



Este texto es un ensayo filosófico práctico que intenta ofrecer para su consideración algunos aspectos que contribuyan a imprimirle sentido, y un propósito de trascendencia espiritual, a las contingencias cotidianas de nuestra existencia. Está dividido en dos secciones: la primera parte es fundamentalmente teórica y su temática transcurre a través de cinco capítulos por los cuales iremos: **Al encuentro del Ser... por el sendero... de la trascendencia... de la transformación... a la Dimensión Espiritual**. En su desarrollo se hilvanan cuentos, canciones, poemas e historias, con la intención de aportar mayor profundidad y un tipo de entendimiento, si se quiere, más reflexivo. La segunda parte es de ejecución principalmente práctica; en ella realizaremos una serie de ejercicios, reflexiones y meditaciones que complementan la teoría. Los aspectos que se refieren específicamente a la salud holística, aquí tratados de una forma más general, se encuentran desarrollados por áreas temáticas en otros títulos pertenecientes a la colección que se publicará con el nombre de “La Vieja Medicina del Futuro”.



Al doctor Efraín Hoffmann podríamos definirlo como un hombre integral: artista, músico, compositor, actor, deportista, filósofo, ecologista, agricultor, constructor, médico y sanador. Especializado en psicoterapia, medicinas tradicionales y terapias complementarias. Creador y fundador del *Centro de Sanación–Spa Hacienda La Concepción en Aguirre, Edo. Carabobo, Venezuela*. Se graduó de Medicina en la Universidad de los Andes, en 1982, y posteriormente continuó su formación en diversos lugares de Asia, Europa y América, en busca de los conocimientos ancestrales de la medicina y de la trascendencia. También se ha dedicado a investigar ampliamente los nuevos conceptos preventivos y curativos de la salud física y espiritual para el beneficio de muchos. Dirige desde 1996 la **Fundación Otto y Angelina de Hoffmann Salud Integral**.

Ha tenido una vida muy activa que ha sabido compartir entre sus labores creativas, asistenciales y educativas a través de los medios de comunicación masiva, e impartiendo seminarios, talleres y conferencias. Promueve con sus enseñanzas una metodología práctica y sencilla para alcanzar una vida plena y una salud total. Es autor de varias obras, entre ellas, la serie: *La Vieja Medicina del Futuro*.

CONSIDERACIONES DESCONSIDERADAS

Inspiración

No somos cuerpos y mentes que poseemos un tal espíritu, Somos Espíritus eternos en una experiencia corporal. No nos confundamos. No soy lo que pienso, no soy lo que hago, no soy lo que quiero: Soy El que piensa, El que hace, El que siente. Se nos ha concedido el regalo de tener un cuerpo, con el cual podemos experimentar placeres y disfrutar la belleza, los colores, la música, los sabores y las fragancias, los afectos y la sexualidad. Podemos comunicarnos, hacernos entender, desplazarnos, construir, crear, cambiar nuestro entorno y amoldarlo a nuestros deseos.

Existir es el mayor "Regalo" que hemos podido recibir. Partiendo de allí, el apreciar y el disfrutar del Don de la Vida, estando en capacidad de celebrar la existencia a cada instante, es la mayor ofrenda de gratitud que podemos brindar al Creador.

Lamentablemente, por el contrario, no solo no sabemos agradecer, sino que vivimos insatisfechos con nuestra condición y solemos quejarnos por todo lo que no tenemos, o por lo que otros tienen y nosotros no. Nuestra ceguera espiritual nos impide apreciar que en este preciso momento y en este preciso lugar, donde quiera que nos encontremos, contamos con "Todo" lo necesario para disfrutar y para realizarnos. Pero, como siempre estamos sacando cuenta de lo que nos hace falta y escuchando las miserias del EGO, somos incapaces de reconocer y valorar lo que tenemos; siendo esto más de lo que podemos apreciar, mucho más de lo que podemos utilizar y muchísimo más de lo que sabemos administrar eficientemente.

Algún día nos tocará rendir cuentas de lo que hicimos con lo que se nos dio. Deseo que en estas páginas encontremos consideraciones que nos sirvan de impulso para reconciliarnos con nuestro ser espiritual, y que así encontremos el propósito de nuestra existencia y disfrutemos del Don de la Vida.

Preámbulo

El libro de la sabiduría

Dijo Simab:

*- Venderé el Libro de la Sabiduría
por cien monedas de oro y algunos dirán
que es barato.*

Yunus Marmar le respondió:

*- Y yo regalaré la llave para
comprenderlo y casi nadie la tomará,*

Se le atribuye al Maestro Jesús la expresión: *"quién tenga oídos que oiga, quién tenga ojos que vea"*. En boca de uno de los más puros ejemplos del Espíritu del Amor Compasivo esta frase resulta sorprendente, y es, por eso mismo, que debería invitarnos a reflexionar seriamente sobre la responsabilidad que cada uno de nosotros tiene en su propio proceso evolutivo, porque sino ¿Cómo podríamos entender que un Maestro que conocía tanto acerca de las flaquezas humanas que dificultan el aprendizaje y la superación, se expresase de manera tan categórica y excluyente?

La experiencia parece demostrarnos que no es posible aprender nada a menos que exista una intensa motivación personal. Solo alguna urgencia existencial, o la conciencia de una necesidad muy sentida, parecen poder movernos lo suficiente como para vencer las resistencias que surgen ante toda amenaza de cambio: la inercia, la comodidad y el miedo a lo desconocido socavan constantemente nuestras posibilidades de crecimiento y transformación.

Es por eso que la enfermedad, las experiencias traumáticas y la proximidad con la muerte parecerían pertenecer a una categoría especial de “experiencias extremas” que nos obligan a detenernos y reconsiderar nuestras vidas: hechizados ante el obsesivo movimiento de ese caleidoscopio de ilusiones que llamamos nuestra existencia, algo, inesperado e ineludible, nos ha forzado de pronto a “parar las máquinas”, a reflexionar, preguntándonos si verdaderamente veníamos haciéndolo tan bien como en nuestra ingenuidad, prepotencia o ceguera, creíamos.

Cuando nos enfermamos y, sobre todo, cuando no hemos logrado encontrar una solución definitiva al problema, tras haber recurrido una y otra vez a una medicina efectista y sintomática cuyo objetivo es suprimir las señales que en forma cada vez más alarmante nos envía nuestro cuerpo, es cuando se crea en nosotros la disposición y receptividad necesarias como para sumergirnos a profundizar en el universo de las causas. No deja de ser paradójico que es precisamente al detenernos que podemos empezar a movilizarnos a niveles más profundos: en ese momento desesperado comenzamos a hacernos permeables y a sensibilizarnos ante la posibilidad de ir al encuentro de la Dimensión Espiritual.

