estado antinatural, creado por el uso inadecuado de la mente y el abuso de emociones negativas, que conduce a una sobresaturación de personalidad, una auténtica sobredosis de personalidad, con resultados muchas veces dramáticos.

En honor a la depresión se consumen cantidades ingentes de ansiolíticos y tranquilizantes, y otros fármacos con dudosos efectos, como si se tratara de mitigar un dolor muscular. Pero el cerebro no es un músculo, y jugar a regular con medicación sus complejos sistemas neuronales y hormonales es una operación de alto riesgo de inciertos resultados. Este consumo va en aumento y comienza cada vez a edades más tempranas, incluso en la infancia y la adolescencia.

La depresión está detrás de muchos de los suicidios que asolan la humanidad. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre veinte y sesenta millones de personas intentan suicidarse cada año. De ellas, un millón lo consiguen. Y más del 90% de esos desenlaces están relacionados con trastornos mentales en los que la depresión ocupa un puesto muy relevante. Es de destacar que las cifras de suicidios aumenten en la medida que crece el nivel económico de un país.

La raíz de este enorme mal radica en la falta del sentido de la vida que acaba por afectar toda la existencia. Una vida sin sentido vuelve débil al cuerpo físico, al sistema emocional y a la propia mente, poniendo en peligro la oportunidad del alma para expresarse en el plano físico.

Cada uno tiene que encontrar el significado de su vida. Se trata de una búsqueda personal e individual, nadie la puede hacer por ti. No hay fórmulas mágicas, ni planes aplicables para todos, cada uno debe encontrar su propio camino. Existen muchas guías y orientaciones, pero son sólo palabras que tienen que adquirir valor en base a la experiencia. No hay atajos, y esto es una prueba más de que nada ocurre por sí solo, hay que hacerlo realidad. En los hechos radica el encanto y la esperanza.

Tratar con la depresión no es tarea fácil. Quien cae en ese estado, no puede pensar con claridad y está dominado por emociones negativas que absorben toda su energía.

Lo primero que tenemos que tener claro es que consentir la depresión es como consentir a un niño mimado: te acabas convirtiendo en un esclavo de sus caprichos.

Acudir a psicoterapia es recomendable sobre todo para casos en los que la depresión ha roto todas las defensas y se camina hacia el abismo, por lo que se hace preciso reestructurar la personalidad. El problema de la psicoterapia, a menos que estés tan perturbado que realmente la necesites, es que enfoca la atención en la personalidad, y es precisamente en ese exceso de enfoque donde está el origen de la enfermedad.

El mejor antidepresivo, y además gratuito, es el ejercicio físico. El cuerpo humano está diseñado para la acción, y la pasividad sólo puede enfermarlo. El ejercicio mueve energía y desbloquea la apatía, dando una oportunidad a que se muevan las emociones y pensamientos empantanados.

Nunca hay que avergonzarse de estar deprimido, y tratar en todo momento de evitar el aislamiento. Hay que tener el valor de dejarse ayudar, de dejarse amar.

No estamos solos. Vivimos interrelacionados con los demás y con el mundo que nos rodea. La soledad es un espejismo. Si aprendemos a captar el mundo que nos rodea nunca estamos solos.

Cultivar la vida interior es el mejor preventivo para evitar caer en estados depresivos. El efecto inmediato de acercarse a la vida interior es disponer de mayor energía con la que afrontar los problemas de la vida diaria, sin alteraciones, con serenidad, con desapego y conciencia despierta.

Y si la depresión se ha abierto hueco, es a través de la vida interior como arde y se consume en el fuego del corazón.

Comprender la depresión y las emociones relacionadas: temor, culpabilidad, tristeza, ansiedad..., es un objetivo asequible que sólo

precisa de una orientación mental correcta y un mínimo de sinceridad de espíritu.

La mente revela lo real, y es el medio idóneo para liberar del espejismo y aquietar el cuerpo emocional, acallando las ruidosas manifestaciones de la personalidad para permitir penetrar la luz del alma, cuya presencia será la garantía de libertad ante la tiranía del mundo emocional.

El amor del alma sana por completo el sufrimiento de la mente emocional y eleva la conciencia hacia la intuición.

Caminar por la senda de la alegría interior es el mejor tratamiento no sólo para la depresión, sino para evitar que se produzca.

#### **4.6.- El optimismo.**

La felicidad que cada uno percibe esta determinada en gran medida por el tipo de pensamientos que ocupan la mente en el día a día. Hay una relación directa entre el tipo de pensamientos y las emociones que arrastran. La energía sigue al pensamiento. Si los pensamientos son agradables, con motivación positiva, generan asimismo emociones positivas y elevan el grado de bienestar facilitando la vida.

El optimismo favorece una interpretación positiva de los acontecimientos y situaciones que se nos presentan, se inclina por una percepción bajo la visión mas positiva posible. Es una actitud perceptiva que dirige la atención y la concentración hacia las cosas buenas, hacia las mejores expectativas, confiando en el mejor futuro. Lo que determina la felicidad no es lo que se tiene, o lo que sucede, sino como se percibe. Cuando se trata que todo funcione y se espera lo mejor, se tiende a actuar en consecuencia y se desarrolla un tipo de comportamiento que aumenta la probabilidad de hacer realidad los propósitos.

Ante cualquier tipo de situación o circunstancia todos tenemos la libertad de elegir la actitud mas adecuada para afrontarla. No es la situación la que determina las emociones que vamos a sentir ni los pensamientos que vamos a elaborar. En cierto sentido cada uno elige el grado de felicidad al que puede llegar. De una serie de elecciones en un sentido determinado, se crea una tendencia, que cuando se activa repetidas veces en el tiempo se acaba convirtiendo en un hábito. Convertirnos en optimistas o pesimistas es un trabajo de elaboración propia.

El pensamiento optimista favorece la creación de un concepto de nosotros mismos, “un autoconcepto”, mas armonioso y estable, influyendo en la percepción de la realidad y en las acciones que se esta dispuesto a realizar. El autoconcepto es la representación mental global de uno mismo, construido a partir de patrones mentales con los que organizamos la realidad de la forma mas comprensible posible. A estos patrones mentales se los denomina “esquemas”, y son representaciones de nosotros mismos construidas a partir de la experiencia.

Según el tipo de esquemas y del autoconcepto que vayamos creando, así entenderemos la realidad y la forma de enfrentarnos a situaciones diferentes.

El pensamiento optimista se caracteriza por recordar los acontecimientos felices del pasado, minimizando la carga de los negativos, al mismo tiempo que selecciona e interpreta la información actual de la manera mas beneficiosa para su propia autoestima. El pensamiento optimista mantiene la esperanza de que el porvenir será mejor y más próspero, incluso a pesar de adversidades objetivas. El optimismo filtra la

memoria hacia una visión positiva, así como el pesimismo lo hace hacia una visión negativa. El recuerdo es selectivo, el optimista elige recordar más los acontecimientos agradables que los aversivos.

El optimismo esta directamente relacionado con el bienestar psicológico, mientras que el pesimismo lo es con la infelicidad y un cierto grado de amargura. Un optimista atribuye lo que le sucede a causas internas, estables y controlables, justo el patrón contrario del pesimista, lo que le permite creer que puede tener soluciones y respuestas a cualquier demanda de la vida, quitando importancia a la fatalidad de los hechos.

Los efectos beneficiosos del optimismo están ampliamente demostrados, tanto o mas que los efectos perjudiciales del pesimismo.

Numerosos estudios constatan que las personas optimistas son mas longevas y gozan de mejor salud que las personas pesimistas.

Uno de los principales factores en la explicación de los efectos beneficiosos del optimismo para la salud es que favorece una mayor inmunocompetencia. Se constata un mayor número de linfocitos T en las personas optimistas como reacción a diferentes tipos de estresores. Por ello genera un estado de ánimo que mitiga las respuestas de inmunodeficiencia asociadas a trastornos tales como depresión, ansiedad, estrés. Además favorece la ejecución de formas de afrontamiento activas, y facilita conductas de salud mas apropiadas. Las personas pesimistas tienen mas tendencia a desarrollar hábitos que pueden ser perjudiciales para la salud, como fumar o descuidar la alimentación, que pueden llevar a la hipertensión y a la obesidad. El optimismo tiende a crear hábitos de salud que aumenta la autoestima y la resistencia a la enfermedad.

Las personas optimistas son mas creativas, asocian mejor las ideas y conceptos, se fijan mas en la visión amplia; mientras que las pesimistas se fijan mas en los detalles. El pensamiento de las personas optimistas es mas flexible, amplio y abierto que el pensamiento pesimista. Bajo un estado de ánimo positivo generamos soluciones más creativas, eficaces e innovadoras ante situaciones problemáticas.

El pensamiento optimista se asocia a la sensación de ausencia de peligro, esperanza hacia el futuro, aumento de la capacidad de resistencia y de los vínculos sociales. El optimismo facilita el establecimiento de relaciones sociales, y promueve un mejor pensamiento positivo sobre los demás, con una menor tendencia a la crítica, y un mayor espacio para la inofensividad.

El optimismo es una importante fuente de motivación, porque dirige el comportamiento hacia objetivos vitales relevantes y deseables y energiza la propia conducta motivada, favoreciendo la determinación y fortaleciendo la voluntad, aumentando la persistencia ante la adversidad, a pesar de que no se consigan inmediatamente los resultados perseguidos.

El estado de ánimo positivo que ha facilitado un pensamiento abierto y flexible incide a su vez en el procesamiento mental, generando un círculo virtuoso, en similar medida a como el pensamiento negativo genera un círculo vicioso. El optimista no pierde la esperanza, y esa confianza, unida a la reserva de energía que genera su actitud, le capacita para responder con prontitud y eficacia a las situaciones que se le presentan.

Es de destacar que uno de los principales efectos beneficiosos del optimismo es que inmuniza contra los efectos perversos demostrados del pesimismo.

Pero no todo son maravillas en el optimismo. El pensamiento optimista comete sesgos atribucionales. El principal es el sesgo autocomplaciente que consiste en atribuir a los éxitos causas internas, estables y globales, y al contrario a los fracasos. Los éxitos se atribuyen a mérito propio, y los fracasos a causas externas, con lo que se corre el riesgo de perder el sentido de responsabilidad por nuestras acciones. El sesgo autocomplaciente es una tendencia general a percibirse a sí mismo de manera favorable, situándonos en una posición egocéntrica en las relaciones con los demás, con la percepción de que nuestra opinión y nuestro trabajo es de mayor importancia para el grupo, lo que sin duda es un espejismo, que es mas habitual en culturas occidentales individualistas, y tiende a aumentar cuando aumenta la edad.

El optimismo favorece la aparición de sensación de dominio, o ilusión de control en mayor medida que el pesimismo para las mismas circunstancias, lo que no siempre resulta mas evolutivo.

La realidad adquiere propiedades cualitativamente distintas a los ojos del optimismo que del pesimismo. Las “ilusiones positivas”, no siempre son adaptativas. El optimismo irreal puede tener consecuencias negativas cuando se minimiza la percepción de riesgo real, y también puede favorecer la aparición de rasgos narcisistas, con la represión indiscriminada de emociones negativas y ocultación de situaciones de estrés, con lo que se pierde información que puede ser vital. Es importante no confundir optimismo realista con autoengaño.

El optimismo inteligente deber tener una visión realista con la que se pueda hacer un uso eficiente de nuestros recursos emocionales, situando en su justo lugar a los elementos positivos que tienen todas las circunstancias de la vida.

Es bueno que los sueños vayan siempre un poco por delante de la realidad, pero ser un soñador sin un cierto realismo conduce a la ilusión y a la distorsión de la vida en el presente.

El pesimismo es una injusta valoración de la cualidad humana. El optimismo es casi un deber, una necesidad, que en el fondo es muy fácil de

practicar. Consiste en tener una visión feliz, sana y esperanzada, acerca del futuro, no importa lo que el futuro depare.

El optimismo favorece que los pequeños o grandes momentos de la vida sean más satisfactorios, que se aspire a objetivos vitales relevantes y que se disponga de recursos para alcanzarlos. Favorece una aspiración espiritual mas elevada, y la disposición a investigar y buscar la alegría interior.

#### **4.7.- El sentido del humor.**

El humor surge cuando se produce una incongruencia entre el pensamiento y la realidad, en situaciones no esperadas. Se genera cuando se mantiene una actitud sonriente hacia la vida y sus imperfecciones, aceptando en alguna medida que la existencia esta llena de absurdas contradicciones.

Continuamente nuestro cerebro interpreta la información que le llega, en contraste con sus bases de datos, y de acuerdo con las experiencias vividas por uno mismo. En la forma observar y de interpretar una palabra, una expresión, una situación, subyace la chispa del humor, que tiene un alto componente de activación mental. Pero también tiene un importante contenido emocional, que favorece la capacidad de sentir alegría y optimismo ante las situaciones y circunstancias de la vida.

El estado de humor se irradia desde el cuerpo mental y emocional invadiendo el cuerpo físico que se libera de ataduras y prejuicios y expresa su bienestar y su diversión a través de la risa y de un amplio lenguaje corporal plagado de gestos.

El sentido del humor es una capacidad de carácter universal, que puede ser cultivada, y que presenta las mismas pautas en todas las culturas. Tiene la virtud de otorgar una fortaleza especial, fomentar un mayor bienestar y disfrute de la vida, y una mayor resistencia a las adversidades, favoreciendo el crecimiento hacia una mayor humanidad y plenitud.

El sentido del humor reajusta el sentido de la proporción que suele estar muy desequilibrado. Pone la vida entera en perspectiva. Los pequeños y grandes problemas ya no asustan ni intimidan. Si llegamos a ser capaces de reírnos hasta de nosotros mismos, dejamos de sentirnos el centro del universo y de considerarnos importantes. Nos libera del muchas veces agobiante exceso de sí mismo.

El humor, y su expresión a través de la risa, activa componentes del sistema cerebral involucrados en el procesamiento de las recompensas. El procesamiento del humor involucra una red cerebral de estructuras subcorticales, en la amígdala, núcleo accumbens y área tegmental ventral, que son componentes clave del sistema de recompensa mesolímbico y dopaminérgico. La activación de estas estructuras libera neurotransmisores asociados al estado de felicidad, lo que hace que el estado de humor tenga una fuerte sensación física.

El humor rompe con las rigideces de los convencionalismos sociales. Se ríe de lo censurable, de lo prohibido, y se ríe también de las manías y caprichos de la personalidad, que a menudo se comporta como una pequeña prisión de comportamientos absurdos.

El humor fomenta el contacto con los demás de una forma abierta y desinhibida, por lo que tiene un lugar destacado en la creación y mantenimiento de relaciones sociales, que como sabemos son una buena compañía en los buenos momentos y un excelente apoyo para los tiempos difíciles.

Se alude al “buen humor” cuando se transmite un pensamiento positivo. El humor y la risa son una buena forma de neutralizar las emociones negativas y todo un antídoto contra la ansiedad. El humor como emoción positiva se refiere al humor bienintencionado, inofensivo, que debe usarse con sentido común y tacto, para evitar el riesgo de “meter la pata” y ofender a los demás, aunque sin duda la seriedad es mucho más arriesgada.

En contraposición a la risa burlona, a la risa histérica y a la risa despreciativa, podemos ofrecer la risa cargada de amor y buenas intenciones, e intentar reír con respeto.

El humor es un magnífico mecanismo de defensa contra las adversidades, ya que facilita la desdramatización de los sucesos más difíciles de aceptar y gestionar. Hay una tendencia muy generalizada a cargar las situaciones problemáticas con preocupaciones adicionales que muchas veces no tienen suficiente base ni justificación. El humor reequilibra la situación y dota de una mayor visión, lo que ayuda a encontrar respuestas más directas y eficaces a los problemas.

En el campo del mundo laboral hay una corriente psicológica actual que destaca la importancia de tomarse el trabajo con humor a diferencia de la tradicional seriedad asociada al trabajo. El humor favorece la motivación, y la creatividad y para el trabajador le reporta una mejor calidad de vida laboral. Si trabajamos con amargura, además de pasar “quemados” una parte importante de la vida, será muy difícil encontrar la paz y la alegría en los periodos de descanso.

La risa es la principal expresión del sentido del humor. Es un comportamiento reconocido universalmente que aparece muy pronto en el desarrollo infantil: la sonrisa surge sobre las cinco semanas de vida y la risa hacia los cuatro meses.

Hay un buen número de efectos beneficiosos de la risa, que merecen nuestra consideración.

La risa estimula el corazón y da un masaje a todos los órganos internos al mejorar el suministro de sangre, lo que equivale a realizar cualquier otro tipo de ejercicio con incremento de oxigenación, creando una agradable sensación de bienestar. Es un ejercicio que pueden realizar todo tipo de personas, a todas las edades, incluso personas enfermas.

La risa reduce el estrés: reduce los niveles hormonales de epinefrina y cortisol, con la consiguiente sensación de descarga y liberación de tensión.

Fortalece el sistema inmunológico con efectos muy beneficiosos para detener el avance de infecciones, de alergias y del cáncer, y ayuda a recuperar la salud.

La risa fomenta el espíritu de juventud y de alegría, mejorando la apariencia física, porque tonifica los músculos faciales.

La risa estimula comportamientos como el juego, el aprendizaje y la interacción social. Sonreír facilita la presencia de estados de buen humor.

La risa tiene efectos analgésicos contra el dolor.

Es interesante conocer la hipótesis de “feedback facial” que indica que las expresiones faciales provocan una emoción similar a la provocada cuando se experimenta la propia emoción. Al cerebro le cuesta diferenciar por ejemplo entre una sonrisa forzada y una sonrisa genuina. Una sonrisa forzada aporta la misma sensación de felicidad que una sonrisa genuina. En este caso los músculos faciales mueven al cerebro a experimentar emociones positivas. El cerebro es un órgano fácil de engañar, para bien o para mal, y hay una relación asociada entre determinadas expresiones faciales y las emociones que provocan. Es fácil sacar la conclusión de que la práctica de la sonrisa es un ejercicio muy saludable y eficaz.

Uno de los mayores logros del humor es aprender a reírse de sí mismo. El sentido del humor permite reírse de sí mismo, porque desvela que nada es tan importante como parece. Sirve también para descubrir la vanidad de las supuestas hazañas de las personas, de nuestros supuestos éxitos, que sólo son las acciones de diminutos puntos en un universo que esta fuera de nuestra comprensión.

Reírse de sí mismo libera del exceso de importancia personal del que siempre vamos sobrados. Se trata de reírse de los excesos y paranoias de la personalidad, de las limitaciones de uno mismo, del exceso enfermizo de centrarse en sí mismo. Hace falta sentido del humor para soportar y aliviar los efectos de las propias equivocaciones y de errores sin explicación.

Es todo un arte trabajar con toda seriedad, y hacer lo que debe hacerse, y al mismo tiempo ser capaz de liberarse de la formalidad y no tomarse a sí mismo tan en serio. Ser muy responsable y con un alto sentido del deber puede generar desequilibrios si no se compensa con un buen sentido del humor. No tomarse a sí mismo demasiado en serio, otorga una singular libertad para realizar un buen trabajo en cualquier área que uno se proponga, y con mayor eficacia y energía. Como decía *Oscar Wilde*: “La vida es demasiado importante para tomársela en serio”.

En todas las culturas se celebran festivales, carnavales, ritos y actos sociales que ensalzan la diversión, la danza, la risa, los juegos lúdicos, con

objeto de liberarse de la presión y limitaciones de vida cotidiana y dar un poco más de oxígeno a la mente.

En algunas tradiciones de carácter místico, sobre todo en Oriente se considera el sentido del humor como una señal de progreso espiritual. Son bien conocidas las imágenes y representaciones del Buda mostrando una sonrisa relajada. En el Yoga, se practica “Santosha”, que es el deber de mantener una actitud y alegre y distendida hacia la vida. Personajes reconocidos como grandes hombres espirituales, como Gandhi, demostraron un gran sentido del humor. El actual Dalai Lama se expresa a menudo con un delicado e inocente humor, que las dificultades de su vida no han podido arrebatarse, y que le facilita su labor como excelente comunicador.

El sentido del humor es también un sentido de orientación hacia la alegría interior. Allí donde hay simplicidad hay humor. Allí donde se impone el desapego surge con facilidad el buen humor, porque se crea una brisa de libertad, una distancia prudente entre nuestra identidad personal y los problemas y circunstancias de la vida.

El humor desapegado es una luz brillante en nuestras vidas, una estrella que nos orienta hacia el encuentro con nuestra alma.

## **5.- EL ARTE DE USAR LA MENTE**

### **5.1.- El cerebro de la felicidad**

A través de diversas investigaciones se han localizado estructuras cerebrales relacionadas con la felicidad. El núcleo caudado, una pequeña zona bajo el cortex, en el centro del cerebro, que forma parte de un conjunto llamado ganglios basales, parece ser que juega un importante papel en la iniciación de los movimientos voluntarios y en el sistema de recompensa que permite aprender de los comportamientos que nos procuran placer.

Esta zona del cerebro es mas pequeña en las personas con síntomas como la anhedonia que es la incapacidad para experimentar placer, con pérdida de interés e insatisfacción en casi todas las actividades que realizan.

Hay investigadores intentando localizar el gen de la felicidad. Hay una hipótesis bastante fundada que plantea que el neurotransmisor serotonina esta relacionada con la regulación del humor. El gen transportador de este neurotransmisor, siempre abundante en las personas felices, se presenta en dos variantes funcionales de largo y corto plazo. La larga produce mas moléculas transportadoras de proteínas que la corta. Las personas tenemos dos alelos de cada gen, uno proviene del padre y otro de la madre. Por lo que algunos tienen dos alelos cortos, algunos tienen dos alelos largos y el resto tiene uno de cada uno. Parece ser que las personas que han heredado dos copias de la variante larga del gen son mas optimistas y mas propensas a sentirse felices. Es un tema en permanente estudio, que da algunas pistas sobre como se materializa en el cuerpo físico el componente emocional y mental de algo tan subjetivo como ser feliz.

Los sistemas de recompensa son circuitos del sistema nervioso central que obedecen a estímulos específicos y naturales. Regulados por neurotransmisores, permiten que el individuo desarrolle conductas aprendidas que responden positivamente a hechos placenteros y de forma negativa a hechos desagradables. El área tegmental ventral y sus proyecciones dopaminérgicas hasta el núcleo accumbens constituyen la región cerebral principal que posibilita el desarrollo de estas conductas.

La dopamina es un neurotransmisor que fluye con la simple expectativa de placer. Se activa mas por el deseo que por el propio placer. La dopamina se libera durante la fase de preparación de una recompensa, y a veces en la fase consumatoria. Los circuitos de búsqueda de placer se activan de forma anticipada al acto o hecho que se busca, de manera que hay mas placer en la búsqueda que en el logro posterior.

La experiencia del placer es muy poderosa. Si algo es placentero queremos repetirlo, es la línea de menor resistencia. Con el tiempo y el uso y abuso de los circuitos del placer acabamos creando una tendencia instintiva que intenta experimentar placer como una prioridad en la vida.

Las consecuencias de esa tendencia instintiva son fáciles de adivinar y no llevan a la felicidad, y a medio y largo plazo se dificulta incluso la experimentación del placer cuyo sistema termina por saturarse.

Los atajos hacia la felicidad por el consumo de alcohol, drogas, gula sexo, juegos de azar,... desregulan el sistema de búsqueda-recompensa, y el propio sistema de neurotransmisión del cerebro. El valor del incentivo positivo de un deseo es generalmente desproporcionado con lo que luego aporta.

Existe usos mas naturales y mas elevados del sistema de recompensa. Por ejemplo, cuando se ayuda a los demás se activan las áreas cerebrales de recompensa, pero no se activan por la búsqueda del placer, sino por efecto de la alegría, y no existe el riesgo de un exceso emocional insano.

Hay todo un sistema endógeno de producción de sustancias relacionadas con la felicidad. Determinadas actitudes y actividades actúan sobre el sistema nervioso central, consiguiendo aumentar los niveles de endorfinas, y de los opiáceos internos y otros neurotransmisores, como la dopamina, la acetilcolina, y la oxitocina.

Las endorfinas dan motivación y energía, producen alegría y optimismo, disminuyen el dolor, y contribuyen a la sensación de bienestar estimulando los estados de satisfacción consigo mismo y con los demás. También mejoran los mecanismos inmunitarios a través de la emociones positivas que impulsan. Tienen verdaderas capacidades sanadoras.

Cuando estamos en paz el sistema nervioso parasimpático se activa y favorece la producción de células que actúan contra las bacterias, los virus y los tumores. Una persona feliz es capaz de generar mas anticuerpos y con mayor regularidad.

Con la neurofarmacología se juega a ser Dios con el cerebro. En la actualidad y sobre todo en los países con mas recursos, hay una invasión de fármacos dirigidos al cerebro y al sistema nervioso y hormonal, con la intención de regular las funciones mentales. Se recetan cantidades inmensas de antidepresivos, incluso de forma preventiva y en edades de extrema vulnerabilidad como son la adolescencia y la población infantil. Por simples desarreglos en la tensión se llegan incluso a recetar antipsicóticos. Hay una amplia gama de ansiolíticos y sedantes para la creciente ansiedad y el estrés. Pero cuando se proclama que estos medicamentos funcionan y son la solución a nuestros males modernos: ¿Qué se supone que es funcionar?. Si se persigue acabar con los síntomas físicos y emocionales molestos, tal vez lo consigamos, pero sin resolver su origen renacerán con mas virulencia.

Al margen de la utilidad demostrada de neurofármacos en determinadas patologías, podemos estar bien seguros que su uso indiscriminado es contraproducente cuando se dirige a solucionar los efectos de desarreglos emocionales y mentales que deben ser enfrentados en el

plano de actividad en el que se producen, en el cuerpo astral y el cuerpo mental inferior.

Parece ser que hay un interesante relación en el interior del cerebro entre la amígdala y el cortex frontal. La amígdala esta asociada a los cambios emocionales, y el cortex frontal al razonamiento y la abstracción. Esta conexión cerebral es la expresión física de la relación entre emoción y pensamiento.

El pensamiento tiene un gran poder energético, y es capaz de transformarse con rapidez en emoción, arrastrando movimientos neuroquímicos y hormonales, que cuando se decantan por el lado negativo originan malestar y todo tipo de enfermedades. La base de una buena salud, mas allá de las características biológicas, radica en las actitudes y conductas, y en la forma de utilizar el pensamiento.

Cada pensamiento genera una emoción y cada emoción moviliza un circuito hormonal que tendrá impacto en los millones de células de nuestro cuerpo.

Actitudes y conductas asociadas con contenidos de paz, silencio, amor, amistad, alegría, buen humor, promueven la secreción de serotonina, que como sabemos es una hormona generadora de tranquilidad, que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular. Mientras que las actitudes y conductas asociadas al, rencor, desánimo, queja, desesperación, represión,... facilitan la secreción de cortisol, una hormona corrosiva para las células que acelera el envejecimiento. Sobre el cortisol se sabe que es un potente componente hormonal del estrés, cuya presencia prolongada en sangre es letal para las células arteriales ya que aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardio-cerebro-vasculares.

Los centros energéticos del cuerpo etérico rigen el sistema endócrino, que a su vez controla el funcionamiento de todo el organismo, produciendo efectos fisiológicos y psicológicos. El sistema endócrino o glandular reacciona al unísono con los centros que, cuando están desarrollados, facilitan que la energía y la corriente de vida fluya sin interrupción y dirigida correctamente. Mediante este sistema de control glandular la forma humana responde o no a las energías del mundo circundante. La presencia del malestar y la enfermedad, o de la energía y fortaleza, esta en consonancia con el estado de los centros y su precipitación a través de las glándulas.

Los centros son los agentes principales en el plano físico, a través de los cuales el alma actúa y expresa el principio de vida y sus cualidades, de acuerdo a la etapa alcanzada en el proceso evolutivo. El sistema glandular es simplemente un receptor y un efecto de la actividad de los centros a través de los cuales actúa el alma. El mundo de las causas de la actividad de las

glándulas endocrinas se encuentra en el cuerpo etérico con sus siete centros principales.

Las glándulas y el funcionamiento del sistema endócrino expresan el grado de evolución del hombre y según ese grado son responsables de los defectos y limitaciones o de los logros y perfección conseguidos. El cuerpo, las emociones, la conducta y el comportamiento del hombre en el plano físico están condicionados, controlados y determinados por la naturaleza de sus glándulas; ellas a su vez están condicionadas, controladas y determinadas por la naturaleza, la cualidad y la actividad de los centros; ellos, a su vez, están condicionados, controlados y determinados por el alma, que asume un mayor control a medida que avanza la evolución. Pero antes de ser controlados por el alma, están condicionados, cualificados y controlados por el cuerpo emocional, y más adelante por la mente. La meta del ciclo evolutivo consiste en que el alma logre este control, acondicionamiento y proceso decisivo. Mientras tanto cada ser humano puede hallarse, en todas las etapas imaginables de ese proceso de desarrollo.

El efecto principal de la actividad de las glándulas y sus secreciones es psicológico. Una persona es en el plano físico, emocional y mental, lo que su sistema glandular hace de él. Es imposible cambiar la personalidad y el equipo físico del hombre mediante el tratamiento de las glándulas. Con tratamientos hormonales se puede lograr algún tipo de regulación, pero si los cambios no se producen en los centros la tendencia será un nuevo desarreglo glandular. Los centros no se pueden tratar con fármacos, ni con técnicas físicas. Se puede lograr cierta influencia en los centros por adecuados usos emocionales y mentales, pero sólo la presencia del alma garantiza que estén activos y la energía fluya libremente, sin bloqueos, ni desarrollos inadecuados.

El tejido cerebral tienen un millón de milímetros cúbicos, mas bien poco aprovechados. Cada milímetro cúbico tiene cien mil neuronas y mil millones de conexiones entre ellas. El cerebro es un pequeño universo donde miles y miles de neuronas extienden sus brazos y se relacionan a través de pequeñas chispas eléctricas. Así es como viaja la información que recogen nuestros sentidos y luego es interpretada por cada individuo, construyendo con ello su realidad. El cerebro tiene la capacidad tanto de captar información de lo que ocurre en el interior de nuestro cuerpo como fuera de él.

Hay quien sostiene que en el cerebro hay un circuito que es la expresión de la tendencia espiritual del ser humano. Así el cerebro estaría preparado biológicamente para mantener relación con lo que pueda existir oculto más allá de la apariencia física. Con esa idea se ha generado una nueva corriente de investigación que denominan “neuroteología”, según la cual Dios habría dejado huellas de su presencia en el cerebro del hombre para que puedan llegar a conocerle y sientan la necesidad de llegar hasta él.

La ciencia comienza a vislumbrar otras realidades intangibles, pero con señales objetivas que indican nuevas direcciones, como descubre día a día la Física y la Mecánica Cuántica. Responder a la pregunta ¿Quién soy yo y qué sentido tiene la existencia?, comienza a formar parte de nuevos mundos en la investigación científica. Los tiempos que vienen son de lo más prometedor.

El cerebro está preparado para registrar lo que el alma comunica a la mente superior a través de la intuición. Cuando existe una buena conexión entre alma y cerebro, se garantiza un buen funcionamiento hormonal y una buena liberación de endorfinas, que son las flores de un jardín abonado con alegría interior.

## **5.2.- La ilusión.**

La ilusión es la manera de la que se sirve la mente inferior para construir formas mentales al interpretar las ideas que procesa desde una comprensión limitada y un conocimiento materialista. La ilusión filtra la realidad y la distorsiona y la oculta tras una nube de pensamientos, que llegan a cargarse de aparente verdad.

La ilusión es una actitud mental que se basa en la incompreensión de las ideas y de los pensamientos, y en erróneas interpretaciones, y es mas propia de personas mas intelectuales que emotivas, que generalmente han superado buena parte de los espejismos de sus vidas.

A través de la ilusión no se niega la existencia del mundo de los fenómenos y los hechos, pero se interpretan mal y no se es capaz de ver el mundo como es en realidad. Las formas mentales ilusorias extraen su fuerza de los aspectos menos elevados de la personalidad y del deseo

El espejismo distorsiona la realidad a través de las emociones, mientras que la ilusión la distorsiona a través de la mente inferior. Ambos son un muro separador de la experiencia del alma, y caracterizan la vida de la personalidad, hasta que el alma consigue liberarse y hacer contacto consciente en el plano físico. Aunque la ilusión aparece con mayor frecuencia cuando se empieza a ser consciente de los espejismos y se comienza a controlarlos, es habitual que espejismo e ilusión aparezcan juntos en una infinita variedad de combinaciones posibles.

Las ideas llegan desde el plano de la intuición, que es la forma en la que el alma ilumina la mente. La ilusión es la reacción de la mente indisciplinada al mundo de esas ideas con el cual ha hecho recientemente contacto, en alguna medida. Cuando la mente se hace consciente de este nuevo mundo de ideas, trata de apropiarse de ellas, ya que le parecen vitales, supremas, y de gran importancia para la humanidad. Pero el contacto es aún débil, y la mente aún esta centrada en sí misma, por lo que las ideas se captan de una forma incompleta y su interpretación será inadecuada. La idea que la conciencia ha captado, por el parcial despertar de su intuición, será distorsionada de distintas maneras al ser procesada por el cerebro.

La ilusión se presenta de muchas formas. Puede darse al percibir una idea erróneamente, cuando no se distingue entre una idea y un ideal, entre una idea y una forma mental o entre un concepto intuitivo y un concepto mental; puede deberse a un error de interpretación; puede aparecer por una incorrecta apropiación de las ideas, por un intento de la personalidad de hacerla suya. También puede generarse ilusión por una errónea orientación de las ideas; por una mala integración en la mente que las percibe; y por una errónea aplicación.

Cuando se hace algún progreso reconocible y se logra hacer contacto con el alma, la mente aumenta su luz, y una sensación de poder afluye a los cuerpos físico y emocional. Este sentido de poder, y ser consciente de un cierto éxito en el camino espiritual, puede absorber la atención y perder la comprensión de lo que sucede y el sentido de proporción de los verdaderos valores espirituales. Es fácil entonces caer en una sobreestima de sí mismo y sobrevalorar la experiencia. En lugar de redoblar el esfuerzo y establecer un contacto más estrecho con el reino de las almas a través del amor y del desapego, se tiende a hacer alarde personal y de lo conseguido, con lo que se malogra el alineamiento y el contacto con el alma y se sucumbe a la ilusión del poder experimentado. Cualquier énfasis puesto sobre la personalidad puede desfigurar fácilmente la luz del alma cuando trata de afluir hacia los cuerpos de expresión.

Cuando brilla la luz del alma hay que dejar que todo sea espontáneo, sencillo, sin espacio para personalismos; y en esa actitud la ilusión se desvanece.

La ilusión hace que el alma no vea con claridad y no pueda verter su luz a la mente y al cerebro, y así la conciencia se pierde sin saber reconocer la realidad y la verdad.

En la actualidad una gran ola de ilusión atrapa a buena parte de la humanidad que acaba por creer que estamos solos, que el mundo está construido sobre el aislamiento y la oscuridad, que vivimos separados, con toda la carga de dolor y amargura que conlleva una visión del mundo semejante.

Consideramos nuestros espejismos e ilusiones como las posesiones más preciadas, incluso como el fruto de una dura conquista, pero sólo son nuestros límites y el muro que impide que afluya más vida y más conciencia a nuestra existencia.

La intuición disipa la ilusión, y por eso se hace necesario entrenarse para ser más intuitivos. La meditación, en la que más adelante nos detendremos, es una técnica ideal para desarrollar la intuición y comprender correctamente la forma de controlar la mente. El camino hacia la intuición no ha de ser rígido, ni complicado, ni siquiera considerarse como un trabajo. Es un camino lleno de sencillez, de amor incondicional, y de la alegría que nace en lo más profundo de nuestro ser.

### **5.3.- El buen uso de la mente.**

La mente esta hecha para pensar. La función de la mente es pensar, y funciona continuamente, pero no por ello lo debe hacer sin control o de forma inconsciente.

La energía sigue al pensamiento y se dirige allí donde el pensamiento está enfocado. A través del pensamiento y la energía que este mueve y dirige, se crea nuestro carácter y nuestro destino; por eso es tan importante aprender el arte de pensar bien.

La mente conoce mucho mas de lo que el cerebro es capaz de registrar. Además no mas de un 5% de la actividad cerebral es consciente. De esa parte supuestamente consciente, la investigación psicológica estima que de los cerca de 60.000 pensamientos diarios que producimos al día, el 80% son repetitivos y se convierten en creencias o pautas mentales al ser captados y asimilados por la mente subconsciente. De ellos un alto porcentaje son de carácter negativo.

Todo pensamiento consciente repetido durante un tiempo se convierte en una pauta automática con un alto contenido subconsciente. La mente subconsciente es una recopilación de todo lo que pensamos. Los pensamientos más corrientes crean los comportamientos subconscientes más arraigados. Creamos pautas automáticas que comienzan siendo conscientes, y luego acaban por quedar por debajo del nivel de conciencia, como por ejemplo ocurre en el aprendizaje a conducir un vehículo, que al principio exige toda la atención y una secuencia ordenada de pensamientos y decisiones mentales, y con el tiempo pasa a ser un proceso semiautomático. Un proceso similar se construye para ser optimistas y desarrollar una visión positiva, o para desarrollar una tendencia imparable hacia la depresión. Nadie nace optimista o pesimista, positivo o negativo. El futuro de cada uno depende de los pensamientos conscientes. Cada nuevo pensamiento consciente crea nuevas pautas que tienden a hacerse subconscientes

La mente subconsciente acepta lo que su parte consciente le determina. Cuando nos decimos a nosotros mismos que no somos capaces de hacer tal o cual cosa, de que no podemos cambiar, de que esto o aquello no tiene solución; se esta dando un mensaje a la mente subconsciente que terminará por hacerse realidad. De ahí la importancia de pensar en positivo.

Todos tenemos la oportunidad y el poder de escoger. Escoger ser cooperador o competidor, ser amable o estar siempre enojado, elegir el buen ánimo y el acercamiento a la felicidad, o la queja y la amargura. Cada cual crea su personalidad y su carácter día a día.

Cualquier cosa que la mente consciente asuma y crea que es verdad, la mente subconsciente la acepta y la dejará pasar. El pensamiento inicia una acción, y la reacción es la respuesta automática de la mente subconsciente a su pensamiento. El hábito es una función de la mente subconsciente. Los

hábitos se moldean en la mente subconsciente al repetir un pensamiento una y otra vez hasta establecer una pauta que con el tiempo se convertirá en automática y fuera de nuestro sistema de observación consciente. Somos en cierta forma el resultado de nuestros hábitos.

Los hábitos son procesos subjetivos, pero tienen una base neuronal, y son capaces de activar el sistema hormonal, con lo que se hacen objetivos y palpables en el cuerpo físico. La experiencia subjetiva tiene un tiempo de creación y tarda en entrar en acción, puede ser activada o inhibida, y esta influida por los ciclos de actividad y reposos y los cambios del sistema neuroendocrino.

El pensamiento tiene una serie de niveles. En general podemos diferenciar los pensamientos que provienen de la mente inferior de naturaleza concreta, de los que provienen de la mente superior mucho más abstractos

La forma de pensar de la mente inferior casi no se puede considerar una acción de verdadero pensamiento. La mente inferior es lineal y se basa en una forma de razonar muy primaria, asociando pensamientos con emociones. En realidad la mente inferior más que pensar racionaliza emociones o dicho de otra manera: emociona pensamientos.

Pensar con claridad implica tener la capacidad de desprenderse, por lo menos temporalmente, de todas las reacciones y actividades de la naturaleza emocional.

Cuando se emplea un vocabulario de carácter negativo se corre el riesgo de crear un terreno abonado para que surjan emociones negativas. Sólo con sustituir un patrón de lenguaje negativo por otro positivo, se modifican las condiciones en las que experimentamos e interpretamos nuestra vida. Sabemos que el pensamiento optimista positivo favorece el pensamiento realista, que a su vez favorece que los espejismos tiendan a diluirse facilitando la felicidad y la alegría interior. La realidad conduce a la alegría interior, que es la naturaleza del ser humano. Entrenarse en claridad mental es entrenarse en vivir orientado hacia emociones positivas, es ejercitarse en aprender a ser feliz. Eliminar toxinas mentales como el odio y la obsesión, la avaricia, la confusión, es una forma de liberar la mente del control emocional.

La mente inferior tiene muchas semejanzas con el funcionamiento de un ordenador. Cuando el escritorio de nuestro ordenador está lleno de archivos y cuando hay varios archivos abiertos a la vez, se hace preciso despejar la pantalla y reordenar los archivos en su correcta ubicación, para evitar saturar de información el sistema y facilitar el procesamiento. De manera similar, se precisa reordenar la pantalla de la mente despejando los pensamientos abiertos y en situación de preferencia forzada, que

obstaculizan la búsqueda y la expresión de los pensamientos mas adecuados.

Ante cualquier situación, ante cualquier estado emocional o mental, existen pensamientos naturales, que serían los mas apropiados para esa situación o estado concreto, y para que se expresen con libertad se debe despejar la pantalla cerebral. Pensar bien es a menudo una cuestión de limpieza. Sabemos lo que es una limpieza física, que hacemos regularmente; nos hacemos una idea de lo que es una limpieza emocional, que no practicamos tanto; y casi desconocemos lo que es una limpieza mental. Una mente limpia es imprescindible para vivir con unas mínimas condiciones de salubridad, y es la mejor vista al paisaje del bienestar y de la alegría interna.

La mente establece continuamente filtros que evalúan e interpretan la información que procesan. Son de carácter personal y subjetivo, fruto de muchas otras evaluaciones e interpretaciones anteriores, y son también herramientas útiles para facilitar el enorme trabajo que cuesta procesar la infinidad de estímulos e información que deben ser analizadas en décimas de segundo. Pero la construcción de esos filtros no siempre responde a la realidad, que pasa por cada filtro personal y es distorsionada en una u otra forma, para bien o para mal.

La variedad de formas en las que se suele distorsionar la realidad por el uso inadecuado de la mente es inmensa. Entre las mas destacadas podemos citar: la rigidez mental, con pensamientos del todo o nada; tener una opinión predeterminada y carecer de la apertura mental que se necesita para aprender algo nuevo; centrar la atención en un único detalle y perder la perspectiva general; precipitarse en las conclusiones confirmando las visiones negativas descartando lo positivo, lo que conlleva a magnificar lo negativo y minimizar lo positivo; abusar del razonamiento emocional apoyándonos en emociones para justificar y dar por sentado una creencia, un pensamiento, la evidencia de algo, sin tener en cuenta aspectos de la situación mucho mas informativos; interpretar equivocadamente el pensamiento de los demás; pretender que las cosas deben ser como nosotros queremos o esperamos que sean, forzando su sentido para que coincidan con nuestras pretensiones; etiquetarlo todo, y a partir de un solo suceso o situación poner una etiqueta permanente a sí mismo o a los demás, en un juicio rápido, sin pruebas, ni testigos; personalizar, y asumir toda la responsabilidad por un hecho que no esta totalmente bajo nuestro control.