Un profesor del que fui discípulo en la Escuela de Medicina nos repetía a menudo: “son pocas la veces en las que podemos curar una enfermedad; con mayor frecuencia podemos hacer algo por mejorar la condición y aliviar los síntomas. Pero hay algo que siempre podemos hacer: aliviar la carga de sufrimiento de quienes nos consultan”. Personalmente entiendo que, en el caso de nosotros los médicos, esto último implica *necesariamente* contribuir a generar una mayor y mejor comprensión acerca de la vida. Debemos ser capaces de ayudar a crear la suficiente conciencia como para que cada quién se haga responsable por su vida, su condición de salud y su estado emocional. Las dolencias y enfermedades –del tipo que sean– son el lenguaje del que dispone nuestro cuerpo para advertirnos cómo y dónde, en el curso de nuestras vidas, estamos produciendo una transgresión que amenaza a nuestro ser más integral. Quien nos consulta debería obtener de nosotros el conocimiento necesario acerca de su padecimiento como para poder hacerse cargo de corregir el rumbo *a tiempo*, aprendiendo una mejor manera de administrar sus recursos y gerenciar personalmente su propia salud. La meta, por tanto, es la de descubrir cómo preservar el equilibrio entre las necesidades del cuerpo, la psiquis y el espíritu.

Son nuestras propias creencias las que determinan la actitud con la que afrontamos todo tipo de acontecimientos en nuestras vidas. Por supuesto que esto incluye las enfermedades, pérdidas y dificultades de cualquier índole. De hecho, *nuestras creencias determinan nuestras posibilidades y limitaciones* y son, en buena medida, las precursoras de nuestros éxitos y fracasos. Cuando se cree que no se podrá hacer algo, con toda seguridad que no se hará: el estado de ánimo, toda la respuesta fisiológica y nuestra propia disposición para hacerlo ya estarán determinados por aquello en que se cree.

Esto se nos muestra de forma especialmente perniciosa cuando, mediante el uso de pensamientos mágicos o supersticiosos atribuimos a la “mala suerte” o, peor aún, a la mala voluntad o culpa de otros, las situaciones desafortunadas que encontramos en nuestras vidas, lo que garantiza que asumamos actitudes poco comprometidas, nada responsables y, en consecuencia, poco a nada conducentes a mejorar nuestras circunstancias. En estos casos, nos parecerá natural evadir el problema y justificar la situación reinante con los más variados pretextos, convirtiéndonos en verdaderos minusválidos por haber partido de la creencia de que, a fin de cuentas, tan solo somos víctimas de las circunstancias. Pero esto es solo una creencia, jamás una realidad y mucho menos una verdad.

Cuando nos encontramos ante la problemática de alguien que ha llegado a su “punto de quiebra” –sin que importe su magnitud, ya que para cada quien el propio problema se percibe siempre como el peor– o cuando nos toca atender a personas que verdaderamente atraviesan por situaciones extremas, en las que parece que irremediamente se avanza hacia un franco deterioro (como es el caso de quienes padecen de cáncer, enfermedades degenerativas o progresivas, o SIDA), se requiere estar dotados de una comprensión de carácter trascendente, tanto de la enfermedad, como del paciente, como de la vida misma si es nuestro propósito ayudar de forma efectiva a nuestros pacientes. De lo que hagamos y digamos dependerá que los procesos que sufren nuestros pacientes sean facilitados, o se vean interferidos, en la búsqueda de mejoría.

Si yo creyera que la vida es injusta y sin sentido como muchas veces parece, y que en ella obrasen fuerzas caprichosas como la suerte, la casualidad y lo accidental porque, o no existe Dios, o es un Dios injusto o incompetente; y que el egoísmo que manda en La Ley de la Selva* es la única fuerza que puede sostener también a la humanidad, sin lugar a dudas me hubiera entregado a una forma de vida más placentera y menos comprometida que la que escogí. Pero el caso es que tengo la profunda convicción de que existe un *sentido* que, en forma invisible y causal para nosotros, subyace hilvanando todos los acontecimientos, sin importar lo fortuitos que estos puedan parecer.

Debo confesar que desde que tengo uso de razón me acompaña la certidumbre de que **la Vida es Eterna: no “Todo” comienza con el nacimiento, ni termina con la muerte.** Solo me ha sido posible comprender mi propia vida, circunstancias y capacidades –así como la de los demás– desde la claridad que me brinda el concepto de que: *el propósito de la existencia es la Evolución de la Conciencia, y para ello, el Espíritu se expone a las más variadas experiencias y circunstancias en el plano físico y en los planos espirituales.* El verdadero reto para mí ha sido el de poder ayudar a que otros también puedan encontrarle sentido a sus vidas y a sus padecimientos. O, al menos, poder ofrecerles algunas palabras de aliento que ayuden a reconfortar el Espíritu cuando nos corresponde enfrentarnos con lo inevitable. Por tal razón quisiera que pudieran considerar esto que para mí es una certeza como una simple *hipótesis de trabajo*: como veremos, hacerlo podrá significar un mundo de diferencia en la forma como percibamos nuestras vidas, y ayudar también a encontrarle mayor sentido a nuestra existencia.

Como *“somos lo que creemos”*, la única manera de producir algún cambio real y duradero en el “cómo somos” radicaría en comenzar por modificar lo que “creemos que somos”. Esto por supuesto implica **cuestionar nuestra interpretación de todo lo que asumimos como verdades.** Cuando creemos, por ejemplo, que la vida es injusta, o que carece de mayor sentido, o que somos víctimas de la mala suerte o de la negligencia, maldad o envidia ajenas, de alguna manera estamos negando la existencia de la “Justicia Divina”, e incluso la propia existencia de una Inteligencia Superior –Dios– que le otorgue propósito a Su Creación y haga que todo lo que existe ocurra según su voluntad, por alguna necesidad y en correspondencia con alguna Ley Superior. Cuando se entiende la vida de esta manera es casi inevitable que seamos más vulnerables ante situaciones que necesariamente nos generarán angustia, dolor, miedo y desesperación: la muerte, la enfermedad, las pérdidas materiales, las rupturas, las injusticias que percibimos en nosotros mismos o de las que nos condelemos en otros. En estos casos nos sentiremos víctimas de circunstancias que no entendemos y nuestras vidas se verán ensombrecidas aún más con sentimientos de culpa, frustración, rencor, rabia, deseos de venganza... y más angustia, dolor, miedo y desesperación, lo que tan solo aportará mayor miseria a nuestras vidas y al mundo.

Quienes, por el contrario, poseen fuertes creencias religiosas o creen en algún tipo de poder superior podrán ser ayudados con relativa mayor facilidad, ya que solo hace falta fortalecer en ellos la resignación, el contentamiento y hasta la misma fe en la voluntad divina. Quienes poseen verdadera fe parecen estar investidos con el tipo de fortaleza que allana el camino para obtener respuestas saludables y positivas ante las adversidades de la vida y los interrogantes existenciales de manera que no se encuentran disminuidos en momentos de desesperación, de desolación o de incertidumbre. De hecho, lo natural en ellos parece ser el que cuenten con algún tipo de filosofía de vida que les ayude a *“cambiar lo que puedan cambiar, aceptar lo que no puedan cambiar, y tener el discernimiento para reconocer la diferencia entre ambas situaciones”*; lo que no es nada fácil, por cierto, y constituye un desafío que se nos presenta a cada paso.

Como veremos, suele ser la continua negación de las necesidades del ser espiritual –o de cualquiera de las partes que integran el todo que somos– lo que genera muchos de nuestros males. Les invito a compartir algunos descubrimientos recientes que respaldan esta

* La Ley de la Selva es la supervivencia del más apto, o mejor dicho, la del más fuerte, el más cruel, el más hábil y egoísta; el que mejor sepa aprovecharse de los demás... Es lamentable que los principios de coexistencia de la Humanidad sean prácticamente los mismos que rigen a los demás animales a los que llamamos inferiores, es decir, la Selección Natural de Darwin. Es una triste realidad que teniendo una inteligencia superior, libre albedrío, fantasía e imaginación, y la incuestionable capacidad de experimentar el Amor compasivo, hayamos optado por ser más inconscientes, depredadores y crueles que los mismos animales. Y lo que es peor, contra nuestra misma especie.

hipótesis de trabajo que les he propuesto para su consideración. Muchos criterios están siendo reformulados a la luz de estos conocimientos.



La Unidad Cuerpo–Mente–Espíritu

Hoy sabemos que la visión dualista que ha prevalecido con respecto a la unidad funcional que conforman nuestra mente y nuestro cuerpo quizás sea la mentira más grande jamás contada. Pero una que ha influenciado todas las corrientes del pensamiento Occidental durante los últimos quinientos años. Esta creencia no sólo nos ha desmembrado, sino que nos ha hecho buscar soluciones donde no las hay. El imperio de la medicina moderna, desde el nacimiento mismo de las Ciencias, ha fundamentado esta errónea concepción de la realidad sobre dos pilares: el Reduccionismo de René Descartes y la Física Mecanicista de Isaac Newton.

El primero afirma que lo que no se puede medir, cuantificar o ser sometido al rigor del método científico sencillamente no existe. Por lo tanto, como el Alma y el Espíritu no podían reducirse a una verificación científica en el plano material, quedaban excluidos *a priori* de cualquier consideración científica que fuera “seria”. Esto abrió la brecha que nos condujo a percibir la unidad del ser como inexistente –o irrelevante, ya que solo somos un cuerpo–, lo que a su vez nos obligó a considerar la problemática individual desde perspectivas cada vez más fragmentadas.

Del segundo, la comprensión *mecanicista* del Universo ha influido de manera muy importante en las ciencias biológicas. Esta manera de concebir la realidad ha propiciado que nos hayamos limitado a comprender el funcionamiento de los organismos vivos como si el de máquinas se tratara, lo que ha traído como consecuencia que hayamos aprendido a vernos de manera fragmentada, como las piezas de un gran rompecabezas o de una suerte de máquina cósmica, perdiendo así la posibilidad de percibir al individuo como un ser integral en el cual *el todo es más que la suma de las partes*.

Las Ciencias Modernas se han ido desarrollado en función del análisis, del racionalismo y del positivismo tecnológico, lo que ha conducido a la creación de las especialidades. En el campo médico esto significa que un especialista es alguien que sabe cada vez más sobre cada vez menos, alguien que contempla y trata las partes en lugar del todo. Con esta visión desarticulada se pierde la visión de organicidad y de integralidad. Y es por eso que los médicos de hoy muchas veces parecen mecánicos de cuerpos: el especialista en tubos de escape no atiende problemas de latonería ni de carburación. Esto ha influido de manera tan insidiosa en la filosofía de la medicina moderna que hoy se toman por verdades algunas creencias particularmente descabelladas, como pensar que si algo no funciona bien debe sencillamente eliminarse o sustituirse... como si de repuestos de vehículos se tratase. En particular en referencia a un órgano, el útero, he escuchado, en boca de algunos médicos cirujanos, barbaridades semejantes a: *“lo que eliminemos ahora no nos dará problemas mañana”*... ¿Qué tal?...

Si bien “la duda metódica” cartesiana es la base misma de la Ciencia y nos ha conducido a poder separar con claridad los hechos, y el verdadero conocimiento, de prejuicios, supersticiones y el pensamiento mágico y mítico, por otra parte, **al contribuir a desvirtuar nuestra percepción de la realidad espiritual, esta visión dual de la mente y el cuerpo, con la consiguiente negación de la realidad espiritual, nos ha ocasionado un enorme daño.** Muy a pesar de que ya en el siglo V a. C., Aristóteles hubiese afirmado que *“la mente y el cuerpo reaccionan como una unidad”* y que *“un cambio en el estado anímico altera la condición del cuerpo y un cambio en el estado del cuerpo altera la condición anímica”*.

Me atrevo a decir que todas las culturas indígenas y milenarias, como la China, la India, la Yanomami, la Azteca etc., desarrollaron sistemas de salud que han conservado su vigencia hasta nuestros días porque, justamente, se cimentaron en la comprensión de la relación viva que existe entre el Ser Humano y la Naturaleza, concibiendo al individuo como una unidad de cuerpo, mente, alma y espíritu: como un ser *total*. Por eso, en estas culturas, al igual que en el origen de nuestra civilización en Grecia y Egipto, los médicos también fungían como guías espirituales.

Pero, a partir del siglo XV, y, en parte revelándose contra el férreo dogmatismo con el que la Iglesia Católica pretendía imponer a sangre y fuego sus doctrinas y privilegios, en Occidente la Ciencia se fue apartando cada vez más de la Religión, perdiéndose el sentido trascendente de lo espiritual como primera baja de ese nuevo movimiento pendular. Para la ciencia, la única fuente de conocimiento aceptable fue, a partir de entonces, la experiencia sensible, negando de plano la existencia de todo lo que no pudiera ser medido, cuantificado y reducido a verificación científica. Así, se da que hemos evolucionado por tanto tiempo dentro de una concepción materialista y tecnocrática de la vida que, al desconocer la existencia del Alma y del Espíritu, hemos perdido de vista el verdadero propósito de la existencia. En la actualidad nuestras vidas se conducen a la deriva, en medio de una confusión en la cual las únicas metas que se vislumbran son las del Ego, a saber: dinero, poder, éxito, belleza, sexo y placer. No solo se fomenta como natural y hasta deseable un egoísmo de proporciones escalofriantes sino que también se ha impuesto una actitud explotadora y depredadora que, sin ningún tipo de escrúpulos, ha conducido a la totalidad del sistema planetario a una crisis sin precedentes en la historia, y de pronóstico reservado...