La solución a tanto desatino se ira forjando a medida que evolucionamos. Como actitud mas idónea podemos intentar observar y poner mas atención en la forma en que pensamos, y abrirse al amor y dejar que el sistema reequilibre todo por sí solo. El poder curativo del amor no tiene límites.

La calidad y la naturaleza del pensamiento depende del plano de donde proviene dicho pensamiento. Focalizados en lo físico, emocional o mental inferior los pensamientos están llenos de espejismo e ilusión y tienden a tener un destacado componente negativo, asociados a estados energéticos bajos y desequilibrados. Si el contacto se hace en los planos mentales superiores, los pensamientos elevan su composición en luz y están salpicados de cualidades elevadas como la belleza, paz, bondad, verdad, aspiración. De acuerdo al grado del pensamiento y de la energía que atrae, así se construye el aura que rodeará nuestra vida. Auras puras y limpias, irradian paz y luminosidad y atraen fuerzas creativas y de energías elevadas. Auras contaminadas atraen fuerza oscuras que acaban por dañar los cuerpos. La luz no puede pasar por auras oscuras.

El pensamiento atrae un tipo de energía de frecuencia vibratoria similar a él creando una forma mental. Cuando creamos algo, antes le ha precedido un pensamiento. Una energía de determinadas características y vibración tiende a atraer energías de características vibratorias similares.

Una forma mental puede actuar como agente liberador o como un veneno que contamina todas las fuentes de la vida. Las formas mentales de poder minan y agotan a quienes se adhieren a ellas. Las formas mentales caracterizadas por el odio, la preocupación, los celos, la ansiedad, o el deseo actúan con una fuerza destructiva que inutiliza la oportunidad de llevar una vida evolutiva y de servicio y de contacto con el alma, con la consiguiente carga de amargura e infelicidad, que además tiene la poca afortunada cualidad de ser contagiosa y afectar a aquellos que entran en contacto con ella.

Educación la mente debería ser una prioridad, ya desde la edad escolar. Pero no se trata de llenarla de contenidos y conocimientos, sino de enseñar a pensar con claridad y entrenar la mente para que no vague sin control, interviniendo conscientemente en el núcleo del mecanismo de encadenamiento de pensamientos. Educar la mente para crear pensamientos positivos requiere de un entrenamiento consciente, repetitivo y comprometido.

Fortalecer la mente es un proceso parecido a ponerse en forma. Un día de pensamientos positivos no es suficiente, después de unos cuantos días las cosas cambian y mucho más después de unas semanas. Se trata de conseguir que de los 60.000 pensamientos diarios la mayor parte sean positivos y creativos, cargados de esperanza y confianza, y conseguir reducir día a día el número de pensamientos negativos. Se suele creer que se piensa en negativo porque la vida es un desastre y esta llena de fracasos, y es justo al contrario: la vida es un desastre precisamente cuando se piensa en negativo.

Educación la mente supone desarrollar la capacidad de redirigir la atención, que es esa habilidad para concentrar la experiencia perceptiva en

la porción de la estimulación ambiental e informativa que decidimos tiene interés para nosotros. Parar el diálogo interno, no es detener el pensamiento, sino ser capaz de dirigir la atención a voluntad. El dialogo interno se alimenta de nuestra atención, y si la atención se canaliza a otro lado, ese dialogo pasa a ser como una musiquilla de fondo que acaba por dejar de molestar y pasar desapercibida. Luchar con los pensamientos es prestarlos atención y es la forma en que se acaban convirtiendo en una pesadilla. Hay que dejar que se disuelvan por inanición.

Educar la mente es evitar que permanezca vacía al alcance de cualquier forma mental indeseable. Se suele decir que una mente vacía es el taller del diablo. Una mente ociosa es una puerta abierta a la infelicidad.

Solo cuando se ha desarrollado un control mental profundo basado en el amor y la presencia del alma se puede confiar en que los silencios de la mente son seguros y un adecuado remanso de paz.

La afluencia del amor es la mejor medicina para liberar los muchos hábitos mentales que nos aprisionan.

Existe en la actualidad un debate abierto para llegar a un acuerdo de lo que es en realidad la inteligencia. En contraste con el concepto tradicional, se estudia no solo la inteligencia en aspectos de capacidad para resolver problemas, para pensar con agilidad, o para tener procesos mentales eficaces; y se habla de otros tipos de inteligencias, como la inteligencia emocional, que supone desarrollar la capacidad de gestionar las emociones con un uso adecuado de la mente. Podríamos añadir una nueva forma de inteligencia a la que podemos denominar la “inteligencia de la felicidad”, que sería la capacidad de ser feliz y de tender a descubrir la alegría interior. Si la búsqueda de la felicidad es el objetivo mas universal y básico del ser humano, tener la habilidad de desarrollar un pensamiento positivo será un atributo importante de la inteligencia que facilitará la existencia de otras formas de inteligencia. Así cobra todo su sentido decir que “la sonrisa es el idioma universal de las personas inteligentes”.

El camino para liberarse de los condicionamientos mentales es un camino hacia la libertad. La libertad exterior está condicionada por la libertad interior. La libertad es un estado mental. Sabemos que todo lo que nos ocurre a lo largo de la vida se valora e interpreta a través de la mente, por lo que por encima de lo que nuestro destino nos depara, se sitúa el poder de la mente que puede liberarse de las situaciones mas adversas.

La clave para que la mente sea poderosa no es un cuestión de fuerza y determinación. La sencillez nos lleva a elegir las interpretaciones de la realidad mas simples dentro de las posibles; nos indica los senderos en los que el espacio mental se expande con mayor facilidad y deja pasar la luz y los pensamientos claros y puros. Desarrollar la capacidad de análisis amoroso nos lleva a observar y ser conscientes de nuestros procesos

mentales, pero con amor, para evitar la densidad de la concreción, y permitir que aflore la intuición.

Pensar con amor es una buena forma de amar y de pensar. Pensar, mas alegría interior, equivale a intuición mas amor, y a vivir con una mente abierta, ágil, despejada, luminosa, y dispuesta siempre a irradiar un pensamiento feliz.

#### **5.4.- Recordar.**

Cada pensamiento, cada percepción, cada situación, cada suceso de la vida, por pequeño que sea, se graba en forma de recuerdo en un circuito cerebral, en algún microscópico lugar de los millones de neuronas en conexión que pueblan nuestro planeta cerebral. Cada recuerdo queda así registrado, y con solo activar el circuito en el que se grabó, vuelve a la consciencia, vuelve a ser visionado por nuestra pantalla mental de atención. Se cree que la capacidad cerebral de almacenaje de recuerdos no tiene límite; se necesitarían muchas vidas para llenarla. La dificultad para recordar está solo en encontrar el camino exacto que nos lleve al recuerdo que buscamos. Una persona que fuera capaz de recorrer a voluntad las sendas que conducen a los lugares en los que se grabaron sus vivencias y experiencias, sería capaz de recordarlo todo, dispondría de una memoria perfecta.

Nadie tiene una memoria perfecta, además la mayor parte de la gente se suele quejar de tener una mala memoria, de necesitar una agenda para no olvidar incluso las cosas cotidianas más necesarias. Pero suelen estar seguras de determinados recuerdos de sus vidas que se mantienen con el paso de los años. Nada mas lejos de la realidad.

La investigación en el área de la memoria viene confirmando una y otra vez, que cada vez que se activa un recuerdo, y se vuelve a recorrer el circuito cerebral en el que quedó grabado, se procesa con el estado mental actual de quien lo recuerda, y bajo la influencia de las emociones, pensamientos, sensaciones y percepciones que ocurren a la vez que se esta recuperando el recuerdo. Es casi inevitable que en alguna medida ese recuerdo se modifique y cuando se almacene de nuevo quede incorporado al mismo algún nuevo componente, con lo que el circuito cerebral de almacenaje también se modifica.

La memoria es un proceso en permanente cambio. Es cierto que determinadas experiencias y sucesos transcendentales en la vida se mantienen en lo esencial, porque tienen la energía y la carga emocional suficiente para no perderse; pero su interpretación, su sentido, y muchas de sus características cambian a lo largo del tiempo.

Si pudiéramos visionar con exactitud ese recuerdo que creemos tener grabado a fuego en nuestra mente, nos sorprendería como ha ido variando con el tiempo, como se ha mezclado con componentes de otros recuerdos similares, y como incluso se han añadido nuevas escenas que nunca sucedieron.

Existen técnicas malévolas para conseguir convencer a cualquiera de algo y creer que lo ha vivido, y en realidad es solo fruto de una imaginación dirigida y manipulada. Muchos tribunales de justicia han aceptado durante años testimonios de personas que habían reconstruido determinados sucesos de su niñez, ayudados por un “especialista”, con su correspondiente

“informe técnico”, y que supuestamente habían recuperado recuerdos bloqueados de abusos sexuales en su infancia por parte de personas allegadas o incluso familiares. Pero la investigación ha demostrado que muchos de esos recuerdos inducidos no eran reales. Hoy día los jueces son muy cautos antes de admitir estos informes técnicos y testimonios personales. Se ha demostrado que es relativamente fácil remodelar recuerdos, incluso crearlos de la nada.

Pero, ¿A dónde nos lleva saber que la memoria se reconstruye una y otras vez?. Las implicaciones son diversas y sorprendentes.

Por una parte se puede y hasta es conveniente poner en cuestión la certeza de nuestros recuerdos, no solo en cuanto a los hechos, sino sobre todo a las conclusiones que hemos sacado de lo que creemos que son hechos inmutables. Todo esto puede afectar a cuestiones tan determinantes como la valoración de las relaciones mas importantes en el proceso de creación de nuestra personalidad. La memoria retrospectiva sobre nuestros padres y las personas que mas influyeron en nuestra infancia, tiene la inusta tendencia a modificarse resaltando los errores y no la inmensa dedicación al cuidado de sus hijos. Somos muy duros juzgando a nuestros padres por sus pequeños errores, y además lo hacemos fuera de contexto y de época. Hay formas de educación de hace treinta o cuarenta años, que hoy día son impensables.

Muchos recuerdos de frustraciones en la temprana edad, tal vez no sean exactos, y tal vez no se deban a las causas que les otorgamos. Los auténticos bloqueos se han enterrado en el subconsciente, y no es fácil acceder a ellos a través de la memoria.

Con respecto al mundo emocional la memoria es una pieza clave en el mantenimiento de los hábitos emocionales y sus pensamientos asociados. Cuando grabamos un recuerdo, lo hacemos con un determinado estado emocional, con un estado de ánimo. Existe una mayor probabilidad de recordar la información cuando el estado de ánimo en el momento de su codificación y grabación coincide con el momento presente en el que se trata de evocar esa información. Un estado negativo tiende a activar recuerdos de otros estados negativos similares, y al activarlos tiende además a regrabarlos con una mayor carga de negatividad. La oscuridad es muy invasiva y penetra hasta en los recuerdos mas profundos.

Pero el mismo camino que se reconstruye hacia lo negativo se puede reconstruir hacia lo positivo.

La memoria de la alegría se puede también reconstruir. Puede suceder que uno crea que no tuvo experiencias de verdaderas alegrías, de experiencias de satisfacción y felicidad, pero la realidad es que todos hemos tenido esas experiencias, pero a veces están enterradas muy profundo y no somos capaces de recordarlas. La memoria de lo positivo falla y se debilita, cuando a través del pensamiento, de dolorosas experiencias, de confusas ideas o simplemente del propio miedo entran en nuestro mecanismo,

invaden los circuitos y provocan un “cortocircuito.” En algún lugar del cerebro están escondidos auténticos recuerdos felices: un bello atardecer, un paisaje idílico, el canto de los pájaros, un bosque lleno de colorido, un cielo pleno de luz y de contrastes, una conmovedora poesía, el sonido de la música en medio de la paz, una noche estrellada, y a bien seguro una o muchas formas de amor. Evocar estos recuerdos y reexperimentarlos es posible y de lo más saludable, y se puede hacer realidad. Una buena manera de volver a conectar con los circuitos de la memoria de la alegría es tratar de recuperar el recuerdo de las cosas más hermosas que se han visto en la vida, las personas más amadas y los momentos experimentados de amor más grandes, los sucesos más alegres, y las ideas y los sueños más hermosos que se hayan tenido o se siguen teniendo.

La memoria no es simplemente una facultad de la mente o una parte en el proceso del pensamiento. Cuando se combina con la imaginación se transforma en un agente creador. Cuando recordamos: recreamos, volvemos a crear. En nuestra elección esta seleccionar el tipo de recuerdo que se desea sacar a la superficie de la conciencia. Recordar lo negativo, a pesar del riesgo de contagio emocional del pasado hacia el presente, puede ser útil para extraer alguna lección, para aprender a transmutar lo doloroso en beneficioso, para ponerse en armonía con lo negativo del pasado. Pero recordar lo positivo es aun más útil, porque cimienta las nuevas percepciones con una visión más esperanzadora y optimista y atrae energías limpias precursoras de un buen corazón.

Reconstruir los recuerdos es también una magnífica oportunidad para resaltar lo positivo sobre lo negativo, los logros sobre los fracasos, lo luminoso sobre lo más oscuro. Y dado que de una u otra manera, y aún sin pretenderlo, vamos a modificar la memoria, podemos elegir recordar con amor, y liberar así la carga de odio y resentimiento de lo recordado, lo que sin duda dará mayor claridad al recuerdo y es también la forma más neutral de recordar. El amor es siempre agradecido y la gratitud garantizará el recuerdo de lo positivo y de lo más trascendente, mejorando también la capacidad de la memoria en su lucha por recuperar lo mejor de lo vivido.

La vida está más llena de momentos de alegría, felicidad, y satisfacción, de lo que solemos creer, y esos momentos nos acercan al alma. En las situaciones más difíciles, evocar la memoria de la alegría ayuda a situar los problemas en su justa proporción y a redirigir la atención hacia la alegría interior. Esos liberadores recuerdos penetran en profundidad y son una llamada al alma para manifestar su alegre presencia.

## **5.5.- Dejar de preocuparse.**

Un antiguo aforismo chino dice: “ Si las cosas tienen solución, ¿para qué preocuparse?, y si no la tienen. ¿para qué preocuparse ?”.

Pero parece ser que la preocupación tiene sentido para la mayor parte de la humanidad. Las estadísticas más habituales tienen que ver sobre aquello que más preocupa a los ciudadanos: la crisis, el paro, la violencia, el terrorismo, las gripe A o Z. No es nada habitual que se hagan estadísticas sobre las esperanzas de la población, sobre sus deseos de paz, de fraternidad, o de justicia.

Son tiempos difíciles en todos los lugares de la tierra. Se diría que los “problemas” aumentan día a día. La situación mundial crea mucha incertidumbre en la casi totalidad de la población planetaria. Las eficaces redes de comunicación facilitan que los problemas y los miedos que los acompañan se conozcan y se compartan con enorme rapidez. El ser humano medio actual es más sensible y capta mejor las emociones y las corrientes mentales colectivas. A nuestros problemas añadimos los de los demás, y los del propio planeta, y no contentos con este esfuerzo, nos preocupamos por las dificultades que están por venir, en un extraño afán por demostrar quien es el adivino más cenizo.

Ante una situación problemática es natural que la mente se concentre en buscar una solución, pero la preocupación no es una forma de pensar, es un espejismo que distorsiona la verdad, es un reflejo defectuoso de una realidad, que la oculta en una nube de confusión y deseos. Muy pocos problemas encuentran su solución a través del hábito de preocuparse.

La preocupación tiene efectos indeseables, mucho más peligrosos de lo que habitualmente se cree. La preocupación reduce la vitalidad abriendo las puertas a todo tipo de enfermedades. Es una auténtica infección emocional, caracterizada por la presencia permanente del temor, en un estado creciente de desagradable infelicidad. Cuando se cae víctima de esta ansiedad, camuflada en pensamientos negativos bien justificados, se pierde la capacidad de razonar y pensar con claridad y se nubla la visión necesaria para encontrar el camino adecuado, que suele estar mucho más accesible de lo que en ese momento podemos percibir.

Hay muchas acciones y actitudes que impiden que la preocupación se adueñe de nuestra vida y la convierta en un pequeño y aburrido infierno.

Hay que permanecer con la atención alerta para evitar que la energía se disipe inútilmente en imaginaciones, y en elaboradas especulaciones sobre lo que el futuro nos depara. Nunca vamos a acertar en nuestras previsiones sobre lo que va a suceder, ni en los hechos concretos, ni en como seremos capaces de afrontarlos. Además los verdaderos obstáculos y problemas que pueden llegar nunca son los previstos.

Pensar en situaciones de daño o amenaza, no tiene sentido cuando hacerlo no es útil directamente para la solución o prevención de una situación no deseada. Tampoco es útil preocuparse por el éxito o el fracaso. Si ha habido fracaso, se reconoce y se sigue adelante, ahora con mas experiencia. Todo fracaso aumenta las lecciones que solo se consiguen con un alto precio cuando se experimentan por sí mismo. La eterna preocupación de si nos quieren o no nos quieren, también carece de justificación, y solo sirve para producir agobio y rechazo entre los que nos rodean.

Lo primero que se puede hacer cuando la preocupación campa a sus anchas es desviar la atención de su foco obsesivo y realizar otras actividades que absorban toda la atención posible. Sabemos que la atención es el alimento de los pensamientos negativos y no puede estar a disposición de la fuente de nuestro sufrimiento.

Siempre es conveniente aceptar las cosas que no podemos cambiar. Dejar de darnos cabezazos contra el muro de aquello que no se puede evitar.

Una buena táctica consiste en dejar de preocuparse a partir de una hora establecida, y nunca dejar espacio para preocuparse antes de ir a dormir, para poder así coger el sueño sin agitaciones y conseguir las mejores horas de descanso posibles. La preocupación encierra la trampa de la falsa creencia de que cuanto mas energía se dedica al tema objeto de dificultad, mas probable será acabar por resolverlo. Pero si llevas ya varias horas de obcecación sin resultados, no va a aparecer la luz por arte de magia, y mucho menos al caer la tarde o por la noche, descargados ya hace horas de la energía de la claridad. Se puede establecer una hora, y solo una, al día, mejor por la mañana, para intentar resolver todo lo que nos preocupa, intentando ser objetivos y buscar soluciones posibles y efectivas. Si en toda una hora no hay solución, lo mejor es dejarlo para el día siguiente.

Una técnica antipreocupación interesante es la “técnica del pensamiento opuesto”. La mente sólo puede pensar una cosa cada vez. Si viene un pensamiento negativo, piensa lo opuesto; si te tortura algo que puede o no suceder, piensa en lo opuesto. Es un ejercicio mental que practicado en un periodo de varias semanas da resultados sorprendentes. Sin embargo no debe ser una técnica permanente, es mas bien un técnica de choque para situaciones que precisan un cambio urgente. A la larga hay que aceptar los pensamientos y emociones e intentar llevar la atención de forma armoniosa hacia otras situaciones, practicando el desapego. Eso impide que se huya de estados emocionales y mentales, que acaban por surgir una y otra vez, por represión o por enfoque inadecuado

Una técnica un poco mas surrealista es llevar las preocupaciones al absurdo. Ya de por sí preocuparse es un poco absurdo, ya que siempre hay un componente de futuro que no se puede prever. Pero si la preocupación se ha instalado haciendo su peculiar daño, se trata de agrandarla, deformarla, exagerarla, atender a su lado cómico; en definitiva llevarla a lo imposible, al

absurdo, y en ese momento reaccionar y darse cuenta del enorme derroche de pensamientos irreales en el que estamos sumergidos.

En cualquier edad, en cualquier situación, es posible cambiar los hábitos mentales. Hoy día existen muchas armas para conseguirlo. La psicología descubre continuamente métodos para ello. La posibilidad de reeducarse en este sentido es inmensa. Todos podemos salir de cualquier pozo. La clave es muy simple: aplicar el sentido común, ayudado por un justo sentido de la proporción.

Dejar de ser experto en amargarse la vida mediante la tortura mental es mas que posible, y abandonar así para siempre la depresión, la ansiedad, la obsesión,... que son enemigos declarados de una vida alegre, digna de ser disfrutada.

De todas las formas posibles para liberarse de la preocupación, sin duda la mas efectiva es la “indiferencia” en su aspecto mas elevado, que consiste en adoptar una actitud neutral hacia la personalidad, y negarse a identificarse con lo material, y con todo lo que no sea espiritual, hasta donde se sea capaz de percibir y conocer, sin alejarse del momento presente con sus limitaciones y sus oportunidades. Se trata de realizar un rechazo activo, sin concentrarse en aquello que es rechazado.

Toda preocupación y ansiedad tiene por base principal un móvil egoísta. Nuestras ansiosas expectativas lo son de algo que queremos que ocurra o que no ocurra: son deseos. Es el mundo de la personalidad, y no es el mundo del alma. La preocupación obstaculiza el contacto con el alma, y te sumerge en los devaneos de la personalidad. Hay que aprender a tratar con el espejismo, actuando conscientemente, afrontando la realidad que se presenta, y dejando de prestar una atención indebida al sufrimiento y a las inestables formas de pensar de la personalidad. No se trata de eludir las dificultades, sino simplemente en ser indiferente, existan o no, y desviar la conciencia de las inacabables consideraciones personales. Se trata de aprender a desarrollar la indiferencia hacia sí mismo y los intereses, las antipatías y simpatías de la personalidad; la indiferencia por las ansiedades y toda forma de fracaso o éxito.

La preocupación es un agente patógeno e infeccioso que hay que erradicar de nuestra vida. La receta no es complicada: una pizca de humor, y generosas cantidades de luz y amor, para dejar que vuelva la paz y la esperanza, y asome de nuevo la alegría interior.

## **5.6.- La palabra.**

Tus palabras y tu lenguaje indican tu pensamiento. Se nos conoce por lo que hablamos, por la forma en que hablamos, por las cosas que decimos y por las que no decimos, y se nos juzga y valora por la calidad de nuestra conversación. Las palabras revelan el tipo de material mental y la energía con la que vibran al ser pronunciadas.

El lenguaje posibilita que el pensamiento se revista de una forma concreta capaz de ser descifrada e interpretada por los demás. Al hablar damos vida externa a un pensamiento que hasta entonces solo es conocido por nosotros. El lenguaje revela ideas e intenciones, y la energía que hace aflorar esta asociada al tipo de pensamiento que se transcribe en palabras. El correcto lenguaje crea formas con una definida y clara carga benéfica, mientras que el lenguaje incorrecto crea formas confusas y oscuras con contenidos dañinos.

Las palabras exigen una adecuada interpretación, pueden tanto inducir a error como ayudar. Tan importante es la correcta palabra al hablar como la correcta interpretación al tratar de comprenderla.

En la lectura de la palabra escrita, el esfuerzo dedicado a entender el texto y comprender su significado, para poder luego expresar esa comprensión en palabras, ayuda a manifestar la percepción intuitiva en el plano físico. En ello se basa el estudio, que esta destinado a comprender y no sólo a leer frases y palabras y acumular datos mas o menos ordenados en la memoria. Aunque la verdadera comprensión siempre opera través de la experiencia, escuchar o leer un lenguaje inspirador prepara para la experiencia, entrena en las actitudes mas evolutivas y crea recursos mentales que podrán ser utilizados en su momento.

Las palabras son de diversos tipos y según su condición producen distintos efectos.

Hay palabras vacías, dichas como por azar o capricho, y sus efectos no son duraderos; no aportan nada cuando son buenas o amables, y desgastan cuando son insulsas y revelan prejuicios o antipatías.

Las palabras egoístas, premeditadas, y pronunciadas con un fin definido, construyen un muro de separación entre nuestra personalidad y el alma y entre la personalidad y el resto del mundo. Derribar ese muro separador no es tarea fácil, exige constancia y perseverancia en el empleo de palabras altruistas y conciliadoras, a las que no se esta acostumbrado.

Las palabras de odio y rencor son las mas dañinas. Perjudican a la persona que las emite, y en cierta medida también a la que van dirigidas. Se propagan con facilidad causando emociones negativas muy contagiosas, que anulan cualquier impulso del alma de salir a la superficie. Son portadoras de malestar, producen un estado de prisión, y destruyen el contacto natural con el principio vida envenenando sus fuentes. Mantienen el espejismo y la

ilusión, y cuando se pronuncian con la intención de herir, dañar y matar, se activa un efecto boomerang y vuelven a quien las ha emitido con la misma carga destructiva con que fueron lanzadas.

Las palabras cargadas de amor y esperanza tienen un efecto liberador inmediato, despiertan lo mejor de uno mismo y de los demás, son un reclamo para la atención del alma, y tienen la virtud de activar la alegría interior y la visión de lo bello de la vida.

Las palabras son cosas vivientes que poseen forma, alma y espíritu de vida. Tienen poder, sobre todo en el lenguaje hablado, y no deberían decirse de forma inconsciente y sin un sentido definido. Cuando se consigue comprender el significado del lenguaje, se aprende cómo hablar, cuándo hablar, qué se logra con hablar, y qué sucede cuando se habla; entonces se está muy cerca de conseguir los objetivos que se persiguen.

Para saber cuando se habla de más hay que prestar atención a los mensajes internos que llegan a través de sensaciones de desarmonía y alteración del equilibrio, que nos informan de que es momento de callar. Saber cuando hablar es tan importante como saber cuando callar. También hay que intentar saber a quién se puede hablar de determinados temas. Muchas personas escuchan con un filtro de negatividad y desconfianza con el que analizan todo. Cuanta más información les das, más tema tienen para la crítica. A su vez, cuando el interlocutor escucha con el corazón, puedes hablar con libertad y sin inhibiciones.

Controlar la palabra en todo momento no es nada fácil. Control no es represión, ni reticencia al hablar, ni silencio. El empleo controlado de las palabras consiste en saber utilizarlas cuando se precisan y no jugar con ellas cuando no hay nada que decir; supone ser conciente del poder de la palabra hablada, y de la comprensión de proceso creativo que conlleva el manejo de la mente y su proyección en la movilización de sustancia física.

La palabra cuidada y manejada con amor nos acerca hacia nuestras posibilidades espirituales más elevadas. La utilización de las palabras bien elegidas y habladas, y en su justa medida, reequilibra la energía, nos induce hacia un estado de armonía y tranquilidad, aumenta la percepción y la atención, y dirige la conciencia hacia el alma. La palabra tiene su tiempo y su espacio y dicha fuera de ellos es fuente de confusión y desarmonía. Conviene aprender a no perder tiempo y energía con quejas inútiles y demostraciones de dolor que en nada ayudan a resolver situaciones difíciles. Hay que ser valiente y usar la palabra cuando es necesario, a veces con fuerza, pero siempre con visión constructiva y amor impersonal. Se trata de saber cuándo hablar y cuándo guardar silencio, eliminando las referencias a sí mismo y los personalismos que estropean la mejor de las ideas.

Hay palabras con cierto contenido filosófico y de búsqueda interior, que van más allá de la lógica lineal y estimulan la abstracción y el uso de la mente superior. Algunos conceptos no tienen la palabra imprescindible que

los defina y describa, y al cerebro le cuesta intervenir en ese proceso, por lo que determinadas palabras solo se comprenden por la intuición. Siempre es aconsejable dedicar algún tiempo del día o de la semana a leer este tipo de palabras inspiradoras, que cada cual puede elegir en función de sus capacidades y de los temas que le atraen y desea explorar. Tratar de pensar y percibir en el nivel de conciencia mas elevado posible es un esfuerzo que ira dando sus mejores frutos a medio y largo plazo. Tal vez no se llegue a captar todo el pleno significado de las palabras, pero se desarrollará una tendencia a percibir y reaccionar ante impresiones y energías que nunca sospechamos que pudieran existir

El factor más poderoso para controlar la palabra es un corazón amoroso. Es muy fácil y tentador hablar y pensar como se hace a nuestro alrededor, y participar en habladurías y críticas mal intencionadas. La mejor forma de prevenir esta práctica nefasta es hablar desde el corazón, con limpieza y sentido de fraternidad, sin juzgar, valorando lo bueno que hay en todo ser humano.

Para hablar bien, hay que pensar bien. Para vivir con alegría interior hay que abrirse al lenguaje del amor.

## **5.7.- Imaginar y visualizar.**

Imaginar supone ver y escenificar mentalmente objetos, personas y situaciones. La imaginación es una actividad mental que tiene varios niveles, que van desde la observación simple de creaciones propias o ajenas, hasta la fantasía simbólica mas elaborada.

Los pensamientos se pueden traducir a palabras y también a imágenes. Las ideas se reflejan en la pantalla visual interna como si se tratara de películas, con una variedad infinita de contenidos. Cada imagen, cada película interna, crea una forma mental, que se carga con uno u otro tipo de energía, produciendo efectos definidos en el plano físico. Aunque no lo pretendamos, solo por el hecho de seguir un pensamiento, damos cobijo a un tipo de energía, que tenderá a atraer energías similares, que acabaran por precipitarse en el mundo material.

La imaginación creadora es una capacidad que cuando se usa con intenciones positivas favorece acciones para hacer la vida mas plena, fluida, variada, interesante, útil... Con la imaginación podemos crear mundos negativos, o pequeños paraísos, que con el tiempo se acaban por hacer realidad. La elección de nuestro destino depende mucho mas de nosotros mismos de lo habitualmente se puede llegar a creer.

Imaginar no compagina bien con analizar. Son dos actividades, que en su componente cerebral son incompatibles. Si nos embarcamos en un proceso creativo a través de la imaginación, el análisis bloqueará el proceso y la creatividad se encauza y se acaba por detener. Hay un tiempo para imaginar, para recrearse en una lluvia de ideas, y otro para analizar el destino y la viabilidad de lo imaginado. Cuando se mezclan estos tiempos, ni se imagina con creatividad, ni se analiza con eficacia y desapego.

La visualización es la exteriorización etérica, la transformación en energía luminosa de la imaginación creadora, y es también un poderoso agente para despertar la esencia creativa del proceso de imaginar. La facultad de visualizar es el aspecto constructor de formas de la imaginación creadora.

La visualización es muy efectiva para aprender una nueva habilidad. El cerebro puede crear nuevas conexiones neuronales para crear nuevos esquemas mentales. Cuando visualizamos y nos vemos realizando una nueva acción, el cerebro lo interpreta como si estuviera sucediendo. Con una buena visualización, para el cerebro la acción está ocurriendo, no puede diferenciar entre una acción que se realiza o una que se visualiza. El poder implícito en el acto de visualizar es enorme: la visualización positiva equivale a la acción positiva, y lo mismo puede decirse de la visualización negativa. También puede utilizarse para cargar de energía todo tipo de

proyecto e iniciativas, y para vencer miedos y limitaciones. Cuando se visualiza una escena se allana el camino para que acabe haciéndose realidad.

La técnica de visualizar es simple, aunque exige un cierto entrenamiento para desarrollar una buena concentración relajada. Se trata de proyectar en nuestra pantalla mental una escena, un suceso, una situación que se hace realidad, y se vive y se experimenta con la mayor intensidad, como algo que está sucediendo en el momento presente. Cuanto más clara y concreta sea esta imagen mental, más fácil será crear y dar cuerpo a la forma mental y más fácil será también grabarla en lo más profundo del subconsciente. La cualidad de la imagen también es un factor que influye en su permanencia; cuanto más libre de emocionalidad, más luminosidad y más limpieza coje la imagen, con más profundidad se grabará y más energía será capaz de movilizar. Una vez en el subconsciente formará parte de nuestro estilo de pensamiento y de la forma de procesar nuestras percepciones.

Un magnífico ejercicio de visualización consiste en crear un jardín imaginario, el jardín de tus sueños, donde relajarse y descansar. Un jardín mental se crea poco a poco, diseñando cada uno de sus elementos a través de imágenes visualizadas a nuestro gusto: árboles y plantas de todo tipo de formas y colores, tal vez un pequeño lago, con peces, nenúfares y plantas acuáticas, el sonido de una fuente, el canto de pájaros exóticos, una verde pradera por la que pasear descalzos, aromas de flores, dulces brisas de aire fresco, el revolotear de mariposas imposibles,... y todo aquello que nos vincule con nuestro ideal de belleza y armonía. Un jardín mental es un espacio vivo, que va cobrando fuerza a medida que recordemos ese idílico lugar, implicando los sentidos, y experimentando bienestar y alegría. Si cuesta imaginar o recordar lo imaginado, hay que seguir intentándolo, con la mayor creatividad posible. Relajados, con los ojos cerrados, y la mente en calma, sin luchar, pero centrando la atención en recrear nuestro jardín del Edén.

En cualquier momento del día, con una sencilla y previa puesta en calma, se puede acudir al jardín a disfrutar de la paz de la naturaleza luminosa, y recargar el cuerpo físico, emocional y mental de energías limpias y transparentes.

La visualización es el paso inicial para demostrar la ley oculta de que “la energía sigue al pensamiento”. Este proceso de dirigir la energía puede llegar a convertirse en un “hábito espiritual”, si se practica lenta y gradualmente. Al principio el proceso de visualización puede parecer difícil y sin provecho, pero si se persevera, se descubre con el tiempo que es eficaz y no exige esfuerzo.

La imaginación emocional sitúa la conciencia en el área del plexo solar, y excita el sistema emocional, con dudosos resultados. La imaginación creativa nos acerca al alma, y precede a la intuición, que nos

ayudará a descubrir la verdad y la falsedad de todo lo que percibimos y a despertar la alegría interior.

Un viejo aforismo tibetano dice: “Como un hombre piensa en su corazón así es él, porque el corazón custodia el poder de la imaginación”.

## **5.8.- El silencio.**

Se suele asociar el silencio con la ausencia del habla, pero en realidad existen tantos tipos de silencio como planos de manifestación en los que puede habitar la conciencia. Existe un silencio puramente físico, en el que las funciones corporales están en calma y en armonía; es posible un silencio etérico, con las energías circulando libres y sin bloqueos; Hay un silencio emocional con la expresión natural de las emociones enfocadas hacia un corazón amoroso; y existe también un silencio mental en el que las ideas y los pensamientos se suceden con normalidad. Hay otros silencios en niveles del alma y del Ser, de los que nada puede decirse con palabras, y que ahora no tiene sentido considerar.

Cada ser humano construye su propia red de silencios o de alborotos a todos los niveles, pero es a través del habla o de su ausencia, como nos es más fácil percibir y valorar los estados que se crean y se registran. El sonido crea energías cuyos hilos de luz son proyectados al espacio para construir redes, mundos, que tanto pueden aprisionar al alma, como permitir que se exprese libremente. Cada red tendrá la nota de la energía que cada uno es capaz de atraer, y así los cuerpos de cada cual serán directamente afectados e influenciados por estas redes construidas por uno mismo, que pueden conducir a la esclavitud o la libertad.

Sabemos del poder de la palabra y como puede ser altamente contaminante asociada a emociones y pensamientos, que pueden llegar a alterar hasta las propias fuerzas de la naturaleza. Pero el silencio encierra un poder mucho más potente y elevado. Es la antesala a la presencia del alma de quién consigue liberarse de las limitaciones de los cuerpos. Es la voz inaudible que anuncia la llegada de la alegría interior.

El silencio es también la mejor preparación para todo. Para escuchar es mejor permanecer en silencio; para tomar decisiones se precisa de la claridad y desapego del silencio; para perdonar se necesita la paz del silencio; para comprender a los demás, y para pensar bien también es decisivo saber silenciar las bulliciosas habladurías de la personalidad. El silencio es muy curativo, y sana sobre todo las heridas de la excitación, del estrés y la ansiedad, tan abundantes en estos tiempos.

El silencio es el precursor de la auténtica meditación, que trataremos con mayor detenimiento más adelante. Practicar el silencio debería ser como la limpieza diaria, toda una ducha de calma para afrontar lo que el destino nos tenga preparado. A través del silencio la conciencia se expande, y se mejora la capacidad de concentración y de pensar con profundidad. El silencio ayuda a penetrar en el nivel de la intuición y te prepara para comprender las causas de todo lo que sucede, y las consecuencias de cada acción. El silencio no tiene voz, pero se expresa con rotundidad a través de la mirada, a través del amor y del servicio desinteresado a toda la creación.

Es interesante resaltar el papel del silencio para lograr objetivos, para cumplir obligaciones, y para hacer realidad los proyectos que nos proponemos. Cuando manifestamos externamente lo que queremos conseguir, y alguien nos felicita por intentarlo, es menos probable que se realice el trabajo necesario para conseguirlo. El cerebro confunde las felicitaciones con la sensación de que los objetivos ya han sido realmente realizados. Es importante guardar silencio sobre los proyectos, y no trasladar al cerebro la sensación de que algo está hecho cuando no lo está. Además cuando compartimos nuestros proyectos eliminamos parte de la motivación necesaria para conseguirlos, y sin quererlo les quitamos energía. Hablar sobre nuestros proyectos los somete al juicio y la creación de formas mentales de otras personas, que en alguna medida van a interferir con nuestros propósitos. Hablar sobre una idea energetizada, rebaja la frecuencia y calidad energética de dicha idea. Es bueno tener todo esto presente y mantener los objetivos para sí mismo, lo que facilita un trabajo bien dirigido y mantenido en el tiempo.

Cuando los vehículos de la personalidad están absortos en sus propias divagaciones y obsesionados y atrapados en sus propios asuntos, el silencio se rompe por el ruido de la personalidad, aunque no se pronuncie palabra alguna.

El silencio es como una música celestial que trae armonía, poder, y sabiduría y se manifiesta por su belleza y alegría, dando un respiro a los cuerpos y liberándolos de sus cadenas.

Cuando esta música sutil se expresa a través de los vehículos sin distorsión ni alteración, se ha materializado el silencio, y eso indica que las actividades de los vehículos han soltado las riendas, y han dejado paso al alma y se ha despejado el camino evolutivo.

Hay que cultivar el pensamiento correcto para tener el habla correcta, y el habla correcta para saber cuando hablar y cuando no hablar. Así se llega al silencio interno, que más que un tipo de silencio, es un tipo de comportamiento.

Guardar silencio no significa volverse mudo. Es abstenerse de formular ciertas corrientes de pensamiento, eliminar toda fantasía, y evitar emplear la imaginación creadora de forma malsana.

El silencio interno es posible aún cuando nuestra boca esté articulando sonidos y pronunciando frases. Pero solo deberíamos pronunciar palabras que sean como rayos de luz, y estén marcadas por cualidades de alegría, amor, corrección, armonía, belleza, y libertad. En caso contrario es mejor callar.

## 5.9.- Pensamientos simiente.

Las palabras combinadas en frases sencillas bien construidas tienen un gran poder sugestivo, y cuando se usa este poder en forma de breves afirmaciones positivas que expresen lo que queremos conseguir, se consiguen resultados sorprendentes. Una afirmación es una declaración, una imagen positiva, una visualización clara de un resultado esperado que se ve como si ya existiera. Las afirmaciones canalizan nuestro foco de atención hacia un objetivo. Son un método para modificar la limitada percepción del mundo que nos rodea, y para reformar actitudes que nos conducen a situaciones no deseadas. Estas afirmaciones deben hacerse siempre en primera persona, y tienen que formular la intención en la forma más positiva posible, evitando su expresión negativa. Es muy distinto el resultado que obtendremos de afirmar, por ejemplo: *“hoy voy a estar alegre y lleno de esperanza”*; que de decir: *“hoy no voy a estar triste y sin esperanza”*. El cerebro necesita ordenes claras y precisas, y las frases en negativo siempre son confusas e imprecisas, expresan lo que no se quiere, pero dejan sin fuerza y sin contenido a lo que se aspira.

Un “pensamiento simiente” es un conjunto de palabras que expresan un significado profundo que incita a la reflexión y que puede ser motivo de meditación. Un pensamiento simiente abre las puertas de nuevos campos de ideas a medida que va desvelando sucesivos significados, que van desde niveles superficiales a mundos ocultos, solo accesibles a través de la intuición y las capacidades más elevadas de la mente superior.

Cualquier sustantivo, el nombre de una cosa, de un concepto, o de una idea más o menos sutil, tiene una forma y un contenido que se proyecta en algún nivel de conciencia, y tiene también un cierto grado de objetividad que puede ser considerado tangible, aunque no se pueda medir con los limitados medios de medida de la personalidad. De hecho los verdaderos efectos de los pensamientos simientes lo son en el área del alma, al despertar la conciencia a esos mundos invisibles que solo se muestran a mentes reflexivas.

La búsqueda del tipo de pensamientos simiente depende de cada persona, de su nivel evolutivo, de sus intereses y motivaciones, y del tipo de energía a la que vibra habitualmente. Hay magníficos pensamientos simientes de infinidad de autores al alcance de cualquiera, provenientes de mundos diversos, como el científico, filosófico, artístico,... y también adecuados para las mentes sencillas, que a veces son las más preparadas para captar la sabiduría. El grado de comprensión de cada nivel de significado será también diferente para cada persona.

Como recomendación general conviene elegir frases con efectos positivos que no lleven a la pasividad o estimulen la naturaleza síquica; buscar pensamientos respetuosos, que no dañen la autoestima propia o

ajena, ni estimulen los personalismos. Se trata de elegir frases que saquen lo mejor de nosotros mismos, que nos inspiren, y nos inciten a ser mas auténticos, mas serenos, mas preparados para vivir en alegría interior.

Al interiorizar el pensamiento simiente hay que experimentarlo a medida que se lee o se pronuncia, poniendo el máximo de atención relajada, evitando su formulación de forma mecánica.

A modo de ejemplo, hay van algunos pensamientos simiente, relacionados sobre lo que venimos tratando en estas últimas páginas:

*“ Como un hombre piensa así es él.”*

*“ Allí donde el hombre piensa, allí esta él.”*

*“ La energía sigue al pensamiento.”*

*“ Piensa bien y acertarás.”*

*“ La libertad es un estado mental.”*

*“ El tiempo es la longitud de un pensamiento.”*

*“ El tiempo es sólo un estado mental.”*

*“ Si te gusta el trabajo entiéndelo como un sustituto del tiempo.”*

Se pueden tomar algunas palabras específicas o citas de algún libro sagrado, a fin de desarrollar el poder de llegar detrás de la forma de las palabras y alcanzar su verdadero significado.

La lectura espiritual es leer con los ojos del alma, con la visión interna, siempre alerta para captar lo que se pretende descubrir, en el mejor estado posible de paz, de armonía interior, y de confianza en el poder de comprensión de un corazón amoroso.

## **6.- ESPIRITUALIDAD LIBRE.**

### **6.1.- Espiritualidad.**

Tal como se percibe hoy día el concepto de espiritualidad para mucha gente, parece darse una extraña mezcla entre mito y tabú, rodeado de misterio, sólo accesible para supuestos “seres elevados”.