Haciendo justo reconocimiento de la gran cantidad de avances tecnológicos con los que cuenta la medicina moderna –entre los que se cuentan toda suerte de técnicas asombrosas desarrolladas en las áreas de cirugía, cuidados intensivos y emergenciológica, entre otras-, esa visión mecanicista, tecnocrática e impersonal con la que la ortodoxia médica pretende abordar los problemas humanos no ha aportado mayores soluciones en el campo de la medicina general. Es por eso que en los últimos tiempos hemos sido testigos de su derrumbe, ante los ojos de una colectividad que ha dejado de creer en sus bondades. Porque, si bien es cierto que estamos en capacidad de salvar vidas como nunca antes y hasta de prolongarlas indefinidamente mediante toda clase de inventos, aún no sabemos cómo aportarles mayor cosa a esos individuos para que mejoren su calidad de vida. Al momento de salvarlos los condenamos a vivir en condiciones de minusvalía en las que se verán obligados a depender de una pastilla para hacer la digestión, de otra para evacuar, de una para dormir y de otra para despertarse, de una para que suba y de otra para que baje. Decimos que curamos las enfermedades porque matamos virus y bacterias y, llenando a los pacientes de pastillas, tratamos la hipertensión arterial, el insomnio, la gastritis, el asma, las alergias y la artritis, pero ¿Acaso podemos devolverle a alguien la salud?

Sin embargo, resulta afortunado que una poderosa corriente renovadora se ha ido abriendo paso, brindándonos, a la vez antigua y nueva, una visión humanística de la Medicina, más amplia e integral y con mayor capacidad para comprender el fenómeno de la existencia en toda su magnitud y complejidad. Una verdadera avalancha de descubrimientos provenientes de diversos campos: la Física Cuántica, la Psicología Transpersonal, la Bioenergética –también nuevas terapias y paradigmas, como la Terapia de Regresiones o las Leyes de Hammer- le han aportado renovado vigor a conceptos que ya habían sido conocidos y practicados durante milenios por las Medicinas Tradicionales y, más recientemente, por la Medicina Holística o Integral. Ejemplo de esto es el gran interés e importancia que han adquirido las implicaciones psicosomáticas que existen en el desarrollo de las enfermedades y en lo que debería ser su tratamiento. De hecho, estamos presenciando el despertar de nuevas ciencias transdisciplinarias como la Psiconeuroinmunología que entierran sus raíces en la noche del tiempo. Específicamente, esta última demuestra la interinfluencia que existe entre la mente y el cuerpo, de vital importancia tanto para el mantenimiento de la salud como para la curación de los enfermos y de sus enfermedades.

Afortunadamente, en los últimos veinte años del siglo XX son muchos los descubrimientos que han venido respaldando una comprensión más orgánica de la interrelación vital que existe entre todo lo viviente, como nos demuestran desde la Ecología hasta la Física Cuántica. Estos nuevos “descubrimientos” confirman una visión del mundo que cada vez se acerca más a las de las antiguas tradiciones espirituales de todos los pueblos, y

nos plantean un verdadero cambio de paradigma que traerá repercusiones en todos los campos del saber humano y en el futuro evolutivo del sistema planetario.

Entre estos nuevos hallazgos resultan de suma importancia, para una mejor comprensión de los procesos biológicos, los que nos hablan de la existencia de muchas otras manifestaciones de energía además de las que ya conocíamos. Podemos citar, entre otros: la interacción entre las fuerzas electromagnéticas, la energía sub-atómica, la emisión de fotones por parte de los seres vivos, la comprensión del universo como un “continuum” que caracteriza a la física cuántica, y la existencia del doble etérico o bioplasma fotografiado como un aura por la cámara Kirliam... Estos descubrimientos conllevan profundas implicaciones en la manera como entendemos la vida, facilitándonos una comprensión mucho más coherente e integral que necesariamente nos conducirá hacia un cambio de paradigma.

Específicamente en el campo de la física cuántica, una de las investigaciones cuyas conclusiones son más sorprendentes es la relativa a la física de partículas. El estudio, que se lleva a cabo en unos aparatos llamados aceleradores de partículas, busca comprender la naturaleza dual onda-partícula de la materia y la energía. Los investigadores se han dado cuenta de que la energía subatómica se presenta unas veces en forma de partícula y otras en forma ondulante. Pero lo verdaderamente inusual es haberse percatado de que el resultado mismo del experimento es alterado dependiendo de la intención que tengan los investigadores; es decir, la manifestación se produce en forma de *energía o materia* dependiendo de que los investigadores quieran verla como onda o como partícula; la mente de los experimentadores puede modificar las manifestaciones de la materia-energía. De esto se desprende que si nuestra mente es capaz de alterar en forma sutil el medio externo ¿Qué no podrá hacer con el medio interno? Si nosotros mismos nos enfermamos, “fabricando” nuestras enfermedades, entonces nosotros mismos también podemos sanarnos.

En este sentido, muchos serán los avances que lograremos cuando podamos liberarnos del viejo paradigma de las “dimensiones aparentes” que proponía la física Newtoniana, abriéndonos a considerar otras realidades, o, como nos propone la física cuántica: cuando entendamos que en un nivel infinitesimal no existe ningún componente sólido e indivisible –como se creía que era el átomo- sino que lo que existe es un inmenso espacio vacío en el cuál las ondas-partículas existen como probabilidades de ser, unas veces como ondas y otras como partículas: *la materia se convierte en energía y viceversa*. Quien así pensara *realmente* podría entonces encontrar la manera de desafiar la Ley de gravedad y levitar. Para los orientales, al menos, esto no resulta nada nuevo: existen técnicas antiquísimas de meditación como una llamada “la técnica de los Siddhis” con la cual se producen estados de éxtasis contemplativo en los que el meditador puede suspenderse a varios centímetros sobre el suelo. ¿Qué les parece? Las posibilidades son ilimitadas: sólo hace falta saber cómo imaginar... y creer en lo que imaginamos.

Muchos otros trabajos científicos recientes se han orientado a determinar los factores que rigen la relación entre la mente y el cuerpo. Especialmente notables son los descubrimientos del tan atacado Dr. Rayner Hammer, quien demostró la relación entre el cáncer y situaciones conflictivas traumáticas. Él observó la aparición, y posterior evolución, de unas lesiones peculiares en diversas zonas del cerebro que ocurrían después de que una experiencia traumática o conflictiva no lograba aceptarse e integrarse psíquicamente. En estas áreas del cerebro están las neuronas que inervan precisamente los tejidos donde se producen los tumores de los pacientes en cuestión. Fueron miles las tomografías de cerebro y casos estudiados antes de llegar a conclusiones que él catalogó con el carácter de “Leyes férreas”.

De una manera gradual se han ido verificando y validando conocimientos ancestrales y tradicionales que, en todas las civilizaciones, han reconocido esa relación viva que une a todos los seres, dándole coherencia e integración orgánica a cuanto existe.

En los últimos años del siglo XX, conocidos psiquiatras y terapeutas han realizado interesantes investigaciones en el campo de las regresiones. Con este procedimiento se ha logrado dar solución a problemas psicológicos que se habían resistido a la curación mediante otras técnicas profesionales. El Doctor Lan Stevenson, de la Universidad de Virginia, viene registrando desde hace más de 30 años casos esmeradamente estudiados sobre vidas anteriores evocadas por niños. Los trabajos en regresiones del Dr. Joel L. Whitton, Psiquiatra, quien también ha publicado algunas obras junto a Joel Fisher –autor de **La Defensa de la Reencarnación**– aportan elementos concluyentes y de sumo valor científico. A este respecto cabe destacarse la obra de Whitton: **La Vida entre las Vidas**. También el Dr. Rojer J. Woolger,

Psicoanalista diplomado graduado en Oxford, nos entrega el fruto de once años de investigaciones sistemáticamente realizadas entre sus pacientes, en su libro **Otras vidas, Otras identidades –La Reencarnación como Terapia–**, en el que de manera minuciosa explora las vidas pasadas, el karma y la reencarnación.

Estudios como estos, efectuados por científicos de gran reputación y seriedad, han aportado resultados contundentes al mundo científico. Entre estos merecen especial mención los del Dr. Weiss, el famoso psiquiatra de Miami cuyas experiencias sobre esta temática son ya verdaderos *best sellers*, como **Muchas Vidas, Muchos Sabios y Lo Inexplicable a través del Tiempo**. El Dr. Weiss, de religión judía, catedrático y jefe del servicio de Psiquiatría en el Hospital Mount Sinai, de Miami, merece toda la credibilidad del mundo a la hora de comunicarnos los sorprendentes resultados de sus experiencias. La reencarnación no formaba parte de sus creencias previas –ni científicas ni religiosas–, y su contacto con el tema sucedió incidentalmente: trabajando con una paciente que se hallaba bajo estado de hipnosis, ésta comenzó a comunicarse desde una personalidad distinta de la suya y a contar experiencias que no pertenecían a su vida presente. Resulta fascinante irnos enterando de la manera como el Dr. Weiss, aplicando todo el rigor de la ciencia ante ese hallazgo, fue recabando la concluyente información que lo ha convertido en una de las máximas autoridades científicas en el tema, y en su más calificado representante, pues, a su vez, su propia vida personal se vio totalmente transformada por las implicaciones de sus descubrimientos.

Otro caso que merece especial atención es el de la ya mencionada Psiconeuroinmunología. Esta es una rama relativamente reciente de la medicina que estudia la interacción de la Unidad mente-cuerpo con la finalidad de generar cambios neurofisiológicos favorables que logren alterar el curso de la enfermedad. Es una ciencia interdisciplinaria, que ha demostrado la relación que existe entre la mente, el sistema neuroendocrino y el funcionamiento del sistema inmunológico, con respecto a todo el metabolismo. Sus descubrimientos nos explican cómo los conflictos mentales y el estrés gradualmente van invalidando nuestros mecanismos fisiológicos de autorregulación, y cómo con esta inhibición del sistema inmunológico perdemos la resistencia para defendernos. Estos mismos descubrimientos también nos explican que mediante la creación de imágenes mentales “positivas”, podemos lograr el efecto contrario. En otras palabras, hoy sabemos a ciencia cierta cómo se altera el funcionamiento del organismo, incluso a voluntad, a causa de las imágenes mentales que producimos. Sin lugar a dudas que la mente, las emociones y el cuerpo constituyen una Unidad Funcional: a través de la psiquis podemos cambiar el curso de las enfermedades; esto transformará por completo las bases actuales de la medicina.

A la luz de estos conocimientos todos los seres humanos nos veremos obligados a reinterpretar la vida y sus fenómenos. En particular a nosotros los médicos nos corresponderá no sólo reformular en profundidad la filosofía de la medicina, sino también encontrarle un auténtico sentido a la Existencia y empezar a mirar con otros ojos el sufrimiento, la enfermedad y la muerte.

Si la causa de un trastorno se encuentra en alguna experiencia traumática pasada, incluso de una vida anterior; si un trastorno físico obedece a un estado inarmónico de la conciencia; si la muerte no es más que un cambio de manifestación, entonces, *ni la enfermedad ni la muerte deberán considerarse como enemigos a vencer*, sino a lo sumo como enigmas que nos ayudarán a lograr una mayor comprensión de nosotros mismos. Para que esto suceda tenemos que generar un cambio de ciento ochenta grados en la manera como concebimos y practicamos la Medicina Moderna: hasta ahora y desde su perspectiva, la muerte y la enfermedad han sido siempre los enemigos con los que libramos una guerra absurda y muchas veces –al final, siempre, en el caso de la muerte- pérdida de antemano. La lucha está mal dirigida, en mi opinión. No debería ser *contra* la muerte y las enfermedades sino más bien *a favor* de la vida y la salud de los enfermos.

Tenemos que cambiar nuestra manera de apreciar estos fenómenos, ellos ameritan que los comprendamos a cabalidad, pues su presencia obedece a una correspondencia que se produce con el mundo de las causas y, por lo tanto, a una necesidad –el principio de causa y efecto-. Ellas no solo tienen un “porqué”, sino, más importante aún, tienen también un “para qué”: La enfermedad, las pérdidas y la muerte, las principales causas del sufrimiento humano, tienen un valor didáctico y cumplen con un propósito: **la Evolución de la Conciencia Espiritual**. Gústenos o no...

Las Aventuras del Alma – Misterio de la Vida

Los sirvientes y la casa

En una época hubo un hombre sabio y bondadoso, que era dueño de una gran casa. Durante el curso de su vida, a menudo debió alejarse de ella por largos períodos. Cuando hacía esto, dejaba la casa a cargo de sus sirvientes.

Una de las características de estas personas era la de ser muy olvidadizas. Olvidaban, de cuando en cuando, la razón por la cual estaban en la casa; de modo que realizaban tareas en forma mecánica. Otras veces, pensaban que deberían hacer las cosas de modo diferente al prescrito en las obligaciones que les habían asignado. Esto se debía a que habían olvidado sus funciones.

Una vez, cuando el amo se alejó por mucho tiempo, surgió una nueva generación de sirvientes, quienes pensaron que realmente ellos eran los dueños de la casa. Sin embargo, como estaban limitados por su ambiente, pensaron que estaban en una situación paradójica. Por ejemplo, a veces quisieron vender la casa, pero no pudieron hallar compradores, porque no sabían cómo realizar la venta. En otras oportunidades llegaron personas con intención de comprar la casa, pidiendo ver el título de propiedad, pero como nada sabían de títulos, los sirvientes pensaron que eran locos, y de ninguna manera compradores genuinos.

La paradoja también se manifestaba en el hecho de que llegaban suministros para la casa, continua y “misteriosamente” y esto no se ajustaba a la suposición de que los ocupantes eran los responsables de toda la casa.

Las instrucciones sobre el funcionamiento de la casa habían sido dejadas en los aposentos del amo, para refrescarles la memoria. Pero después de la primera generación, los aposentos habían llegado ser tan sacrosantos que a nadie se le permitió la entrada, considerándose los con el tiempo un misterio impenetrable. Algunos, incluso, sostuvieron que no existía tal aposento, aunque podían ver sus puertas. Sin embargo, otra era la explicación que daban a la existencia de estas puertas: una parte de la decoración de las paredes.