Hay quien detesta la palabra espiritualidad, otros sienten cierta vergüenza al hablar de ello, como si fuera propia de conversaciones de personas creyentes y sin ideas propias. Espiritualidad es una palabra que significa una cosa distinta para cada persona. Muchas personas asocian espiritualidad con algún tipo de desengaño con religiones, creencias, y manipulaciones. En nombre de lo espiritual se han hecho muchas barbaridades que tiñen de vergüenza la historia de la humanidad. Incluso en los grupos de la llamada “nueva era” se emplea esa palabra para todo tipo de descripciones iluminadas: una mezcla de ángeles, videncias, experiencias paranormales,... muchas de ellas incompatibles entre sí. También se llega a usar lo espiritual como arma arrojadiza contra la religión oficial de la zona.

Pero el concepto “espiritual” no puede estar supeditado a como se utilice por unos u otros. Las personas que hablan de lo espiritual en grandes debates no suelen ser las mas expertas en prestar servicio, ni en ocuparse de las injusticias y de los problemas directos y objetivos que asolan a una buena parte de la humanidad; no se les suele ver trabajando “en la arena”, aunque haya honrosas excepciones.

En el campo de la investigación psicológica aparecen ya algunos autores que definen lo que llaman el bienestar psicoespiritual, como una experiencia subjetiva que incorpora salud emocional y reflexiones acerca del sentido de la vida, aunque con una visión por ahora bastante limitada. Otros autores entienden la espiritualidad como una dimensión que reúne actitudes, creencias, sentimientos y prácticas que van mas allá de lo estrictamente racional y material.

Se han elaborado diferentes instrumentos, como escalas o cuestionarios, en los que se pretende descubrir las necesidades espirituales a través de conceptos como: sistema de creencias espirituales, espiritualidad personal, integración en una comunidad espiritual, rituales, restricciones, implicaciones para el cuidado médico y planificación de últimas voluntades. Los estudios en el área de salud con diversos tipos de pacientes demuestran que la fe otorga fuerza, se asocia a actitudes positivas y sirve de apoyo a pacientes con graves enfermedades, y les ayuda a vivir con mas sentido y esperanza.

La humanidad es profundamente espiritual e innatamente religiosa. Los seres humanos tenemos una tendencia innata a la sana religiosidad,

hacia la espiritualidad, que sólo se ve anulada por los malos ejemplos de personas supuestamente religiosas. Somos bondadosos por naturaleza, cuando nuestras mentes no están distorsionadas, ni nuestra visión afectada por la falsa enseñanza de los intereses egoístas y materialistas, de la propaganda política consumista y de los enfrentamientos raciales o religiosos.

Todos buscamos la unidad de una manera innata. Deseamos formar parte de la existencia porque somos almas. Todos buscamos la unidad, aunque no seamos plenamente conscientes de ello. Cada átomo del universo está unido con todos los demás átomos. La unidad es la naturaleza esencial de nuestro ser. La humanidad es una. Lo espiritual no conoce fronteras, y ve a todos como uno. La unidad forma parte de la esencia de la vida.

Intentar aislarse del mundo es un espejismo y una lucha imposible, porque se lucha contra nuestra propia naturaleza, y nada bueno puede salir de una lucha contra sí mismo. Sin embargo no debe confundirse la tendencia al aislamiento, con el recogimiento de un retiro, o la práctica de la soledad en determinadas ocasiones que, cuando se realiza en armonía, produce mas amor a los demás y mas energía y predisposición para servir.

Muchas personas buscan un guía que les muestre el camino espiritual, y en esa búsqueda sincera corren el riesgo de convertirse en un “seguidor”, en alguien que busca a un ser supuestamente mas elevado que le aconseje y le diga lo que debe hacer. Ningún ser elevado haría eso, no infringiría tu libre albedrío. Nadie tiene el derecho a robarte las lecciones que el destino te tiene reservadas, y no se llega muy lejos abandonando tu capacidad de percepción, de criterio y de decisión en manos de nadie, por muy elevado que sea. Cuando te conviertes en un seguidor creas una bloqueo en tí mismo. Si además trasladas tus creencias intentando adoctrinar a los demás, creas un ismo, y te estancas. Es ser lo que somos lo que importa y las enseñanzas sólo están para ayudarnos, no para encajonarnos y cerrar las puertas a la expansión de nuestra conciencia, que es la estela del camino espiritual.

El amor, la compasión, vivir en armonía, no tienen porque estar relacionados con una religión o un determinado sistema de creencias.

Para algunos, la búsqueda espiritual consiste en ir de una escuela a otra sin comprometerse con nada, como si fuera un hobby, o un simple pasatiempo. Otros buscan maestros y formar parte de un grupo privilegiado de la nueva era. Ningún verdadero instructor de la nueva era reuniría a un grupo a su alrededor exigiendo lealtad y obediencia, ni cerraría la puerta a otros aspectos de la verdad, sino que ofrecerá la enseñanza y se considerará nada mas que un simple estudiante con algo que puede enseñar, sólo en la medida que lo ha experimentado e integrado en su ser. A los ojos de la sabiduría de un verdadero Maestro sólo existen seres humanos en diferentes

etapas de desenvolvimiento. No existen “clases sociales espirituales”, y la edad que importa es sólo la del alma en evolución.

La espiritualidad humana va mas allá de cualquier sistemas de creencias. Busca la esencia y el sentido de la existencia, y eso es algo que ningún sistema de creencias puede limitar. No tiene sentido dividir a las personas en ateos agnósticos y creyentes. Ser o no creyente no cambia lo que eres en realidad. El alma no puede ser modificada por la forma de pensar de la personalidad, está en otra dimensión, lejos del alcance de la mente inferior.

Una espiritualidad laica puede ser la solución a este conflicto sin base. Lo laico acepta la pluralidad de nuestra sociedad, su complejidad y su diversidad, se enriquece de múltiples realidades y aspectos de la verdad. Una espiritualidad laica puede aprovechar lo mejor de todas las tradiciones, de la ciencia, de la observación de la naturaleza, de la psicología,...

Con respecto a la psicología oficial dominante, se hecha en falta un enfoque mas abierto hacia el conocimiento del alma, desechado por considerarse no científico. El hecho de que no sea posible medir muchos aspectos considerados espirituales no significa que no existan o que deban desecharse. Sería mas lógico desarrollar nuevas formas de medida. No hay que olvidar que “psyque” significa alma: en el origen de algunas palabras está la raíz de su significado profundo.

La palabra espiritual significa la mejora activa de la vida para todos. Espiritual es todo aquello que lleva a un ser humano a un estado de vida mas elevado, sea en el plano físico, emocional, mental, y espiritual o del alma. Todo lo que vaya dirigido hacia la mejora de la humanidad es fundamentalmente espiritual. El sendero religioso es sólo un sendero, y no todo lo que es religioso es automáticamente espiritual. La palabra “espiritual” no se refiere a las cuestiones religiosas. Toda actividad que conduce al ser humano hacia un progreso de su estado actual es espiritual.

Ser espiritual tiene mas que ver con la capacidad de amar y servir al mundo y a los demás, que con las experiencias y estados místicos. Los estados de alteración de la conciencia pueden ser muy atractivos y placenteros pero no tienen una verdadera significación espiritual. Además están a un paso del espejismo. La paz interior profunda de un estado de contemplación no se expresa con experiencias, visiones, o percepciones similares.

La espiritualidad es el sentimiento de conexión que tenemos los unos con los otros y con el todo. Somos parte del mundo. Espiritualidad es estar en contacto con nuestro Ser. Ello nos lleva a estar permanentemente orientados hacia el servicio. Se trata de acciones, de hechos, y no de creencias; de un compromiso de participación en el mundo natural; de formar parte de la vida.

La espiritualidad no se relaciona con las iglesias ni con la religión organizada, que sólo son estructuras que supuestamente tratan de buscar lo espiritual, son escuelas destinadas a enseñar y es evidente que hoy día no han dado grandes frutos. Una conexión con lo espiritual puede tener lugar en cualquier parte, también en la iglesia, pero no por su organización o estructuración.

Es espiritual todo lo que tiende a la comprensión, a la bondad, aquello que produce belleza y puede conducir al hombre a una expresión mas plena de sus potencialidades y valores humanos.

Todo trabajo con móvil e intención correcta es espiritual. Todo lo de verdadero valor espiritual es persistente, imperecedero, inmortal y eterno.

La espiritualidad es un estado del ser y no un estado de realización. Es una forma de vivir con plena conciencia despierta.

Existe también mucha confusión con el concepto de “esoterismo”. El esoterismo no es una religión, es la búsqueda de algo que permanece oculto por ahora. El esoterismo es la filosofía, o la ciencia, del proceso evolutivo. Trata de la evolución de la conciencia, no de la forma física. Lo que es esotérico se convierte gradualmente en exotérico. El esoterismo puede ser visto como la filosofía del proceso evolutivo, y el ocultismo como la ciencia de las energías que llevan ese proceso. Oculto hace referencia a “velado”, no a algo oscuro, malo o endiablado. El misterio no existe en la enseñanza esotérica.

El primer paso para acercarse y captar el esoterismo consiste en tomar conciencia del mundo de las energías y reconocer que detrás de todo lo que acontece en el mundo de los fenómenos y sucesos, existen distintas corrientes de energía, que condicionan todas las formas de vida. Se trata de captar la naturaleza de las energías que tratan de condicionarte y que se expresan en el plano físico a través de los cuerpos. La tarea consiste en aprender a discriminar entre los diversos tipos de energía y relacionar lo que se ve y experimenta con lo invisible, lo que condiciona y lo que determina.

La meta del ser humano consiste en alcanzar la conciencia de la naturaleza del alma, medio por el cual siempre actúa el aspecto Espíritu. Es innecesario considerar aquello que está mas allá del contacto con el alma. Cuando llegue ese momento libre de espejismo y de ilusión será el propio alma el que facilite la comprensión y dirija la vida en los planos de expresión. Todo lo que merece la pena hacer es captar el hecho de que existe un mundo por conocer, que aún no esta al alcance y no puede ser comprendido, y tener la plena confianza en que prevalece una vida que compenetra y anima al alma y trata de utilizar la forma por la cual ella se expresa.

Hay dos caminos muy distintos en el sentido de búsqueda del ser humano: el que busca la felicidad en los bienes materiales, y el que busca

evolucionar espiritualmente. El primero encuentra sufrimiento y decepción, el segundo vive con alegría interior y a pesar del dolor y las dificultades se acerca a las cotas mas altas de felicidad a las que puede llegar un ser humano en encarnación física, y ello es así porque permanece en el Ser espiritual, libre de espejismo y de ilusión.

Espiritualidad es establecer correctas relaciones humanas, basadas en el amor desapegado, y confiar en el enorme potencial del ser humano por alcanzar la libertad, la alegría de vivir y el establecimiento de un paraíso de paz en la tierra.

## **6.2.- La conciencia.**

La conciencia se suele definir como el conocimiento que una persona tiene de sí mismo y de su entorno. También se suele hablar de conciencia para relacionarla con juicios y comportamientos de orden ético o moral. Pero aquí vamos a tratar a la conciencia como un hecho, como un estado, una percepción evidente, una experiencia vital.

Plano y estado de conciencia son términos sinónimos e intercambiables. Un plano es esencialmente un estado de conciencia y no un lugar. Ser consciente de un plano de manifestación supone percibir el estado de conciencia vinculado a dicho plano.

El proceso de comprender e interpretar lo que percibimos depende del nivel de conciencia alcanzado. Toda interpretación depende del punto de vista del intérprete y del nivel en el cual actúa su conciencia. Cada uno interpreta lo que percibe en función del grado de conciencia que puede desarrollar. Toda comprensión depende también del nivel de conciencia, y según ese nivel se podrá llegar a una mayor o menor profundidad en lo comprendido. El proceso de comprensión recorre una larga espiral y llegará cada vez mas lejos, a medida que crezca la conciencia. Incluso al leer estas palabras lo que se extraiga de ellas esta directamente relacionado con el estado de conciencia del lector.

Las posibilidades de la conciencia son infinitas. Los seres humanos somos capaces de elevados grados de conciencia, pero solo llegamos a intuir una porción del universo que se abre ante nosotros del que casi nada conocemos y cuya inmensidad no es imposible de captar. Hoy por hoy, la mayor parte de la humanidad es plenamente consciente en el plano físico, semiconsciente en el emocional y apenas comienza a desarrollar la conciencia en el plano mental. Queda muy lejos una conciencia planetaria, o del sistema solar, y mucho mas lejos una conciencia cósmica.

Ser consciente en un plano y ejercer control en él, son dos cosas completamente distintas. Pero captar un estado de conciencia es el comienzo de un camino que se expande continuamente.

La conciencia humana ha hecho grandes progresos en los últimos tiempos. A pesar de las apariencias de caos y del extraño punto al que ha llegado la evolución humana, tan saturado de contradicciones, es evidente el avance de la conciencia si lo comparamos con épocas anteriores. La conciencia se abre camino, a veces en medio del desastre, y poco a poco despierta de su letargo. Prueba de ello es el interés, sobre todo de los jóvenes del planeta, en enfocarse en cosas importantes, como en un mundo en paz basado en la justicia y la libertad, cualidades que revelan que determinados estados de conciencia social están siendo alcanzados por una buena parte de la humanidad.

El universo es en realidad un enorme conglomerado de estados de conciencia. Tiempo y espacio no son mas que estados de conciencia. El tiempo puede definirse como una sucesión de estados de conciencia.

El desarrollo del ser humano consiste en el paso de un estado de conciencia a otro. Se trata de una sucesión de expansiones, del paso de la conciencia centralizada en la personalidad y en sus cuerpos, hacia la conciencia del alma, para de allí pasar al Ser puramente espiritual en niveles que no están al acceso de su comprensión desde la limitada visión de la personalidad.

La conciencia es un atributo del alma. Mente y cerebro son conductos para su manifestación. Conciencia es el resultado de la unión de los dos polos, espíritu y materia, y es lo que constituye el alma de todas las cosas.

Una antigua verdad oculta dice: “La conciencia depende de su vehículo de expresión y ambos, para existir, dependen de la vida y la energía”. El tipo de “respuesta consciente” y la actividad resultante, depende de la cualidad del vehículo receptor de cualquier tipo de energía. La interacción de la energía y del vehículo despierta algún tipo de conciencia. Conciencia es una forma de energía, y la vida es la energía misma.

La conciencia crece por aspiración hacia aquello que se encuentra por encima de ella. Uno de los medios mas rápidos de crecer en conciencia es a través del servicio altruista, que además produce desapego y facilita nuevas expansiones de conciencia.

La “conciencia despierta” hace crecer el grado de libertad en el que se vibra. A mas conciencia despierta, mas capacidad para vivir en alegría y ser consciente de los efectos benéficos que ello produce en los cuerpos, que son los receptáculos en los que estamos destinados a vivir en encarnación, y que la conciencia despierta transforma en templos de vida.

## **El Karma.**

El Karma es la palabra de moda en Occidente, aunque en Oriente es conocida desde tiempos inmemoriales. Pero ¿Qué es el Karma?. Cada pensamiento y acción que generamos pone en funcionamiento una serie de causas. Los efectos que provienen de estas causas son las circunstancias y condiciones en las que se desarrolla nuestra vida, en lo bueno y deseable, y en lo no tan bueno. Todo lo que ocurre es el resultado de nuestra respuesta a estímulos externos e internos, y a todo lo que percibimos. En principio no podemos cambiar lo que nos sucede pero podemos cambiar nuestra reacción e interpretación de que nos ocurre. En cierto sentido nuestras decisiones y respuestas moldean la forma en la que se desenvuelve nuestra vida.

Karma sería el resultado de nuestras acciones e inacciones, el escenario en el que nos toca vivir, por razones que van mas allá de nuestro campo de comprensión. Karma es la relación dinámica entre un acto y su resultado La Ley del Karma es la Ley de Causa y Efecto, pero no es un ley vengativa, ni tiene que ir necesariamente asociada al pago por nuestros errores presentes, pasados, o perdidos en el tiempo. La Ley del Karma, no tiene por qué asociarse al dolor y el castigo; correctamente interpretada y manejada, trae la liberación del sufrimiento, el bienestar y la alegría. Creamos mas Karma bueno que malo, mas positivo que negativo. La ley del karma es más una ley benefactora.

Nuestra vida refleja lo que hemos sido capaces de hacer por los demás. Recibimos aquello que supimos dar. En este sentido el Karma mas que retributivo es instructivo. El Karma no castiga a nadie ni premia a nadie, es la ley del equilibrio y del balance.

Hay quien piensa que puede evolucionar sin hacer nada por otros, en soledad, tal vez recluido en un lugar inaccesible, lejos de los ruidos y ajetreos de la sociedad. Pero muy pocos progresos de verdadera importancia se pueden lograr sin relacionarse con nadie. Nadie puede progresar sin hacer progresar a otros, ni puede expandir su luz, sin ayudar a otros a iluminar sus vidas. Nadie puede conseguir la felicidad sin hacer felices a otros. Lo queramos o no, vivimos en un mundo grupal interconectado, y en el plano del alma no existe “yo” ni “tú”, tal como lo conocen las personalidades. El mayor factor liberador de Karma es el servicio y tratar de mejorar, elevar y transformar la vida de la gente.

Por encima del karma individual se sitúa el Karma grupal, el Karma nacional, el Karma planetario. En todos los acontecimientos las naciones actuales están cosechando lo que han sembrado. Las condiciones históricas en las relaciones entre pueblos y países, los conflictos, las creencias religiosas y los ideales radicales, son causas muy antiguas de efectos que se pueden llegar a sentir mucho tiempo después. Todo lo que ocurre

actualmente en el mundo, las cosas bellas y horribles, los grandes logros y los grandes fracasos, están fuertemente condicionados por el comportamiento pasado de la humanidad, que ha creado un Karma que delimita las circunstancias y condiciones en las que se manifiestan sus vidas, y que de una u otra forma tienen que ser enfrentadas.

Hay una serie de factores que ayudan a crear Karma beneficioso e instructivo como: vivir una vida limpia en pensamientos, motivos, palabras, emociones y acciones, enfocados hacia la bondad; tratar de ser justos y actuar con sinceridad y dignidad; desarrollar la alegría interior a través del amor; vivir en libertad y ayudar a los demás a ser libres; asumir la responsabilidad de nuestros actos, palabras y pensamientos; vivir enfocados hacia la unidad; confiar en uno mismo y en los demás descubriendo el lado bueno de todo ser humano;... son todos ellos factores que disuelven como arte de magia las condiciones kármicas heredadas o creadas recientemente, y generan una gran “reserva del bien”, que facilitará el logro mas simple y mas complejo de todos: ser feliz.

El Karma puede determinar el grado de presión y dificultades de nuestra vida, pero no tiene porque tener una relación directa con el grado de felicidad o infelicidad que se puede alcanzar. Los obstáculos son oportunidades kármicas para superar y librarse del peso del Karma, para solucionarlo y progresar rápidamente.

La felicidad puede estar limitada en parte por el Karma, pero la alegría interior no se puede limitar porque emana del alma y no esta condicionada por la personalidad ni por su destino.

Puede que el Karma condicione las situaciones y sucesos que nos presenta la vida, pero aquel que sepa permanecer impassible, libre de quejas, de deseos insatisfechos, de rencores, tendrá siempre abierta una oportunidad para hacer lo correcto y dejar de ser esclavo de “lo que ocurre”.

La inofensividad ante cualquier situación es el agente mas importante para neutralizar el Karma, y para evitar crear nuevas relaciones kármicas; mas adelante tendremos ocasión de detenernos y reflexionar sobre ello.

Pero lo que pone fin de forma definitiva a la influencia del Karma, es el amor: un amor sincero, desapegado, y libre que no se rinda nunca, y se crezca ante las dificultades.

#### **6.4.- La reencarnación.**

La reencarnación es un concepto muy simple, pero muy controvertido. Se basa en la existencia del alma, la esencia de cada ser humano, que adopta un cuerpo material cada vez que se proyecta en el plano físico en su largo camino evolutivo.

En Occidente se tiene la idea de que la reencarnación es cosa de religiones de Oriente, pero se desconoce que en los primeros quinientos años del cristianismo era parte esencial de la doctrina profesada por los padres de la iglesia, y que ha quedado reflejada en diversos pasajes de la Biblia.

El concepto de reencarnación desapareció de la tradición cristiana en el año 553 de la era presente, cuando el emperador romano Justiniano, en ausencia del Papa de la época, convocó un concilio en Constantinopla en el que condenó la creencia en la reencarnación, hasta entonces integrada en los orígenes del pensamiento cristiano y prohibió su existencia, así como la de sus antecedentes en la historia de la iglesia, y al parecer lo hizo con mucho éxito porque nunca se volvió a considerar el tema en la parte del mundo con influencia de las iglesias cristianas.

La evidencia de sobrevivir después de la muerte es irresistible. Es una creencia universal, la encontramos en el induísmo, budismo, taoísmo jainismo, gnosis, teosofía,... y en pueblos y culturas de distintos continentes, como la de los zulúes, los indios de Alaska, los celtas druidas, los aborígenes australianos. Incluso hasta un 40% de las personas que se consideran católicas aceptan este concepto, aunque con mucha confusión y desconocimiento.

El tema del renacimiento se presenta hoy día enfocado sobre los detalles que apasionan a las personalidades. Mucha gente, que en principio acepta que puede existir la reencarnación, acude a videntes para que les cuenten lo que fueron en vidas anteriores, interesados en los detalles mas insustanciales; y estos supuestos conocedores de todo lo que se les pide, les informan de lo buenos o malos que fueron, pero siempre personas importantes, algo que excita a la parte mas inferior de la personalidad, cerrando el círculo del espejismo, y perdiendo la perspectiva y el alcance del tema.

El concepto debe ser enfocado sobre sus aspectos trascendentes. Parece lógico pensar que una sola vida no es suficiente para que el ser humano se desarrolle y logre la perfección. El nacimiento en cuerpo físico de una nueva vida es ya de por sí un gran misterio, pero no tiene por que ser una vida que nunca ha adoptado un cuerpo y que nada sabe de este plano de manifestación. Desde el punto de vista del alma una determinada encarnación no es un acontecimiento aislado, sino parte de una serie de vidas destinadas a experimentar con una proyección evolutiva.

Tenemos sólo un alma, pero hemos pasado por miles de cuerpos, y sí en cada nueva reencarnación se integran nuevos valores adquiridos, tiene sentido que exista una especie de “código genético del alma”. Hay características que se expresan a través de la personalidad, sobre todo en la forma de poner corazón a las cosas, que no están en los padres, ni en la cultura cercana, ni en el entorno, y que pueden deberse a influencias de vidas anteriores. Tal vez pronto veamos en marcha investigaciones científicas sobre el mecanismo que transmite el código genético del alma

La Ley de Renacimiento es una de las grandes leyes naturales de nuestro planeta. Está íntimamente relacionada y condicionada por la Ley de Causa y Efecto. Es un proceso de desenvolvimiento progresivo que permite al ser humano avanzar desde las formas más bastas, ancladas en el materialismo irracional, hasta lograr la perfección espiritual con la expansión de la conciencia más allá de lo que podamos visionar.

La existencia de la reencarnación explica las diferencias que existen entre los equipos de los seres humanos y justifica las diferentes circunstancias y actitudes hacia la vida. Es la expresión de la voluntad del alma y no el resultado de la decisión de una forma material; es el alma, quien reencarna, elige y construye los más adecuados vehículos físico, emocional y mental, para aprender las lecciones que más necesita.

Todas las almas encarnan y reencarnan bajo la Ley del Renacimiento siempre con el objetivo genérico de establecer correctas relaciones consigo mismo y con los demás. En cada vida, con un bagaje de experiencias que se van acumulando, se sea o no consciente de ello, se ofrece la oportunidad de reasumir antiguas obligaciones, de restablecer antiguas relaciones, de saldar antiguas deudas, de reconocer antiguas amistades y enemistades, de solucionar todo tipo de detestables injusticias.

Las enseñanzas dadas sobre la reencarnación han puesto el énfasis sobre los aspectos materiales y anecdóticos, y en un tipo de justicia retributiva en línea con la limitada forma de hacer justicia de las sociedades que conocemos, pero se ha puesto poca atención sobre la naturaleza de la percepción en desarrollo y el desarrollo de la conciencia interna del verdadero ser humano; sin referirse a la comprensión adquirida en cada periodo encarnatorio, ni al impacto que ello produce en los cuerpos que se adoptan en cada vida.

Nos reencarnamos una y otra vez para espiritualizar la materia, para conseguir que en cada nueva vida afluya más luz a nuestros vehículos, hasta conseguir que la luz prevalezca sobre la materia. Cada vuelta a la reencarnación es un nuevo paso en el largo camino evolutivo, y una nueva oportunidad que debe ser aprovechada.

Si fuéramos conscientes de que antes de nacer elegimos el entorno de nuestra experiencia, y hasta la familia en la que vamos a crecer, las

quejas sobre nuestro destino pasarían a segundo plano. Si se acepta La ley de Renacimiento, se descubre que es un magnífico agente liberador para situaciones de crisis o en casos de problemas psicológicos. El reconocimiento de que existen otras oportunidades, en nuestro momento presente, y un extenso sentido del factor tiempo, son tranquilizadores y de gran ayuda para muchos tipos de mente.

La reencarnación contiene una fuerte dosis de esperanza: facilita poder alzar la vista sobre nuestros pequeños espacios, despegar de las limitaciones y abrir la visión a todos los mundos que están por llegar.

## **6.5.- La visión evolutiva.**

Ante nosotros se extiende en todo momento un campo casi infinito por el que la conciencia se expande sin límites, pero a menudo perdemos el sentido de la orientación interna y de los valores que acompañan al saber que caminamos hacia alguna parte. Sin rumbo se vaga a la deriva, y la expresión de la vida se pierde en un mar de confusiones. Es muy difícil mantener la cohesión interna y la motivación cuando todo carece de sentido y no se tiene a donde dirigirse. Sin visión, la vida se apaga a la belleza, al amor, a la habilidad de ser feliz.

La visión evolutiva es la capacidad interna de captar el punto de desarrollo en el que se desenvuelve nuestra vida, y el camino que se abre ante nosotros, al menos la parte de ese camino que nos toca recorrer en un futuro cercano. Con una cierta proyección de hacia donde vamos todo se hace más fácil, todo encaja y se reajusta, todo encuentra su lugar y hasta el dolor más temido se canaliza y se acaba por transmutar.

El sendero evolutivo es el del crecimiento de la conciencia es estadios sucesivos. La verdadera evolución es la historia de la evolución de la conciencia y no la historia de los acontecimientos y la evolución de la personalidad y de las culturas que crea y destruye.

Cada avance que realizamos es el resultado de un sacrificio de lo inferior, de superación de deseos del cuerpo físico, de apegos y deseos del cuerpo emocional, del condicionamiento del cuerpo mental. Supone morir a lo que antes era una necesidad, permitir que los cuerpos se infunden con más luz, con más partículas subatómicas de materia energética; supone aligerar cargas para que los cuerpos se purifiquen. Así, las exigencias de los vehículos se hacen menos pronunciadas y se deja espacio para las exigencias del alma.

Lo inferior siempre se sacrifica por lo superior. Cualquier avance evolutivo sólo se logra a través del sacrificio de algún aspecto inferior. Pero el sacrificio de lo inferior por lo superior implica la alegría del alma. No es realmente un sacrificio.

La visión no debe mantenerse estática, no puede poseerse, siempre va hacia adelante. Cada vez que aumentamos la percepción consciente y nuestra capacidad de comprensión, la visión se amplía y se expande. Paso a paso nos liberamos en alguna medida de la influencia de la materia y la visión también se libera, con una magnífica recompensa a nuestros esfuerzos que se traduce en más armonía, mayor confianza, más disposición a amar, y una alegría interior renovada.

Cuando crece la visión, la percepción y la comprensión, aumenta también nuestra responsabilidad para con el mundo, para con los demás. Cualquier crecimiento interno que no vaya acompañado de un mayor

servicio corre el peligro de ocasionar desorientación y estancamiento. El servicio tiene otra de tantas recompensas que pasan desapercibidas: canaliza la visión, reordena las cosas importantes en su justo lugar, facilita la percepción de la realidad, desarrolla el sentido de proporción, y enfoca la atención hacia las cualidades del alma.

Los grandes reveladores de la visión son el amor y la luz. Amando a todos los seres de la creación y tratando de que brille su luz, y se muestre su cara luminosa mas favorable posible, abrimos de lleno las puertas a nuevos niveles de conciencia. En medio de la luz se revela una luz aún mayor que esta por llegar y señala la dirección por la que caminar hacia ella. Cuando la luz del alma se fusiona con la luz de la personalidad se logra el pequeño milagro de conocer la dirección a seguir y los pasos inmediatos que deben ser dados.

## **6.6.- Estilo de afrontamiento espiritual.**

Las estrategias de afrontamiento son un conjunto de respuestas dirigidas desde la mente y materializadas en comportamientos concretos que una persona pone en marcha a fin de enfrentar una situación estresante y reducir sus consecuencias, o simplemente para enfrentarse a cualquier situación de la vida.

Las estrategias de afrontamiento hacen referencia a los esfuerzos, traducidos en conductas externas o internas, para hacer frente a las demandas que surgen dentro de nosotros mismos o en relación con el entorno, y para resolver los conflictos que puedan presentarse, que a menudo superan los recursos disponibles.

Lo sepamos o no, afrontamos la realidad de una u otra forma, aunque se elija la pasividad. Afrontamos nuestra realidad, la que somos capaces de percibir e interpretar con la lógica de nuestro pequeño mundo, sujeta a espejismos e ilusiones. Estamos también sujetos a nuestros hábitos, y ello nos hace sufrir de inercia física, emocional y mental. Sufrimos nuestros hábitos, que influyen poderosamente en la forma con la que afrontamos los problemas. Además todos tenemos nuestras líneas de menor resistencia, las actitudes en las que nos sentimos cómodos, las cosas que nos resultan fáciles porque encajan con nuestra naturaleza, y que a veces no son los caminos más adecuados a tomar.

En el campo de la psicología moderna se han descrito distintos tipos de estrategias de afrontamiento. Se habla del afrontamiento centrado en el problema, cuando lo que se persigue es cambiar la situación que origina el problema; de afrontamiento centrado en las emociones, cuando se busca reducir las alteraciones emocionales causadas por la situación; de afrontamiento centrado en el significado, cuando se trata de ver y reinterpretar la situación desde otro punto de vista.

Lo que aquí se propone es un nuevo estilo de afrontamiento que podemos llamar “afrontamiento espiritual”, que se basa en analizar los sucesos desde la perspectiva del alma y actuar y tomar decisiones desde esa perspectiva. Se trata de reorientar la búsqueda del sentido de la vida, de la evolución, de la comprensión de la existencia, de la percepción de la realidad, de la inmortalidad. Supone partir de la base de que todo lo que ocurre no son sólo los avatares de la personalidad, abandonada a los caprichos del destino, sino descubrir que detrás de la escena subyace el mundo del alma. Entonces todo cobra nuevo sentido; los problemas o las situaciones difíciles no son una molestia o una tortura, sino que encierran las claves de actitudes y valoraciones que deben ser transformadas; la desdicha no es un destino imposible de cambiar, sino que contiene las pistas que apuntan a como dejar de estar atrapados en su tela de araña; los miedos, las preocupaciones, lo son por no considerar en absoluto la existencia del

mundo del alma. La esperanza de saber que todo tiene su sentido oculto, que la libertad interna no es una utopía, es un generador de energía que puede hacer posible los logros mas inaccesibles.

La actitud de investigación hacia lo espiritual, puede considerarse una auténtica investigación científica. Conviene desmitificar que el alma se descubre a través de las creencias y la personalidad a través de la ciencia. El verdadero científico no se caracteriza por su estreched de miras, ni por bloquear todos los intentos de cambiar los paradigmas de la ciencia actual. Un verdadero científico esta abierto a ser sorprendido por lo desconocido, se presenta ante el campo que pretende descubrir sin ideas preconcebidas, sin prejuicios, observa y escucha a su intuición, y no se lanza a sacar conclusiones precipitadas.

Los modelos científicos a lo largo de la historia tienden a reflejar la tecnología y el pensamiento dominante, pero hoy día se abren nuevos campos de investigación que rompen con los viejos conceptos de la ciencia.

La psicología no pertenece al mismo tipo que las ciencias físicas. Las teorías psicológicas no son jerárquicas. Muchas de sus deducciones científicas se basan en la lógica por la cual los sucesos observables se emplean para deducir los sucesos no observables. En la ciencia de investigación del alma no existen microscopios mágicos que ven el mas allá, pero a partir de la observación de estados internos de cierta profundidad se puede inferir la cualidad y la causa que está en la raíz de muchos sucesos externos.

Se podría decir que las cosas de la materia son de una abrumadora irrealidad objetiva, mientras que las cosas del espíritu lo son de realidad subjetiva.

Cuanto mas simple es la forma de exponer la verdad, el significado captado se hace mas amplio e incluyente, y solo cuando se analiza se descubre su enorme complejidad.

Muchas palabras pueden acercarnos a la comprensión de una actitud de afrontamiento espiritual, pero todo se reduce a la simpleza de permanecer atento y despierto al corazón de las cosas, de confiar en que todo lo que sucede tiene un sentido que debe ser revelado, en saber que estamos en el lugar exacto, en el momento oportuno, y que todo encierra una lección por aprender.

No hay circunstancias en las que el espíritu del ser humano pueda ser vencido. Las circunstancias y el entorno no constituyen obstáculo para la vida espiritual. Todo trabajo se torna espiritual cuando su móvil es correcto, cuando se discrimina con inteligente observación y cuando la presencia del alma se funde con la conciencia adquirida a través de los cuerpos de manifestación. Manejados correctamente, todos los temas son de importancia espiritual. Pero no debe olvidarse que la vida espiritual es un estado del Ser y no un estado de realización.

Adquirir hábitos espirituales supone mantener la perspectiva de que detrás de cada aspecto de la expresión externa de la vida existe todo un mundo oculto dispuesto a salir a la superficie y mostrar su luz. Se precisa mantener esa perspectiva y estabilizar el ritmo espiritual, para acabar por transformar los hábitos espirituales en respuestas instintivas espirituales, que se incorporarán al equipo de la personalidad, ampliando la capacidad de los cuerpos para percibir y responder a nuevas energías. El efecto del impacto de la energía depende de la naturaleza de los vehículos de respuesta. La reacción a las energías afluyentes esta condicionada por el equipo receptor y la naturaleza de sus cuerpos. Por eso es importante cuidar los cuerpos, no para que vivan el mayor tiempo posible, sino para habituarlos a ser receptivos a las energías que llegan continuamente.

Solo lo que se conoce por propia experiencia consciente es de importancia y constituye la realidad y la verdad para quien lo vive. Lo que otros dicen, por muy eruditos o sabios que sean, solo son conceptos mentales y no pueden integrarse hasta que se experimentan, aunque pueden tener un gran valor como fuente de inspiración y como objetivo para ampliar o corroborar esa verdad transmitida, hasta rechazarla o experimentarla según la propia conciencia.

El conocimiento viene por medio del experimento consciente y no puede obtenerse experiencia alguna donde no hay actividad experimental. Solo aquello que se conoce por propia experiencia llega a formar parte del verdadero contenido del equipo del ser humano. Solo lo que conocemos por nosotros mismos, se convierte en parte de nuestras propias facultades.

La sabiduría debe reemplazar al conocimiento. Sin embargo se requiere conocimiento, como paso preliminar. Toda sabiduría es conocimiento obtenido por la experiencia y completado por el amor.

La psicología espiritual se basa en el desarrollo del sentido esotérico, entendiendo esotérico como algo aún no conocido, aún no hecho consciente. El sentido esotérico es la capacidad de vivir y funcionar subjetivamente, poseer un contacto constante y directo con el alma y el mundo en el que se encuentra. Esto debe realizarse en forma subjetiva a través del amor, expresado y demostrado activamente, y de vivir con plenitud implicado en todo lo que vibra, con el apoyo de toda la sabiduría que la conciencia haya podido integrar y hacer realidad.

No se trata de creer en estas cosas tan prometedoras, sino de desarrollar la “fe” como una auténtica necesidad, entendiendo la fe como “la sustancia de las cosas esperadas y la evidencia de las cosas no vistas”, tal como se concibe la fe en las enseñanzas de la sabiduría eterna.

Se ha dicho muchas veces que la fe mueve montañas, pero lo que realmente mueve el universo es la energía que puede circular cuando la fe libera la intuición y despierta el amor del alma.

## **7.- LA REALIDAD DEL ALMA.**

### **7.1.- La realidad del alma.**

En las etimologías de algunas palabras queda revelada la importancia que el concepto de alma ha desarrollado en la historia.

Psicodiagnóstico es un palabra con tres raíces: psykhé, que significa alma; día, que significa distinción; y gignosko, que significa conocer. Psicodiagnóstico significa “conocer a fondo el alma”.

El verdadero significado de la palabra psicología es: “lo que dice el alma”.

El alma es algo intangible, carente de forma y subjetivo, que esta mas allá de todas las descripciones que se pueden hacer con palabras.

Una de las maneras mas sensatas de describirla es a través de las cualidades que conlleva su presencia. Estas cualidades se pueden percibir y, aunque tienen una esencia sutil, sus efectos se pueden medir. Es lo mas cerca del alma que los métodos de la “moderna ciencia” pueden revelar.

Una forma reveladora de describir al alma es a través de la luz, esa luz interior que a veces ilumina a todo ser.

En cualquier caso ninguna descripción permitirá comprender al ser humano que aún no ha contactado con su propia alma, con su ser interior. Se trata de una experiencia no de una observación. La única forma de observar el alma es experimentarla.

La mayor parte de los seres humanos, en alguna medida, ha experimentado consciente o inconscientemente la presencia del alma.

Para algunos, a pesar de haber podido captar momentos de alma, no es un camino de su interés, y por ello no le dedican ninguna reflexión.

Reflexionar sobre el alma, meditar sobre ello, tener interés en el tema, es un buen indicio de que algo se despierta en nuestro interior y trata de establecer contacto. Es sin duda un efecto alentador, que aunque lejano, presagia una tendencia de expresión espiritual que a su debido tiempo dará sus frutos.

Podríamos intentar definir el alma a través de distintas apreciaciones.

El alma no es espíritu ni materia, pero relaciona a los dos.

El alma es responsable de la cualidad y características de la vida, y representa las fuerzas de expresión presentes y latentes en cada ser humano. Una reflexión en profundidad nos llevaría al menos a aceptar que nuestro momento presente, con todas sus características y connotaciones, no es fruto del azar, y que en él radican las lecciones mas oportunas, que una vez aprendidas acelerarán nuestra evolución. “Estar donde estamos” tiene su

sentido y su oportunidad, por mucho que nos cueste comprenderlo y aceptarlo.

La conciencia despierta es la forma a través de la cual se expresa el alma. El grado de expansión de la conciencia es un indicativo de la integración progresiva del alma con su instrumento de expresión: los vehículos del plano físico.

El alma representa los principios de inteligencia múltiple y de sensibilidad creativa en el ser humano. Se puede percibir con los aspectos más elevados de la mente a través de la intuición, que es la cualidad que precede y revela la presencia del alma.

El alma es inmortal, y permanece tras la desintegración de los cuerpos en el proceso de muerte. Es también el vínculo entre encarnaciones sucesivas, y por ello aporta continuidad. Extrae y asimila la esencia de la experiencia ganada en cada reencarnación, en cada vida física, e inicia cada nueva reencarnación en el punto evolutivo dejado al morir en la vida pasada.

Algunos conceptos relacionados con el alma, que en algunos textos de los llamados esotéricos parecen llenos de misterio, en realidad son bastante simples de comprender, al menos en su nivel más básico.

El loto egoico es una representación simbólica del alma localizado en los niveles superiores del plano mental. Una representación simbólica nunca debe interpretarse de una forma lineal, sino que es preciso dar libertad a la abstracción e intuición de la mente superior. Se suele representar gráficamente al alma como la joya en el loto, rodeada de nueve pétalos. Antes del despertar del alma el capullo está cerrado y los nueve pétalos, dispuestos en tres círculos concéntricos o espirales de tres cada una, envuelven estrechamente y ocultan la joya del centro. Con el desarrollo espiritual progresivo, paso a paso, y de vida a vida, los pétalos individuales del loto comienzan a abrirse, uno después de otro, irradiando tanto color como luz. Cuando el hombre alcanza la “perfección” en la trayectoria terrestre, los nueve pétalos se han abierto completamente, mostrando sus bellos colores, y de este modo resaltando la Joya resplandeciente expuesta en el centro. Entonces el loto irradia luz brillante que centellea constantemente a causa de las vibrantes corrientes de energía que lo vitalizan.

El concepto de “cuerpo causal” es otro término utilizado con frecuencia en los textos esotéricos. Es una representación también simbólica de un concepto más bien oculto. Es el “templo del alma”, la envoltura figurativa donde se guarda y acumula la esencia de la vida, lo bueno y valioso adquirido de las experiencias de muchas vidas. De esta forma los beneficios acumulados son así transmitidos de vida en vida.

Investigar la existencia del alma conduce a descubrir paulatinamente su naturaleza y cualidades. La naturaleza del alma es luz, amor y altruismo.

Llenarse de amor es llenarse de alma, como lo es llenarse de luz y de servicio.

El alma se expresa a través de compresiones, mientras que la personalidad lo hace a través de emociones.

El alma no teme, no se apega, no se deprime, no sufre. Es un centro de conciencia, mientras que los vehículos con centros de experiencia. El alma tiende a escuchar mas que hablar.

El alma es eternamente joven e insatisfecha y no conoce un momento estático, no tiene sentido del tiempo, sólo de la eternidad.

Hoy por hoy el alma es desconocida para los investigadores académicos y científicos, que ni siquiera se plantean su existencia teórica, o la consideran indemostrable. Nadie hasta ahora ha sido capaz de demostrar que al alma existe. En la conciencia popular hay una creencia sobre el alma con base en una u otra religión. Pero hay un grupo poco conocido de seres humanos que exploran con decisión la realidad del alma, que saben que el alma es un hecho por propia experiencia y mas allá de toda duda o creencia. Que no se pueda probar la existencia del alma con las capacidades de análisis y crítica de la mente concreta no indica que sea sólo una simple teoría sin fundamento. Hay mucha realidad que la mente concreta no puede captar ni comprobar.

Las pruebas de la existencia del alma pueden venir de la acumulación de testimonios y evidencias de seres sinceros y desapegados que emanan luz y amor, así como del entrenamiento sistemático orientado hacia las cualidades del alma que lo único que exige es apertura de mente y persistencia. El estudio del alma es un campo de investigación tan legítimo y respetable como la de cualquier otro campo científico. De hecho hay un interés creciente por descubrir el origen y la esencia del universo, que si quiere progresar, antes o después pasará por considerar el alma, aunque se comience como un planteamiento teórico.