Tal era la condición de los sirvientes de la casa, que ni tomaron posesión de la casa ni se mantuvieron fieles a su cometido original.¹

Quizás algo así haya ocurrido con nosotros. Hemos olvidado nuestro origen divino y el propósito de nuestra presencia aquí. Ya lo dijo Gandhi: “Dios nunca nos olvida, somos nosotros los que nos olvidamos de él”.

En cada existencia el alma se viste con un nuevo traje de limitaciones que debe trascender para adquirir madurez espiritual y, con ella, el dominio consciente de la infinita capacidad del Ser.

¹ IDRIES, Sha. 1967. CUENTOS DE LOS DERVICHES. Ob Cit. Narración atribuida al Sufi el-Hallaj (Siglo IX).

En cada nueva oportunidad, a través de nuestro encuentro con las dualidades placer-dolor, salud-enfermedad, bueno-malo, justo-injusto, éxito-fracaso... el alma va incorporando a la conciencia las conclusiones que le han aportado las vivencias necesarias para su evolución.

Este aprendizaje no se hace por experiencia ajena, ni mediante consejos, ni a través del intelecto, sino aventurándonos en el propio y personal acontecer, asumiendo todos los riesgos y las consecuencias que conlleva avanzar a través del ensayo y del error.

Por razones prácticas y de espacio, en la mente consciente no se guarda recuerdo sino de aquellas experiencias que han sido más significativas. Así como no recordamos los detalles sobre cómo aprendimos a caminar o hablar, pero sí tenemos los conocimientos para hacerlo, mucho menos podemos recordar experiencias vividas con los cuerpos en los que encarnamos con anterioridad. Además, si es difícil manejar los traumas, los errores y los sentimientos de culpa, imagínense lo doloroso que sería el tener que cargar con los de vidas anteriores. Muchos nos quejamos por no recordar nuestras vidas pasadas, cuando es más bien una bendición. El pasado ya lo vivimos, es "materia vista", no es necesario revivirlo. Lo verdaderamente importante y novedoso se encuentra en el presente. Sin embargo, si fuese necesaria, parte de esa información puede ser nuevamente evocada, pues todo se graba en archivos especiales de la mente subconsciente –lo llamados archivos Akáshicos o del alma–, a los que se puede tener acceso mediante los medios apropiados: la hipnosis, las regresiones, los sueños o por revelaciones que pueden ocurrir espontáneamente o en estado de meditación.

Dios es la Totalidad, es el Ser y la Nada, estamos en Él y Él en nosotros, somos Su creación. Él se expande en y a través de nuestras creaciones. Cada uno de los integrantes del universo manifiesta su propósito y cumple una función para el equilibrio de la Totalidad. Cada uno de nosotros –sus criaturas– somos importantes y necesarias.

Los seres humanos, además, hemos sido dotados de autoconciencia, de individualidad, de una inteligencia y de genio creador. En la medida en que cada quien va despertando a esa realidad comenzamos a reconocer que somos únicos e irrepetibles, que somos especiales, y que, por tanto, **nadie puede hacer por mí lo que sólo Yo Soy en mí puede.** Con nuestro aporte original el universo se enriquece, el Ser se expande y nosotros nos realizamos como creadores, **hemos sido creados por evolución y evolucionamos por la creación.**

Cada vez que reiniciamos una nueva jornada encarnando en el mundo de la materia-energía, perdemos conciencia de Ser y de unidad y comenzamos de nuevo a aprender en un cuerpo joven, inocente e inexperto. Rápidamente nos cautiva la intensidad de las sensaciones que experimentamos y nos identificamos con las limitaciones que percibimos mediante los sentidos corporales, perdiendo así la conciencia de pertenecer a la totalidad y desarrollamos la creencia de falsa separatividad que es el origen de todos los sufrimientos.

Adquirimos una raza, un sexo, un nombre y apellido, y comenzamos a ser modelados por la influencia de los familiares, las tradiciones, la religión, la cultura y la sociedad de consumo, con lo que surgen las contradicciones. Nuestra vida se torna "un campo de batalla" en el que se enfrentan las necesidades de nuestro Ser Real con las condiciones que nos impone nuestra nueva personalidad.

Progresivamente vamos perdiendo terreno, las diversas exigencias nos van condicionando y restringiendo el placer de vivir. Perdemos contacto incluso con nuestras necesidades auténticas, con nuestra verdadera naturaleza, adoptando las posturas y máscaras que mejor se adaptan a las demandas externas. Para ser queridos y apreciados tenemos que ser y hacer lo que los demás esperan de nosotros, y terminamos sintiendo que valemos por lo que hacemos o por lo que poseemos, y *no por lo que somos.*

Todo este proceso hace que nuestras referencias y pautas para la vida provengan de "afuera". Así vamos perdiendo la capacidad de ver hacia *adentro*, de encontrar la guía interior y escuchar nuestra propia voz a través de la intuición. El acceso a la sabiduría se ve entonces restringido porque en los momentos en que nos toca afrontar las siempre cambiantes situaciones que se nos presentan, hacemos uso de información que ha sido memorizada de forma automática e inconsciente, mediante patrones rígidos y llenos de prejuicios. De esta forma dejamos de lado la capacidad de ser inteligentes y responder con imaginación y creatividad, "con algo nuevo ante lo nuevo".

Viéndonos por tanto aislados de nuestro guía interior y creyéndonos separados del mundo ya no sabemos nada con certeza, y nuestra interpretación de la vida queda entonces determinada por un esquema de valores y creencias ajeno que nos ha sido inculcado. Con la pérdida de nuestros recuerdos anteriores al nacimiento y la consecuente incertidumbre sobre lo

que nos espera después de la muerte, la vida se nos convierte en un misterio que cada cuál afronta como puede. Imbuidos en el drama de la existencia, con el pasar de los años vamos dejando atrás muchas de las virtudes de nuestra niñez, como la inocencia gracias a la que podíamos maravillarnos ante todas las cosas, la espontaneidad que teníamos para sorprendernos y, en general, la capacidad para disfrutar de la dimensión jubilosa de la vida.

Sin embargo, todo esto forma parte de las condiciones y circunstancias necesarias para crear el escenario perfecto en el que **nuestras almas puedan descubrir lo que ya saben**; adquirir conciencia y responsabilidad sobre nuestras vidas y su interrelación armónica con el universo, y poder así hacernos acreedores de nuestra herencia cósmica de paz, salud y prosperidad. Toda esta abundancia está a la espera de que percibamos nuevamente **la Dimensión Espiritual de la Existencia**. Es al recuperar esta visión más completa e integral de nuestras vidas que podemos penetrar con verdadera comprensión hasta el valor didáctico que se haya detrás de todas y cada una de las experiencias que nos ha tocado vivir: bajo esta nueva luz podemos entenderlas entonces como justificadas y hasta imprescindibles en el proceso de evolución.