El alma es la esencia de todas las cosas, la cualidad invisible de todas las formas. Es ese algo sutil que diferencia un elemento de otro, un mineral de otro, una especie vegetal o animal de otras. Para el ser humano es aquello que hace que uno sea distinto de otro, no sólo en la expresión de sus vehículos, también en su naturaleza.

Por poco que se consiga penetrar en la comunidad de las almas, se deja de estar sólo, y el espejismo de la soledad desaparece para siempre. En el plano del alma no hay separación ni existe "mi alma y tu alma". Esa es la limitada forma de pensar de la personalidad, pero en el plano del alma la unión entre almas es una realidad que va mas allá del campo actual de comprensión. La diferencia entre nosotros es la capacidad de expresar el alma a través de los cuerpos.

Se camina hacia el alma a medida que aumenta el amor por la humanidad y disminuye el interés en sí mismo. Se trata de llegar a ser

consciente del alma, cultivar la conciencia del alma y aprender a vivir como almas. Se debe aprender a pensar que los demás son almas y no seres humanos limitados por sus personalidades.

Prestar atención para intentar ver el aspecto alma en sí mismo, en los demás y en todas las cosas, es un camino asegurado hacia la alegría interior y hacia la esperanza de un mundo mejor, mas justo y armonioso, mas real.

## **7.2.- El amor del alma.**

El amor es un tema que no se agota por muchos libros que se escriban. El significado del amor puede también ser muy variado y entenderse de formas muy distintas. Existen distintos niveles y frecuencias en las que puede expresarse el amor. A lo que estamos más habituados es al amor que abarca la personalidad, en una escala que va desde el amor egoísta que gira siempre entorno a sí mismo, pasando por el amor a la familia, a los amigos y allegados, al propio país; para llegar a amar al medio ambiente y a la humanidad. Es en ese punto donde se encuentra con una nueva dimensión del amor: el amor del alma, con la conciencia enfocada en el amor grupal, y las puertas abiertas hacia el amor universal.

Nacemos dotados para amar, y sólo las duras condiciones en las que se desarrolla, hoy por hoy, la vida en este planeta, nos pueden desviar de nuestra verdadera naturaleza. Nuestra capacidad de amar es infinita, y nuestro corazón interno puede expandirse sin límites. Cuando introduces en tu vida una nueva persona a la que amar, aumenta también la capacidad de amar a los que amabas antes.

El amor es el mejor preventivo para evitar la rigidez y la cristalización de emociones y pensamientos. Nos permite mantener una actitud abierta hacia lo nuevo, con la esperanza y confianza suficiente para adaptarnos a las circunstancias y facilitar el cambio de los viejos hábitos.

Los prejuicios, que como su nombre indica son juicios predeterminados, son una pared que nos separa del don del amar. Sin una mente abierta es muy difícil que el amor se abra camino. Si lo sabemos todo, si no hay nada que cambiar en nuestras vidas, la evolución se detiene, y se bloquean los canales por los que circula la energía del amor.

El odio es sin duda el mayor obstáculo para poder ser feliz. Es corrosivo y tóxico, y sólo conduce a la amargura. No hay ninguna justificación posible para odiar, y es la acción más irresponsable que podemos cometer. Odiar es una forma de dañar a los demás, pero sobre todo de dañarse a uno mismo, es autodestructivo y profundamente masoquista, y nunca consigue nada positivo. El odio no cesa por el odio, cesa por el amor. En el amor radica el remedio al mayor cáncer emocional y mental que podemos padecer.

El amor se ciega también cuando predomina el deseo. No hay cabida para el amor cuando el deseo dirige las decisiones y la motivación. El deseo siempre va acompañado de espejismo, por eso cuando el amor entre personas está basado en el deseo es pura fantasía que está abocada a un final decepcionante, porque la decepción es la sombra que persigue al deseo y garantiza un desenlace lleno de infelicidad. El verdadero amor disipa el deseo como por arte de magia y crea una barrera de protección contra las expectativas que no viven en el momento presente.

Manifestar bondad y amor a los demás y al resto de los seres de la creación es una ayuda curativa muy efectiva para todo tipo de males. Muchas enfermedades tienen su origen en los desequilibrios del cuerpo emocional y en formas de pensar negativas. El amor es un remedio excepcional para disponer de un buen equilibrio emocional y mental. El mejor consejo que se puede dar a una persona es que abandone cualquier pensamiento que no sea amoroso, deseche toda crítica negativa y aprenda a amar a todos los seres, intentando que sea algo real y no sólo buenas intenciones.

El amor altruista desarrolla la alegría de compartir la vida con la de los que nos rodean y contribuir a su felicidad. Se trata de amarlos como son, sin intentar cambiarlos, respetando su vida, su karma, su destino, sus decisiones. Amar así abre las puertas al alma de uno mismo y tiende a abrir la de los demás, porque el amor verdadero es una cualidad del alma y no de la personalidad. El amor no es un sentimiento o una emoción, tampoco un deseo o móvil egoísta para actuar correctamente en la vida diaria. Amar es armonizarse con la energía que conduce hacia la unidad e integración con nuestra auténtica naturaleza, que muy poco tiene que ver con la actividad personal limitada por su reducida visión de la realidad.

Muy próximo al amor está el concepto de compasión. La compasión es la capacidad de sentirnos cerca del dolor de los demás y tratar de aliviar su sufrimiento.

La compasión expresada desde la personalidad, es deseo, es emocional, y es fácil que pueda ser interpretada como una proyección del otro en tu intimidad, como una actitud prepotente de alguien que no está en tu situación, y difícilmente puede comprender tu sufrimiento. La compasión expresada desde el alma, es amor al otro, irradia paz y armonía, transmite calma y solidaridad, y ofrece ayuda sin pedir nada a cambio. No se expresa como deseo, se irradia, busca llegar al corazón de los demás y compartir la alegría interior.

Cuando se crea compasión, se genera una energía dirigida a los demás, cargada de la intención de liberarlos de su sufrimiento y de que alcancen la felicidad. La compasión es una forma de comprender al otro, de conocer el estado emocional que le aprisiona, de mostrar nuestra empatía y de expresarle nuestra solidaridad y la seguridad de que nuestro amor está disponible y se puede traducir en cualquier ayuda que se precise. A su vez la compasión nos ayuda a salir del egocentrismo y a desarrollar el altruismo, con lo que aumenta nuestra capacidad de amar, y nos afianza en un nuevo eslabón del camino del amor.

La compasión es una forma natural de tratar de reducir el dolor de los demás, cuando hemos sido capaces de transmutar nuestro propio dolor en amor. A nadie se le puede explicar como transmutar el dolor en amor, porque es algo que cada cual debe descubrir por sí mismo, pero a través de

la compasión se puede transmitir un mensaje invisible, que puede calar en el corazón del otro y despertar su propia alegría interior.

Cuando se llega a amar a todos los seres, y se deja a un lado el amor a sí mismo, la evolución se abre camino con extraordinaria facilidad. Cuando no es importante el dolor propio, y se pone como propósito prioritario atender las necesidades de los demás y servir sin exigir servicio, la energía del amor irradia por todo el ser y se expande al mundo convirtiéndonos en un foco de esperanza y armonía, en lugar de ser un foco de sufrimiento y amargura. Los corazones que aman son luces que despejan la oscuridad y dejan ver la belleza que se oculta por todas partes, porque el amor subyace en todo lo que ocurre en esta época.

Resulta paradójico comprobar que cuanto menos se persigue la felicidad mas fácil se consigue, y que experimentar el amor es mucho mas sencillo de lo se cree: sólo se precisa ponerlo en práctica. El amor es una fuerza activa que se convierte en amor sólo cuando está en acción. El amor es en realidad sabiduría comprensiva en expresión activa.

Cada instante es un momento ideal para amar. El amor es la principal fuerza liberadora de la vida, y el mejor remedio para salvar nuestro alocado mundo. Todos necesitamos amor y comprensión, y necesitamos que sea una realidad en nuestras vidas, mas allá de las bellas palabras que tanto se escriben sobre el amor. Necesitamos experimentar el amor, porque así todo lo demás encuentra su sentido y su lugar.

El corazón crece cuando ama y el amor crece cada vez que lo compartimos. La aspiración mas espiritual a la que podemos acceder es ser simplemente un canal de luz y amor que se olvida de sí mismo.

Mucha gente se pregunta que hay que hacer para amar, pero el amor no es el fruto de una acción concreta. Una sana reflexión sobre una frase pronunciada hace mas de mil quinientos años, nos puede traer mucha inspiración y comprensión: “Ama y haz lo que quieras. Si callas, callarás con amor; si gritas, gritarás con amor; si corriges, corregirás con amor; si perdonas, perdonaras con amor”. *Agustín de Hipona (354-430). Filósofo y Padre de la Iglesia Latina.*

### **7.3.- La Glándula Pineal.**

La glándula Pineal es todo un misterio para los investigadores del cerebro humano. Su descripción física es bien conocida, pero sobre el conocimiento de sus funciones existen todavía muchas preguntas sin respuesta y algunas teorías sin demostrar.

La glándula pineal o epífisis es una glándula de secreción interna del sistema hormonal situada en el interior del cerebro. Es una pequeña formación ovoidea, aplanada, que mide unos 5 milímetros de diámetro, y pesa alrededor de 150 miligramos. Es la glándula que segrega la melatonina, que es producida a partir de la serotonina. Parece ser que es sensible a la luz y está relacionada con la regulación de los ciclos de vigilia y sueño.

El estudio de esta glándula ha llamado la atención a lo largo de la historia. La primera descripción de la glándula pineal se atribuye a Herófilo de Calcedonia, en el siglo III A. C., quien la vinculó a funciones valvulares reguladoras del «flujo del pensamiento» en el sistema ventricular. Galeno (siglo II a. C.) describió su anatomía y observó que la estructura pineal tenía un parecido más grande con las glándulas que con los núcleos del sistema nervioso. En el Renacimiento, Andrés Vesalio aportó una descripción anatómica muy precisa. El filósofo Rene Descartes (1633), propuso que la glándula pineal era aquello que conectaba el cuerpo con el alma, o que lo contenía. Para algunos escritores que han investigado sobre los Chakras, (centros de energía de la tradición hinduista), consideran que la glándula pineal sería el tercer ojo.

El componente físico de la glándula pineal es el mas conocido. Es una glándula que no esta duplicada en el cuerpo, como muchas otras, y también la tienen los animales. La segregación de melatonina se relaciona con la regulación de los ciclos de vigilia y sueño, y es también un poderoso antioxidante que retrasa el envejecimiento. Controla el inicio de la pubertad y tiende a disminuir con la edad.

El componente espiritual de la glándula pineal es el que la hace tan singular. Partiendo de la base de que es el asiento cerebral del aspecto conciencia del alma, las funciones mas relevantes de la glándula no se activan hasta que se entra en contacto con el alma.

Hay una relación estrecha inconsciente entre el sueño profundo y el contacto con el alma. Los sueños lúcidos se dan en el estadio 1 en el sueño MOR, en estados de semiinconsciencia, y la consciencia no se acerca a la fase IV, en el sueño profundo, donde no se sueña, y donde se experimenta el alma. Una correcta regulación del sueño profundo asegura la presencia endógena de la melatonina que favorece ese sueño profundo. La melatonina es el transmisor de mensajes al resto del sistema hormonal para crear las condiciones que capaciten al cuerpo físico para recibir y responder a energías de carácter mas sutil y de frecuencias de vibración mas elevadas.

La melatonina es una neurohormona cuya biosíntesis es muy variable a lo largo del ciclo de 24 horas, y depende de los cambios de iluminación. La deficiencia de melatonina altera el equilibrio de las demás hormonas, erosionando la cognición, el sistema inmunológico y las emociones. El déficit de melatonina se asocia a insomnio y depresión, y una paulatina aceleración del envejecimiento; debilita el sistema inmunológico, y la protección contra el cancer; aumenta el riesgo de padecer las enfermedades cardiovasculares; afecta a los cambios de ritmo diarios y a la regularidad del sueño.

El proceso de liberación de melatonina se estimula en la oscuridad. La producción de melatonina por la glándula pineal es inhibida por la luz y estimulada por la oscuridad. La secreción de melatonina alcanza su pico en la mitad de la noche, y gradualmente cae durante la segunda mitad de la noche.

Existe una relación entre melatonina y felicidad que es bueno que sea conocida.

La producción de melatonina depende de una cadena de reacciones que involucran al triptófano y a la serotonina.

El triptófano es un aminoácido esencial en la nutrición humana, que sólo se obtiene a través de la alimentación. Es un precursor de la producción de serotonina, y esta lo es a su vez de la melatonina. Es uno de los 20 aminoácidos incluidos en el código genético (codón UGG). Para un buen metabolismo del triptófano se requieren niveles adecuados de vitamina B6 y de magnesio.

La serotonina es un neurotransmisor sintetizado por el cerebro. En el sistema nervioso central, se cree que la serotonina representa un papel importante como neurotransmisor, en la inhibición de la ira y la agresión, en la temperatura corporal, el humor, el sueño, el vómito, la sexualidad, y el apetito. Regula las emociones, reduce la ansiedad, el estrés y el insomnio. Se dice que la serotonina es el neurotransmisor de la felicidad, porque cuando hay un buen nivel de serotonina en las sinapsis de las células nerviosas, existe también un buen estado de ánimo y de energía. Como todos los neurotransmisores, los efectos de la serotonina en el humor y el estado mental humanos, y su papel en la conciencia, son muy difíciles de determinar. Los medicamentos antidepresivos se basan en favorecer de forma artificial la presencia de serotonina en las sinapsis nerviosas

El triptófano, según varía la temperatura y la luz, se convierte en serotonina de día, y con la oscuridad se convierte en melatonina. Los alimentos ricos en triptófano aumentan la serotonina y la melatonina. La melatonina esta también presente en algunos alimentos, aunque sus efectos no son los mismos que los de la melatonina sintetizada por el cerebro.

Puede ser útil conocer alimentos ricos en triptófano, melatonina y vitamina B6:

<b>Alimentos con alto contenido en Melatonina</b>	<b>(pico-gramos/gramos)</b>
Cebada	378
Plátanos	460
Tomates	500
Arroz	1006
Maíz	1266
Avena	1796
<b>Alimentos con alto contenido el Triptófano</b>	<b>(mg/100 gramos)</b>
Almendras	322
Semilla de sésamo	358
Harina de gluten	510
Semillas de calabaza	578
Tofu	747
<b>Alimentos con alto contenido de vitamina B6</b>	<b>(mg(100 gramos</b>
Lentejas	0,54
Plátano	0,58
Pipas de girasol	0,81
Alcachofa	0,84
Páprikas dulces	2,22

Los niveles de melatonina suben cuando aumenta la exposición a la luz natural y se minimiza la exposición a la luz artificial. Aumentan también cuando se duerme en completa oscuridad y cuando se come poco; y se reducen ante el estrés, la cafeína, el alcohol, el tabaco, los medicamentos anti-inflamatorios no esteroides, los antidepresivos, los fármacos para dormir y contra la ansiedad, y con altas dosis de Vitamina B12.

La melatonina es un sustancia que se produce por vía endógena en el interior del cerebro, pero se puede administrar por vía externa (exógena), y entonces se convierte en un fármaco. Para tomar una hormona hay que conocer muy bien sus efectos, sus indicaciones y contraindicaciones, sus dosis, y otros aspectos, y siempre es mejor estar orientado por personal especializado, aunque en el caso de esta hormona no se conoce lo suficiente. Tomar pastillas de melatonina por vía oral puede tener riesgos. Se sabe que un exceso sobre las dosis adecuadas puede producir efectos secundarios como somnolencia, diarrea, hipotermia, lentitud en el tiempo de respuesta y dolor de cabeza. Lo mas recomendable es favorecer todo aquello que haga su producción endógena, algo de sentido común que por desgracia va en contra de los actuales intereses de la industria farmacéutica.

Existe base suficiente para investigar como se relaciona la glándula pineal con el asiento del alma, es su contraparte física, y algún día se demostrará que es un órgano de percepción espiritual, que muestra cambios

fisiológicos cuando se logra establecer los primeros contactos con el alma. Es una glándula internamente inactiva, hasta que el alma empieza a estar presente de forma directa en los vehículos de la personalidad.

Hoy día se puede comprobar que la visualización interna estimula la glándula pineal; y la práctica de la meditación, que es la práctica de contactar con el alma, afecta a esta glándula y la producción de melatonina con efectos beneficiosos para todos los cuerpos.

#### **7.4.- La intuición.**

Tratar de expresar en palabras lo que es la intuición es un poco contradictorio, porque se trata de un concepto que esta mas allá de la forma en la que el cerebro construye e interpreta el lenguaje; pero puede ser posible acercarnos a algo tan indefinible a través de una orientación basada en la palabra.

Un buen inicio para comprender lo que es la intuición es tratar sobre lo que **no** es la intuición, sobre todo aquello a lo que se llama intuición y es otra cosa bien distinta.

La intuición no es un sentimiento de amor y comprensión hacia los demás, ni la capacidad de ponerse en la situación de otras personas y entender sus problemas, no es empatía por muy elevada que esta sea.

La intuición no es inteligencia, ni la capacidad de descubrir y resolver todo tipo de problemas con agudeza y eficacia. No es tampoco la comprensión de enseñanzas esotéricas, ni la inspiración para hablar con palabras profundas que parecen llegadas desde muy arriba.

La intuición no esta relacionada con ningún tipo de visión, premonición, mensaje, voz interior o exterior, ni con la videncia. No tiene tampoco relación con el instinto ni con la imaginación astral por muy luminosa que pueda llegar a visualizarse.

La intuición nunca revela como conseguir mayor poder o satisfacer un deseo. No se interesa por las cuestiones personales y materiales de la personalidad. Nunca esta al alcance de la personalidad egoísta

La intuición es una cualidad del alma que se revela a través de la mente superior cuando está se enfoca hacia el alma.

Intuición es captar y comprender el principio de universalidad que impregna todo y a todos los seres, en total ausencia del sentido de separatividad que solo conduce al sufrimiento. Intuición es amor universal sin espacio para ninguna reacción afectiva, es identificarse con todos los seres y saber que todo tiene un nexo de unión. La intuición solo es posible si no existe la crítica, y así es posible acceder a la verdadera compasión sin la densa carga de la emoción. Sólo entonces puede verse el germen divino latente en todas las formas.

Intuición revela luz, y a través de ella el mundo se percibe como luz, y la luminosidad existente en los cuerpos de todas las formas se hace gradualmente visible. La intuición es luz, es comprensión, es amor, y es sobre todo sentido de unidad universal.

La intuición no se puede razonar, nunca esta al alcance de la mente razonadora, tan cargada de enfoque personal. Se percibe por la mente superior o abstracta, y queda totalmente fuera de la limitada capacidad de comprensión de la mente concreta o inferior.

Una antigua descripción de la intuición, recogida de los textos de la sabiduría eterna, dice: “la intuición es la facultad concedora del místico

inteligente y práctico que, relegando la naturaleza emotiva y afectiva al lugar que le corresponde, utiliza la mente como punto de enfoque, observando el mundo del alma a través de esa lente”.

La intuición entra en juego cuando la invocamos para ayudarnos a comprender aquello que ha sido escrito por encima del nivel de la mente inferior. Nuestra alma, a través de la intuición, nos puede transmitir su comprensión para que las palabras desplieguen todo su significado. Por eso es tan valioso el estudio de textos espirituales, que muchas veces solo son comprensibles con algún grado de intuición.

Cuando extendemos nuestra mente hasta que abarque los planos mentales superiores, la intuición entra en juego, porque la intuición es algo que puede invocarse y expandirse. Si se hace con cierta frecuencia, se desarrolla, e incluso puede convertirse en un acceso inmediato. Cuando se atrae la luz del alma, se eleva la atención hasta un nivel donde el alma, a través de la intuición, puede iluminarte y poner a tu alcance todo tipo de respuestas.

El aprendizaje en el desarrollo de la intuición consiste en sustituir el arduo, lento y aburrido trabajo de la mente, con sus ilusiones, desviaciones, pensamientos centrados en sí mismo, filtros y juicios erróneos; y dejar paso a la rápida e infalible conciencia intuitiva.

La intuición es el polo opuesto de la ilusión. La ilusión aprisiona al ser humano en el plano mental y lo envuelve totalmente con formas mentales de creación personal, impidiéndole llegar a estados superiores de conciencia y le imposibilita para prestar un verdadero servicio.

La intuición es el reconocimiento de la realidad, que solo se hace posible cuando desaparecen el espejismo y la ilusión. Una reacción intuitiva a la verdad solo puede tener lugar cuando se logra aquietar las tendencias de la mente a crear formas mentales, para dejar así que la luz pueda fluir desde planos superiores, de forma directa y sin desviarse distorsionando la realidad.

Para dejar paso a la intuición es preciso ser impersonal y liberarse de las reacciones de la personalidad, de sus hábitos y automatismos. Cuando la conciencia se ilumina por la luz de la intuición, se clarifica la visión y se puede ver la realidad con sencillez, sin ningún tipo de obstáculos. Entonces puede captarse el mundo de las formas en su correcta dimensión, y se puede comprender e incluso ver, el continuo circular de las energías que sostienen la existencia.

La intuición no se descubre un día por arte de magia. No es un proceso de todo o nada, sino que se construye progresivamente. Cuando se camina con corazón, viviendo el presente con un cierto olvido de sí mismo, se puede acceder a las cualidades y al poder revelador de la intuición. Al

principio se puede presentar como un estado trascendente, con algún grado de "exaltación espiritual", al conseguir conectar de forma directa con la realidad y con la energía del alma. A pesar de que estos contactos iniciales están a menudo teñidos por la emoción de lo nuevo y de la "conquista espiritual", se producen efectos tangibles, como la percepción de nuevos estados energéticos y un estímulo dirigido hacia verdades presentidas; indica una futura receptividad hacia esas verdades tenuemente presentidas. Es un momento importante que augura la revelación de conocimientos y sabiduría con significados hasta ahora desconocidos y la posibilidad de desarrollar aspectos de nuestra naturaleza superior que pasaran a formar parte de la experiencia consciente.

La intuición es la percepción mental de algún aspecto de la creación, del mundo manifestado, y de la verdad y realidad de la vida, bien conocido por el alma, que emana del plano de las ideas, y de las energías que sostienen todo lo percibido. Estas verdades existen siempre y están en plena actividad, pero solo son accesibles a las mentes entrenadas en la intuición, a través del alma, y en su momento formaran parte de la conciencia y de nuestro ser en permanente expansión.

## **7.5.- Contactar con el alma.**

La sencillez es el modo en el que crece el alma. Por lo tanto contactar con el alma debería ser algo simple, sencillo y natural, que solo exige deshacer las barreras y obstáculos creados de forma antinatural. La humanidad vive oculta al alma desde hace mucho tiempo, y no es de extrañar que muchos seres humanos ni siquiera sepan que el alma existe, y que no se trata de un mito inalcanzable. De vez en cuando, con una frecuencia que nadie parece conocer, y en algún lugar del planeta, una conciencia libre eleva el destello de su luz, expande su chispa de vida, y contacta con el alma. Eso no es un milagro, es un camino abierto para todo aquel que vuelva a la sencillez y este dispuesto a sacrificar los deseos y ambiciones de la personalidad por una vida plena y verdadera.

Cuando se habla de contactar con el alma lo primero que viene a la mente es que se precisa un ambiente de luz, de pensamiento libre, en paz y armonía, sin preocupaciones ni deseos, con un cierto misticismo que hoy día no está a mano de casi nadie. Se puede contactar con el alma a través de la meditación y ese es su principal objetivo, pero no podemos estar meditando todo el día. Contactar con el alma tiene que convertirse en un estado continuo en todo tipo de situaciones, en las que estará presente la luz y la alegría interior, que no siempre tendrá una manifestación externa.

Hay una serie de actitudes, acciones y estilos de vida que puede adoptar la personalidad para favorecer la presencia del alma y el cultivo de la alegría interior en las que nos detendremos en el próximo capítulo, y que de una y otra forma ya venimos tratando en páginas anteriores. Se trata de vivir una vida inteligente y amorosa, libre de la opresión del deseo, consciente de las limitaciones de espejismos e ilusiones, sin hacer daño a los demás, ni elaborar juicios y críticas basadas en el rencor, vivir el presente con un justo sentido de la proporción, utilizar la mente para pensar con corazón, hablar o callar con claridad, cuidar los cuerpos sin excesos, servir sin exigir servicio, y otras muchas ideas, decisiones y reflexiones que caminan en la misma dirección, en la orientación del destino mas magnífico que se pueda concebir.

El alma se expresa a través de una serie de cualidades que se pueden percibir con sencillez y que podemos tratar de practicar. El alma es amor grupal e impersonal, humildad, servicio y sacrificio por los demás y por justas causas, paciencia, tolerancia, simpatía, compasión, identificación y respeto con todas las formas de vida, confianza, sabiduría como fruto del amor. Es vida y actividad pura y natural, el camino hacia la luz y el amor que son las señas de identidades de los verdaderos seres humanos.

Cuando se contacta con el alma comienzan a ocurrir una serie de cosas que aunque parecen mágicas son tan solo la frecuencia en la que vibra la naturaleza humana libre. El alma te guía en la dirección correcta, te infunde valor y te libera del miedo, es fuente permanente de inspiración, te protege y te blindo contra la oscuridad y las energías y vibraciones densas y materialistas, otorga libertad de pensamiento y claridad de mente, atrae hacia ti a corazones amorosos y a la buena gente, inunda tu vida de amor, y en los momentos mas difíciles te arroja al calor de la alegría interior que todo lo cura.

Despersonalizate. No hables de ti mismo. No te quejes de tu suerte y deja de exigir un destino mejor, haz algo para merecerlo. Pensar en ti mismo y en tus “especiales problemas” crea un muro impenetrable para la dulce voz del alma. Habla a menudo con el alma con el menor grado de yo personal posible. Pregunta a tu alma, consulta las decisiones a tomar. Escucha su silenciosa respuesta en el lenguaje del amor y haz que también el mundo tenga un poquito mas de alma.

Una vida creadora y radiante es fuente de inspiración e influencia para muchas personas, para toda una comunidad e incluso para el medio ambiente. Una persona cargada de emotividad, de exceso de personalidad y egoísmos, también es una influencia para su entorno y su comunidad pero con resultados mucho mas negativos, que pueden destruir su propia familia, al grupo, e incluso toda una institución. Entre todos construimos el mundo que nos rodea. La actual vibración de la humanidad, con sus tragedias y sus bellezas, es el resultado de la forma en la que vivimos cada uno de nosotros. Cada vez que un solo ser humano contacta con el alma, una brisa de esperanza recorre todo el planeta. No se trata de conseguir un logro que todos reconozcan, ni de merecer ningún premio. Una persona que crece en relación al alma puede pasar totalmente inadvertida, sin fama ni gloria, desconocida tal vez hasta para sus vecinos, pero su sencilla conquista es heroica y su aportación es la que realmente cambiara el mundo.

No se trata de hacer prácticas complejas, ni sofisticadas meditaciones o técnicas reveladas por algún maestro. Es el cultivo de ciertas “virtudes” lo que conduce a irradiar el amor del alma y a poner en armoniosa actividad todos los centros de energía del cuerpo etérico. La vida correcta, el arte del buen pensar y actuar siempre bajo el prisma del amor, son las llaves que abren las puertas a la luz y la inquebrantable alegría interior.

## **7.6.- Compartir.**

Una palabra tan simple como “compartir” encierra la clave para lograr la justicia y libertad de toda la humanidad y convertir la vida en el planeta tierra en un paraíso, en un sueño a nuestro alcance que puede hacerse realidad si un número suficiente de personas lo ponen en práctica. Pero compartir es algo mucho mas cercano porque encierra también la clave para conseguir la propia libertad y el encuentro directo con la alegría interior. Compartir es una cualidad del alma cuya conciencia es grupal y no esta teñida por la tendencia individualista de la personalidad. Cada vez que se comparte, una brisa de alegría recorre todos los cuerpos liberando endorfinas y sensaciones de bienestar que son indicadores de que vamos en buena dirección. Cuando compartir se convierte en una constante en la vida la alegría pasa a ser también una característica permanente, que no abandona ante la adversidad ni ante los días grises.

El impulso de compartir es innato. El deseo de compartir esta en todos, creyentes y no creyentes. Seguramente se pierde a lo largo de los años por “contagio mantenido en el tiempo”, al convivir con los que te rodean y acabar creyendo que en la vida cada uno va a lo suyo y que nadie se preocupa o ayuda a nadie, y se justifica porque “eso es lo que hacen todos”. Sin embargo lo que haga la mayoría no tiene necesariamente que imitarse y la prueba de ello es que la forma en la nos relacionamos, tanto en pequeños grupos como en naciones, no es la mas adecuada y nos está conduciendo a un gran abismo.

Por el momento domina la competición sobre la cooperación, aunque cada vez es mas evidente que el culto al competir, repetido hasta la saciedad, no obtiene los resultados que promete. La esperanza se vislumbra porque hoy día hay intentos de cooperación por todas partes, y muchas mentes brillantes plantean soluciones basadas en el compartir, en el reequilibrio de la riqueza y la necesidad de mayor justicia social.

Por otra parte cooperar en lugar de competir, facilita la felicidad y la alegría interior. No solo mejora las condiciones materiales, sino que también afecta al equilibrio emocional y mental. Para tener sanas y limpias emociones y pensamientos claros y bien enfocados es necesario cultivar el espíritu de compartir y vibrar formando parte de nuestro entorno.

Si observamos las leyes de la naturaleza y de la armonía natural vemos que en todo hay un mensaje que nos dirige hacia la cooperación, hacia el compartir y el respeto por todas las formas de vida. En la naturaleza todo esta interconectado, y aunque la vida de muchos seres vivos nos pueda parecer salvaje, ninguno de ellos esta destruyendo el planeta y a sus semejantes, no cogen mas de lo que necesitan y no practican los actos bárbaros que es capaz de realizar la especie mas evolucionada.

Es muy útil cultivar el reconocimiento de que el mundo en el que vivimos es fruto del esfuerzo de otras personas con las que formamos un todo. Alguien ha construido los edificios, las carreteras, otros las ropas, los alimentos. Tomar conciencia de esa unión nos ayuda a vivir descentralizados de nosotros mismos. La sociedad actual esta totalmente interconectada y tiene la necesidad de encontrar formas de relación saludables y sostenibles. Cada uno de nosotros tiene también la necesidad de encontrar las mismas formas de relación sanas y naturales, algo que no debería de extrañarnos, porque somos parte del mundo en que vivimos, aunque a veces lo olvidemos.

Desde la soledad y sin capacidad de compartir es muy difícil llegar a la alegría interior. Vivir en grupo no supone tener que ir a vivir a una ciudad o estar rodeado de personas, es una actitud interna que se puede manifestar o no externamente en hechos en función de las circunstancias. Si una persona con un fuerte espíritu grupal decide vivir en un lugar aislado encontrará la manera de aportar a la colectividad y de relacionarse con los demás.

Compartir no es dar, porque dar coloca a uno en situación de superioridad. Si tu habilidad o tu suerte te permite acceder a una situación de control sobre un gran número de bienes y recursos, a veces convertidos en dinero, es sensato comprender que no te corresponde consumir por encima de tus necesidades y en algún lugar del planeta dejar sin recursos a otras personas. Compartir es un acto de reequilibrio y de responsabilidad.

En el plano emocional y mental compartir es poner al alcance de otros la forma en la que sientes y comprendes el mundo. Es simple, tan solo consiste en practicar lo que eres y abrirse a los demás cuando estos lo permiten.

### **7.7.- El servicio.**

El servicio es una cualidad natural del alma que tiende a abrirse paso hacia la personalidad y a expresarse en el plano físico. Constituye la característica más destacada del alma, así como el deseo es la característica más destacada de nuestra naturaleza inferior. Es también un método científico y evolutivo que despierta fuerzas y nos hace sensibles a corrientes de energías que cierran la puerta al plano astral y nos elevan sobre el denso mundo del interés personal.

Sobre el servicio se ha escrito mucha teoría y es fácil perderse en ideas y conceptos elevados, pero en esencia el servicio es algo práctico, que no precisa de grandes comprensiones. Pertenece al campo de los hechos y no se aprende con un manual, sino al actuar siguiendo el impulso hacia el bien grupal. El servicio prestado con desapego y sin interés personal es una de las primeras señales de que el alma comienza a expresarse externamente en el plano físico

En la actualidad hay una tendencia creciente en la humanidad a prestar algún tipo de servicio, lo que indica que la evolución continua su avance, y lo demuestra el enorme crecimiento en todos los países de organizaciones dispuestas a servir en todos los campos imaginables. Pero servir de verdad no resulta tan fácil, implica sacrificar tiempo y dejar a un lado muchas cosas que nos interesan, e incluso estar dispuesto a modificar las propias ideas, porque servir es uno de los factores más poderosos de cambio a los que nos podemos entregar.

Servir produce resultados fenoménicos externos y tangibles en el plano físico. Produce un cambio en la conciencia que la aparta de los asuntos personales y la redirige a los asuntos grupales. Supone una reorientación para evaluar la importancia de las cosas en función de su utilidad para el grupo por encima de su importancia para el yo personal. Servir facilita el olvido de sí mismo que es el principal factor liberador de las cadenas de los deseos y sus insaciables exigencias. Equilibra las emociones, que tienden a ocupar su justo lugar porque no se las presta indebida atención. Cuando se sirve en el olvido de toda recompensa y hasta olvidando el trabajo realizado, renunciando a la vida cómoda, al descanso, y sin importar el sacrificio y el dolor, se produce un efecto singular: se logra penetrar en la paz, se consigue descansar y dormir en inmejorables condiciones, la mente se aquieta, y la alegría interior recorre todo el ser de un extremo al otro.

Servir integra la personalidad, y unifica los cuerpos en armonía aumentando la capacidad para prestar nuevos servicios. La energía fluye con mayor facilidad y se adquiere mayor poder que tenderá a ser correctamente empleado, porque servir protege contra los excesos y las desviaciones de la personalidad.

La forma de servir se descubre sirviendo. El trabajo se realiza actuando y no hablando, ni pensando en sofisticados planes y estrategias. Lo importante es aquello que hace crecer a la humanidad y no el propio progreso o evolución personal, ni la autosatisfacción por los logros del trabajo realizado. Muchas enseñanzas insisten que es a través del servicio como se logra el mayor progreso propio, entendiendo por progreso propio el aumento de la presencia del alma y no de la personalidad. El verdadero servicio se realiza siempre con amor, y siempre que el amor este presente se acierta y se toman las decisiones correctas. El amor es un gran protector contra errores, espejismos e ilusiones.

Un verdadero servidor expresará cualidades sencillas, vivirá con inofensividad, sin alardes ni habladorías a destiempo, dejando a los demás servir como mejor les parezca, sin criticar a aquellos que no conocen el sentido y la alegría del servicio.

Servir es también una actitud que se mantiene en los periodos de distracción y descanso, que también deben tener su espacio. Hay que estirar el tiempo para que contenga el trabajo y el ocio activo. Además, el servicio no debe obstaculizar las actividades y obligaciones de la vida diaria y la dedicación que merecen los seres con los que convivimos. El campo de servicio esta aquí y ahora, porque por algo estamos aquí y ahora, con las circunstancias y condiciones que nos delimitan hayan sido o no buscadas.

No existe tarea grande o pequeña, lo esencial es cumplir el deber, cualquiera que sea. Seguramente no se podrá hacer todo lo que se cree necesario, tal vez una sola persona no pueda salvar el mundo; por ello lo mas sensato es hacer aquello que este a nuestro alcance y que traiga mayor bien a un mayor número de personas, lo que sin duda les acercará hacia sus propias almas.

El servicio tiene muchas facetas y abarca un amplio abanico de cosas. Resulta decisivo saber discernir entre las cosas esenciales y las no esenciales y saberlas separar y dedicar el debido tiempo a aquello que lo merece.

Todo aquel que esta dispuesto a servir se pregunta sobre el servicio a realizar, y es normal que al principio encuentre desorientación y todo tipo de dudas. La mejor guía es la simplicidad y el amor. Es aconsejable elegir un campo de servicio con límites definidos y trabajar dentro de ese espacio. Un campo de servicio viable es aquel al que puedes acceder, en el que puedes desarrollar tus capacidades y que el destino te ha deparado. El lugar y la situación en la que te encuentras es tu medio ambiente real e inmediato. Hay un espejismo muy dañino en creer que no estas en el lugar en el que debes estar, en las condiciones concretas en las que estas, y que no haces lo que deberías. En ese espejismo se esconde la sensación de que mereces un destino mejor, que es una forma de ser infeliz y estar fuera del presente. Poca gente agradece lo que tiene, sus circunstancias, la relación con las

personas que le ha tocado vivir, sus posibilidades reales de desarrollo. Lo mas simple suele ser lo mas adecuado: cumplir con tu tarea en el lugar en que te encuentras y con la gente elegida cercana a tí.

Cuando se presta verdadero servicio es el alma la que consigue guiarte a través de la intuición, porque el verdadero servidor escucha el lenguaje silencioso del alma aunque no lo sepa.

Prestar servicio despierta el interés del alma. El camino mas directo al templo interno es el camino del servicio externo. Servir despierta la alegría interior y trae fortaleza, esperanza y confianza en el futuro y en el ser humano.

El servicio se aprende a través del amor, ya a medida que se prosigue por ese camino se afianza el contacto con el alma, y se esta en condiciones de aprender las nuevas lecciones que enseña la práctica del servicio. Cuando se da sin apegos, se esta en condiciones de recibir con la garantía de que se hará un buen uso de lo recibido. El que nada necesita tiene a su disposición las riquezas del cielo, que compartirá con todo el este dispuesto a abrir su corazón. Quien nada pide para sí es el ser mas rico de la tierra.

Nadie puede vivir una vida plena solo para sí mismo. Cuando el amor se exterioriza en el servicio, se puede decir que se ha logrado estar a la altura de la verdadera condición humana a la que venimos destinados de forma innata y natural.

## **8.- POR LA SENDA DE LA ALEGRÍA INTERIOR.**

### **8.1.- Educar para la felicidad.**

Los niños saben desde muy pequeños quien es feliz y quien ve la vida de color gris. Tienen una atracción natural hacia las personas que transmiten alegría, y rehúyen a las personas tristes y apagadas. Desde sus primeros días captan la vibración y el lenguaje corporal de los que les rodean y en cierta forma son como un espejo de las fuerzas y energías que reciben. Tal vez no entienden nada, pero sus sistemas sensitivos y de captación del grado de felicidad funcionan a la perfección, sin las distorsiones que aprenderán con la edad. Cuando se les acerca una persona que irradia vida y optimismo, se siente cómodos y tienden a relacionarse con confianza y libertad; y cuando se acercan personas en desarmonía, negativas o entristecidas, se sienten alterados, confusos, propensos a llorar o encerrarse en sí mismos, y aprenden sus primeros miedos. Esa forma de interactuar que al principio es muy simple es el patrón que marcará el resto de sus vidas.

Cuando comienza su vida escolar conectan con mucha mas facilidad con los profesores alegres que con los serios. Ante un ambiente de alegría se sienten mas creativos y desarrollan fuertes vínculos afectivos con esos educadores, que pasan a ser personas importantes en sus vidas y son una referencia de la que hablan a menudo.

Los padres tienen un papel clave para que sus hijos aprendan a usar el pensamiento positivo y sepan gestionar las situaciones difíciles, sin perder el control y un cierto punto de felicidad. Los hijos son enormemente influidos por la forma en que sus padres se emocionan y por la forma en la que crean pensamientos, sobre todo cuando son negativos, porque todo lo negativo tiene un alto contenido contaminante. Toda persona que esta en contacto con niños debería ser muy cuidadosa con su higiene emocional y mental. Si en esta vida somos responsables de algo, es de la forma en la que vibramos y de las emisiones emocionales y mentales que lanzamos al mundo.

Aprendemos de lo que vemos, escuchamos y percibimos, mucho mas de lo que se nos trata de enseñar. Cuando los padres creen en sus hijos, tienen optimismo y tienen esperanza en sus capacidades, proporcionan al niño mas habilidades para comprender y adquirir pensamientos y emociones positivas. Los padres positivos potencian lo mejor del niño y le enseñan a confiar en sí mismo y en los demás. Los padres negativos le hacen ver a su hijo las desgracias de la vida y a desconfiar de los demás, lo que reduce su autoestima, y les hace propensos hacia la infelicidad. Los niños mas felices resultan ser los mas sociables y los menos tímidos y están mas preparados para enfrentarse a situaciones difíciles.

La edad de mayor influencia emocional y mental en los niños es de los cinco a los doce años. La influencia emocional inconsciente se gesta desde el nacimiento (y puede que desde el embarazo), y hasta cerca de los siete años.

Además de los padres influye en el niño el contexto social, cultural, político, económico, sus propias experiencias, su karma, su nivel de evolución y otros muchos aspectos. En ese gran campo de influencia, la escuela debería tener un papel principal, y estar basada en crear personas capacitadas para ser felices, porque ser feliz es la aspiración principal de todo ser humano.

En el programa escolar se abusa de los conocimientos y de tantas informaciones aburridas que se obliga a aprender a un niño, que además de inútiles están condenadas al olvido en algún rincón del cerebro que la atención no tiene ningún interés en volver a recorrer. Un asignatura básica en cualquier sistema educativo debería centrarse en enseñar todas las capacidades y estrategias imaginables para aprender a vivir feliz, y para tener siempre y en las peores situaciones un fuerte sustrato de alegría interior.

Haciendo un pequeño esfuerzo de imaginación creativa podemos encontrar muchos aspectos que deberían estar en primera línea en los objetivos de un buen programa educativo, como: enseñar a socializar y a compartir en grupo y a establecer relaciones sociales significativas y sanas; inculcar el pensamiento positivo y las formas de eliminar emociones negativas y preocupaciones, en definitiva enseñar a pensar bien; valorar la vida feliz y desarrollar conductas de fortaleza ante la adversidad; apoyar en la aceptación de sí mismo, en disfrutar de ser lo que eres; ayudar a encontrar a cada uno aquello que le hace disfrutar y ser más creativo; orientar para vivir el presente; y otras muchas ideas que se descubren con una reflexión relajada y con sentido común.

Entre las muchas cosas importantes por aprender para tener más alegría en la vida podemos destacar dos muy fáciles de enseñar, que tienen unos efectos sorprendentes: cantar y bailar.