Quiero decir, con lo anterior, que en algún momento tendremos que madurar como conciencias individuales para atrevernos a separarnos al menos un poco de la noción de realidad que nos ha inculcado la cultura y las respectivas religiones. Sólo así podremos sentir y conectarnos directamente, sin intermediarios, con nuestro espíritu y con Dios, y encontrarle sentido a nuestra propia realidad espiritual. Pues la visión de espiritualidad que muchos tenemos no corresponde a una experiencia personal sino a una interpretación intelectual de "otros", sacada de referencias de libros que, además, en su mayoría no fueron escritos ni siquiera por las personas a quienes se les atribuyen (Jesús y sus discípulos o Buda), a pesar de lo cual, posteriormente, se convirtieron en los dogmas que nos pautan las religiones para hacernos creer que somos espirituales. Pero, discúlpenme, lo espiritual no corresponde a conceptos objetivos, comunicables y discutibles; son vivencias subjetivas de nuestra realidad interior imposibles de comunicar con propiedad y que no dejan lugar a dudas. No es filosofía ni ciencia es la verdadera religión –del latín *religare* que significa re-unión. Es decir, no una creencia de unidad y devoción sumisa a la supuesta "Ley de Dios" sino un sentimiento inequívoco de Unidad y certeza interior.

Desde el punto de vista de nuestro potencial humano, sin embargo, resulta lamentable que nuestra relación con el mundo se haya reducido a sólo un vínculo de interés utilitario. Les hemos asignado un valor puramente objetivo a todos nuestros hermanos de la Creación; a las plantas, los animales, las personas –con lo que, al final, todo cuanto nos rodea no pasa de ser más que meras cosas. Hemos "cosificado" la vida. Cada cosa ha adquirido para nosotros el interés del provecho que podamos sacarle y hemos dejado de tener una relación viva con la naturaleza, con lo que hemos dejado de escuchar su voz, la voz con la que lo vivo nos habla, pues *todo, todo realmente está vivo*.

Además, al dejar de percibir la Dimensión Espiritual, nuestras vidas se desenvuelven en medio de actuaciones inconscientes y automáticas, a una velocidad tal que nos perdemos la posibilidad de **vivir el momento**: nuestra conciencia, proyectada hacia "cómo voy a hacer lo que voy a hacer" o enganchada en "porqué me pasó lo que me pasó", ni siquiera está *presente*. Con una actitud de semejante ausencia ¿Cómo podemos verdaderamente disfrutar de la Vida, si por instantes fugaces apenas logramos "presenciarla"?

Hace algunos años vino a mi consulta una joven que padecía de un grado de artritis que la limitaba en su capacidad de desplazarse. Aunque se movía lentamente en relación al común de las personas –y quizás precisamente por eso– tenía una disponibilidad mucho mayor que la que comúnmente tiene la gente para percibir y disfrutar de las flores, las pinturas, la arquitectura, los sonidos de la Naturaleza y, en fin, para apreciar los más mínimos detalles a su alrededor. Es cierto que esta joven estaba limitada en un sentido físico, pero en otro sentido esa limitación constituía también una ventaja y oportunidad que le brindaba otro universo de posibilidades, abriéndola a un mundo de percepciones que suele ser ignorado por el común de la gente. Su propio proceso contribuyó a sensibilizarla, propiciando en ella el desarrollo de facultades que podían ayudarle a trascender las limitaciones de su mente utilitaria y objetiva para así contactarse más intensamente con lo que Es, con este preciso instante, con lo que esta aquí y ahora, con lo que verdaderamente es fundamental.

A la velocidad con la que vivimos nuestras vidas **no nos damos el chance de que la Vida pase por nosotros; nos perdemos de apreciar la magia que se nos manifiesta en cada instante**. Pasamos por la vida con una atención tan mínima y dispersa que nos

perdemos el sentido y la intensión causal precisa que existe para nosotros detrás de cada experiencia, en cada "cosa" que se nos aparece, en cada persona que conocemos. Se nos escapa la posibilidad de enriquecernos mediante un vivenciar consciente y reverente del "instante sagrado". Y por el contrario, simplemente existimos, inconscientes de cómo Vivir en forma plena y verdadera.

Aquí y ahora

*¡Siente! Vive aquí y ahora.
¡Siente! que ahora es: ¡El ahora!
¡Déjate penetrar por la vida!
El amor te envuelve,
la pasión te quema,
la vida te abraza.
¡Déjate penetrar por la vida!
Pues lo importante
no es lo que se hace,
sino la emoción
con la que se vive.
¡Siente! que ahora es: ¡El ahora!
Yo estoy aquí,
tú estás aquí,
compatir
es aquí y ahora.
¡Siente! que ahora es: ¡El ahora!*



El instante sagrado es aquel espacio de conciencia que dedicamos a disfrutar y agradecer la Vida con todas sus maravillas. Es, por ejemplo, ese momento en que nos detenemos a saborear *conscientemente* un sorbo de agua, notando su presencia mágica y sintiendo la relación que existe entre ella y nosotros. Al apreciar que ella está ahí para hidratarlos y, dándonos su energía, para nutrirnos, renovarnos y purificarnos, con lo que a su vez el agua se potencia para verdaderamente brindarnos vida y salud. Cuando salimos al encuentro del agua con nuestra maravillosa energía consciente plena de amor y gratitud, el agua se transmuta también en el intercambio: en ese encuentro se funden ambas esencias para conformar una sola energía que al ingerir integramos en nosotros en un solo cuerpo consustancial.

Como hemos perdido la conciencia para percibir el instante presente, todo esto que podría ser una realidad cada vez que bebemos un vaso de agua, nos pasa desapercibido. Quizás ni siquiera llegamos a saborearla, con lo que esa agua pasará por nosotros como un vaso de agua más... y cada día, como un día más; y la gente, como seres intercambiables, desechables... sin relevancia, sin distinción, sin propiedad, sin valor... sin importancia.

Es curioso que sea ésta la manera en que aprendemos a relacionarnos con el mundo. Nosotros, para quienes es tan importante sentirnos especiales y que tantos esfuerzos hacemos por parecer únicos, notorios, diferentes... llegando a veces hasta cualquier extremo con tal de que se nos tome en cuenta, nos hemos olvidado de lo más obvio: de que *en realidad* **somos únicos, irrepetibles, individuales. Y que cada momento, cada persona que aparece en nuestras vidas, ¡También lo es!**

-
- Letra de una composición musical del autor. Nota del Editor.
-
-

Sí, nos perdemos el *“instante sagrado”*, y con esto la oportunidad de darle a cada presencia² su valor real. Metemos experiencias que son “únicas” en un mismo saco y todo empieza a parecernos igual; todo pierde su identidad, su propiedad, su individualidad. Dentro de esa amalgama que hemos creado empezamos a obsesionarnos con la desesperante necesidad de distinguir algunas cosas como “especiales” en nuestras vidas.