Cantar con corazón disuelve los estados negativos que se pegan como un halo de niebla a los cuerpos físico, emocional y mental. Cantar despierta esperanza y confianza en la vida, te coloca en el momento presente, y estimula la liberación de endorfinas que producen sensación de bienestar, creando un ambiente muy favorable para ver el lado positivo de las cosas. Cantar en armonía tiene un efecto curativo sobre todo el cuerpo, por la vibración que genera, que tiende a estabilizar los centros y canales energéticos.

Bailar buscando el ritmo con la música que te gusta genera vitalidad, hace circular las energías por todos los cuerpos liberando tensiones y

bloqueos, y favorece el sentimiento y pensamiento positivo, que es el mejor espacio para abrirse hacia el alma y vibrar en alegría interior.

La mejor manera de educar a un niño es rodearlo de amor y confianza. Confía en que el niño es un alma encarnada, y en que tiene ese mecanismo innato de autoconservación y desarrollo. Confía en su alma. Trata de no proyectar sobre el niño tus condicionamientos y tus temores. Rodéalo de amor y déjalo que experimente la vida por sí mismo.

Venimos destinados a ser felices, nacemos cargados de alegría interior y con una extraordinaria facilidad para sentir la felicidad a cada momento, y solo la influencia nefasta de la jungla en la que se han convertido las sociedades humanas nos separa de ese destino natural. Educar para la felicidad supone romper con los obstáculos de negatividad creadas por muchas sociedades a lo largo de la historia de forma antinatural, que parecen dar a entender que la vida esta llena de sufrimiento y que eso es normal. Si algún día se consigue respetar la conciencia libre y feliz de los niños y educar en valores positivos, los resultados serán inimaginables, porque es muy difícil amargar a alguien que ha aprendido a ser feliz.

## **8.2.- El cuidado de los cuerpos.**

Nuestros cuerpos son nuestro hogar, son los vehículos que permiten a nuestra conciencia habitar en este mundo, en este plano físico, que sin duda tiene una buena carga de densidad y consistencia. Parece lógico pensar que nuestra casa, la que llevamos puesta y en movimiento, tenga una higiene y unos cuidados que la hagan cómoda y habitable. Sabemos algunas cosas que benefician a nuestro cuerpo físico y sabemos como tratarle para que se siente bien, pero sabemos poco o nada de cómo tratar a su contraparte energética: el cuerpo etérico. Sabemos solo algunas cosas de cómo usar el cuerpo emocional y mental, aunque se olvidan con frecuencia y se abandonan los mínimos cuidados que necesita toda vida digna.

Los cuerpos están siempre interrelacionados y su estado natural es la armonía y el establecimiento de ritmos equilibrados. Cualquier cuerpo que vibre a un ritmo antinatural entra en crisis, en estado de enfermedad, y tenderá a romper la integración que la personalidad necesita para enfocarse hacia el alma. La forma en la que vivimos en nuestros cuerpos condiciona la percepción y el desarrollo de la conciencia. Una imprudencia física puede impedir al cuerpo físico ser receptivo. Una preocupación o ansiedad indebida puede hacer vibrar al cuerpo astral a un ritmo que imposibilite la buena recepción del propósito interno. El prejuicio, la crítica y el orgullo, pueden inutilizar el cuerpo mental inferior y bloquear el acceso al cuerpo mental superior, y desde este al alma.

Existe a lo largo del proceso evolutivo, en mayor o menor grado, un uso inadecuado de los cuerpos que se traduce en contaminación física, astral y mental. La purificación de los cuerpos adquiere gran importancia para preparar el campo de contacto con el alma. Los cuerpos deben ser considerados como templos y a la vez evitar una excesiva concentración en ellos. Se trata de un arte basado en el cultivo de virtudes tan bellas y liberadoras como la moderación en todas las cosas, el inteligente empleo de las formas sustentadoras, y sobre todo, el olvido de sí mismo.

Un breve repaso sobre los cuidados básicos que precisa cada cuerpo puede ser una buena reflexión encaminada a adquirir hábitos más saludables. Los cuerpos en malas condiciones se convierten en una auténtica prisión y hacen la vida infeliz y muy dura.

### *Cuidados del cuerpo físico denso.*

El entrenamiento del cuerpo físico se basa en el refinamiento para hacer contacto con una vibración más elevada. Las indicaciones generales de actuación desde el propio cuerpo físico para lograr un aceptable grado de salud son muy simples:

- Alimentos lo más puros posibles: evitar comer demasiado.
- Limpieza: abundante uso del agua interno y externo.

- Dormir: evitar los abusos, tanto de falta de sueño como de dormir en exceso. Intentar dormir al menos cuatro o cinco horas preferiblemente entre las 10 de la noche y las 5 de la mañana.

- Aire libre.

- Luz Solar. El Sol mata los gérmenes, libra de las enfermedades y vitaliza el cuerpo etérico. Conviene exponerse al sol con moderación.

Sobre las dietas es conveniente evitar las soluciones universales. Ninguna dieta puede ser del todo apropiada para un grupo de personas sensibles a distintas energías, de diferentes temperamentos, equipos y diversas edades. Cada persona debe descubrirlo por sí misma.

La alimentación mejor es la que consiste en comer la cantidad justa, incluso habituarse a quedarse con un poco de hambre después de cada comida. Comer siempre con tranquilidad, masticar con calma sin engullir los alimentos. Evitar hacer comidas pesadas antes de dormir.

El cuerpo físico no es un principio, es un receptor de efectos de causas que se originan en otros cuerpos. Es conveniente no poner excesivo énfasis en él, para que el elemental físico no adquiera un poder indebido. La concentración en el cuerpo físico sólo sirve para aumentar su potencia, nutrir sus apetitos y hacer salir a la superficie aquello que debería estar firmemente reducido bajo el umbral de la conciencia.

El mejor cuidado del cuerpo físico consiste en aprender a vivir como si el cuerpo físico no existiera, pero tratarlo con respeto, con el mismo respeto que deberíamos tratar a toda forma de vida. La actitud interna mental debe anular todas las limitaciones y obstáculos que el cuerpo físico impone y que puede llegar a evitar que se exprese la conciencia espiritual.

#### *Cuidados del cuerpo físico etérico.*

El cuerpo etérico es el receptor de la energía, del prana que sustenta las formas de vida del plano físico. Esta energía entra a través de unos puntos situados en el aura etérica, a la altura de los omoplatos, por encima del diafragma, y del bazo.

La purificación del cuerpo etérico conlleva una adecuada circulación de la energía y en ella radica el secreto de la clarividencia y de la clariaudiencia.

Los principales factores que mejoran el funcionamiento del cuerpo etérico son:

- Los rayos solares. Una exposición al sol sin excesos y en actitud relajada.
- Un régimen cuidado de proteínas y vitaminas.
- Mantener los pulmones limpios.

- Evitar la fatiga y la preocupación; y seguir adelante a pesar de las circunstancias y no debido a ellas.

Para disponer de un adecuado refinamiento del cuerpo etérico además del contacto con el sol es aconsejable protegerse del frío. Para conseguir que el cuerpo etérico este en óptimas condiciones es conveniente rodearse de pensamientos elevados y de emociones equilibradas.

Los centros del cuerpo etérico se activan por el correcto vivir, por el empleo de pensamientos elevados, y por una actitud amorosa. El cuerpo etérico es vitalizado y controlado por el pensamiento, por el correcto pensar, y no por ejercicios respiratorios controlados o por apretarse la nariz con técnicas sofisticadas, que sólo conducirán a excesos de energía descontrolada y a bloqueos energéticos. La concentración sobre los centros es mejor evitarla, ya que provoca el sobreestímulo y abre las puertas al plano astral, que luego será difícil cerrar.

Para despertar los centros de forma armoniosa los requisitos no tienen que ver con técnicas sino con la formación del carácter, con el móvil correcto, el servicio y la meditación.

#### *Cuidados del cuerpo emocional o astral.*

El empleo de la palabra cuerpo es muy engañosa e inadecuada. Produce en la conciencia la idea de una forma definida y de una figura específica. El cuerpo astral es un conglomerado de fuerzas que penetran en la conciencia en forma de deseos, impulsos, anhelos, caprichos, determinaciones, incentivos y proyecciones, cuyas bases y formas de funcionamiento se explican cada vez mejor en las enseñanzas de la psicología moderna. Muchos libros y manuales contienen buenos consejos para entender esta aparente complejidad.

Sin embargo, la clave para superar el dominio del cuerpo astral es también muy simple: radica en liberarse del campo de influencia del deseo. Cuando dejas de tener deseos, todas las cargas de la vida desaparecen, se desvanece el temor, y se crea una corriente viva de fortaleza, valor, constancia y veracidad.

La ausencia de deseo en ningún caso significa control del deseo, y la mejor forma de entenderla es tratar de practicarla.

Como prácticas saludables para mantener limpio y claro el cuerpo emocional podemos trabajar con las siguientes:

- Practicar el desapego emocional a través de la desidentificación.
- Aquietar el cuerpo emocional en distintos momentos del día (previo a aquietar el cuerpo mental). Imponer un nuevo ritmo.
- Simplificar la vida en sus necesidades materiales.
- Aligerar las cargas en las relaciones afectivas.

- Vigilar los deseos, móviles y anhelos: resaltar los de orden superior, inhibir los de orden inferior. El deseo se supera eliminándolo conscientemente. Mejor que matar el deseo es reorientar el deseo.
- Observar el temor implícito en cada emoción. Descubrir la relación entre deseo y temor, y entre desapego y liberación del temor.
- No preocuparse indebidamente. Confiar en un presente y futuro libre y magnífico.
- Dejar de construir formas mentales con contenido emocional. Dejar arder las formas mentales creadas sin prestarlas atención.
- Establecer la actitud de aprender de todo, de experimentar de todo.
- Huir de la ociosidad como de la peste.

El destino evolutivo del cuerpo emocional es conseguir ser reflector de las impresiones de nivel intuitivo: quieto, sereno, imperturbable, tranquilo, en reposo, limpio y claro: llegar a ser el canal por el que se exprese el amor del alma.

#### *Cuidados del cuerpo mental.*

Cuidar el cuerpo mental pasa por trabajar inicialmente desde el cuerpo mental inferior, por despejar y resolver sus bloqueos y sus errores de razonamiento, para ir dejando paso al cuerpo mental superior que es la antesala de la presencia del alma

La actitud interna mental debe anular todas las limitaciones y obstáculos que el cuerpo físico y emocional tratan de imponer, y posibilitar así que se exprese libremente la conciencia espiritual. Cuando alguna fuerza tiende a atrapar la conciencia en el cuerpo físico o emocional, la actitud mental mas apropiada es vivir como si esas limitaciones no existieran.

El primer paso en el uso equilibrado del cuerpo mental consiste en aprender a pensar, y para ello es imprescindible descubrir las formas mentales habituales en las que se mueve la mente, localizando los hábitos mentales, y poder así llegar a saber por qué nos estamos comportando de cierta manera y el grado de condicionamiento en la elaboración de pensamientos.

Descubrir los condicionamientos mentales es un tarea ardua que exige flexibilidad y continua adaptación a los cambios de visión. Conviene hacerse preguntas sinceras a sí mismo con la menor presencia de personalidad, y observar con claridad los filtros que utiliza el cuerpo mental para procesar la información que le llega, y los lugares en los que se reflejan los bloqueos mentales y emocionales. “Piensa bien y acertaras” es el viejo y sabio refrán, que tanto tiempo ha sido tergiversado.

Para aprender a pensar se precisa una amplia desintoxicación y descondicionamiento mental. No es suficiente con cambiar de hábitos. Se necesita organizar la vida diaria con una intención enfocada en desmadejar la red pensamientos y emociones que dominan los cuerpos. Hay que

aprender a vivir en el mayor grado posible de realidad, buscando la realidad permanentemente, viviendo el presente con sencillez, aprendiendo a vivir en el eterno ahora.

Entrenar el cuerpo mental es una práctica de salud básica que comprende acciones como las siguientes:

- Estabilizar la mente inferior y desarrollar la habilidad para aquietar el cuerpo mental.
- Liberar las preocupaciones. Dormir sin preocupaciones.
- Llevar una vida mental disciplinada, con una adecuada purificación de la vida de pensamiento, que no tiene nada que ver con volverse metódico y aburrido, sino simplemente tratar de evitar el exceso de pensamientos y divagación y mantener la mente limpia y centrada.
- Adquirir el conocimiento en forma ordenada. Acumular sólo lo que se necesite.
- Practicar ejercicios de concentración en objetos, ideas, lecturas, ect. La concentración ejercita las células que se van despertando y activa partes del cerebro que estaban dormidas. A mayor concentración mas poder de observación.
- Interés mental en otra dirección que no sea la de menor resistencia y la de la inercia de los cuerpos físico y emocional.
- Inteligente control de la personalidad y discriminación respecto al trabajo y al tiempo. Desarrollar el poder para emplear el tiempo.
- Practicar el pensamiento intelectual con espíritu científico.
- Desarrollar la paciencia, el esfuerzo persistente con actitud relajada, la visión y el sano juicio discriminativo, el sentido de adaptación. Mantener la mente abierta libre de fanatismo.
- Crear el hábito mental de ver lo invisible en la realidad visible, de penetrar superficies, de tratar de ver a través de las cosas y revelar su fuente de origen.
- Practicar el estudio, la reflexión, y la buena lectura. Leer con atención, con sencillez, evitando que la conciencia vaya sin rumbo de un lado a otro.

El pensamiento positivo, la línea de acción positiva, es el punto desde donde trabaja la mente con mas libertad. La mente positiva se mantiene alerta, bien controlada, se mantiene firme en el punto más elevado alcanzado. Muchas de las páginas siguientes caminan en esta dirección

La mente correctamente empleada es la llave del reino del alma, y la garantía de que la alegría interior estará siempre presente.

## **El arte de dormir.**

Ya que pasamos durmiendo casi la tercera parte de la vida, lo más inteligente que podemos hacer es dormir bien.

Se tiene la idea general de que se duerme para descansar y regenerar nuestras reservas de energía del cuerpo físico, lo cual es cierto, pero es mucho más decisiva la influencia de un buen dormir en la estabilidad emocional y mental y en la integración de la personalidad

Una parte de nuestro dormir diario lo pasamos soñando. Los sueños son las dramatizaciones, las recapitulaciones y las recreaciones sin control de los acontecimientos vividos en el plano astral y ocasionalmente en el mental, que liberan en parte la presión del cuerpo emocional y del cuerpo mental. Dormir es un respiro para la incansable actividad de emociones y pensamientos, y en ello radica su poder de reparación.

Muchas veces, cuando nos disponemos a dormir, nuestro cuerpo está agitado, con el sistema nervioso irritado por un exceso de estrés que no acertamos a disipar. En esas condiciones se hace difícil conciliar el sueño y no se acaba de descansar en buenas condiciones, porque el foco de la agitación, que proviene sobre todo del cuerpo emocional, no ha sido aquietado y relajado. Lo que sentimos y pensamos a lo largo del día, sobre todo en sus últimas horas, marcará el sueño de esa misma noche.

El correcto dormir es más importante que la alimentación, porque provee más energía al cuerpo que una buena comida.

Un buen dormir se puede evaluar por los signos que presenta el inicio de un nuevo día, por el grado de fortaleza física, de bienestar, alegría, optimismo, interés por vivir con intensidad renovada, serenidad, pensamientos claros y relajados, por la tendencia a hablar y a actuar con corrección. Cuando detectamos esos signos sabemos que algo ha ido bien por el mundo de los sueños.

Una buena disposición hacia el sueño y la certeza de que actuaremos lo mejor posible en ese mundo desconocido, son la mejor plataforma para cerrar los ojos y desconectar la atención cerebral y la percepción de los sentidos.

Los sueños ponen a prueba nuestras reacciones sin la protección del control consciente y las inhibiciones aprendidas. Son como pruebas para mantener la calma, la buena voluntad, el altruismo, la cooperación, o para abandonarse a las pasiones y los bajos instintos. Las acciones en los sueños dejan también su huella cerebral y afectan a los hábitos emocionales y mentales, tanto para fortalecerlos y cristalizarlos, como para cambiarlos. Lo que hacemos en los sueños, que en buena medida será una continuidad del tipo de las acciones y actitudes del periodo de vigilia, forma parte de nuestra experiencia, aunque ocurra en otra dimensión. Un buen sueño puede ayudar a introducir cambios, corregir ciertos comportamientos emocionales, y facilitar el desapego de preocupaciones y problemas. Un buen sueño puede

abrir las puertas al perdón, puede ayudar a resolver conflictos con otras personas que permanecen enquistados, y puede aumentar la capacidad de amar.

Dormir bien es imprescindible para ser feliz o al menos vibrar con buena alegría interior; y también es una relación que funciona a la inversa: un buen grado de felicidad y alegría interior garantiza un buen dormir. Funciona como un círculo virtuoso: cuanto mejor se duerme mas feliz se es, y cuando mas feliz se es, mejor se duerme.

El proceso del sueño se desarrolla en varias fases que pueden medirse con un electroencefalograma que, a través de unos electrodos colocados en el cuello cabelludo, detecta la frecuencia de las ondas cerebrales y las mide en ciclos por segundo (cps). Las ondas cerebrales de las distintas fases son las siguientes:

<b>ESTADO</b>	<b>CPS</b>	<b>ASOCIADO A</b>
<b>Beta</b>	14-21 y en aumento	Estado despierto con los 5 sentidos. Percepción de Tiempo y Espacio.
<b>Alfa</b>	7-14 cps	Sueño liviano, sin limitaciones de tiempo y espacio.
<b>Theta</b>	4-7 cps	Sueño profundo, meditación.
<b>Delta</b>	0-4 cps	Sueño profundo, inconsciencia. Contacto con el alma.

Estos estados se van alternando a lo largo del sueño. A medida que se profundiza en el sueño las ondas cerebrales se ralentizan. En su fase mas lenta, en el estado Delta, se cae en un sueño profundo, si ningún tipo de ensoñaciones, del que nunca se recuerda nada. Es el estado donde desaparece la personalidad y el alma toma contacto, aunque por lo general no es posible introducir la consciencia ni la atención, y por ello no queda ninguna huella cerebral. El estado Delta no suele durar mas de media hora por noche de sueño, y se produce aunque solo se duerman dos o tres horas. Es el estado que mas influye en la recuperación y la regeneración, y en el que se borra de la pantalla cerebral todo rastro de imágenes, pensamientos y sensaciones.

En páginas anteriores hemos descrito la conexión del alma con el cuerpo físico en dos puntos. A través del hilo de la vida el alma se conecta con el corazón, y a través del hilo de la conciencia con la parte alta del cerebro en la zona de la glándula pineal. En el sueño permanece intacto el hilo de vida, pero el hilo de la conciencia se desconecta del cuerpo físico.

Se tiene la creencia general de que se necesitan dormir sobre ocho horas diarias para poder enfrentar el día en óptimas condiciones. Las investigaciones más recientes apuntan a que con cinco horas bien dormidas es suficiente. La dificultad para adquirir este ritmo de sueño es doble: por una parte se precisa un periodo de varios meses para modificar el hábito de dormir, que está fuertemente arraigado en el cuerpo físico y en el cuerpo etérico; por otra parte se precisa dormir con mucha paz, lo que en esta vida agitada no siempre es fácil. Lo que sí es fácil de demostrar es que dormir demasiado disminuye la fuerza etérica y tiende a debilitar la voluntad y la motivación. También es bueno recordar que cada persona es diferente, y pasa por diferentes circunstancias, por lo que la observación personal y el sentido común de cada uno es la mejor referencia.

Muy poca gente conoce la importancia de preparar el cuerpo físico, el cuerpo emocional y el cuerpo mental para un buen sueño reparador. Merece la pena detenerse en unas sencillas orientaciones para un buen dormir detalladas para cada uno de los cuerpos.

La preparación para dormir del cuerpo físico abarca tanto al cuerpo como a su entorno.

El cuerpo físico debe estar lo más ligero posible. Conviene haber hecho la última comida varias horas antes y sin excesos, evitando las grasas y azúcares de más difícil digestión. Comer y beber en exceso perturba el sueño. Sustancias como el té, café, alcohol y las drogas nos llevan a ponernos en contacto con emanaciones afines de entidades y energías de bajo nivel, que en nada nos benefician.

Es conveniente estar limpio, sin los rastros de olores, perfumes y toxinas que arrastramos del contacto diario con un mundo poco higiénico, y que no facilitan la libre circulación de la energía. El cuerpo necesita aire y la circulación libre del prana y de la sangre, por lo que también hay que evitar las ropas ajustadas. Antes de acostarnos es muy liberador hacer algunos sencillos estiramientos y algunas respiraciones profundas para facilitar la relajación.

La habitación donde se duerme merece también nuestra atención. El cuarto debe estar limpio, y con la menor cantidad de muebles y enseres posibles. No conviene rodearse de objetos vinculados a estados emocionales negativos, ni tener cerca la ropa y zapatos usados durante el día, que siempre llevan alguna carga de energías densas que influirán en la calidad del sueño. Las sábanas, almohadas, cama, colchas, etc, deben estar limpias y sin las emanaciones de otras personas, sobre todo si se trata de personas con desequilibrios emocionales y mentales.

Dormir cerca de animales también influirá en la densidad del sueño, y nos acerca indebidamente al mundo astral.

Es mejor dormir en completa oscuridad y sin nada eléctrico en funcionamiento, sobre todo mantas eléctricas que dificultan el sueño profundo. El calor del ambiente debe ser lo mas natural posible, sin estufas de gas o electricidad. Es preferible arroparse con buenas mantas o edredones y que la atmósfera del cuerpo sea lo mas limpia y fresca posible.

Si es posible, la cabeza debe estar orientada al norte, así se puede alinear nuestra circulación de la energía con el polo magnético de la tierra.

Hay que cuidar en lo posible de que haya el menor ruido posible, sobre todo si se trata de ruidos artificiales, que tienden a alterar el sistema nervioso. Los sonidos de la naturaleza son otra cosa bien diferente, porque facilitan la relajación y el sueño profundo, en particular los que provienen del agua, que garantizan la abundancia de iones, negativos en su valencia, pero muy positivos para facilitar el acceso a niveles profundos del sueño.

El cuerpo emocional también debe prepararse para un buen dormir. Si se intenta dormir con alteraciones emocionales tendremos no solo dificultad para conciliar el sueño, también se presentarán alteraciones en todas sus fases, con poca capacidad de regeneración.

Las preocupaciones deben abandonarse varias horas antes de dormir. Si llevas todo el día dando vueltas a la resolución de un problema, y aún así sigue la preocupación, no va a resolverse precisamente en las últimas horas del día. La vieja expresión “lo consultaré con la almohada”, no debe interpretarse como que procede dormir enfocado en un problema, sino todo lo contrario: el poder liberador y revelador del sueño solo aparecerá si se accede a él en estado de total relajación; entonces las soluciones brotan de la nada, y también se descarga la importancia de lo que se consideraba un grave problema.

La costumbre extendida por casi todo el mundo de ver televisión antes de dormir, no parece muy aconsejable para lograr buenos sueños, y menos si se ven escenas de violencia, de crímenes y venganzas. La industria del cine esta empeñada en mostrar como viven las personas mas indeseables, y todo tipo de bajas pasiones, como si trataran de hacernos creer que eso es lo normal y lo que interesa a la mayoría. No es difícil de entender que los sueños alimentados con una buena dosis de ese tipo de escenas, si no son similares, si tendrán una frecuencia vibratoria similar.

Al menos en las últimas horas del día hay que intentar no criticar, ni entregarse a la depresión, ni quejarse por todo. Es preferible hablar bien, sacar a la luz las cualidades de los otros y no los defectos; expresar gratitud hacia lo que se tiene, y buenos deseos hacia la gente que se ama; resaltar lo bello de la vida, que mirando bien se encuentra por todas partes.

Todo aquello que aquiete el cuerpo emocional es una buena práctica para el mejor dormir, y no hay que dejarlo para el último minuto del día.

La preparación mental para el sueño determina también el mundo onírico con el que vamos a conectar.

Hay que evitar ir a dormir con pensamientos negativos en la mente y sustituirlos por pensamientos de esperanza, de auto-confianza, de dignidad. No es un buen momento para sentirse culpable o derrotista, sino para perdonarse todo y sentir que vamos hacia un espacio libre de problemas y limitaciones. Se debe entrar en los sueños con pensamientos liberadores, con expectativas positivas, con la certeza de que mientras dormimos vamos a solucionar todas las pruebas, todos los temores. En el sueño todo es posible, y también lo es cambiar el curso de nuestras tendencias y actitudes. Por la mañana podemos despertar milagrosamente renovados, libres de los agobios y los sentimientos de impotencia del día anterior, recargados para afrontar nuevos retos.

También conviene evitar pensamientos de hostilidad y de juicio hacia los demás. Hay que caer en el sueño llenos de amor sin ninguna cabida para el odio o el rencor. Una buena práctica consiste en visualizar imágenes cargadas de belleza, verse puros como la nieve, transparentes como el agua cristalina, libres ante la inmensidad del mar o de las estrellas.

Hay que entrar en el sueño con pensamientos de servicio, de paz, y de prosperidad, pensamientos de un mundo feliz, y alejar finalmente la atención de todo para caer en los brazos del alma. Ir hacia el sueño con la predisposición a dejar dormir la personalidad y establecer contacto con el alma, que no duerme nunca, y nos espera para vivir intensamente mientras nuestro cuerpos sueñan.

Durante el sueño formamos parte directa, ya sin obstáculos, del campo de energía que nos rodea. Es esencial que la energía circule con libertad en medio de nuestra inconsciencia para tener un nuevo día vigoroso y cargado de alegría.

El subconsciente nunca duerme. Está siempre trabajando. Controla las funciones vitales y es el constructor del cuerpo con un horario de trabajo de veinticuatro horas al día. Siempre hay funciones vitales que atender, aunque en el sueño estén ralentizadas. El subconsciente tiene su sitio por debajo del nivel de la conciencia y ese es el justo lugar en el que debe estar. Cuando indagamos en emociones y pensamientos negativos obstaculizamos el trabajo del subconsciente y sus patrones vitales se desestabilizan. El sueño es un buen escenario para evitar el conflicto entre el consciente y el subconsciente. La fuerza de la imaginación y la visualización tienen un impacto directo en el subconsciente. Imaginar poco antes de dormir la solución a un problema, o la superación de una limitación, y entregarse al sueño en paz y totalmente confiado, es como una orden para el subconsciente, para el que no hay nada difícil. Es importante tener absoluta confianza en el subconsciente, reconociendo que su tendencia es la de conservar la vida, y dejando que trabaje con libertad en ese campo. Pero

además los mensajes positivos al subconsciente encuentran respuesta, que puede llegar como un sueño real o una visión nocturna, o simplemente un problema deja de preocuparnos, y deja de ser un problema. Cuando se contacta con el alma en el sueño profundo no tiene sentido que desde la personalidad se pida algún tipo de respuesta, porque la propia irradiación del alma contiene todas las respuestas, aunque no se tengan recuerdos que revivir.

El dormir y el morir son lo mismo, la única diferencia es que cuando uno duerme el hilo de la conciencia sale por la cabeza y el hilo de vida permanece unido al corazón, mientras que durante la muerte los dos hilos se cortan y el hombre no puede volver a su cuerpo físico, y cuando el hilo de vida se corta el cuerpo empieza a desintegrarse. Cuando el hilo de la conciencia se va, se cae en un estado inconsciente, y el cerebro deja de registrar las impresiones que le llegan de los sentidos.

Durante el estado de sueño profundo, el alma puede por un tiempo desvincularse de los vehículos y entra en un mundo de luz intensa; un baño de luz para el alma que se irradiará a los cuerpos en una nueva regeneración, y los empujará una vez mas a restablecer los valores espirituales que tanto se necesitan en el plano físico.

#### **8.4.- No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.**

“No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”, es un conocido refrán muy antiguo. Hoy día se ha inventando una palabra técnica y compleja para describir lo mismo: “la procrastinación”. Procrastinación, del latín: “pro”, adelante, y “crastinus”, referente al futuro, significa postergación o posposición; es el hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes y agradables.

Procrastinación es el permanente esfuerzo de dejar todo para después, y esa es una de las formas más destructivas del arte de vivir el momento presente. Demorar las tareas, porque nos dan pereza o suponen una molestia, es uno de los peores enemigos de la vida con ritmo y con rumbo, y conduce directo a la infelicidad y a la frustración. Es un agujero negro que roba el tiempo, congela la acción y el desarrollo de todo tipo de proyectos, y abre las puertas a la desmotivación, a la baja autoestima y a los estados depresivos. La procrastinación es un hábito que aleja de la superación de los desafíos que presenta el destino y acerca a la mediocridad. Su potencial destructivo es motivo creciente de estudio por la moderna psicología, pero sus peores efectos son más profundos de lo que se cree, ya que ata a los aspectos más densos de la personalidad y corta el camino hacia el alma, y al cultivo de la alegría interior.

La procrastinación es en realidad un trastorno del comportamiento que tiene su raíz en la asociación de la acción a realizar, con el cambio, con el dolor o la incomodidad que producirá esa acción. Es una paradoja: el temor al estrés que suponemos que tendremos que afrontar con lo que sabemos que debemos hacer, nos produce estrés por no hacerlo. Podemos llegar a hacer trabajar nuestra mente durante largos periodos elaborando justificaciones y razones para no hacer lo que hay que hacer, cuando muchas veces se trata de pequeñas acciones que nos llevarían solo unos minutos. Es en la capacidad de hacer las pequeñas cosas con diligencia y eficacia donde se refleja la capacidad de acometer los grandes proyectos. Hay que tener mucho cuidado con la huida y el abandono de nuestras responsabilidades por pequeñas que sean, porque la ansiedad y la frustración esperan al acecho de aquel que se descuida y crea ese tipo de hábitos, que en el mejor de los casos generará un tipo de vida tediosa y aburrida. La expresión “no me apetece”, debería ponernos en estado de alerta, listos para una actuación inmediata. Como siempre el deseo caprichoso no trae nada bueno.

Lo que marca la diferencia entre las vidas de las personas que logran hacer realidad sus proyectos y superar sus retos no está, como muy a menudo se cree, en la capacidad y en la inteligencia, sino en los hábitos que se tienen día a día, y esos hábitos son las acciones, el trabajo y la

persistencia que se emprenden constantemente. Una persona de logros tiene hábitos que lo llevan a tener éxito, al contrario que una persona fracasada, cuyos hábitos lo conducen al fracaso. Es importante desarrollar una disciplina equilibrada que te permita actuar en cualquier momento. No se trata de estar siempre activo, sino de poder actuar cuando se considere preciso, sin obstáculos y sin excusas, con puntualidad, sin hacernos esperar a nosotros mismos ni a los demás. Si se reflexiona con sinceridad sobre porque no se logra lo que se quiere lograr, es casi seguro llegar a comprender que no se están haciendo las cosas que se tienen que hacer para lograrlo. Y eso se sabe y, si no te mientes, sabes que eres preso de la procrastinación, un esclavo del tiempo que no vive el presente.

La procrastinación se genera por un uso inadecuado del pensamiento y por la práctica de la duda y la pereza, por ello su solución es mucho mas sencilla de lo que pueda parecer, y tendrá que ver con el uso adecuado del pensamiento, de la toma de decisiones y de la liberación de la pereza.

A modo de orientación, nos podemos detener en una serie de sugerencias que bien planificadas y adaptadas a la realidad de cada uno, pueden conducir a liberar del peso que produce el hábito de retrasar lo que se debe hacer.

La procrastinación es sobre todo un problema de autorregulación y de organización del tiempo. La primera norma a aplicar es “hacer ahora” todo aquello que pueda y deba hacerse con carácter inmediato. Es importante coger el hábito de tomar acciones rápidas, de solucionar las cosas sencillas y las que nos lleven solo unos minutos. Como regla general si una tarea se puede hacer en poco tiempo, hay que hacerla inmediatamente y tan pronto como sea posible. El mejor momento para actuar es cuando se ve la oportunidad, y se tiene mas fresca la idea y la motivación. Muchas de esas pequeñas tareas que podríamos realizar en unos pocos minutos y que dejamos para mañana son el caldo de cultivo de la procrastinación.

Cuando se decide actuar hay que cortar cualquier distracción, y centrarse en lo que se está haciendo, eliminando todo lo demás de la cabeza. Otro caldo de cultivo de la procrastinación es interrumpir la tarea, iniciar otra, atender una tercera, para acabar sin hacer nada, y con un empacho de cosas por hacer sin orden alguno.

Retrasar las cosas no suele ser una buena decisión, y solo debería plantearse en situaciones excepcionales. El retraso injustificado abre una brecha en la capacidad de actuar y se va acumulando, y con el tiempo se crea una masa densa de cosas por hacer que presiona y agobia y deja muy poco espacio para vivir con tranquilidad.

Hay que valorar lo que se consigue al acabar la tarea, no solo por acabar, sino porque algo significativo va a ser logrado, y cuando menos, crecerá la autoestima que aumenta simplemente por hacer lo que hay que hacer. Se puede ver también como un desafío a la voluntad, y decidir actuar para demostrar que se puede hacer todo lo que se uno se propone. Con ello

se consigue ampliar los límites de nuestra capacidad de acción.

Muchas veces la procrastinación se produce por miedo, porque lo que tenemos que hacer supone algún tipo de enfrentamiento o de situación incómoda o tensa. En esos casos no hacer es una forma de huir y de evitar problemas, que posiblemente solo estén en nuestra mente; pero así no se soluciona nada, y se hace cada vez más difícil afrontar situaciones que supongan retos por pequeños que sean.

Si una tarea es grande se puede dividir en partes más pequeñas. Si es compleja no es aconsejable que el objetivo sea hacerla a la perfección, porque así es posible que nunca se comience. Se puede optar por hacer las cosas lo mejor posible sin objetivos imposibles. Muchos trabajos permiten volver sobre ellos para mejorarlos y pulir los pequeños detalles. Un buen ejemplo ocurre al escribir: si te planteas hacer un texto perfecto a la primera, es fácil que en cualquier momento te atasques y se acabe ese plan tan supuestamente perfecto; pero se puede volver a reescribir, hacer correcciones, ampliar o modificar cualquier pasaje. La mayor parte de las tareas permiten que se realicen lo mejor posible en una primera vez, y puedan ser mejoradas en fases sucesivas.

Hay que tener presente que la procrastinación muchas veces perjudica a los demás, sobre todo a los seres más queridos y a las personas más cercanas. Por eso es bueno considerar como afectará a los demás nuestra indecisión y la falta de acción. Tal vez no seamos capaces de actuar por nosotros mismos, pero sí para no hacer daño a otros, con el beneficio añadido de que nos ayudará a ser menos egoístas y más solidarios.

Una de las grandes claves para resolver la procrastinación radica en encontrar el lado positivo de la tarea a realizar. Por muy desagradable o molesto que sea aquello que debe hacerse, tiene que tener un lado positivo. Se trata de encontrar ese lado positivo y tenerlo presente a lo largo de la tarea, con lo que se hará más llevadera, e incluso puede que se le saque cierto gusto. Además favorecerá la tendencia a ver el lado positivo de todas las cosas, que es uno de los hábitos más saludables que podemos adquirir.

Si de una u otra forma se ha conseguido actuar y vencer la procrastinación, hay que saborear y celebrar que se ha sido capaz de entrar en acción, y grabar con fuerza en el cerebro ese pequeño o gran triunfo, y que el cerebro asocie el hecho de entrar en acción con la sensación de libertad y logro que produce, para que lo recuerde y lo tenga bien presente.

Cuando se lleva a cabo un proyecto se producen cambios tangibles en nuestros cuerpos. La energía del cuerpo etérico se libera y tiende a circular con más libertad, afectando al cuerpo físico que experimenta sensaciones de mayor agilidad y bienestar, favorecido por la liberación de endorfinas y neurotransmisores positivos en el cerebro. Las emociones se desbloquean y tienden también a situarse en el lado positivo, facilitando el pensamiento fluido y la motivación.

Estamos diseñados para vivir activamente. Las investigaciones indican que una vida activa genera más felicidad que una vida pasiva. La gente que se muestra más feliz se caracteriza por llevar una vida plena, implicada con su entorno, más activa y con muchos momentos satisfactorios. Los tipos de actividades que están más asociados al aumento de la felicidad, no son sólo las agradables y deseadas, son sobre todo las actividades nuevas; las menos sedentarias; las más sociales, y que implican el contacto y la participación de los demás; y las que son más significativas muy por encima de las insustanciales, carentes de contenido, como las consideradas habitualmente divertidas y festivas. La mayor parte de estas actividades son gratuitas o poco costosas y están al alcance de todos. Se demuestra una vez más que lo basado en lo material no suele ser el mejor camino hacia la vida feliz.

En la investigación se ha observado que la gente feliz se organiza y planifica bien, son eficaces y no dejan para mañana lo que pueden hacer hoy. Esa capacidad de organización se revela en los asuntos de la vida cotidiana, en los proyectos a más largo plazo, y en su sentido del rumbo. Todos tenemos un sentido que nos informa de cuando es tiempo de hacer y cuando de no hacer. Hay que tener ese sentido limpio, alerta y despejado, y aprender a estar siempre disponible.

### **8.5.- Curar con alegría.**

La alegría tiene un definido efecto curativo en el cuerpo físico, en el emocional y en el mental. El poder curativo de la alegría no lo da su expresión externa, sino su irradiación interna. Las propiedades sanadoras de la alegría la convierten en el mejor remedio para un buen número de males. Es un gran reconstituyente que en nada tiene que envidiar a las vitaminas ni a los complementos alimenticios; es un antibiótico poderoso y selectivo que nos defiende de las formas de vida microscópicas que nos ponen en peligro; es un antídoto para las alteraciones emocionales; y es también la mejor protección contra los pensamientos negativos y sus consecuencias. Además es gratuita y podemos tomarla sin límite y sin temor a pasarnos. Es una energía que debería ser usada cada día al hacer, al no hacer nada, al pensar, al hablar, al callar.

La energía vinculada a la alegría forma parte de nuestra aura, circula por todo nuestro campo energético, y se irradia en todas las direcciones. Un aura cargada con alegría es una magnífica protección contra emanaciones dañinas para nuestros cuerpos, y es también una estupenda influencia para las auras de los seres vivos que nos rodean y que pueden involucrarse con esa manta protectora. Una persona alegre irradia energía curativa a todo con todo lo que entra en contacto: los niños se sienten cómodos y seguros en su presencia; los menos niños se sienten reconfortados y revitalizados; los animales conectan enseguida con una persona así, parece que no solo perciben la energía, también parecen ver su colorido, tal vez hasta la huelen, y se relajan y saben que no tienen nada que temer.

Hay un efecto radiactivo que circula de los seres humanos hacia los seres vivos de reinos inferiores. Para bien o para mal los humanos contribuimos de una forma importante al alimento energético de toda la cadena de vida, nuestra influencia no pasa desapercibida. El mero hecho de nuestra existencia afecta a las formas de vida de todos los reinos con las que entramos en contacto.

Las plantas son muy sensibles a las emanaciones humanas. La alegría nutre sus auras de una forma especial, hasta se podría saber el grado de alegría de una persona por como viven las plantas de su casa, que suelen ser mucho más exuberantes, floridas y coloridas, llenas de aromas, en función de alegría que perciben. También la esencia de las plantas medicinales penetra con mayor facilidad y mayor efecto a través de las personas con alegría, en una reciprocidad que no hace falta comprender.

Los árboles se llevan muy bien con la alegría humana. Captan con facilidad el amor que está detrás de la alegría y liberan sus secretos silenciosos que tienen un potente efecto curativo. Abrazar a un árbol con alegría tendrá una respuesta que nuestra aura estará encantada de recibir. Los árboles abren sus poderes curativos a aquellas personas que tienen alegría y amor en su corazón.

La ciencia médica, física y psíquica moderna, ya conoce los importantes efectos curativos de la alegría en los pacientes, aunque no acierta a comprender el proceso, porque la energía, sus orígenes y efectos, no se ha incorporado plenamente al campo de la ciencia.

La alegría es generada y revelada a través de las muchas nociones que estamos tratando en estas páginas. Sabemos que es una cualidad del alma, pero no es una meta inalcanzable, y puede desarrollarse paulatinamente con una buena orientación, conociendo progresivamente la realidad de nuestra existencia y del mundo en que vivimos y del que formamos parte. La alegría nace de muchas fuentes: del amor, de la tolerancia, de la paciencia, del servicio, de la inofensividad, del perdón, de la honestidad, del desapego, del valor, de la creatividad, del pensamiento positivo, y de otras muchas formas que se descubren al seguir un camino con corazón.

Cuando aparece la enfermedad y mas necesario es el poder curativo de la alegría, es cuando resulta mas difícil vibrar en clave de alegría, porque el dolor en sus muchas variaciones físicas, emocionales y mentales obstaculiza la libre circulación de la energía y mina la esperanza y el sentido de proporción. Pero el dolor puede convertirse en un gran agente sanador y puede ser transmutado en amor y compasión, sin perder la alegría interior, como veremos en las próximas páginas.

## **8.6.- En la adversidad.**

Hay momentos en los que la vida nos pone a prueba y nuestro pequeño mundo parece desmoronarse ante situaciones de una presión y sufrimiento extremo. Ante una enfermedad grave, ante un divorcio, ante la muerte de un ser querido; una auténtica sobredosis de dolor puede hacer tambalear a las personalidades mas firmes y asentadas.

Si hay algo que, hoy por hoy, abunda en este planeta, eso es el dolor. En su variante física nos ataca de vez en cuando, para darnos mensajes que no solemos entender, pero en su variante emocional puede llegar a ser un auténtico infierno, con la habitual compañía de pensamientos negativos. El dolor emocional es tan real o intenso como el dolor físico. Activamos las mismas conexiones neuronales cuando sentimos un daño físico que cuando pasamos por una experiencia emocional dolorosa. El cerebro no distingue entre un dolor físico y uno emocional. El dolor físico puede ser resuelto o controlado con medicinas y técnicas médicas, y de él solo quedará el recuerdo; pero el dolor emocional puede volver una y otra vez e instalarse para siempre, a menos que encontremos como liberarnos de sus cadenas. Los dolores mas fuertes y difíciles de soportar son emocionales, y también es emocional la forma en la que mas daño hacemos a los demás.

Mucho se ha escrito sobre como afrontar el dolor y hay un buen número de técnicas psicológicas que pueden ser de utilidad. Pero a la hora de la verdad el dolor solo lleva a dos caminos: por un lado puede conducir hacia la queja, el resentimiento, el rencor, la amargura, y hasta el odio; y por otro lado puede llevar hacia la humildad, la compasión, el amor interior, la comprensión, y la empatía hacia el sufrimiento ajeno.

Nos cuesta aceptar el dolor y decidir afrontarlo. ¿ Por qué me ocurre esto a mí?, ¿Qué he hecho yo para merecer esto?, ¡ No es justo!; suelen ser algunas de las primeras reacciones, pero darse cabezazos contra la pared no suele llevar a ningún sitio. Hay un proceso de aceptación del dolor que si no se resuelve produce mas dolor y se enquistaba en todo tipo de estados negativos. La tendencia al sufrimiento y a revolcarnos en el barro de la autocompasión es una actitud mental, un hábito muy antiguo, que nos es fácil romper. Se suele decir que nadie recibe mas presión de la que puede soportar, aunque en algunas ocasiones resulte difícil de creer.

Para empezar a afrontar el dolor conviene tomar conciencia de que el dolor no siempre es natural ni inmutable. Una parte considerable de la sensación dolorosa se halla asociada al deseo de suprimirla. Una gran parte del dolor es la reacción subjetiva de tratar de rebelarse contra el dolor. Poner la atención en el dolor lo acrecienta, tanto si el dolor es físico como emocional. En situaciones de dolor se hace necesario desconcentrar la atención sobre el problema y ampliar la visión. A veces el dolor es fruto del apego, como en los casos de perdidas de seres queridos en las que el duelo se prolonga en exceso.

No se trata de eludir las dificultades, sino procurar ser lo mas indiferente a las mismas, sean reales o autocreadas.

Hay que escuchar la información sobre el dolor que nos llega del cuerpo físico y del cuerpo emocional, pero no permitir que tomen el control y nos impartan ordenes

En cualquier caso el dolor es real y puede ser de grandes proporciones, y de una u otra forma debe ser afrontado. En cierto sentido el dolor debe arder en el horno interno del corazón para que pueda ser transmutado en amor y compasión.

El mejor antídoto al dolor es la paz interior. Cuando se sufre, el estrés invade los cuerpos y produce conflicto y rebelión, incita al mal humor, a la queja, y al odio, y el odio no puede combatirse tratando de destruirlo porque así se potencia. El odio solo se disuelve con amor.

El dolor es a menudo la puerta que deja paso al amor y una escuela excelente en la que se gravan a fuego sus lecciones y compresiones. Enfrentar el dolor con amor no lo evita, pero si libera de la negatividad, del egoísmo y deseos de la personalidad. El dolor encierra un gran poder evolutivo y espiritual, y bien enfocado es un camino abierto al alma, hacia la humildad, hacia cambios y aprendizajes que nos ayudaran a reajustar nuestro sentido de la proporción y nuestro sentido del tiempo.

Con una visión de eternidad, una visión a lo largo de varias vidas, todo dolor, por insoportable que sea, es solo temporal, toda dificultad y lucha son efímeras, y seguramente ya hemos pasado por pruebas parecidas infinidad de veces en este pequeño planeta que tanto sabe de sufrimiento.

Padecer dolor seguramente impedirá la expresión de la felicidad, que es propia de la personalidad con sus componente físicos, emocionales y mentales; pero no impide vibrar en alegría interior

Cuando se aprende a soportar el propio dolor, se está preparado para prestar un gran servicio, para aliviar el dolor de los demás, y aligerar la carga de sufrimiento de la humanidad.

## **8.7.- El valor.**

Para ser feliz hay que ser valiente. La vida nos coloca en muchas situaciones difíciles de afrontar que implican desafío, asumir riesgos, adaptación a los cambios, incertidumbre; y sin valor estamos perdidos.

El valor otorga la confianza y la seguridad para mantenerse firme y estable en medio de la dificultad y el malestar, en medio de la adversidad. Otorga también la energía suficiente para superar cualquier reto, para cumplir compromisos, para actuar sin bloqueos y sin inhibiciones. Crea una personalidad resistente y es una magnífica fuente de salud física, emocional y mental.

No tener valor te mantiene atrapado en el espejismo, en el tipo de conciencia del que no quiere cambios, del que teme que las cosas pueden ir aún peor, en un mundo en el que es imposible crecer. Pero la naturaleza de la vida es cambio y luchar contra la corriente de la vida es antinatural, además de ser imposible y una auténtica insensatez.

En todo momento hay que evitar la huida y el miedo, hay que aprender a vivir con valor de una forma natural. Para perder el miedo lo más efectivo que se puede hacer es dejar de desear, abandonar todo tipo de deseos, no tener nada que perder y nada que ganar, dejar a un lado la conquista materialista de la vida. En la misma medida que te alejas del deseo te acercas al valor, a la fortaleza, a la liberación de cargas, a la constancia, a la verdad y a la realidad.

El valor es una decisión. La vida es una larga serie de oportunidades para tomar decisiones. Optar por el valor es la mejor elección posible, que nunca decepciona, de la que nunca te arrepientes. El valor da color a todo lo que toca, te dirige hacia la motivación y al optimismo, despierta la alegría y la visión del lado positivo de las cosas. El valor y el miedo son incompatibles, y cuando no hay miedo todo es posible, todo se reinterpreta desde un prisma más favorable, y queda espacio para el amor que todo lo cura.

La manera de desarrollar el valor es mostrar valor en cualquier situación; afrontar la dificultad, y crecer en valor. Se trata de mostrar valor en cualquier circunstancia y ante cualquier situación, por pequeña que sea. Si creces en valor en las cosas pequeñas, será sencillo disponer de valor para los grandes retos. Desarrollar el hábito del valor es tan solo una progresión en su uso, que comienza como una actitud y a base de practicarlo se acaba convirtiendo en una forma de ser. Práctica el valor lo suficiente, y se acabará convirtiendo en una respuesta automática.

El valor está muy mitificado, parece que es solo para personas con capacidades especiales, que es para otros, esos que están a nivel inalcanzable para nosotros; pero en realidad el valor está al alcance de

cualquiera que comprenda que es el camino mas fácil, mas corto y mas agradecido para caminar por la vida. La recompensa que otorga el valor es muy superior al esfuerzo que hay que hacer para convertirlo en una costumbre, porque con valor podemos optar a una vida auténtica, libre del miedo, de la depresión, y de sentimientos derrotistas y de frustración.

Es necesario tener valor para seguir un camino espiritual, un camino con corazón, y estar dispuesto a adaptar tu vida a todo lo que tengas que hacer. Una visión cargada de humanidad a buen seguro nos conducirá a interesarnos por los problemas de los demás, por la grave situación por la que atraviesan muchas personas y muchos pueblos del planeta, y nos conducirá a asumir algún tipo de servicio. Se necesita valor para mostrar a las personas a las que tenemos acceso, que la situación mundial de necesidad extrema es mucho más importante que nuestras pequeñas preocupaciones personales, que nuestras cosas insulsas no interesan a nadie y tampoco deberían interesarnos a nosotros mismos.

Se necesita valor para hacer sacrificios, para olvidarse de la pereza y el cansancio, para negarse a perder el tiempo con actividades innecesarias, para no hacer caso de las debilidades del cuerpo físico, para olvidarse de la presión y el nerviosismo que nos rodea y hacer lo que haya que hacer; y sobre todo hace falta valor para enterrar para siempre la queja y aceptar el momento presente tal como es, y saber ver todas sus oportunidades. Este instante es el mas grande, aunque solo sea porque es el único que existe.

Una celebre frase de *“Agustín de Hipona”*, en forma de oración, resume muy bien el espacio que debe ocupar el valor: “Señor dame serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, dame valor para cambiar las que si puedo, y dame sabiduría para reconocer la diferencia”.

## **8.8.- Actuar “como sí”.**

Si observamos con detenimiento el grado, el porcentaje, de positivo o negativo que tienen nuestras frases y expresiones, tal vez nos llevemos una sorpresa. Incluso si no acostumbramos a perdernos en estados negativos, es fácil caer en juicios sobre sí mismo con contenidos como: “Estoy cansado de...”, “No creo que vaya a ser capaz de...”, “Esto o aquello es superior a mis fuerzas...”, “Hoy tengo un mal día para...”, “Nunca seré capaz de...”. Muchas veces nosotros mismos somos los principales obstáculos para hacer realidad nuestros propios proyectos y aspiraciones. Nuestro cerebro es muy obediente, y escucha todas nuestras consignas con la intención de cumplirlas a la menor ocasión. Sabiendo esto podemos servirnos de la lealtad de nuestro cerebro para cambiar nuestras actitudes, y ampliar nuestras limitaciones.

Hay una forma de elevar la conciencia que consiste en actuar con el tipo de comportamiento que correspondería a un nivel superior de conciencia al que habitualmente estamos, tratando de pensar, sentir, y percibir en ese nuevo nivel, adelantando el comportamiento de ese nivel superior. Empieza como un juego de imitación y acaba convirtiéndose en realidad.

Actuar “como si” es un intento por considerar como sería, si este pequeño o gran problema que no se resolver, ya lo tengo resuelto, o no es un problema. Se trata de que a pesar de que un asunto no sepas como afrontarlo, como solucionarlo, te comportes “como si” pudieras hacerlo. Si sientes depresión, intentar comportarte como si no la sintieras, aunque la sientas. Si estas en estado de agitación comportarte como si estuvieras en paz, aunque no lo estés. Si estas triste, comportarte como si estás en un estado de alegría, aunque no la puedas expresar. Si eres consciente de que te invade un espejismo, actuar como si estuvieras libre del espejismo. Comportarte como si la mente tuviera el control sobre las emociones, sin inhibir ni bloquear, sin engañarte. En realidad si no te comportas como si estuvieras libre del poder de las emociones no podrás polarizarte mentalmente, y nunca conseguirás ser libre.

Desde un punto mas sutil, actuar “como si”, puede adelantar un comportamiento mas espiritual, aunque en este campo la palabra “mas” pierda su sentido, porque lo espiritual no se puede contabilizar. Actuar como si la mente fuera el instrumento del alma; como si el alma controlara todo lo que ocurre; como si estuvieras viviendo como alma; como si fuéramos un ser humano sin limitaciones. Actuar como si el alma estuviera presente en todo lo que nos rodea, intentando ver el alma de las cosas, el alma de los demás. Con este tipo de comportamiento se facilita que el alma vierta su luz y su conciencia a través de la mente, y produzca el milagro de disolver el espejismo y abra el paso a nuevas dimensiones de energía.

Actuar “como si”, es superior a dirigir la energía, porque es crear la experiencia misma. Al principio la fuerza de la experiencia “como si” es débil, pero cuando se persiste en mantener esa actitud, la experiencia crece progresivamente en intensidad y convierte el estado perseguido en real y tangible.

Actuar “como si” fuéramos el alma, de forma sincera y sin personalizar, es una forma de pedir ayuda al alma, y de abrirle un paso entre espejismo e ilusión que de buen grado nos ayudará a disipar.

## **8.9.- El desapego.**

El desapego es ser capaz de vivir la vida y no querer poseerla, no desear nada de ella. Desapego es implicarse en la vida pero sin apego.

La vida se nos presenta para vivirla y es mejor hacerlo con la mayor intensidad posible.

El desapego es la habilidad de no identificarse con los cuerpos y mantener la relajación física, emocional y mental en unos niveles razonables. Es tener confianza y optimismo, y estar dispuesto a vibrar con la energía, viviendo el presente con total consciencia, sabiendo que lo que ocurre no es tan importante. Desapego es dejar de vernos en el centro del universo, ser capaces de no criticar aunque recibas críticas. Es escuchar a los corazones, pero permanecer impasibles hacia lo que otros digan o piensen desde sus personalidades. Desapego es conseguir ser impersonal, es olvidarse de sí mismo.

El desapego es una actitud interna que no tiene nada que ver con el aislamiento físico, ni con utilizar técnicas de enfriamiento emocional, ni tampoco con encerrarse en sí mismos y tratar de controlar los estímulos que provienen del exterior. No tiene que ver con bloquear la corriente de vida, sino con dejarla seguir su curso plenamente inmersos en ella, solo que sin apego, libres de los deseos y caprichos de la personalidad.

El desapego pasa por desaprender las muchas formas que usamos diariamente para apegarnos a lo que creemos que somos. Las personas tenemos la mala costumbre de buscar la seguridad, de perseguir la permanencia, para sentir que las cosas no cambian a nuestro alrededor, que nuestro entrañable “yo” no es atacado por la inestabilidad que nos produce enfrentarnos a algo nuevo y desconocido. Pero, ya sabemos que no hay nada permanente, que la vida está en continuo cambio. Mientras buscamos seguridad y estabilidad estamos ejercitando el apego a lo ya conocido y en ese ejercicio encasillamos nuestra vida y la de los que nos rodean, y de ese círculo vicioso solo puede nacer miedo, celos, desconfianza, y un extraño sentimiento de vivir perdido en un mundo ansioso que amenaza con desaparecer en cualquier momento.

No es el problema tener planes y proyectos y perseguir objetivos, sino la forma en la que nos vinculamos hacia aquello a lo que aspiramos. Un buen compromiso es una actitud correcta, y debe haber implicación, pero para que sea libre y se cargue de energía se necesita desapego. Nada es demasiado importante, porque si lo es, acabas dominado por una personalidad insaciable de importancia.

El verdadero desapego trasciende la observación desde la personalidad, y se sitúa en el campo del alma. Los juicios y el análisis de la personalidad destruyen la creatividad y conducen a la mente inferior al razonamiento supuestamente mental, pero cargado de emociones

encubiertas, y abocan inevitablemente al apego. El verdadero camino del desapego pasa por aceptar y tomar conciencia de lo observado sin juzgarlo. Esa aceptación debe estar canalizada desde el corazón, para garantizar que será limpia y sin dobles intenciones. La aceptación implica experimentar los sucesos, tal como son, sin defensas, sin pretender modificarlos. Solo después de una plena aceptación es prudente realizar modificaciones, y tomar las decisiones que se consideren correctas, sin correr el riesgo de caer en las redes del apego.

Conviene tener siempre presente que hemos nacido en determinada raza o nación, sólo por esta vida, y únicamente desde el ángulo de la personalidad. El alma no entiende de razas ni de naciones, es puramente impersonal. Muchas de las que consideramos nuestras virtudes mas apreciadas trabajan contra la impersonalidad, lo mismo que lo hacen nuestras ideas mas valoradas y las cualidades de las que estamos tan orgullosos. Todas esas cosas son nuestro pequeño yo engrandecido. La impersonalidad se basa en la comprensión, en el sentido de la proporción y en la liberación de espejismos e ilusiones.

Hay que esforzarse para mantenerse libre de identificarse con lo que creemos ser. El arte reside en cultivar la actitud del observador y del vigía silencioso, en vigilarse a sí mismo y a la vida diaria sin exabruptos, relajadamente, cultivando la habilidad de “cabalgar sutilmente”. Hay que desapegarse sobre todo de aquello que se consigue, a lo que no hay que dar importancia, guardar silencio y no hacer ostentación de lo logrado, porque hablar anticipadamente y en exceso destruye lo que se crea y corta la vena creadora anulando la inspiración. Cuanto menos personalidad hay en todo el proceso creativo, mas auténtica es la obra creada. El desapego mental y silencioso te eleva a un taller de creación pleno de paz y energía.

El desapego del cuerpo físico es el primer paso en la dirección correcta. Las deficiencias físicas, la enfermedad, la fatiga, no pueden impedir la vida. Hay que aprender a vivir como si el cuerpo físico no existiera, sin enfocar la atención en las dificultades físicas por duras que están puedan ser. Seguro que no es un camino fácil, pero es el único que deja intacta la dignidad y que permite continuar con lo que se debe hacer a pesar de lo que ocurra en lo físico. El cerebro puede educarse en dirigir su atención por encima del nivel físico, y enfocarse en niveles mentales, dejando que el cuerpo funcione con sus automatismos naturales que se sitúan por debajo del umbral de la conciencia.

El desapego emocional es un paso mas difícil, pero no imposible. Las reacciones emocionales no se deben cortar, porque se reproducen con mayor virulencia; deben ser simplemente reconocidas, vividas y toleradas, pero sin que constituyan una limitación. Sin luchar contra ellas pierden su fuerza y poco a poco se van desvaneciendo.

El desapego emocional se cultiva sin centrarse en sí mismo, sin desear nada para el pequeño yo, eliminando la autoconmiseración, y considerando que nada que produzca reacción, dolor o angustia al cuerpo emocional, tiene importancia.

Hay que acostumbrarse a sufrir con desapego, sabiendo que el alma no sufre en absoluto, en la disposición de renunciar a la carga de emociones y pensamientos inservibles y lastrantes. Desapegarse es aligerar esa carga.

Tampoco hay que cargar con las responsabilidades de los demás, que es otra forma de apego, porque no son nuestras obligaciones, ni nuestro destino; pero si es digno de elogio ayudar a los demás a cumplir con su responsabilidad dándoles fortaleza y desapego a través de nuestro ejemplo, que es la mejor forma de transmitir una verdad que se ha comprendido y encarnado.

El mayor y más grande de los desapegos es la muerte de los cuerpos, el final de los vehículos, una experiencia por venir donde no será posible ningún tipo de apego. La certeza de la muerte, en vez de ser un tema para temer y para ocultar, debería darnos el valor para vivir una vida plena en absoluto desapego sin el menor de los miedos, libres de todo condicionamiento.

Mucho se ha escrito sobre el apego y la necesidad de practicar el desapego, y las palabras tienen una importante función inspiradora, pero solo se aprende a desapegarse poniendo en práctica lo leído y pensado.

El cultivo de una actitud de desapego personal con una actitud de interés hacia lo espiritual, hacia la comprensión de la realidad, corta el camino hacia lo mundano y hacia los aparentes placeres de la vida; pero dirige al mejor de los mundos, donde la verdadera alegría envuelve todo lo que toca.

Quién vive sin escatimar esfuerzos, con amor y servicio hacia los demás, sin importar la simpatía y antipatía personales, sin prejuicios ni apegos; es un soplo de esperanza y un faro en la oscuridad para todos aquellos con quienes entra en contacto.

El arte del desapego es la “divina indiferencia” que deja morir de inanición a la emoción y al espejismo, al privarlos del “poder nutritivo” de la atención, para redirigirla hacia el corazón, hacia la conciencia despierta del alma.

## **La inofensividad.**

Ser inofensivo es uno de los mayores retos que nos podemos proponer y una de las formas más directas de transformar nuestras vidas en profundidad, forzando la evolución hacia niveles que están muy lejos de nuestra visión actual.

A primera vista el concepto de inofensividad parece poca cosa, tal vez propio de personas muy sensibles y de escasa resistencia, excesivamente bondadosas y que evitan enfrentarse a los problemas; pero la realidad es muy diferente.

Podemos clasificar como “malas” u “ofensivas” determinadas formas de actividad, no solo por los fines que persiguen, sino sobre todo por la energía que las motiva, por su orientación errónea, por su uso incorrecto, y por estar basadas en el egoísmo personal. En la ofensividad se concentran fuerzas enfocadas en los aspectos más negativos de la personalidad, en una actitud egocéntrica que ignora a los demás, a los que trata de imponer su deplorable mundo, vacío de amor y saturado de autosatisfacción y crueldad.

Cualquier cosa que hacemos a los demás nos lo hacemos a nosotros mismos. La mente subconsciente graba las motivaciones internas, los pensamientos y sentimientos de todo lo que hacemos, sin distinguir si lo dirigimos a otros o a nosotros mismos, y pasa a integrarlos en su forma de ser y actuar. Cuando estos son de una naturaleza negativa, las consecuencias son limitaciones, rencor, amargura, y todo tipo de estados de desarmonía física, emocional y mental. Cuando son de naturaleza positiva los efectos son bien distintos: se aumenta la capacidad de irradiar amor y buena voluntad y de disfrutar del bienestar y la alegría interior que acompañan al camino con corazón.

La inofensividad es un disolvente natural de estados erróneos de conciencia. Ser inofensivo es el método más adecuado para purificar el cuerpo etérico, porque es un procedimiento activo que atrae energías más elevadas que se distribuyen por todo el entramado energético y se irradian al resto de los cuerpos y al entorno y personas que nos rodean.

Inofensividad es la expresión de la vida de un ser humano que toma conciencia de que forma parte de un mundo mucho más amplio que su pequeño círculo de percepción, y que trata de vivir como alma, en la búsqueda de esa naturaleza de amor puro e incondicional que es su esencia, por distante que parezca estar. La inofensividad activa las fuerzas del verdadero amor, y libera energías espirituales que vitalizan la personalidad y la dirigen hacia la correcta acción, produciendo cautela en el juicio, reticencia al hablar, y habilidad para abstenerse de toda acción impulsiva, mostrando un espíritu exento de crítica.

Para desarrollar nuestra propia inofensividad, que debería ser la nota clave de toda vida evolutiva, hay que observar la conducta diaria, las

palabras y pensamientos, e intentar que sean totalmente inofensivos, positivos y constructivos. Hay que ser conscientes también de cómo afectan nuestras acciones a los demás, evitando el contagio emocional de reacciones y estados emocionales negativos.

La inofensividad positiva se basa en el correcto pensar, en el correcto hablar y en la correcta acción, algo que exige toda nuestra atención y mucho valor, porque supone abandonar hábitos muy arraigados en la historia de la humanidad. No es la inofensividad que viene de la debilidad y de la huida de los problemas, ni la que proviene de la falta de poder para hacer daño, ni es la actividad bondadosa que traga con todo. Muy al contrario, la inofensividad es un estado mental firme y poderoso, que no duda cuando debe tomar una acción fuerte, a veces desagradable, pero acertada, porque el móvil que sustenta la acción esta basado en la buena voluntad, y de allí solo puede salir algo bueno. La inofensividad es una cualidad del alma, por lo que su práctica conduce hacia la parte espiritual de la vida, esa parte que es capaz de penetrar en la conciencia del otro y comprender sus circunstancias; esa que todo lo perdona y esta siempre en disposición de ayudar con amor y desapego.

Pensar inofensivo conduce al control de la palabra. La reacción emocional inofensiva abre un canal para que fluya el aspecto amor del alma. La acción inofensiva concede equilibrio, firmeza, capacidad en la acción y buena voluntad.

De las muchas formas que se puede ser ofensivo, sin duda la crítica ocupa un puesto destacado y lamentablemente es una práctica muy generalizada en las modernas sociedades de nuestro tiempo. Criticar a los demás, sobre todo en su ausencia, es una práctica muy dañina, en especial para uno mismo, porque tiene el oscuro poder de sacar lo peor tanto del que critica como del que es criticado.

Ante una cadena de pensamientos y palabras de crítica, la personalidad se enfoca con fuerza hacia orientaciones erróneas, hacia la mente inferior y hacia emociones negativas, con lo que queda asegurado su capacidad de dañar y herir. La crítica corta el camino evolutivo, porque nadie puede proseguir en el camino mientras se aleja de su corazón, y daña y causa dolor a sabiendas, y no deja espacio para el amor. La crítica es peligrosa, porque daña la confianza y despierta el resentimiento propio y ajeno. La crítica es inútil porque no es una solución a nada, pone a todo el mundo a la defensiva, despierta la belicosidad en su entorno, acrecienta los problemas y las situaciones difíciles, y las crea dónde no las hay. La crítica es un potente veneno que afecta a todos los cuerpos. Siempre perjudica al que critica y muy a menudo al que es criticado, que solo está a salvo cuando su aura emana amor y desapego y su vibración no tienen ningún componente de negatividad que pueda responder a la misma frecuencia de la fuerza que trata de atacarle. Cuando no hay ninguna similitud de vibración,

hay inmunidad al virus de la crítica, y en ese caso se produce un rebote que devuelve la carga destructiva a su fuente de origen, y se cumple el viejo dicho: “las maldiciones , lo mismo que las bendiciones, vuelven a su casa para anidar”.

Quién critica suele creer que comprende a los demás, sin conocer sus circunstancias y sus situaciones internas, y muchas veces cree también que piensa y actúa correctamente, sin darse cuenta que el móvil que le mueve tiene una fuerte carga de envidia, de ambición y de orgullo, sin tener la mínima conciencia del enorme espejismo en el que se ha perdido.

En lugar de criticar a los demás, hay que tratar de comprenderles, intentar entender porque hacen lo que hacen, saber cual es su campo de sufrimiento, sus limitaciones; y responder con amor. Las pequeñeces de las personalidades, sus ambiciones, sus conflictos, las incomprensiones entre unos y otros, y sus pequeños defectos, en realidad no tienen sentido ni sustancia, son efímeros y están condenados a desaparecer.

Lo que otros digan no debe alimentarse con nuestra atención, que digan lo que quieran, no nos interesa. Hay que evitar caer en el contagio de la crítica, no hablar mal de nadie, y en todo caso hablar sobre sus buenas cualidades. Conviene no hablar mucho y hacerlo siempre en estado de calma, mejor con cierta lentitud, tomándose el tiempo que haga falta para formar opiniones, y expresarlas solo cuando aporten algo constructivo. Hay que practicar estados mentales que se contraponen a la crítica, como la empatía, la compasión, la comprensión, la tolerancia, la observación con amor sin emitir juicios. Las habladurías y las informaciones maliciosas se desvitalizan por medio del amor, creando formas mentales de paz y armonía, pensando bien. Hay que extremar el cuidado de los pensamientos respecto a los demás, y eliminar toda crítica y desconfianza tan pronto como se detecta, manteniéndose firme en la luz y claridad del amor.

En ciertos momentos y situaciones la crítica es sin duda un reconocimiento de hechos evidentes y tangibles. Pero por muchas evidencias y razones que se tengan para criticar solo es admisible aquello que se piensa y dice con amor, aquello que es oportuno y constructivo. La crítica, mientras no se torne destructiva puede ser sana, entonces casi ni se puede llamar crítica, es mas bien una conversación entre amigos, dónde las personas se sinceran con buena voluntad, y eso nunca produce rechazo. Pero es tan difícil criticar con amor, y es tan alto el riesgo de caer en las densas redes de las actitudes personales, que lo mas seguro es abstenerse de toda crítica y responder con amor y sinceridad solo cuando se nos hacen preguntas directas y en medio de una relación de total confianza.

Uno de los grandes vicios de la humanidad es poner demasiada atención en los errores, defectos y actividades de los demás, y muy poca a superar las limitaciones y amar mas. Cada uno debe ocuparse de depurar sus imperfecciones y de su trabajo personal, dejando que los demás hagan lo

mismo. Se necesita guardar silencio externo y cultivar el silencio interno para liberarse de críticas y discusiones, y dejar que cada cual siga su camino

Esta actitud de no intervenir y de abstenerse de criticar y dejar en paz a los demás, no impide ayudarse mutuamente ni establecer correctas relaciones basadas en el respeto y la colaboración desinteresada.

Juzgar es otra forma de ofensividad, por desgracia muy extendida. En realidad el vicio de juzgar comienza con nosotros mismos, y luego se proyecta a los demás. Nos juzgamos a nosotros mismos, consciente o inconscientemente, y así también juzgamos a otras personas. No toleramos en otros lo que no aceptamos en cada uno de nosotros. Proyectamos las limitaciones propias, los sentimientos de culpa, las frustraciones, y tratamos de culpar a los demás por lo que nos sucede; una actitud que nos garantiza una vida mezquina y miserable. Hasta que no aprendamos a reconocer que somos los únicos artífices y responsables de todo lo que nos sucede, de lo que sentimos y de lo que pensamos, no podremos superar el espejismo del juicio y tomar las riendas de nuestra existencia sin buscar responsables externos.

“No juzgues si no quieres ser juzgado”, no es una frase vengativa o amenazadora, solo indica que si juzgas, vivirás en un mundo de juicios, te juzgaras a ti mismo, y así siempre estarás en el banquillo de los acusados, y no hay juez mas implacable que uno mismo. Se trata de que no te juzgues a ti mismo, ni a los demás. En de vez de juzgar a nivel personal, observa y valora situaciones, con total consciencia, permaneciendo desapegado.

Cuando mas sabemos, menos juzgamos. La tendencia a imponer el propio punto de vista indica falta de comprensión. El alma nunca juzga

Hay quién se preocupa con gran interés en que los daños o acciones ofensivas de los demás reciban un duro e inmediato castigo. El espíritu justiciero de mucha gente lleva implícito el veneno de la venganza, el ojo por ojo, diente por diente, una indeseable cualidad de la personalidad inferior que garantiza a su portador una vida de infelicidad y rencor.

Dejar los castigos a los demás para la justicia terrenal, con las debidas garantías, y sobre todo para la justicia divina, para las leyes del Karma, que se resumen en aquella simple y sabia frase: “lo que siembres cosecharás”. La inofensividad es la mejor forma de estar en armonía con la leyes del Karma, con la ley de Causa y Efecto. De correctas acciones surgen correctas reacciones. Si creas malas acciones, creas mal Karma, eres ilegal con respecto a la ley del Karma, y recibes tu propia pena, porque te sitúas en la prisión de tu mente y de tu corazón.

El primer paso para practicar la inofensividad pasa por darnos cuenta de que no somos inofensivos en una u otra situación, y así podemos empezar a practicar la inofensividad para esa misma situación.

A menudo sabemos que somos nocivos, pero sin comprender la magnitud del daño. Otras veces, sin quererlo, hacemos daño porque nuestras acciones, no necesariamente ofensivas, no tienen en cuenta la sensibilidad de los demás en determinados asuntos.

Si en algún momento tomamos conciencia de que estamos siendo ofensivos, una sencilla práctica nos puede sacar del apuro. Podemos reabsorber en la luz los malos pensamientos y los malos deseos sobre los demás y sobre uno mismo, apoyándonos en la respiración. Al inspirar reabsorber y recoger del ambiente los pensamientos y deseos incorrectos y visualizar como los llevamos hasta nuestro corazón que hemos convertido en un horno de luz, donde se purifican por el fuego del amor. Al espirar visualizar como todo se transforma en luz y esos pensamientos se diluyen.

Con esta práctica nos aseguramos de limpiar lo que habíamos contaminado y desvitalizamos los “malos humos” expandidos, que ya no harán daño a nadie, ni volverán rebotados contra nosotros mismos.

La inofensividad es necesaria para mantener una adecuada limpieza interna y purificar los centros y canales energéticos del cuerpo etérico, permitiendo la entrada de energías renovadas y de mayor vibración. La inofensividad abre el camino para que afluya la vida, libre del dominio del espejismo y la ilusión, y libra de los obstáculos que nos separan de la realidad.

La buena voluntad recibe siempre respuesta de todo corazón abierto al amor y al perdón. Quien practica sinceramente la buena voluntad afecta profundamente a su entorno, cambia su hogar, su familia, e irradia al grupo social en el que habita. La práctica masiva de la buena voluntad es la que eleva los colectivos y los países. Cuando creamos inofensividad en todas las relaciones descubrimos que el mundo es un lugar en el que se puede vivir con mas sencillez, mejor, mas feliz y en armonía.

No resulta fácil desarrollar la suficiente comprensión amorosa que permita ver en las personas sus defectos y sus virtudes, sus pequeñeces y sus grandezas, y amarlas y respetarlas como son, sin querer cambiarlas. Además todo ser humano tiene alguna cualidad de la que podemos aprender. El destino te coloca en este justo momento una sola vez en la vida, y si ese momento es una oportunidad para hacer el bien, hay que hacerlo, porque ese momento, esa situación, no va a volver.

Quién está libre de temores, piensa bien y vive con amor, puede hacer cualquier cosa y los efectos serán inofensivos. Conoce y conecta con la gente porque la ama y porque se esfuerza en no dañar a nadie.

A medida que uno trata de ser inofensivo, se abren los canales para que circulen energías cada vez mas elevadas, y para que el amor y la alegría interior vibren por todo el ser y campen a sus anchas.

### **8.11.- El perdón.**

Todo mundo sabe lo que es perdonar, pero no son tantos los que lo ponen en práctica.

Hay quién cree que perdonar es un error, que existen razones para estar enemistado, enojado, ofendido, y que hay personas que merecen nuestro desprecio. Supongamos que alguien nos ha ofendido, calumniado, nos ha herido injustamente, incluso con un trato vejatorio. La respuesta mas habitual ante esa situación, ante esa forma de ser tratados, es de indignación, de rabia y resentimiento. Nos ha hecho enfurecer, y ha generado una serie de pensamientos y deseos negativos hacia la persona agresora con un odio mas o menos encubierto. Llegados a ese punto tenemos dos problemas: por una parte el daño que podamos haber recibido; por otra parte el daño que nos producen los estados de negatividad que se suceden en cascada como respuesta.

Nadie puede odiar y ser ajeno al odio. Nadie puede sentir desprecio hacia otra persona y evitar la onda destructiva del desprecio. La negatividad siempre ocasiona daños colaterales, sobre todo en nosotros mismos; no importan los hechos o las razones que la motivan, no hay nada que justifique la negatividad, que es el mejor abono para que se arraiguen las raíces del odio y de la animadversión

Es perfectamente lícito defenderse ante un ataque, tomar cualquier decisión o acción para intentar resolver los problemas, incluso con carácter preventivo; pero es inútil y muy peligroso caer en sentimientos de venganza, de rencor, de oscuros deseos en perjuicio de alguien. Es inútil porque no es una actitud que ayude a resolver nada, todo lo contrario, agrava cualquier situación, aumenta el conflicto, lo enquistada. Es muy peligroso porque vivir en negativo oscurece nuestra existencia, contamina todo lo que toca, y nos empuja con fuerza hacia estados emocionales y mentales alterados, no exentos de amargura e infelicidad.

Perdonar es una de las formas mas bellas de amar, y el medio mas directo para liberarnos de la cadena del odio. En el mismo momento en que la pantalla mente nos presenta la escena que nos incita al odio, el perdón puede actuar como un antídoto efectivo ante el veneno que amenaza con invadirnos. Ante la mas mínima mortificación, el soplo del perdón borra todo rastro de enojo, y crea una aura protectora ante cualquier onda hostil.

El hecho de perdonar a alguien no significa que se este de acuerdo con la ofensa, sino que se responde a ella desde el corazón, comprendiendo todo el proceso, y lo que le ocurre a la otra persona. Perdonar te concede la claridad para tomar la acción mas adecuada, para evitar que el odio se interponga, y así saber hacer lo correcto, sin limitarse por las acciones de los demás. El perdón te acerca a la realidad, a ser como eres, al desapego, y a estar fuera del alcance de los bajos instintos de la personalidad.

El verdadero perdón obra maravillas: es curativo a todos los niveles, porque purifica la sangre que anima todo nuestro cuerpo y llega hasta la última célula; aligera la carga emocional y mental, para dejar paso a una buena respiración, permite que la energía circule sin obstáculos; ayuda a percibir la armonía y la paz, liberando el camino para que la alegría interior retorne a todo nuestro ser, al lugar natural que le corresponde.

El proceso de sentirse ofendido y enojado se produce muchas veces en circuito cerrado, sin tener ningún enfrentamiento con nadie. El sentimiento de culpa puede originarse por infinidad de cosas, tal vez por no ser capaces de actuar en determinados momentos, o por creer que hemos hecho algo incorrecto con nosotros mismos; y siempre ocasiona una amarga fuente de dolor inútil. Hay que saber aceptar la responsabilidad por nuestras acciones u omisiones y seguir hacia delante, aprendiendo de nuestros errores reales o imaginarios, encontrando la forma de mitigarlos y corregirlos si es posible, pero sin mirar atrás con el lastre de la culpa. El perdón actúa entonces sobre nosotros mismos, con su amorosa fuerza liberadora. Perdonar es una bella forma de absolverse a sí mismo, de rehabilitarse y conmutarse la pena en beneficio propio y de la comunidad.

Otras veces toca pedir perdón por el daño infringido intencionado o sin querer, por haber juzgado y condenado, por criticar. Para tener la capacidad de pedir perdón con sinceridad hay que saber perdonarse a sí mismo. El primer paso es tomar conciencia no solo de los hechos ocurridos, sino de las emociones y pensamientos que han intervenido, del grado de desamor de la situación, para asumir la responsabilidad, y poder ponerse en el lugar del otro, intentando percibir el dolor causado. Luego se trata de recoger el valor suficiente para expresar una sincera petición de perdón. La sinceridad en esa petición es lo más importante, porque hace que intervenga el corazón, y un mensaje de corazón encuentra enseguida eco en el corazón ajeno. Estamos genéticamente predispuestos para perdonar, solo hace falta un perdón verdadero que creará en ambas partes un sentimiento de alegría y liberación.

No hay que preocuparse por la reacción del otro cuando se pide perdón. Hay que respetar su reacción y aceptarla. Si al otro le cuesta trabajo aceptar tu petición de perdón, es porque él mismo no puede perdonarse. No puedes perdonar por otros, cada uno debe hacerlo por sí mismo. Solo somos responsables de nuestras reacciones no de las de los demás. La fuerza atractiva de nuestro perdón puede ayudar a otros a tomar el mismo camino, pero es su decisión no la nuestra. Si nuestra petición de perdón es sincera, ya hemos hecho todo lo que se debe hacer, y es momento de librarse de cualquier sentimiento de culpa, se acepte el perdón o no. Si hay alguna consecuencia pendiente por nuestros errores, será la ley del Karma la que entre en acción, y no queda más que hacer; el destino nos traerá la cosecha

de lo que hayamos sembrado. Sin embargo el perdón verdadero tiene el enorme poder de aligerar nuestro destino mas complicado, y de liberar buena parte de los efectos de nuestras acciones erróneas pasadas.

Perdonar es una forma de dar amor, paz, alegría, comprensión, y los mejores deseos de libertad para los demás, y de aliviar su dolor. Cuando el perdón es una constante en nuestras vidas, una aura de luz y amor nos protege de cualquier ataque de negatividad, de cualquier onda destructiva, impidiendo la entrada a la mas mínima expresión del mal, en sus habituales manifestaciones de fuerzas densas y materiales. Perdonar otorga el don de vivir en un mundo de positividad que hace muy fácil el acceso a la felicidad. Perdonar es una cualidad del alma, por eso cada vez que se práctica el perdón, un poco mas de alma ilumina nuestros cuerpos, liberando al corazón para vivir en paz y sentir compasión por los demás.

## **8.12.- La amistad y el apoyo social.**

La amistad es una tendencia natural del ser humano que se manifiesta desde su primera infancia, y va creciendo y mejorando con los años, siempre que se tenga cuidado en impedir que se manifiesten las muchas formas que adopta el espíritu competitivo que aún domina buena parte de las relaciones sociales.

La amistad se basa en principios que ensalzan los mejores valores humanos como: la comunicación sincera y la comprensión mutua; el afecto e interés por los demás; la capacidad de compartir situaciones, proyectos y aspiraciones; la disponibilidad para prestar ayuda; la confianza y compromiso mutuo.

La amistad desempeña un papel fundamental en el bienestar psicológico. Nos hace sentirnos reconocidos, comprendidos y queridos, y nos reafirma en nuestra percepción de pertenencia al grupo. Eleva la autoestima propia y estimula la autoestima en otros miembros del grupo. Tiende a sacar lo mejor de cada uno, minimizando sus limitaciones y defectos. Favorece el intercambio emocional positivo y es una fuente de confianza y esperanza.

La incidencia de las relaciones interpersonales positivas es muy influyente en la sensación de felicidad, y aún lo es más cuando esas relaciones son cercanas e íntimas y forman parte de la vida cotidiana. Muchos estudios relacionan a las personas más felices con un alto grado de participación en actividades sociales, desde niveles más generales, como pertenecer a una asociación o a un colectivo con aficiones e intereses comunes; hasta niveles menos organizados con vinculaciones con vecinos, compañeros de trabajo y familiares cercanos o lejanos.

El apoyo social aporta un fuerte papel protector y contribuye a crear sentimientos de satisfacción, de fortaleza y de pertenencia al grupo que aumenta la percepción de felicidad. Volverse más sociable es siempre una buena elección, y lo es más aceptar la ayuda del grupo.

Ayudar a los demás induce con carácter inmediato a una sensación de felicidad y serenidad, que da sentido a la vida y cubre cualquier vacío. Ayudar a los demás a realizar sus sueños es incluso más reconfortante que alcanzar los propios. Existe una relación de la empatía con la felicidad. En la capacidad para ponerse en el lugar del otro para comprenderle se sustenta una tendencia a compartir y despertar cualidades del alma caracterizadas por la presencia de la alegría interior.

Cultivar la amistad debería ser una práctica cotidiana, un ejercicio para estar “en forma” en el mantenimiento del equilibrio emocional y mental. Muchas personas tienen un cierto recelo a establecer relaciones sociales más allá de su familia cercana o de personas muy concretas, y con el tiempo acaban viviendo en soledad, y ese es un espacio en el que la

personalidad gana poder y los espejismos pueden crecer con mayor fuerza. El aislamiento en mayor o menor grado no es buena compañía, no favorece el crecimiento emocional, en la ahora llamada inteligencia emocional, porque no permite intercambios de sentimientos, de experiencias, de opiniones, de formas de ver y sentir la vida. La tendencia a la soledad, que es muy atractiva para personas con un cierto punto de evolución, es un peligroso espejismo, porque impide que lleguen a ser procesados muchos estímulos, informaciones, mensajes corporales físicos, emocionales y mentales, así como valiosas percepciones y reflexiones de otros seres humanos, que son una importante ayuda para salir de nosotros mismos y romper el sigiloso bloqueo del espacio personal.

Una frase celebre de Alfonso X El Sabio, ilustra con sencillez el valor de la amistad, un tesoro a pulir y abrillantar, dice: "Quemad viejos leños, bebed viejos vinos, leed viejos libros, tened viejos amigos"

En relación con nuestros semejantes lo mejor que podemos hacer es estimular la luz que está en ellos, respetando su libertad para que sigan el camino que elijan y de la forma que decidan caminar. Podemos ayudarles a invocar y evocar sus propias almas, si esta en nuestro mano, si lo demandan, y si es lo correcto. Nunca anclar nuestra vista en lo que puedan parecer los defectos y limitaciones de los demás, que muchas veces son nuestras propias proyecciones; dejar de analizar y juzgar, dejarles en paz, y amarles y aceptarles como son, sin pretende cambiarles. Confiar en sus almas, tanto como debemos confiar en la nuestra.

Hay mucho que aprender de todos los que nos rodean, cada uno encarna una lección única que puede ser desvelada y transmitida. Cultivar el corazón es mucho mas fácil en compañía de otros corazones.

## **La admiración.**

Hay tanto que amar y admirar en este mundo que deberíamos estar encantados de estar vivos, encarnados aquí y ahora en este singular planeta azul.

Son de admirar las bellezas y maravillas de la existencia: el cielo estrellado que se expande hasta el infinito, la inmensidad del mar, los árboles, las plantas, el canto de los pájaros, las flores, los paisajes, los edificios históricos, las obras de arte, el vuelo de una mariposa, la lluvia, la nieve, la luz del sol...., pero todavía es mas digno de admiración la belleza de un ser humano cuando vibra desde el corazón.

Hay una “admiración consciente”, que disfruta al contemplar la belleza que irradia desde el corazón, que otorga confianza y esperanza en el ser humano y despierta sus mejores cualidades. La admiración consciente incita a la cooperación y al compartir, y a creer que otro mundo es posible, porque un ser humano ha conseguido saltar la barrera de la mediocridad y conectar con su verdadera esencia y mostrarla al mundo con sencillez y humildad, sin miedo y en total libertad; y si un solo ser humano lo ha conseguido, otros muchos lo pueden lograr. Admirar el lado positivo de la vida es admirar las cualidades del alma, y despejar el camino para que el alma conecte con la personalidad y la influya, la eleve de vibración, y permita que viva una vida mas feliz, mas real, mas consciente.

Admirar valores humanos y la luz y el amor en los demás, es una llamada al alma, una forma de contactar con fuentes superiores de belleza y sabiduría, un enfoque directo hacia lo espiritual y evolutivo, que nos descentraliza de nosotros mismos, y nos acerca hacia nuestra verdadera esencia. Uno de los valores humanos mas dignos de admiración es la solidaridad, que es sin duda una de las claves para cambiar este mundo y erradicar sus miserias, y convertirlo así en un pequeño paraíso. La “gente solidaria” es la vanguardia de lo que algún día será una verdadera humanidad.

Las personas que no tienen admiración por nada demuestran estar atrapadas en sí mismas, doblegadas por los aspectos mas densos de su propia personalidad. Si alguien no se conmueve lo mas mínimo ante las bellezas de la naturaleza, si no capta nada ante la presencia de un ser humano pleno de amor, de luz y alegría, es porque esta encarcelada en los muros en que ha convertido sus cuerpos y no tiene el mas mínimo indicio de la existencia del alma y de la inmensidad de las cosas que se pueden vivir.

Todas las personas que crecen, que perciben los dones de la vida, que saben disfrutar de la cultura, del arte, y de la libertad de los espacios naturales, tienen la capacidad de admirar muy desarrollada.

La admiración es una fuente de aprendizaje, una muestra de todo lo que es posible, de la grandiosidad de las cosas por captar. Ver y percibir por uno mismo la vibración del amor y de la luz en su estado mas espléndido,

sobre todo cuando lo expresa un ser humano, transmite a todos nuestros cuerpos un mensaje de esperanza, la certeza de que ese estado es posible, que esta al alcance, por lejano que parezca, que no es cosa de grandes seres iluminados.

La admiración consciente es una apreciación sincera y no tiene nada que ver con la falsedad que siempre encierra adular y ensalzar a un ser humano, que solo es rendir culto a su personalidad. La verdadera admiración es un contacto de alma a alma, que orienta hacia el camino correcto, incita a esforzarse por evolucionar y aceptar las cosas como vienen, liberando el flujo de la alegría que envuelve tanto al que admira como al que es admirado. La energía cargada de alegría fortalece nuestra aura y la convierte en un escudo protector contra las fuerzas negativas que solo pueden dañar a seres que vibran en frecuencias similares.

La energía de la alegría traspasa los límites de influencia del aura y se expande dando color a todo lo que toca y atrae como un imán inspiraciones elevadas que otorgan el don de la creatividad y de la visión de la realidad, revelando el verdadero contenido de los patrones e ideales que diseñan la esencia de la vida.

Donde reina la alegría todo cobra una nueva vida renovada. Los hogares son mas acogedores, el lugar de trabajo se siente mas libre y seguro, los objetos son mas duraderos y muestran muchas mas utilidades, las flores ofrecen sus perfumes mas refinados, los pájaros se animan a interpretar sus mejores cantos, y las personas vibran en sus mejores registros. No es un milagro, no es magia, es la ciencia del corazón.

#### **8.14.- La naturaleza.**

Somos parte de la naturaleza, nuestros cuerpos están contruidos con su permiso y con sus elementos. Ella es nuestra casa, nuestro hogar, nuestro alimento. Vivir en armonía con la naturaleza no es solo un bonito ideal, es lo mas inteligente que podemos hacer, es un deber inexcusable. Tratar a la naturaleza con respeto es tratarnos con respeto a nosotros mismos.

El hecho de no ser consciente de que formamos parte de la vida de este planeta, no impide una realidad evidente: cada instante de nuestra existencia lo hacemos en total conexión con el entorno natural que nos rodea, de ello depende nuestra vida.

Los cuerpos que forman la personalidad están contruidos con elementos naturales, tan sólidos como los minerales, tan fluidos y volátiles como el agua, tan sutiles como el prana: la energía que todo lo inunda. Necesitamos respirar permanentemente el aire que envuelve a la tierra. Si hay algo evidente es que somos parte de un todo inmenso, somos una pequeña célula de un gran organismo

La naturaleza esta cargada de belleza y del poder regenerador de las energías que la sustentan. En estos tiempos en los que la mayor parte de la humanidad vive en grandes ciudades donde la vida natural ha sido invadida y destruida por la torpe y artificial forma de construir edificios y espacios insalubres de dudosa belleza, es fácil distinguir el contraste entre los paisajes urbanos y los entornos naturales. En un simple parque en medio de la ciudad se puede aún captar el espíritu de lo natural, se puede sentir el efecto reconfortante de un paseo, disfrutar del canto de los pájaros, de los colores de árboles y jardines; algo que se esfuma ante la densa presencia del hormigón y el asfalto. Los iones negativos (de efectos muy positivos), que no son fáciles de encontrar en las ciudades y que sin embargo abundan en parajes naturales, sobre todo en los que hay abundancia de agua y de aire limpio, tienen un efecto directo sobre nuestros cuerpos: son curativos y sanadores para el cuerpo físico, armonizan y estabilizan las emociones, dan paz y tranquilidad a la mente, y dejan a la personalidad en las mejores condiciones para acercarse al alma.

Tener contacto con la naturaleza, no solo es terapéutico, sino que debería ser una constante en la vida cotidiana de la gente, porque es un alimento que nuestros cuerpos necesitan para brillar mejor; por el bienestar que otorga sin pedir nada a cambio; porque libera de la presión y el estrés de las vidas agitadas que acostumbramos a llevar; porque nos hace un poco mas felices.

Respirar aire puro, caminar por los campos y las montañas, seguir el curso de un río o un lago, pasear por una playa ante el mar azul, tal vez mojando los pies o acompañado de un buen baño, sentarse junto a unos árboles, disfrutar de los olores de la flores, de los sonidos del bosque,

trabajar en el jardín o en la huerta, tocar las hojas, las piedras, la tierra,... todo ello nos abre hacia lo positivo, expande los pulmones y libera nuestros canales energéticos, eleva el estado de ánimo y despeja la mente dejando paso a la luz.

Los árboles, en particular, encierran grandes misterios accesibles a un ser humano receptivo que vibra en frecuencia natural. Puedes hablar a un árbol, desde luego no entiende tu idioma, pero capta el sonido y la vibración de tu ser, y te responde en su lenguaje silencioso de sutiles mensajes llenos de energía. Tocar los árboles, abrazarlos, apoyar la columna en su tronco es una forma de captar su aura, sus energías benéficas.

Las plantas también se comunican con facilidad. Son muy sensibles a nuestra presencia y a nuestros estados de ánimo: les cuesta crecer y desarrollarse en ambientes tristes o depresivos, y dan sus mejores flores y aromas en ambientes alegres. Es también conocida la enorme cantidad de efectos sanadores y medicinales de las hierbas, hojas, flores, raíces,... con las que tenemos una deuda enorme de eterno agradecimiento.

Siempre es posible expandir el espacio físico en el que habitamos y hacerlo mas natural. Hay que tratar de vivir en una casa con amplias ventanas que dejen pasar la luz y el sol, cuartos grandes con pocos muebles y enseres. Buscar momentos y tiempos para observar el cielo que siempre esta sobre nosotros, con los paisajes celestes cambiantes cada día, cada hora, con sus nubes, colores y destellos, su azul inmenso, su magia al amanecer y al crepúsculo, las noches de luna o llenas de estrellas. Ir a caminar con frecuencia por valles y montañas o junto al mar, y si no es posible por el parque o los campos cercanos. Observar los árboles y las plantas, sus caprichosas formas, los juegos de luz y colores de sus hojas. Aprovechar la magia del contacto con el agua, con ríos, cascadas, o pequeñas fuentes; dejar que sus melodías nos invadan. Respirar intensamente el aire fresco y puro. El contacto con la naturaleza rompe las paredes de uno mismo y libera de los límites que nos aprisionan: expande el alma.

Hubo un tiempo en el que los humanos adorábamos al Sol, y tal vez no éramos tan primitivos. Es el eje de nuestro sistema solar, la fuente de energía de todos los planetas, el foco de luz que todo lo anima. Todo gira a su alrededor y continuamente irradia su poder y sus energías en todas las direcciones.

Todo el mundo sabe que el sol tomado sin excesos es bueno y saludable. Lo que la gente suele ignorar es el enorme poder curativo de la luz del sol. Son notables y conocidas sus propiedades curativas para el cuerpo físico, pero no es tan conocido su efecto sanador sobre determinados estados emocionales. La luz del sol es el mejor antidepresivo que existe, además es accesible, gratuito, fácil y sencillo de aplicar y asimilar. Los rayos del sol energizan el cuerpo etérico y ese aumento de energía influye

en la reactivación del sistema nervioso y hormonal afectando al cuerpo físico y al cuerpo emocional. En el caso de la depresión el efecto benéfico del sol es tangible y real, y se puede medir la mejora de los indicadores de bienestar, como el aumento de determinados neurotransmisores en las sinapsis de las neuronas cerebrales.

La forma de tomar los baños sanadores de energía solar es bastante simple y exige un mínimo esfuerzo, pero hay que cuidar de respetar los pequeños detalles. La técnica consiste en exponerse al sol durante periodos cortos de no más de quince o veinte minutos, una o varias veces al día, en estado de la máxima relajación posible, en cualquier posición cómoda, dejando que el cuerpo absorba como una esponja los rayos solares, que sienta su calor y se identifique con el fluir de la energía del sol. No es necesario exponer todo el cuerpo, lo que no siempre es posible, basta con que los rayos solares impacten en la cara y se sienta como se irradian por todo el cuerpo. En invierno o en días fríos se puede hacer detrás de los cristales de una ventana. El estado de relajación y predisposición a la absorción es lo más importante, porque de lo contrario la energía solar rebota en el aura etérica endurecida por la falta de relajación, perdiéndose la mayor parte de sus efectos benéficos.

Resulta sorprendente lo reacia que es mucha gente a practicar con regularidad esta sencilla y magnífica técnica, tal vez sea por la tendencia a despreciar las cosas simples y gratuitas y valorar más lo complejo, lo difícil, lo imposible.

La naturaleza es una gran maestra, en ella se integran todas las lecciones que podamos imaginar, y se pueden aprender infinitas cosas con un buen espíritu perceptivo. Todo el universo repite sus esquemas en distintas dimensiones, y en la vida natural se expresa en infinitos sistemas. Observar y meditar en la naturaleza da acceso a toda una enciclopedia de sabiduría. Hay lecciones ocultas por todas partes: en el fluir de las aguas de un río, en la vida de las abejas o de las hormigas, en el viento, en el silencio, en la caída de las hojas, en los cambios de estación,... en el fluir permanente de la vida en la tierra.

Percibir la belleza de los paisajes externos, otorga el don de la serenidad, de la calma meditativa que deja intuir la inmensidad de los paisajes internos, la belleza luminosa de colores imposibles de los paisajes del alma.

### **8.15.- Las artes creativas.**

La creatividad es una cualidad de la vida que esta presente en todas sus formas de manifestación, y el ser humano, como parte de la naturaleza, también participa de esa esencia. Creativo es todo lo que fluye con la corriente de la vida, sin estancarse, sin intentar paralizar su curso o nadar contra corriente.

Creatividad es mucho mas que generar formas artesanales o artísticas, es también posible en cualquier expresión de la vida. Se puede reflejar en la forma de mirar, en como se elaboran las emociones, en la forma de pensar y utilizar la imaginación, en la manera de percibir el mundo. Una persona puede ser creativa en cualquier lugar y circunstancia, en su casa, en el trabajo, en la relación con los demás, en la forma de divertirse, en el uso de las palabras y las expresiones corporales.

La creatividad es siempre positiva, la imaginación creativa conduce hacia el lado positivo de la vida. Por eso todo lo que tenga que ver con la creatividad genera alegría y conduce hacia el bienestar y a estados de mayor felicidad.

La práctica de la creatividad despierta la energía y la desbloquea para que circule con libertad por todos los cuerpos, despeja la mente y los estados de embotamiento emocional, y sobre todo deja buenas sensaciones, elevando la autoestima y la motivación. Practicar la creatividad es en realidad hacer arte, se exprese en alguna forma o no. El arte no es patrimonio de seres privilegiados, esta al acceso de cualquier persona que tenga la valentía de lanzarse a crear, a dar rienda suelta a sus intuiciones y arranques creativos, sin importar el resultado, ni lo que otros piensen sobre ello; solo por la intensidad del acto creativo, por la percepción de inmensidad que se puede captar al crear. Como dice el dicho: “De artistas, poetas y locos, todos tenemos un poco”.

Además de practicar lo creativo y beneficiarse de sus dones, se puede vibrar en clave de actitud artística y disfrutar del arte creado por la genialidad de otros seres humanos que dejan su maravillosa obra al alcance de todos. Captar el arte de otros es otra forma de creatividad. Al percibir e interpretar el arte, se reconstruye en el interior del observador una parte de lo observado. Las obras de arte están vivas, en ellas se puede palpar la energía creativa que tuvo en su mano quién las creó, en las que se refleja, en mayor o menor medida, el alma del artista. El auténtico arte es una expresión del alma, y rendirse ante su presencia es una llamada al alma de cada uno, al alma de todas las cosas.

Captar el arte es encontrar la forma de penetrar en los mundos creados por el artista. Podemos navegar por la luz y el color de la pintura, por sus formas imposibles, tal vez por la abstracción insustancial; fluir por la plasticidad de la escultura y acariciar sus espacios sin límites; inundarse

de los sonidos armoniosos de la música. Hay muchas formas de arte, conocidas o por descubrir. Si se está abierto a la inspiración artística puede llegar en el momento y lugar mas insospechado y descubrir arte en lo mas insospechado: en el caminar de la gente, al ver jugar a unos niños, ante la actividad monótona y rítmica de un grupo de trabajadores, o tal vez en la soledad mas absoluta. La naturaleza es ya en sí misma una gigantesca obra de arte en permanente estado de creación con horario de exposición las veinticuatro horas del día.

Merece la atención detenerse en la magia de la música y destacar su poder creativo, sanador y facilitador del bienestar. La música actúa directamente sobre el sistema nervioso central, aumentando los niveles de endorfinas, de los opiáceos internos y otros neurotransmisores asociados a estados de mejora de la percepción de felicidad. Las endorfinas otorgan motivación y energía, producen alegría y optimismo, disminuyen el dolor, y contribuyen a aumentar la sensación de bienestar, y de encontrar sentido a la vida. La música mejora los mecanismos inmunitarios a través de la emociones positivas que estimula. Hoy día se sabe también que activa los mismos mecanismos cerebrales que procesan las sensaciones de satisfacción y recompensa de la comida y el sexo. Determinados tipos de música están inspirados en las profundidades del alma, y abren la percepción hacia el interior del corazón, hacia espacios plenos de espiritualidad.

Las bandas sonoras de las películas de cine son muy determinantes en la calidad final de la cinta. Según se utilice la música puede dar o quitar vida a la película. A través de la música se pueden transmitir una gran cantidad de mensajes, con contenidos emocionales y psicológicos de todo tipo. No es de extrañar el éxito creciente de la musicoterapia en muchos tipos de tratamientos, sobre todo en estados emocionales negativos.

El poder creador del sonido tiene un enorme potencial, por eso adquiere tanta trascendencia la forma en la que usamos el lenguaje, la manera en la que lo emitimos y la carga emocional y mental que muchas veces depositamos en las palabras de forma incluso inconsciente. Hablar puede ser un acto automático de bajos contenidos, o un acto creador lleno de creatividad y de vida.

La capacidad de disfrutar del arte permite acceder a experiencias de superación de las propias limitaciones, y despejar el camino hacia la felicidad. La creatividad ilumina el alma y hacer florecer a la personalidad para dar sus mejores frutos.

### **8.16.- Tiempo libre.**

Todo el tiempo debería ser libre, en todo momento deberíamos sentir la libertad en todas nuestras acciones o en los periodos de inactividad, pero lo mas habitual en nuestras modernas sociedades es pasar una buena parte de la vida haciendo cosas por obligación, cosas que no habríamos elegido de haber tenido la oportunidad. Por eso el llamado tiempo libre adquiere una enorme importancia, es un tiempo en el que se nos concede el don de elegir que hacer o no hacer.

Socialmente esta bien visto que una persona trabaje todo el día. Se dice de ella con respeto que es una persona muy trabajadora, como sinónimo de fiabilidad, de buena gente. Nadie piensa que puede ser una persona con problemas, que no sabe aprovechar la vida, que esta agotando sus energías en cosas puramente materiales, tal vez con cierta pobreza de espíritu.

Ver una persona obsesionada con su trabajo, es una visión muy deprimente. Dedicar todo el tiempo al trabajo es una forma de esclavitud, aunque sea por elección propia, aunque se haga a gusto, y puede ocasionar muchas distorsiones de la personalidad, que corre el riesgo de encerrarse en sí misma. El trabajo tampoco debe usarse como una forma de esconder el vacío existencial tan propio de esta época, ni como una forma de refugio y de escape de situaciones que deben vivirse, como lo es atender a tu propia familia y tener una sana relación con otras personas. El único trabajo que puede convertirse en una dedicación al cien por cien sin crear ningún tipo de problema es el que se hace en servicio a los demás, algo por otra parte muy raro de ver.

Mucha gente tiene la falsa creencia de que el ocio es no hacer nada, algo que conduce a la pura pasividad, una forma de abrir la puerta al abandono, al aburrimiento, a la debilidad y al mundo de los vicios.

Ocio es hacer lo que te gustaría hacer, que además es la mejor forma de dar descanso a los vehículos. El cuerpo físico está diseñado para la acción, y mas allá del sueño reparador de cada noche no necesita estar tirado en un sofá para descansar, su mejor descanso está en realizar cosas motivadoras, liberadoras de energía, con las que disfruta y se divierte.

Ocio es tiempo para ser lo que eres, para hacer lo que tu naturaleza humana desea hacer, que siempre tendrá un componente creativo. No se trata de una actitud sino de simplemente "ser". La creatividad, que no tiene porqué ser talento artístico, tiene cabida en cada momento de la vida, y sobre todo en el tiempo libre, que es el espacio-tiempo del día que está menos limitado y condicionado.

Las verdaderas vacaciones no son sólo una serie de días sin trabajar, sino que tienen lugar cuando te cansas de lo que quieres hacer, algo normalmente diferente de lo que haces en tu vida diaria. Los periodos vacaciones son necesarios. Está demostrado que casi nadie puede trabajar

con buena concentración mas de tres o tres días y medio por semana. Mucha gente cree llegar cansada al fin de semana, pero en realidad llega con un cierto nivel de estrés, de saturación de jornadas laborales, en muchos casos monótonas y tediosas. El estrés reduce la atención y por tanto la capacidad de trabajo y la producción, y aumenta el riesgo de accidentes y bajas laborales. Trabajar mucho tiempo no significa producir al cien por cien. En algunos países sin tradición de vacaciones en su organización laboral comienzan a darse cuenta de su importancia. Es el caso del gobierno de Corea del Sur, un país sin tradición vacacional, que realiza campañas divulgativas resaltando la necesidad de tomar vacaciones, algo que debe calar hondo no solo entre los empresarios, también entre los trabajadores, porque la inercia de no tomar nunca vacaciones es muy difícil de cambiar.

Se relaciona vacaciones con ir de viaje a la playa, a la montaña, o a algún lugar especial. Esa idea es fruto del éxito de la publicidad turística y genera mucha frustración en las personas que no tienen suficiente dinero y no toman vacaciones o las desaprovechan siguiendo con su vida cotidiana. “No tener dinero”, es una excusa; para hacer algo diferente no se necesita viajar muy lejos, ni consumir en exceso. Viajar es sin duda algo recomendable, porque amplía la visión y la mente, pero existen muchas otras opciones para pasar unos días intensos de ocio activo.

Hay diferentes tipos de ocio. Los usos mas extendidos en Occidente, sobre todo en entornos urbanos, suelen ser mas bien pasivos: ir al cine, asistir a un concierto, ir de copas, salir a cenar,... ir a algún sitio donde nos dan todo hecho, que supone solo un mínimo o ninguna acción ni esfuerzo; es cómodo, y tal vez recomendable en algunas ocasiones, pero los efectos liberadores de ese tipo de ocio serán bastante limitados.

Cuando se práctica un ocio activo que implica a los cuerpos con ejercicio físico, motivación emocional, y actividad mental, los resultados en bienestar y aumento de la percepción de felicidad pueden ser notables. Es el caso de actividades en contacto con la naturaleza en las que siempre hay regeneración y auténtico descanso.

El ocio activo no es sinónimo de agitación o esfuerzo. También se puede entender la relajación como una actitud activa, nada pasiva, sin ser un espacio vacío para dejar que entre cualquier pensamiento sin control. Los momentos de paz y reflexión no tienen porque tener ninguna connotación pasiva; en ellos existe armonía y tranquilidad física, emocional, y de la mente inferior; pero se activa la mente superior y otros mundos de percepción son posibles, despertando la intuición y el acceso a la calidez del espíritu humano.

Las personas necesitamos un espacio para desarrollarnos como nosotros mismos, para encontrar la conexión con lo que somos y compartirlo con los demás, y para eso hace falta disponer de un tiempo sin las obligaciones y presiones de la actual vida acelerada que se lleva ya casi

en todas partes. Invertir tiempo en ser lo que somos es una necesidad real en toda persona que pretenda lograr un desarrollo equilibrado. Para tener ese tiempo libre hay que disponer de unas mínimas circunstancias que lo hagan posible. En muchos lugares de este sufrido planeta lo único que muchas personas pueden hacer es luchar y trabajar todo el día solo para sobrevivir y sacar adelante a duras penas a sus familias. La pobreza no suele permitir el tiempo libre, y con toda esa carga de necesidades básicas insatisfechas ningún tiempo puede llamarse libre. Si compartiéramos los recursos de la tierra, todos tendríamos lo suficiente, y el tiempo necesario para nuestro ocio creativo. Sería una explosión de felicidad, que nos es hasta difícil de comprender.

La mayor enfermedad del mundo actual es no ser feliz por estar haciendo algo que no tiene que ver nada contigo. Hacer algo que va en contra de tu naturaleza te hace perder el contacto con tu ser interior, y es fácil caer en la prisión de una realidad impuesta, de la que solo se libran mentes muy evolucionadas capaces de interpretar su destino en clave espiritual.

Se necesita tiempo libre para cultivar la imaginación creadora, para elevar la esperanza de ver un mundo mejor, para confiar en que tendremos un destino con oportunidades dignas de vida.

Deberíamos reaprender a jugar, algo que hacíamos de forma natural cuando éramos niños. El contacto con niños es para ello la mejor escuela: son una muestra perfecta de cómo vivir el presente de forma creativa, con inocencia, y mostrando sin pudor las grandes almas que habitan en sus pequeños cuerpos.

### 8.17.- Sencillez y humildad.

Está muy extendida la creencia de que **la sencillez** es una expresión externa de alguien que vive con pocas posesiones, con poca ropa, en una casa sin lujos, y que no consume en exceso. A veces también se relaciona la sencillez con el tipo de expresiones externas de personas que hablan poco, que no se quejan, que no tienen vicios visibles y muestran un carácter sin complicaciones. Pero la verdadera sencillez no tiene nada que ver con lo que se proyecta hacia el exterior, solo puede nacer del interior y las apariencias externas de simplicidad no indican gran cosa, y sus signos pueden dar lugar a equívocos y engaños. Podemos parecer muy sencillos en lo externo y en nuestro interior ser esclavos de deseos, de obsesiones, de ocultas pasiones, o de grandes proyectos e ideales.

La sencillez en lo material no es tanto tener poco como adaptarse a lo que se tiene y en esa actitud reside la clave para no ser arrastrado por la corriente materialista del consumo, y además permite que otros muchos tengan acceso a los bienes que necesitan.

La sencillez emocional y mental tienen mucha más trascendencia en la forma en la que enfrentamos y vivimos la vida. La sencillez es simplificar lo superfluo, y eso se puede aplicar a nuestros actos, a la forma en que nos emocionamos, a la manera de pensar, al uso de las palabras.

La sencillez emocional no significa que dejemos de sentir o de tener emociones, supone una respuesta emocional adecuada y proporcionada a las circunstancias y situaciones que se nos presentan, basada en el equilibrio, sin inhibiciones ni descontrol, limpia de deseos y ansiedades.

La sencillez mental, se basa en el buen uso de la mente, en el difícil arte de pensar bien, sin focalizar la atención en exceso, sin dejar espacio a las preocupaciones ni a los pensamientos obsesivos. Va acompañada de lucidez y ligereza, y otorga el don de la discriminación, tan necesario para discernir en medio de la jungla mental de confusión que nos rodea .

No es una mente sencilla la que está cargada de conocimientos y creencias, la que piensa en negativo, a menudo invadida por temores, ni tampoco la que se identifica con facilidad con todo lo que la llega, ni la que se apega a lo que cree ser. La sencillez mental no es pensar poco, ni tener ideas simples, es usar el pensamiento en toda la dimensión que se necesite en cada momento, pero en su justa medida, sin abusar de los recuerdos ni de las proyecciones de futuro, pensando en presente, volviendo a la simplicidad cada vez que se toma conciencia de caer en ilusiones y espejismos, dejando siempre espacio para la abstracción y la intuición. La sencillez mental no es una idea, es más bien el espacio que queda libre entre pensamiento y pensamiento cuando estos discurren en armonía sin obstáculos ni interferencias, sin agarrarse al tejido cerebral.

La verdadera sencillez es una experiencia interna en la que todo lo que somos convive con la plenitud del vacío, con la percepción de infinitud, de inocencia, sin creencias acumuladas ni dogmas, sin miedo, sin barreras, sin necesidad de ir en busca de nada, dejando que todo ocurra de forma natural, con absoluta receptividad, y sin ningún deseo. Es una experiencia mística que atrae la alegría interior y la felicidad, que son el carácter propio de la realidad.

La sencillez es una cualidad del alma, por eso todo lo que tenga que ver con la verdadera sencillez nos acerca a la especial sensibilidad del alma, y nos hace permeables al mensaje interno de las cosas. Siendo sencillos entenderemos el lenguaje de la naturaleza y sabremos aprender y disfrutar de la presencia de los árboles, de las montañas, del agua, del viento. La sencillez permite valorar con sentido de la proporción todo lo que nos ocurre, aprovechar bien el tiempo, utilizar con corrección los recursos que están a nuestro alcance, pensar, hablar, actuar en armonía y libertad.

La sencillez no es un objetivo, es una experiencia directa que no precisa de ninguna estrategia de búsqueda, es una práctica del aquí y ahora, y solo es posible vivirla en tiempo presente. Llega cuando menos se la busca, y florece de repente, cuando te liberas del lastre de acaparar, de desear, de la embaucadora atracción de las cosas complejas, cuando la mente se libera de datos, de creencias predeterminadas, de preocupaciones, de razones para todo y de imaginaciones descontroladas.

La sencillez atrae a la intuición y eleva la mente hacia la esencia del pensamiento abierto, conduce a la conciencia hacia nuevos valores, hacia la claridad y verdad de la luz, que se revela transparente y luminosa por su sencillez pura, sana e inmensa.

La sencillez es natural y abre la percepción hacia el aspecto natural de todas las cosas, y en ese camino encuentra en cada cosa, casi a ras de superficie, su belleza, su dulzura, el frescor de la vida que corre libre, su inocencia, su generosa presencia.

La sencillez orienta hacia lo espiritual, despierta el amor que subyace en todo lo que ocurre, en todo lo que es, y facilita el camino hacia el compartir y la disposición hacia un permanente espíritu de servicio.

Al tratar de describir la sencillez se corre el riesgo de su pérdida al cargarla de contenido superfluo, y dificultar su experiencia, que es la única forma de comprenderla. Escribir unas líneas sobre la sencillez incita a ser sencillos, breves, concisos, y por eso pocas palabras deben ser suficientes. Las palabras sencillas eleven la forma de pensar.

**La humildad** es la ausencia justa de personalidad, ni mas, ni menos, que concede el sentido de correcta proporción al que la práctica, haciendo que todo en la vida tenga un equilibrio y que nada gire alrededor de sí

mismo. La humildad no es un ideal, es una conducta, un modo de ser, un modo de vida.

A mucha gente le cuesta interpretar las señales de humildad y cree que en ser humilde hay una cierta debilidad, una posición de inferioridad, y eso está muy lejos de la realidad. La humildad es el signo de la auténtica fortaleza: la fortaleza interior; la que no necesita de expresiones externas; la que permite vivir sin apegos ni apasionamiento; la que otorga la capacidad de observarse a sí mismo y aprovechar las oportunidades que se presentan sin personalismos; la que no teme a llamar a las cosas por su nombre, y reconocer los defectos sin sentir culpabilidad y las virtudes sin sentir orgullo.

A través de preguntas simples con contestaciones sinceras se puede hacer auto-observación del grado de humildad del que se es consciente. Preguntas como: ¿Acepto y reconozco mis faltas cuando alguien me corrige y sé que tiene razón?; ¿Consiento pensamientos de engrandecimiento y vanidad y disfruto con las alabanzas ajenas?; ¿Hablo siempre de mí y de mis cosas?; ¿Me gusta ser el centro de todas las conversaciones?; ¿Creo tener siempre la mejor opinión?; ¿Busco de los demás aprobación y reconocimiento?; ¿Mis proyectos solidarios son mi propia proyección?; ¿Trato de hacer saber a todo el mundo mi supuesto conocimiento y mis capacidades?

La humildad es una cualidad natural del alma y solo es posible que se manifieste a través de una personalidad limpia y llena de corazón. La humildad indica visión y un buen sentido de proporción, se basa en la realidad y en un adecuado uso de los ritmos del tiempo presente.

Una vida humilde es una vida mas feliz, mas serena y tranquila, con mas respeto y amor hacia los demás, porque se vive en armonía consigo mismo. Cuando existe humildad se aprecia lo que se tiene y se considera un regalo, no se necesita nada, y todo es fácil de aceptar, incluso los errores y las limitaciones. No existe la envidia ni la comparación, y todo se perdona. No hay lugar para la crítica, ni para el miedo porque no hay nada que perder y nada que ganar. La única preocupación es por el bienestar de los demás, por encima del bienestar propio.

La humildad es una virtud que irradia libertad, y viene siempre acompañada de buenas cosas: tolerancia, prudencia, paciencia, confianza, esperanza. La humildad es signo de evolución espiritual. A través de la humildad se liman las impurezas e imperfecciones de nuestros cuerpos, y se capacita para afrontar cualquier desafío que se presente, cualquier situación por dura que sea, y siempre con “buena cara”, con “optimismo existencial”.

La humildad es ser consciente de que no se es nada, no se sabe nada, y sin embargo existes, eres. Cultivar la verdadera humildad te conduce a dar con desapego y luego olvidar lo que se ha dado, tanto si es algo material como intangible. El yo carece de importancia.

Quien piensa con humildad, habla con sabiduría, está en permanente disposición de servicio y de olvido de sí mismo, y encarna la esencia de la alegría interior.

## **8.18.- Meditación.**

Todavía hay mucha gente a los que la palabra meditación les suena a “Nueva Era”, a practicar técnicas de algún país exótico de Oriente, o a ser seguidor de algún gurú o de alguna secta, y en el mejor de los casos lo relacionan con alguna religión o creencias de las llamadas espirituales. Pero la meditación es un concepto universal que no tiene por que estar vinculada a ninguna tradición religiosa, ni a ninguna creencia en particular, pues es sobre todo un método de trabajo de crecimiento interior y de expansión de la conciencia.

Meditar es entrar en contacto con el alma, y cualquier técnica o actividad que te conecte con el alma es meditación. El denominador común de la meditación es el contacto con el alma, y si ese contacto no se produce, puedes llamar meditación a lo que haces, pero será otra cosa. Por eso hay infinidad de formas válidas de meditar, pero todas conducen al alma. Para cada persona hay una serie de meditaciones especialmente adecuadas, según su nivel de desarrollo, según la estructura de su cuerpo energético, según su tipo de mente y de tradición cultural, según su experiencia y su práctica en técnicas de crecimiento interno.

El propósito de la meditación es alinear el cerebro físico y la personalidad con el alma, y ello tiene lugar en el plano físico donde habita la personalidad, que se verá gradualmente infundida de la energía y cualidades del alma.

La meditación es un método mas o menos científico para conectar con el alma y, con el tiempo, para que el alma se exprese a través de la personalidad sin inhibiciones ni limitaciones. De hecho la meditación es la forma científica por excelencia de demostrar la existencia del alma, tal vez la mas científica de todas por tratarse en sí misma de un experimento perfecto, en el que no solo participan las observaciones y percepciones de los sentidos, sino el ser íntegro. El experimentador encarna el experimento y los indicadores internos de la verdadera meditación no dejan lugar a dudas, aunque no sean observables por algún aparato de medida de materia que, hoy por hoy, no detecta la frecuencia vibratoria en la que se mueve la meditación.

Pero existen efectos de la meditación que la ciencia actual puede medir. Se ha comprobado con técnicas de medición de la actividad cerebral como al meditar se incrementa la actividad en la parte izquierda del lóbulo frontal del cerebro, asociado a las emociones positivas y al estado de calma, lo que facilita un estado afectivo positivo y disminuye la ansiedad y la agresividad, aumentando los niveles del neurotransmisor GABA, lo que implica menor distracción por los estímulos externos y mas capacidad de concentración. El lóbulo parietal disminuye de actividad lo que facilita una cierta pérdida del sentido de individualidad y de la sensación de concreción de las dimensiones espacio-tiempo. En el interior del cerebro se estimula el

sistema límbico, una región encargada de procesar las emociones formada por el hipocampo, la amígdala y el hipotálamo, lo que aumenta las emociones positivas y la capacidad de visualización, incrementando la producción de endorfinas, sustancias asociadas a la reducción del miedo, y a la sensación de felicidad. La estimulación del hipotálamo reduce las frecuencias cardíaca y respiratoria y la tensión arterial, facilitando la relajación y aumentando la producción de serotonina, un neurotransmisor asociado a la percepción de bienestar, cuyo déficit se relaciona con estados de depresión. Meditar produce una regulación de las ondas cerebrales, aumentando las ondas theta, y una mayor sincronización hemisférica.

Los cambios cerebrales en la meditación no son tan trascendentales como los cambios psicológicos. La investigación de los efectos de la meditación demuestra una disminución significativa de los rasgos de ansiedad, de la tendencia a la depresión, una mejora del sistema inmunológico, una reducción del cortisol que acompaña al estrés, y una reducción de la tensión arterial que facilita la relajación.

La meditación mejora notablemente la capacidad de atención, lo que ayuda a regular distintos procesos mentales y como consecuencia a tener un mayor equilibrio mental, emocional e incluso físico. Se ha demostrado en diversos estudios que la meditación ayuda a liberarse de automatismos mentales que son la base de muchos estados negativos y el detonador que activa los espejismos que tanta infelicidad producen. Sin automatismos mentales la conciencia se libera de hábitos y rutinas, y la vida cobra un nuevo color al descubrir el esplendor de la realidad y la magia del momento presente.

Meditar facilita el autocontrol interno y el equilibrio emocional, contribuye a la relajación mental y aumenta notablemente la relajación física.

La práctica de la meditación eleva el nivel de conciencia, y tiende a pasar al consciente algunos elementos bloqueados en el inconsciente, lo que los libera y dejan de perturbar la armonía emocional y mental en la que todos deberíamos vivir. Con mayor conciencia despierta se facilita la participación activa en el enfrentamiento a situaciones difíciles y crece la motivación para asumir nuevos retos evolutivos.

La meditación aumenta la capacidad de aprendizaje al mejorar la capacidad de atención y de concentración. Produce también la regulación del sistema endocrino aumentando la percepción de libertad y de alegría interior, así como la disposición a explorar espacios espirituales desconocidos. Meditar produce una significativa mejora de la salud del cuerpo físico, sobre todo por reducir los niveles de estrés, y por comprender y atender las necesidades de equilibrio corporal.

Algunas claves de la búsqueda científica del alma pueden revelarse a través de la meditación. Al meditar se eleva el nivel de vibración energética,

lo que con la práctica se puede sentir en mayor o menor medida dependiendo de la sensibilidad del cuerpo físico y del cuerpo etérico. Al dejar de meditar se percibe con claridad como baja ese nivel de energía. En la percepción de la energía se detecta el contacto con el alma. Es una energía sutil, pero perfectamente identificable en comparación con la energía puramente física. Es ciencia abstracta, mucha mas avanzada que la ciencia concreta.

La meditación es un medio para descubrir la esencia del ser humano, su parte espiritual, su alma; y armonizar el aparente conflicto entre los aspectos materiales y espirituales de la vida. A través de la utilización de la mente superior por el alma surge al exterior la realidad interna que anima a toda expresión externa. Meditar eleva la cualidad de vida, crea un sendero de luz entre el alma y la personalidad, que alineada e iluminada por la energía del alma irradia a su vez en el plano físico a todo lo que la rodea. Meditar conduce a llevar una vida con alegría, a sentirse mejor, a ser mas feliz, tener mas sensatez y mayor equilibrio.

Para iniciarse y practicar meditación es preciso aplicar el sentido común en la búsqueda del tipo de meditación mas adecuado, sabiendo que hay que tener en cuenta la constitución de nuestros cuerpos y la líneas de mayor o menor resistencia de nuestra personalidad. Hay métodos estrictos y otros mas informales. Es una elección que cada cual debe tomar con serenidad, observación atenta, y con la mayor intuición posible. Si meditar es entrar en contacto con el alma, es lógico que desde el alma se emitan mensajes orientativos sobre el camino a tomar, detectables a nivel intuitivo. Confiar en el alma es siempre una buena elección y la mejor forma de saber si se sigue el camino adecuado es a través de una actitud sincera, con el menor de personalismos y de análisis concretos y lineales, con atención abstracta en la mayor calma posible.

Como orientación inicial general y en ausencia de guías fiables puede ser recomendable adherirse a prácticas normalizadas que posean elementos de seguridad y universalidad.

La actitud mas idónea para practicar la meditación es dejar a un lado las prisas, las preocupaciones, los deseos de algo, y sobre la base de una estado de paz y relajación mantener la atención en la práctica en sí, sin buscar nada, que es la mejor forma de orientarse hacia el alma.

Las orientaciones básicas de ubicación espacial son simples. Buscar un sitio tranquilo para evitar distracciones, evitando la música y el mayor número de sonidos artificiales posible. Adoptar una postura que mantenga la columna y la espalda recta que permita el flujo de la energía, sentados, en una posición que no sufran las piernas ni las rodillas, nunca tumbados, a no ser que lo que se pretenda sea caer en un profundo sueño. Cerrar los ojos preferentemente en una habitación con luz atenuada y entonces iniciar la práctica elegida.

El proceso de meditación lleva una serie de etapas que presentan una clara sucesión: concentración, meditación, contemplación, iluminación e inspiración. Llegar a las primeras etapas es ya un logro destacable, y a partir de hay no hace falta seguir orientaciones ya que el alma encontrará la forma de dirigir todo el proceso.

La importancia de la concentración es vital y es en esa primera fase donde fracasan muchas personas bien intencionadas, que cometen el error de intentar meditar sin conseguir mantener la concentración, y por supuesto no avanzan y acaban convenciéndose que la meditación no es para ellos.

Concentrarse es mantener la atención de forma relajada en un punto de referencia o en una técnica previamente elegida. El punto de referencia por excelencia es el centro energético ajna, en el entrecejo, que es el punto donde mejor se alinea el alma con la personalidad, pero puede variar según la técnica. La concentración no debe ser activa ni pasiva, sino un equilibrio entre ambos extremos, acompañada por la visualización, siempre sin tensión, con el solo esfuerzo de la atención, sin forzar los cuerpos. Concentrarse es totalmente distinto a tensionarse, debe mantenerse la atención con la mayor relajación posible, y cada vez que se pierde volver al punto o centro de referencia.

La continua concentración relajada acrecienta la vibración y poco a poco y con cierta práctica se produce casi por si solo el alineamiento, en el que el alma se irradia progresivamente hacia la personalidad, al principio de forma tenue, en momentos aislados, que con la práctica se van afianzando. En esos breves momentos se ha logrado realmente meditar. Este proceso se realiza en la mente que es la que visualiza, concentra la energía necesaria y se enfoca en el punto o técnica requerida. La práctica constante y la atención enfocada van haciendo posible el alineamiento, que solo se interrumpe cuando se pierde la atención, que no es mas que la irrupción de la personalidad con pensamientos y emociones, lo que produce la distracción y la dispersión de la energía alineada. Entonces hay que volver a la concentración y reiniciar el proceso en una permanente lucha relajada de la atención por mantenerse firme.

Con el paso del tiempo, y si se ha trabajado con continuidad, la concentración es mas rápida y mas precisa y el alineamiento se produce enseguida y se mantiene sin grandes dificultades, convirtiéndose en un estado conocido, permitiendo que la meditación vaya cogiendo cuerpo, que literalmente los cuerpos se impregnen de alma.

A mucha gente le cuesta entender que el estado de meditación no es un espacio para que la personalidad analice lo que está sucediendo. No hay lugar para que la mente concreta meta el morro y rompa el alineamiento. No cabe tampoco el enfoque hacia estados emocionales, por sublimes que parezcan, ni hacia pensamientos por creativos y elevados que sean, y mucho menos contactos con seres iluminados y experiencias paranormales, supuestamente “espirituales”. Los pensamientos, los ruidos, las sensaciones

ambientales, son como las corrientes de aire, siempre están por ahí, pero solo distraen cuando se les presta atención.

El espacio meditativo es difícil de describir, y solo puede ser comprendido por la mente abstracta. Es limpio, pleno de luz y energía, pero sin grandes sensaciones. Es mucha percepción y poca o nada sensación, ya que sentir la energía no es necesario para meditar, es más bien una cualidad de determinados tipos de cuerpos. El espacio meditativo es silencioso, aunque el oído detecte vibración sonora; está irradiado de plenitud sin densidad, de inmensa presencia de vida sutil. Tiene el color transparente y el aroma etéreo del florecer de la conciencia. Nadie puede entender la meditación a través de palabras, porque su comprensión solo pertenece al mundo de la experiencia.

El alineamiento es el resultado del control del alma sobre la personalidad, del descenso de energía del alma al cerebro, por conducto del cuerpo emocional y el cuerpo mental, con un correcto ordenamiento de energía en los centros etéricos. La meditación comienza con el alineamiento en que va profundizando progresivamente encajando los diferentes niveles y estados de conciencia. Un vez establecido el alineamiento, se estabiliza, y la conciencia lo graba y lo reproduce cada vez con mayor facilidad, hasta que está siempre presente, necesitando tan sólo un momento de atención enfocada para ser actualizado y servir de canal de unión entre la vida interna y externa.

En la meditación el alineamiento vincula y equilibra a todos los cuerpos: activa al cuerpo mental superior, equilibra al cuerpo emocional y eleva sus sensibilidades, energiza al cuerpo etérico, y colma de serenidad y paz al cuerpo físico. Cuando todos los cuerpos están integrados en una unidad, en una personalidad pura y serena, pueden alinearse con el alma de una forma totalmente natural. Así se crea un canal de comunicación que vincula el cerebro, el corazón, la mente y el alma; y la energía vital del alma se irradia con facilidad a cualquier aspecto de la vida diaria.

Practicar la meditación diariamente, alinearse día a día con el alma y sentir como se van purificando y energizando los cuerpos es la mejor y más grande “limpieza espiritual” a la que podemos acceder.

En general se puede afirmar que meditar aporta beneficios, pero hay personas en determinadas situaciones que pueden verse alteradas por la meditación. Es el caso de estructuras psíquicas débiles y muy inestables emocionalmente; personas obsesivas o con predisposición a trastornos psicóticos. Es conveniente entonces consultar a alguien con experiencia y dejarse guiar en los primeros pasos. El método empleado puede ser también causa de problemas. Algunas técnicas que incluyen visualizaciones o canalizaciones de energías pueden dar problemas, porque dirigen la energía desde la personalidad, tal vez a sitios no adecuados, y no permiten que la

energía siga su curso natural sin interferencias. Por eso no conviene seguir ciegamente una técnica cuando una y otra vez produce efectos indeseados.

La sobreestimulación emocional también ocasiona problemas. La meditación trae un creciente flujo de energía que tiende a acentuar tanto las cualidades positivas como las negativas, llevándolas a la superficie donde pueden expresarse sin control. Cada meditador es responsable de manejar esta mayor afluencia de energía, debiendo descubrir sus propias debilidades emocionales y esforzarse por mantener un foco armonizador de atención en el plano mental.

También puede implicar peligro acudir a la meditación con móviles erróneos, con deseos de poderes espirituales y progresos puramente personales, y practicar durante horas mal orientado. Entonces se fortalece el egoísmo, el orgullo y la ilusión.

En realidad en todas estas situaciones no se consigue meditar, sino que la energía se enfoca en la personalidad que se excita y se centra más en sí misma.

La mejor protección contra estos riesgos potenciales es el simple sentido común, y una actitud equilibrada. El sentido común desplaza todo exceso de entusiasmo y de fanatismo, así como cualquier concentración demasiado rígida sobre la meta, que pueda conducir a la fatiga física o mental. Los centros energéticos se activan sobre todo por el cultivo de ciertas virtudes principales, y no solo por la meditación o concentración sobre ellos; son llevados de forma natural a su condición irradiante por medio del correcto vivir, los pensamientos elevados y la actividad amorosa. Pero sin duda la mejor protección contra cualquier desequilibrio en el proceso de la meditación es la disposición al servicio. La meditación es peligrosa cuando no existe el deseo de servir.

Conviene también comprender que el desarrollo de la conciencia es un progreso gradual a largo plazo, y que los cambios no suceden de la noche a la mañana. Esto evita el desaliento que sufre el principiante que no ve enseguida los grandes resultados que persigue cuando acude a meditar

Meditar no es fácil, si así lo fuera la vida en la tierra sería muy distinta. En las primeras sesiones de meditación apenas se consigue llegar a concentrarse, y el verdadero proceso de meditación solo es posible cuando se lleva una práctica con regularidad y bien enfocada. La recompensa, que es muy superior al esfuerzo que se requiere para meditar de verdad, es la continua expansión de conciencia que conduce a la expresión del alma con todas sus cualidades.

La meditación diaria permite que el cerebro y la mente vibren al unísono con el alma, al menos por un corto periodo de tiempo al día. El objetivo a más largo plazo es desarrollar el hábito de la meditación durante todo el día y vivir en la conciencia superior, hasta que se haga tan estable,

que el deseo de la mente inferior y los instintos físicos densos se diluyan por falta de su nutriente principal: la atención a sus impulsos.

Meditar libera de la ilusión de los sentidos y de su atracción vibratoria, y ayuda a encontrar el campo de energía positiva y la consciencia suficiente para establecer una receptividad y una respuesta vibratoria mas elevada que permita expresarse al alma.

El viaje evolutivo va de la consciencia del cuerpo físico a la consciencia del alma. Los vehículos en ese viaje deben sacrificarse uno a uno. La consciencia de un plano debe ceder el paso a la consciencia de otro plano. La Ley del Sacrificio es la renuncia de lo inferior por lo superior. Es una ley natural, no hay nada místico en ello. Sacrificas algo que ya no necesitas, para lograr un estado vibratorio mas elevado. Sacrificas el estado vibratorio inferior por el superior. El sacrificio de lo inferior por lo superior implica la alegría del alma.

Si elevas tu punto de vibración, atraes a tus cuerpos, físico, astral y mental, una carga renovada de energía subatómica: luz, que transforma gradualmente a los cuerpos. No es posible entonces mantener por mucho tiempo la materia vibratoria inferior que impide el paso de esa luz. La materia inferior tiene que regresar a la materia del universo, la vida en el planeta en que vivimos. No te la puedes llevar contigo.

Aunque la meditación en sus comienzos puede desarrollarse como una actividad solitaria, lo mas normal es acabar encontrando un estado de consciencia compartido con otros meditadores. De alguna manera el contacto con el alma te dirige hacia alguna forma de meditación grupal y compartir en comunidad la fraternidad de esos estados de consciencia.

Esto no significa que haya que meditar juntos en el mismo lugar y al mismo tiempo. El verdadero lugar de encuentro del grupo se encuentra en el plano mental, en sus aspectos superiores, fuera del tiempo y del espacio. Lo importante de la meditación grupal es el sentido de un enfoque y de un interés comunes, de una atención grupal sobre el objeto de la meditación. Las personas que componen un grupo están unidos por una idea y un interés compartidos, y no tanto por una relación personal. Los grupos pueden trabajar juntos y meditar sobre muchos temas diferentes, pero el nexo de unión será siempre el servicio a la humanidad, porque meditar conduce de forma natural hacia alguna forma de servicio. Trabajar en meditación grupal produce también un aumento de consciencia de todo lo que tiene que ver con el grupo, de la profundidad en las relaciones personales, y del interés por los asuntos que conciernen a la sociedad y a toda la población humana. Meditar te hace desarrollar un sentido de integración y unidad con todos quienes sirven a la humanidad.

La correcta meditación genera un proceso de transmutación y liberación que ocasiona un gran cambio interno, elevando el nivel de

vibración. La verdadera meditación es vivir en el estado de conciencia despierta del Ser. Es una experiencia, momento a momento, de la auténtica esencia del ser humano, y todo transcurre en un ambiente donde la alegría interna es tan natural como el aire que respiras.

### **8.19.- La comprensión.**

Normalmente se entiende por comprensión la asimilación por una persona de lo que otra dice o hace, o de un hecho que sucede. También se habla de comprensión como una actitud tolerante y respetuosa hacia los sentimientos o actos de otra persona. De una manera mas formal se acepta que la comprensión es un proceso de creación mental por el que, partiendo de ciertos datos aportados por un emisor, el receptor crea una imagen del mensaje que se le quiere transmitir, y le da un significado.

Pero en el concepto de comprensión hay contenidos mucho mas profundos. La comprensión no es una idea, es una realidad, que no tiene que ser necesariamente mental, y puede ser traducida a palabras, pero por acertadas que estas sean nunca alcanzaran a expresar su la esencia.

Cada comprensión revela un estado de conciencia. Existen muchos niveles de comprensión. Se podría decir que hay un tipo de comprensión para cualquier situación, para cualquier momento evolutivo. Se puede relacionar el nivel de comprensión con el tipo de conciencia al que se accede. Hay así comprensión a nivel fisico, a nivel emocional y mental, en el campo de comprensión de la personalidad que abarca la mayor parte de lo que habitualmente conocemos y podemos llegar a conocer de la mano de la ciencia concreta. Cuando el campo de comprensión se amplia y se sitúa en la mente superior o abstracta, se activa un tipo de comprensión que se escapa a cualquier definición. Entra en acción la intuición, que conecta directamente con el alma, y las comprensiones que se generan se tiñen de las cualidades y profundidad del alma, algo difícil de describir fielmente con palabras, porque pertenece al mundo de la experiencia, a la realidad, no como concepto, sino como experiencia vital.

Todo ser humano tiene la permanente necesidad de comprender todo lo que le sucede, todo lo que ve, siente y percibe. Ante cualquier mensaje o situación realizamos una interpretación, de forma mas o menos consciente, intentando adecuar y acomodar los datos disponibles en ese momento, a lo ya conocido y experimentado. El cerebro tiene la función de encontrar sentido a todo lo que le llega, a cualquier estímulo, a cualquier información, y este proceso lo hace muchas veces de forma semiconsciente, no exento de sesgos y errores de interpretación. A medida que evolucionamos aumenta nuestra necesidad de realizar este proceso de forma mas consciente, crece una tendencia a profundizar en el significado de las cosas.

Hay un tiempo en el que la comprensión que se precisa se basta y toca techo con la acumulación en la parte cerebral de la mente de los conocimientos que socialmente se consideran necesarios, con el almacenamiento de lo que se oye, de lo que se dice, de lo que se da por cierto. En ese largo periodo evolutivo se confunde comprensión, con memoria de datos, se cree saber algo, solo por la cantidad de datos

acumulados sobre ello. Sirva como ejemplo el tipo de conocimiento que se ofrece en el “oráculo de Internet”. Pero eso no es más que almacén de memoria, no es una cosa viva, ni algo realmente comprendido, bastará un fallo de memoria para borrar ese conocimiento.

Lo que importa es la comprensión, no el recuerdo. La comprensión es inmediata, directa, es una experiencia, y sobre todo es real. La comprensión no es asunto de la memoria, que tal vez puede ser una buena guía para repetir un patrón aprendido, para imitar alguna conducta, pero eso otra cosa. La comprensión es espontánea, no sometida a control ni dirección; es una luz que ilumina la oscuridad con el foco de la conciencia; es una experiencia vital que a su vez genera vitalidad, y da sentido a la vida; es un brisa de aire fresco que libera y borra el miedo y te mete de lleno en el presente, lo que atrae como un imán al amor y a la alegría interior.

El proceso de comprensión es un proceso activo, que exige a la atención permanecer alerta y activar la conciencia despierta. No ocurre por sí solo por arte de magia, como casi ningún avance en la vida. Exige esfuerzo y valor para abrirse a lo nuevo, que siempre hace tambalear las estructuras de falsa seguridad que tanto nos gusta construir a los humanos. Es un proceso que avanza en espiral, porque la comprensión admite muchos niveles de profundidad, y cuando pasado un tiempo una situación similar vuelve a presentarse, una nueva chispa de comprensión puede hacerse consciente e iluminar un poco mas la escena de nuevo. Por eso comprender nos debería hacer mas tolerantes con todo lo que les ocurre a los demás y como lo interpretan; nadie esta capacitado para juzgar el ritmo ni el nivel de comprensión que puede asimilar una conciencia ajena, ni el que asimilará en la próxima vuelta de la espiral.

El gran sabio chino *Lao-Tsé* pronunció hace mas de 2.500 años unas palabras clarificadoras: “las experiencia externas son para sentir las, las experiencias internas son para comprender las”. La comprensión no es experimentar a través del sentimiento, es incorporal, algo mas sencillo y a la vez mas intenso, se podría decir que es tomar conciencia activa, experimentar sin necesidad de los sentidos. Comprender es la forma en la que la vida consciente imprime la huella de su presencia.

Lo mas liberador que se atisba en cada comprensión es intuir el enorme campo de expansión de la conciencia que queda aún por descubrir. Como también dijo sabiamente *Lao-Tsé* “Aquello que para la oruga es el fin del mundo, para el resto del mundo se llama mariposa”.

Nunca deberíamos detener nuestra curiosidad innata por intentar comprender hasta el mismísimo universo Cada nueva comprensión es una regeneración de la conciencia de vida, y un nuevo horizonte se abre inmenso ante nosotros. Cada destello de comprensión anuncia un nuevo cielo estrellado por comprender.

## 8.20.- Olvido de sí mismo.

La mayor parte de la población de la humanidad vive saturada de sí misma. No hay imagen mas agotadora que la de una persona permanentemente preocupada de sí misma. Preocuparse del “pequeño yo” es como mal educar a un niño dándole todo lo que desea: siempre quiere mas, nunca esta conforme, se vuelve déspota y acaba por perder todo control emocional, y exasperar a todo el que le rodea.

Mal educar la personalidad es muy arriesgado. La excesiva autoobservación nos ancla en un mundo personal muy limitado y pueden aflorar con facilidad todo tipo de espejismos y derivar hacia trastornos neuróticos y obsesivos, con una importante carga de infelicidad. Una sobreexposición a nosotros mismos solo puede conducir a resultados desastrosos: o bien nos convertirá en unos ególatras en el centro de nuestro universo ficticio; o se producirá un hastío y una frustración por vivir en un mundo tan aburrido y limitado que acabará con toda nuestra autoestima y motivación.

Un excesivo enfoque hacia la personalidad se convierte en algo negativo, tal vez simplemente porque es un proceso antinatural. A los cuerpos no se les puede prestar demasiado atención, porque el apego los bloquea y los colapsa. La energía fluye mejor sin nuestra atención.

La personalidad no es el problema, es el templo en que tiene que habitar el alma. Los problemas surgen cuando nos enfocamos excesivamente en lo personal y todo comienza a desequilibrarse. Entonces el deseo toma el poder y se vuelve insaciable. A ese cuadro en declive le acompaña el veneno de la queja que siempre ocasiona negatividad.

La importancia de sí mismo atrae como un imán todo un abanico de emociones y actitudes negativas: celos, miedo, avaricia, rencor,... Todo gira alrededor del sentimiento de ser importante, incluso en un estado depresivo o de abatimiento subyace la importancia personal: yo, yo, y mas yo. La importancia del yo no tiene ninguna utilidad, por eso debe ser reducida. El primer paso para ello es tomar conciencia de que enfocarse en sí mismo es un camino sin salida y que el ser humano encuentra su liberación en su línea natural de menor resistencia cuando se vuelca hacia las cosas y hacia sus semejantes

El reto es crear una personalidad integrada para que pueda expresar el alma y no la obsesiva personalidad. Una personalidad fuerte, adaptada al medio y resistente es muy útil, si no se contamina con el exceso de sí misma.

El ser humano esta predispuesto de forma natural para abrirse al mundo que le rodea y relacionarse con los demás. Ya lo proclamaba *Aristóteles*: “el ser humano es social por naturaleza”. Pero vivimos en una época enfermiza que sufre de una extraña patología, que se origina al ensalzar lo individual como seña de identidad por encima de todo. No se

trata solo de la visión egoísta de personas a las que no les importa otra cosa que ellos mismos, también personas mas sensibles y evolucionadas caen en la trampa del camino personal en su búsqueda de la autorrealización y de la iluminación, aislándose y dejando que el resto del mundo se las apañe como pueda, aunque tal vez con la mejor de sus intenciones. Ese camino va en dirección a la infelicidad, porque solo en la medida en que nos entregamos a los demás y nos olvidamos de nosotros mismos se nos abre la puerta del mundo feliz.

El ser humano encuentra la plenitud cuando se deshace de todo lastre y se entrega a los demás olvidándose de sí mismo. Nos hacemos mas humanos cuando nos entregamos al servicio o cuando amamos a los demás, y en ese olvido de sí mismo encontramos el rumbo a la autorrealización, sin ni siquiera buscarlo.

Las preocupaciones, que solo son posibles cuando tenemos la conciencia enfocada en nosotros mismos, desaparecen como por arte de magia cuando nos dejamos absorber por el trabajo de servir, o por el amor, y la vida retoma su color y su belleza, que hasta entonces pasaba desapercibida porque la atención solo estaba disponible para el pequeño yo.

Si perseguimos algo con ansiedad lo alejamos de nuestra vida. Cuanto mas intenso es el deseo mas fácilmente ahoga la consecución de lo que se anhela. Incluso si perseguimos la felicidad, la perderemos con mas facilidad. La causa es sencilla de comprender, porque la felicidad no se puede perseguir; no puede ser objeto del deseo, porque el propio deseo contamina su estado. La felicidad es una consecuencia de otras acciones y actitudes, pero conviene no olvidar que pertenece al campo de la personalidad y esta sujeta a sus circunstancias. Sin embargo, el olvido de sí mismo libera de la presión de lo personal y abre las puertas al alma, lo que garantiza que, pase lo pase, siempre tendremos una sólida base de alegría interior, que tenderá a expresarse como felicidad externa, aunque eso en sí mismo carezca de importancia, porque ni se busca ni se desea, solo es una consecuencia circunstancial.

La mejor forma de estar predispuestos hacia el olvido de sí mismo es estar enfocados hacia nuestra esencia espiritual, desapegados de los logros materiales, valorando la búsqueda de todas aquellas virtudes que irradian desde el alma y dulcifican los cuerpos: la serenidad, la paz, el silencio, la conciencia despierta,... Para lograr una vida feliz hay que ser consciente de nuestra naturaleza espiritual y explorarla sin ningún miedo.

Por paradójico que parezca, conocerse a sí mismo pasa necesariamente por olvidarse de sí mismo. El olvido de sí mismo no es una actitud pasota, o la de un loco sin responsabilidades, es curiosamente la mejor forma de encontrarse consigo mismo. Es un cuestión de rumbo y orientación, el olvido de lo personal deja paso al mundo espiritual, al llamado mundo interior, que no es ni interior ni exterior, porque vibra en

realidades que trascienden las coordenadas espacio-tiempo, pero mas evidentes y presentes de lo que la mente puede llegar a imaginar.

### **8.21.- Quietud y confianza.**

Buscamos la calma en medio de este mundo tan agitado, y a menudo cometemos el error de querer calmar el mundo para encontrar la paz, o de crear una barrera que no permita que nada nos altere.

Puede que algún día la humanidad se tranquilice y las condiciones y circunstancias en las que vivamos sean mas armoniosas y equilibradas, pero no hay manera de evitar los puntos de tensión y de crisis por los que todo ser humano pasa en determinadas ocasiones en el camino evolutivo, y que son muy necesarios para descristalizarse y abrirse a nuevas energías. Los ciclos de evolución interna pasan por continuos procesos de puntos de tensión, que culminan en crisis, y que cuando se resuelven desembocan en puntos de surgimiento y posteriores periodos de relativa paz. Esos tiempos de calma son poco estables y parecen sujetos a un caprichoso clima, en el que en cualquier momento puede levantarse el viento. Sin embargo, en medio del temporal es posible habitar en la serenidad, en un estado de profunda calma, sin perturbaciones emocionales ni pensamientos desbocados. Podríamos hablar así de calma interna, siempre que no visualicemos ese estado en el interior de los cuerpos, sino en un espacio impersonal, libre de la influencia de los sentidos, aunque registren su información, en el que la mente se enfoca en la luz que emana del alma.

Todo lo que apreciamos en la superficie de nuestra vida puede venirse abajo, pero nada impide que la conciencia se mantenga firme, con la suficiente sensibilidad para captar todo lo que ocurre a su alrededor y responder si hace falta, pero ajena al estrés, a los miedos y las pequeñeces de la parte mas densa de la personalidad.

La verdadera paz es el resultado de la comprensión bien enfocada que ha sabido transmutar el campo del sentimiento, y no tiene que ver con las cambiantes circunstancias externas.

La percepción de la velocidad de los acontecimientos no es una constante matemática, es diferente para cada ser humano, varía en función de la carga emocional y mental que cada persona aporta a lo que percibe y que en buena parte determina la interpretación de lo que sucede.

Todo el mundo quiere aprender a relajarse, aunque pocos están dispuestos a dejar sus hábitos de agitación. Muchos se quejan de que no disponen de un lugar tranquilo. No siempre es posible retirarse a una habitación tranquila en la que reine el silencio, pero al cerebro se le puede educar para que atienda los sonidos que deben escucharse y los que deben ser desatendidos. También se le puede enseñar a no alterarse ante determinados sonidos y a no dejar que arrastren a la atención. Así el tumulto y agitación de la vida actual se puede convertir en una especie de música de fondo, aunque tal vez no sea la mejor de las sinfonías.

Relajarse es entrar en estado de quietud interna, de sosiego, en un estado que puede mantenerse en medio del movimiento. Se trata de permanecer en la corriente de la vida como centro de quietud, sin luchar con ella, en esa quietud viva que domina las turbulencias, no en un estado apagado y amorfo.

Hay que establecer en la mente un punto de quietud y aprender a retirarse allí, y sin desentenderse de los hechos externos, vivir una vida de tranquilidad interna, y encontrar el silencio, que no es un estado sin sonidos, sino un espacio libre de condicionamientos.

En el centro de todo movimiento hay un punto inmóvil. En ese punto inmóvil habita el Ser, lo que en esencia somos.

Para mucha gente la confianza es la seguridad o esperanza firme que alguien tiene de sí mismo, de otro individuo o de algo. Para la psicología social y la sociología, la confianza es una hipótesis que se realiza sobre la conducta futura de otros. Se trata de una creencia que estima que una persona será capaz de actuar de una cierta manera frente a una determinada situación.

Pero la confianza tiene un sentido mucho más profundo: es la expresión de la fe de la personalidad en la realidad del alma, entendiendo la fe en su aspecto más profundo, como la sustancia de las cosas esperadas, la evidencia de las cosas no vistas.

La verdadera confianza tiene que ver en alguna medida con el contacto con el alma, y no verse influida por las condiciones o circunstancias personales, ni debilitada por situaciones negativas. La confianza convierte la adversidad en amor, porque todo lo que toca lo tiñe del color del amor. Por eso las personas que tienen confianza en sí mismas tienen un gran poder de atracción, porque tienen fuerza interior, que no es lo mismo que poder exterior.

Confiar tiene un alcance todavía mayor, porque cuando se confía en el alma, se confía también en el alma de los demás, y entonces no tiene ningún sentido preocuparse por el destino otras personas, aunque sean seres muy queridos. Si confías en el alma de aquel que amas sabes que tiene su propia protección y que si se equivoca encontrará la forma de aprender de sus errores y de las lecciones que su destino les tenga preparadas. En esa confianza se encierra una gran liberación para todos aquellos que no sufren por sí mismos, pero no saben evitar el miedo por el sufrimiento de aquellos a los que aman.

La confianza genera esperanza, algo tan necesario en estos tiempos tan complicados. Esperanza en un mundo mejor, más justo, más solidario, con más amor. Esperanza en que los corazones de los seres humanos tomarán el control de sus vidas y se expresarán libremente haciendo aflorar toda su belleza. Todo aquello que aumenta la esperanza debe ser

bienvenido. En palabras de *Martin Luther King* : “Si ayudo a una sola persona a tener esperanza, no habré vivido en vano”.

En la quietud y confianza se forja la libertad y la fortaleza de espíritu. En ese acogedor hogar arde permanentemente el fuego de la alegría interior.

## **8.22.- Ser quien eres.**

Hay una tendencia generalizada en muchas personas para aparentar lo que les gustaría ser, sobre todo en presencia de otros. Mucha gente actúa en su relación con los demás tratando de causar buena impresión, mostrando el mejor lado de su carácter, en un intento de crear una visión en la mente de sus acompañantes que les sea favorable.

Algo parecido ocurre en la relación consigo mismo. Hay determinados aspectos de nuestra personalidad que no nos gustan y cuando los observamos tratamos de erradicarlos, y lo único que conseguimos es darles más fuerza y acrecentar nuestra frustración. Cuando vemos esos supuestos defectos en otras personas, los criticamos sin piedad, sin darnos cuenta que son un reflejo de nosotros mismos. Pero bastaría comprender que solo el alma es perfecto, y que hay que aceptar a la personalidad con sus imperfecciones, sin convertirlo en un drama; y aunque es legítimo tratar de mejorar cualquier defecto, no podemos reprimirlos y menos aún tratar de ocultarlos. La personalidad es un conjunto de vehículos en un gran proceso evolutivo de purificación, en los se enfoca la conciencia la mayor parte del tiempo, pero no debemos olvidar que somos algo más, aunque nos cueste profundizar en esa inmensa realidad.

Creemos tener una serie de problemas, sin caer en la cuenta que solo es el nombre que damos a situaciones que no deseamos y que queremos cambiar. Tratamos también en muchas ocasiones de evitar que no nos ocurran determinadas cosas. Pero algún día tendremos que parar con esta lucha imposible, dejar de huir de lo que nos ocurre y aceptar nuestro destino y lo que somos, intentando no hacer tantas valoraciones y no poner tantos adjetivos.

Es necesario tomar conciencia y responsabilizarse de lo que somos, aceptarlo, sin avergonzarse de las limitaciones o defectos, incluso sintiendo cierto orgullo por estar aquí y ahora, encarnados en estos tiempos de grandes cambios; por tener la oportunidad de vivir un vida única, que nadie sabe a dónde nos lleva; con la elección a nuestra mano de poder seguir nuestras propias convicciones, nuestro camino con corazón, sin importar los resultados; aceptándonos como somos, no de una manera sumisa, sino con determinación y alegría, y aceptar también a los demás tal como son.

Ser lo que eres, es simplemente ser lo que eres, sin seguir a ningún otro, sin imitar a nadie, porque nadie es igual a otro. Ninguna persona puede ser la copia de otra. Tal vez tengamos las mismas necesidades o parecidas, pero somos diferentes, y los modelos de otros no pueden ser nuestro patrón, aunque puedan ser útiles para reflexionar y aprender muchas cosas.

Si tratamos de asumir la personalidad de otro, o cualquier modelo de personalidad, crearemos una barrera y una distancia entre nuestra propia personalidad y el alma. Cuando somos lo que somos todo comienza a tener sentido, el mundo se reordena. Al ser lo que eres, no hay una prisa ansiosa

por luchar contra nada, por reprimir, y vuelve la paz, vuelve la serenidad y la capacidad de afrontar la vida con calma y sentido común. Cuando intentas ser lo que eres, experimentas quién eres, y muchas preguntas encuentran su silenciosa respuesta.

El condicionamiento es un gran obstáculo para ser quién somos. Desde que nacemos, a través de nuestra educación, de la influencia de los que nos rodean y de la cultura en la que vivimos, una continua corriente de condicionamiento trata de moldear los comportamientos y de transmitir creencias e ideas, de forma directa y de otras formas difíciles de detectar. Un niño es una esponja que trata de hacer lo que ve. Si ve inofensividad seguramente será inofensivo, si ve negatividad, además de sufrirla, posiblemente acabará por creer que el mundo es así. Nos condicionamos unos a otros y sobre todo a los hijos y a los niños que tratamos de educar, y es muy difícil educar sin condicionar. Por eso no es de extrañar que descondicionarte a ti mismo sea un proceso que lleve un importante trabajo, y es un paso inevitable para llegar a ser quién eres.

El condicionamiento tiene componentes físicos, emocionales y mentales. La mayor parte de la humanidad está polarizada en el plano astral o emocional, lo que quiere decir que es en ese plano donde su conciencia está enfocada, y así sus formas mentales tienen con una determinada carga emocional. Estar condicionado es estar apegado. Los apegos por la identificación con las emociones nos condicionan. El apego y el condicionamiento se mantiene porque nos produce un cierto grado de satisfacción emocional y porque no somos capaces de ver otros horizontes donde situar la atención y la conciencia.

Para superar el condicionamiento es importante el desapego, pero lo es más la sinceridad de espíritu: ser quién somos, sin engañarnos a nosotros mismos ni a los demás, expresar nuestra naturaleza sin complejos, hasta donde nuestro punto de evolución lo permita.

Hay una pregunta que el ser humano viene haciéndose desde el principio de los tiempos: ¿Quién eres tú?, y antes de responder conviene tomarse un tiempo de reflexión. No es una pregunta para responder de forma lineal con la mente concreta, que no encontrará más que al yo en cada una de sus muchas facetas: el yo con un nombre, o con un determinado trabajo, de una nacionalidad, raza, sexo o color, el que piensa esto o aquello, y así hasta dar cientos de respuestas de lo que no somos, de solo saber describir aspectos en los que nos identificamos con los vehículos, no con el Ser. Sólo con el cerebro no se puede responder a la pregunta ¿Quién eres tú?. Si te estás identificando con el Ser no necesitas hacer esa pregunta.

¿Quién eres tú?, puede usarse como una estrategia para desvelar las caras de lo que no somos, para disolver espejismos e ilusiones y acercarnos a la realidad. Es una pregunta que debe llevar a reflexiones relajadas, a

momentos de meditación, teniendo bien presente que el camino hacia la conciencia del Ser es progresivo y no puede recorrerse en un instante. No saber quién eres tú, no debe ser motivo de frustración. Intentar descubrirlo es el primer paso para conocerse a sí mismo y es una llamada a las puertas del alma. No hay nada que lograr, nada que temer, basta con confiar y seguir caminando, y a su debido tiempo ya se despejará el velo que oculta la realidad que solo acertamos a presentir.

Conviene también tener mucho cuidado con lo que los demás nos dicen que somos, sobre todo con los elogios, porque no hay nada que mas placer cause a la personalidad que decirle lo maravillosa que es. Cuando llega una alabanza es el momento de establecer la alerta máxima, porque la libertad corre peligro. Si estas desapegado no deben afectarte ni los elogios ni las críticas.

Ser quién eres precisa de sensibilidad para ir profundizando en el misterio de tu propia existencia. Cultivar la sensibilidad no significa tener un exceso de sentimiento, ni estar autocentrados, y tampoco es debilidad. La auténtica sensibilidad no es emocional, es espiritual. Consiste en desarrollar la capacidad para expandir la conciencia, para que pueda abarcar campos mas amplios de contacto con la realidad. Supone estar atentos y despiertos en la percepción y observación de la vida que se desenvuelve ante nosotros, y formar parte de ella, y disponer de la suficiente vitalidad para contactar con el alma.

Para que la personalidad contacte con el alma debe ser fiel a sí misma, sin miedos ni falsedades. Las investigaciones sobre la personalidad relacionadas con la gente feliz muestran que las personas felices tienen tendencia a seguir siendo ellas mismas en cualquier circunstancia. En esos estudios los mas felices se muestran con mayor naturalidad, con sinceridad, auténticos, espontáneos, abiertos a la vida. Intentar ser quién eres es un reorientación hacia una vida mas feliz en la que los sueños y la realidad tienden a coincidir.

Ser quién eres es la mejor de las elecciones y conduce a una vida en armonía y plena de alegría interior. Eres lo que eres y ocurre lo que ocurre y “todo esta bien”, es el escenario perfecto y el campo de aprendizaje al que te ha llevado tu destino, no hay necesidad de escapar, hay lecciones que deben ser aprendidas en el aquí y ahora, por duras o extrañas que se presenten. Hay que confiar en el amor que subyace en todo lo que es y lo que ocurre, aunque no podamos percibirlo.

El Ser puede ser experimentado en cualquier nivel. Sea cual sea el nivel en el que te encuentres, la experiencia de Ser puede ser directa. Solo ha de estar libre del condicionamiento, del pensamiento concreto y del temor.

Ser es simplemente ser, es fácil, solo hace falta un poco de valor.

### **8.23.- Vivir el presente.**

En las sociedades modernas, sobre todo en Occidente, tenemos el vicio de acelerar todo cuanto ocurre en nuestras vidas. Nos ponemos objetivos, programamos, planificamos, actuamos, con una velocidad ansiosa que curiosamente nos hace ir mas lentos. Incluso aceleramos el ocio. Todo es para ayer, como insaciables depredadores del tiempo, que nunca encuentran el momento de simplemente vivir el presente.

Un viejo dicho dice: “vísteme despacio que tengo prisa”, un mensaje sencillo pero difícil de cumplir porque no sabemos parar el tiempo desbocado. Cuando elevamos el ritmo natural que tienen todas las cosas, producimos un desequilibrio y resulta imposible vivir este instante sin alterarlo con alguna proyección de futuro o de pasado. Cuando el tiempo se acelera se esfuma el presente, perdemos la conciencia del eterno ahora y la vida se nos va de las manos intentando atraparla. Este minuto que esta pasando ahora, no va a volver, o lo vives o lo pierdes.

Solamente se vive de verdad si vives en la realidad, si vives el presente. Podría establecerse un indicador del índice de realidad de una persona en función del grado de vida con que vive el momento presente.

Muchas personas se pasan toda la vida dominadas por el concepto de lo que es el pasado y el futuro, y no les queda espacio ni energía para enfocar su conciencia aquí y ahora.

Los niños se caracterizan por no tener ningún sentido del tiempo. No están condicionados por el tiempo, en buena parte porque no han desarrollado al completo su capacidad cerebral. El tiempo es un producto de la conciencia cerebral y sólo existe en el cerebro. En realidad el tiempo es un estado mental.

Cuando se utiliza la expresión “ no tengo tiempo”: no es el tiempo lo que falta, sino el impulso y la motivación por vivir en pleno presente. Afirmar que no tengo tiempo para esto o aquello es un argumento que puede convencer a nuestra mente inferior, pero internamente sabemos que solo es una simple excusa. Podemos tener prioridades, y tomar decisiones de cómo aplicar el tiempo de que disponemos, pero luego no hay lugar para excusas, ya que ello lleva a un estado de permanente frustración. Si aplazamos algo una y otra vez, lo convertimos en un hábito, y ya sabemos que no nos lleva a nada bueno.

No tener tiempo para meditar es todavía mas difícil de justificar, porque meditar rompe con el sentido de escasez de tiempo y reequilibra su percepción. Además se puede llegar a meditar en cualquier sitio, en cualquier situación, y por tan sólo simples momentos, y siempre es posible crear remansos de paz a nuestro alrededor, por cortos que sean.

Lo que cuenta no es el tiempo que se dedica al correcto cumplimiento de los deberes o de las actividades elegidas, sino el equilibrio

con que se hace, la energía que se mueve y el enfoque estable de la mente en todo el proceso.

Pasamos buena parte de la vida trabajando. Si te gusta el trabajo, es fácil entenderlo como un sustituto del tiempo. En todo caso cuanto mas te absorbe una actividad mas desconectas del reloj y del análisis del tiempo, mas practicas el presente, aprovechas mas el tiempo viviendo y estableces el hábito de vivir el presente.

Cuando se vive el presente el tiempo se estira hasta límites inconcebibles, y no hay hueco para el tedio ni el abandono. El aburrimiento radica en no vivir el presente y desperdiciar el tiempo como si fuera eterno. El aburrimiento es el precio que se paga cuando se considera que el tiempo no tiene valor.

Se precisa saber vivir el tiempo, independientemente de la aparente velocidad con la que se desarrolle. No hay prisa ni apremio, aunque no hay tiempo que perder. Hay que cambiar la visión mental de los logros y recompensas futuras, por el deber y la meta inmediatos, y aprender el valor espiritual de cada momento, que está justo en este instante y no en otro. Se trata de calmarse y estar aquí, sentir la paz del presente, la libertad del presente.

Vivir el presente es dejar de especular, dejar de imaginar lo que vendrá, dejar de desear que ocurran o no ocurran determinados sucesos. Es estar atento al aquí y ahora y actuar en el momento, aunque se hagan planes y previsiones cuando sean necesarios. Es estar al cien por cien exprimiendo y estirando el tiempo en perfecta paz. Es llegar a trascender el tiempo

La armonía es la necesidad número uno para perder la opresión del sentido del tiempo. No podemos tener una conciencia despierta y una respuesta a la naturaleza del verdadero tiempo si estamos en un estado de desarmonía.

Lo que definitivamente libera de la dictadura del sentido del tiempo es la conciencia de la realidad del alma.

Si te identificas con el pasado, con tu trayectoria personal, no te puedes estar identificando con el ahora. No puedes hacer las dos cosas al mismo tiempo. Existe sólo el ahora, el pasado es solo un almacén de memoria, y si crees ser tu memoria, la experiencia del ahora se corta. Con lo que te identificas marca los límites dónde se desenvolverá tu experiencia. El pasado ya no existe y el futuro no está aquí todavía, sólo existe el presente.

En la experiencia de vivir el presente no hay cabida para la ansiedad, el miedo o la preocupación, porque esos son elementos incompatibles con un estado de presente. Vivir el presente es una consecuencia, un efecto y no una causa, de vivir con valor, de no tener miedo, de aceptar lo que ocurre con amor, no con el amor a la personalidad, sino con el verdadero amor: el amor del alma.

Solo existe el momento. Eso es todo lo que existe. Solo hay que dejar que ocurra, como hacemos al respirar, cuando no interferimos con la respiración, y dejamos que el aire nos respire.

La mejor arma para recuperar el presente radica en el uso adecuado de la atención.

El sistema del procesamiento cerebral de la información esta mas automatizado de lo que debería estar para poder considerarnos personas conscientes. La percepción de nuestra realidad está filtrada por las influencias del procesamiento conocido como “arriba-abajo”, por el que los estímulos que se detectan activan las redes tálamo-corticales, y crean continuamente predicciones sobre los eventos sensoriales entrantes. Estas influencias descendentes imponen una serie de filtros automáticos que resaltan los aspectos ya conocidos de nuestra realidad y atenúan o incluso eliminan los aspectos novedosos. La tendencia a interpretar y juzgar experiencias y a las personas suele estar fuertemente establecida.

La atención facilita la desconexión de estos procesos automáticos y semiautomáticos y ayuda a disolver las influencias del aprendizaje previo y de los hábitos sobre la sensación del presente. La atención supone la activación de diversas zonas de la corteza frontal, promoviendo un procesamiento mas consciente de la información, que contrarresta el automatismo del sistema.

A través de la atención podemos suspender los diferentes modos de interpretar la experiencia y atender a la experiencia misma, tal como se presenta en el aquí y ahora. Por eso la atención es curativa y liberadora.

La atención plena es la antesala a la conciencia plena, que siempre estará centrada en el presente, con la observación desapegada de todo lo que ocurre, para percibir las cosas y los sucesos como son en realidad, sin distorsiones emocionales o mentales, sin enjuiciar ni elaborar interpretaciones personales.

Hay que tener siempre presente que la atención no debe enfocarse en procesos físicos que están por debajo del nivel la conciencia. Sería involutivo, ya que determinados procesos, como respirar, los latidos del corazón o hacer la digestión, están automatizados porque el ser humano ya los ha integrado en su largo camino evolutivo, y concentrarse en ellos sólo puede generar perjuicios. La anorexia y la bulimia son ejemplos de lo que puede ocurrir cuando interferimos en los procesos digestivos.

Cuando se promueve la atención hay que intentar evitar la atención autocentrada. Centrarse en sí mismo abre la puerta a un amplio abanico de patologías, como la depresión o la ansiedad, y tiende a crear el hábito de la rumiación que es muy fácil de coger y muy difícil de dejar. La rumiación es una palabra muy adecuada para describir la dependencia de los pensamientos y su sumisión obsesiva. Supone el uso mas denso y mas

escaso que puede hacerse del cerebro, y un total descontrol sobre el enfoque de la atención.

El uso adecuado de la atención pasa por enfocarla en la experiencia presente, sin apegos, de forma consciente, sin prisas ni objetivos imposibles, intentando no reproducir las formas aprendidas de interpretar la realidad, abiertos a la percepción de nuevas energías y a dejarnos sorprender por las infinitas formas de expresión de la vida.

Sin solucionar el miedo a la muerte, no existe posibilidad de vivir el presente. La muerte de los vehículos es bien segura, aunque el momento de su llegada es imprevisible. Muchas personas cometen el error de dejar la reflexión sobre la muerte para la vejez, como si tuviéramos garantizado nuestro tiempo de encarnación. Existe cientos de signos y señales que muestran la muerte continuamente a nuestro alrededor: películas, novelas, esquelas en la prensa, seguros de vida, continuos entierros de familiares, amigos y conocidos....., pero nos contentamos con aplicar un mensaje memorizado que aparentemente nos calma, como pensar y autoafirmarnos de que la vida media está en ochenta o ochenta y dos años, o si ya hemos cumplido esa edad, traer a la mente a alguien conocido que ha vivido más, para seguir pensando que nos queda tiempo de sobra, que el tema de la muerte no me toca aún a mí.

La idea de la inmortalidad del alma debería bastarnos para perder el miedo a la pérdida de los vehículos, y el propio miedo a reflexionar sobre la muerte. De una buena reflexión sobre el tema debería salir el propósito de vivir cada momento sabiendo que es único, que puede ser el último, con la dignidad suficiente para saber que ha sido un momento correcto en función de nuestras circunstancias y capacidades.

Si se esta vivo tiene que ser por algo. Cada momento cuenta, aunque por el paso de los años el cuerpo acabe débil y decrepito. En cualquier situación y circunstancia la vida tiene sentido y merece nuestra máxima atención. Podríamos estar en la playa o subiendo una bella montaña, pero estamos aquí, sentados en una simple silla, leyendo, y es un momento tan perfecto como cualquier otro, pleno y cargado de existencia.

Ocuparse de vivir el momento presente es todo lo que hay que hacer. El resto del día y nuestra historia se escriben solos.

La investigación ha descubierto que las personas felices viven el presente con mayor intensidad que las infelices, y parecen encontrar su sentido a las oportunidades que se les presentan, que también saben aprovechar. La ciencia de la psicología parece demostrar que la felicidad se encuentra más fácilmente en el "aquí y ahora" que en el "después". La gente feliz valora más sus días que la gente infeliz, sobre todo porque su atención no está tan condicionada por los sucesos pasados ni por la inquietud sobre el futuro.

La esencia del arte del vivir se basa en que cada momento es nuevo, y cuando se vive con atención y conciencia, se permite que el alma participe y de color y energía a la experiencia creativa del aquí y ahora, y el amor se irradie con libertad.

El amor es una experiencia que se activa en nuestro interior cuando comprendemos que todo es efímero, transitorio y fugaz, que todo está en cambio y no hay nada permanente, ni nada a lo que merece la pena apegarse. Cuando comprendemos la belleza de la impermanencia y del fluir de la vida, la mente se serena y el corazón florece y expresa su amor.

Vivir el presente es vivir la experiencia simple, espontánea y directa de lo que es, de lo que realmente la vida es en este momento, con total integración y conciencia. Vivir este instante asegura la alegría interior en cualquier situación, y hace muy fácil que la felicidad se exprese, aunque ni se desee ni se necesite.

Vivir el presente supone vivir en el eterno ahora, dónde todo cobra sentido, en el tiempo y el espacio insustancial en el que se revela el sentido de la existencia, dónde descansa el Ser, que siempre ha estado ahí, en espera de ser descubierto, justo en el punto dónde comenzó el camino.