“Lo especial” es el valor subjetivo que adquiere algo en nuestra conciencia cuando lo enriquecemos con nuestro aprecio. En cambio la condición de único es una condición universal. Es el misterio de la Unidad en la diversidad y la posibilidad de que siendo todos emanaciones de un solo Ser, podamos adquirir conciencia de individualidad, y desarrollar nuestro poder creador con la propiedad y el carácter que nos otorga el hecho de ser manifestaciones únicas y originales del Ser.

Pero, volviendo a *“lo especial”*; podemos entenderlo como **la posibilidad de ver en cada “cosa” su propia “presencia”; dar a cada momento y a cada persona su “espacio sagrado” en nuestras vidas.** Apreciar “lo especial” es darle a cada ser su espacio y su tiempo en la creación, y su presencia importante en nuestras vidas. Lo llamo indistintamente “espacio sagrado” o “instante sagrado”, porque el espacio-tiempo es solo una dimensión relativa a nuestra conciencia. El Ser y el No-ser de una cosa dependen simplemente de que nuestra conciencia esté o no esté ahí –o no- para notarla, de que hayamos aprendido a ver la existencia con la capacidad de apreciar el valor en Todo.

La vida es, en definitivas, como una escuela. “La Gran Escuela de la Vida” en la que detrás de cada vivencia, cada frustración o malestar se encuentra la señal del Maestro indicándonos la lección que nos falta aprender (recordar). Aunque por la propia intensidad de las experiencias nos hagamos ajenos a esta realidad y nos quedemos mas bien enganchados en emociones y sentimientos que nos invalidan: como la rabia, la lástima, la culpa, la vergüenza, el temor...

Para poder replantearnos las cosas en términos de lo que ha sido dicho necesitamos un sistema de creencias que sea positivo, que nos invite a aventurarnos sin miedos, sin reservas, sin presentimientos ni prejuicios. Con el cual podamos dejarnos transformar por las vivencias en total libertad de ser, para descubrirnos y reafirmar nuestra verdadera identidad y su poder ilimitado. Que nos ayude a entender que **en las enfermedades, el sufrimiento y las aparentes desgracias, no hay injusticia alguna**, y que mucho menos deberíamos considerarlas como manifestaciones de un castigo divino.

Toda condición que conlleve dolor y sufrimiento, como la enfermedad, tiene un valor educativo, y permanecerá el tiempo necesario para que en nosotros maduren los frutos del conocimiento que intentan aportar: nuevas formas de entender la vida que deberemos digerir y aceptar con gusto o resignación, asimilando la lección para poder corregir nuestros anteriores desaciertos. Una vez ocurrido este proceso la enfermedad no tendrá ya razón de persistir. El dolor y el sufrimiento desaparecerán como una consecuencia natural, pero nunca antes.

Estas experiencias sólo **constituyen una invitación directa al despertar de la vida verdadera**, para crecer y madurar en las virtudes del espíritu, y avanzar de frente y con dignidad hacia nuestro glorioso destino **en La Unidad del Amor**.

Los ciegos y la cuestión del elefante

Más allá de Ghor había una ciudad. Todos sus habitantes eran ciegos. Un rey con su cortejo llegó cerca del lugar, trajo su ejército y acampó en el desierto. Tenía un poderoso elefante que usaba para atacar e incrementar el temor de la gente.

La población estaba ansiosa por ver al elefante, y algunos ciegos de esta ciega comunidad se precipitaron como locos para encontrarlo.

Como no conocían ni siquiera la forma y aspecto del elefante tantearon ciegamente, para reunir información, palpando alguna parte de su cuerpo.

² Prefiero la palabra “presencia”, en lugar de “cosa”, porque es precisamente eso lo que quiero enfatizar; el hecho de que al usar la palabra genérica “cosa”, *cosificamos* todo con un sólo calificativo, volviéndonos ciegos a lo que es único e irrepetible.

Cada uno pensó que sabía algo, porque pudo tocar una parte de él.

Cuando volvieron junto a sus conciudadanos, impacientes grupos se apiñaron a su alrededor. Todos estaban ansiosos, buscando equivocadamente la verdad de boca de aquellos que se hallaban errados.

Preguntaron por la forma y aspecto del elefante, y escucharon todo lo que aquellos dijeron.

Al hombre que había tocado la oreja le preguntaron acerca de la naturaleza del elefante. Él dijo: "Es una cosa grande, rugosa, ancha y gruesa como un felpudo".

Y el que había palpado la trompa dijo: "Yo conozco los hechos reales, es como un tubo recto y hueco, horrible y destructivo".

El que había tocado sus patas dijo: "Es poderoso y firme como un pilar".

Cada uno sabía una sola parte de las muchas. Cada uno lo había percibido parcialmente. Ninguno conocía la totalidad: el conocimiento no es compañero de los ciegos. Todos imaginaron algo, algo equivocado, algo incompleto.

La criatura humana no está informada acerca de la divinidad. No existe Camino en esta ciencia por medio del intelecto ordinario.³

Benito Juárez dijo que "el respeto al derecho ajeno es la paz". Cada cual tiene derecho a defender su razón o su punto de vista. Es nuestra verdad, la mayoría de las veces la conclusión de muchísimas experiencias confirmatorias que "nos han costado sangre". Por tal motivo, no solemos estar dispuestos a congraciarnos conciliatoriamente con las opiniones diferentes de otras personas.

Pero no olvidemos que lo que cada cual observa es sólo una imagen, una interpretación. No confundamos la percepción con la realidad. Lo que creemos realidad es sólo una apreciación condicionada por nuestros sentidos, por el aprendizaje, por los condicionamientos y por nuestros sentimientos. Por ello, el discípulo de la vida debe estar siempre dispuesto a conocer nuevos enfoques, otros puntos de vista. La realidad es como un diamante de múltiples facetas y todas las facetas deben ser apreciadas para valorar su calidad.

CONSIDERACIONES PRÁCTICAS

Ejercicios, Reflexiones y Meditaciones

Todas las experiencias que nos toca vivir tienen un propósito: el de brindarnos un aprendizaje que nos permita evolucionar en conciencia de nuestros atributos, libertades y posibilidades. Partimos del principio de que la vida funciona como una escuela: La gran Escuela de la Vida. Y que todo lo que en ella se nos presenta posee un valor didáctico.

Sin embargo, como bien es cierto que vivir no es una experiencia fácil para nadie –muchos, más que vivir apenas sobreviven- y, aunque de hecho estamos lejos de vivir en el paraíso terrenal, tampoco debemos considerar la vida –o cualquiera de sus experiencias- como un castigo. Vivir es y será siempre *un regalo* que podemos y deberíamos disfrutar. Entonces, ¿Qué nos pasa? ¿Por qué padecemos la existencia en vez de disfrutarla? Puede que quizás no estamos percibiendo nada que valga la pena disfrutar, sí, pero ¿por qué podría estar ocurriendo esto? A veces sucede que no enfocamos nuestra atención en la forma adecuada, o en los temas que verdaderamente propician nuestro crecimiento: quizás estamos concentrándonos en lo que otros tienen y nosotros no (o sea que vivimos, aún sin darnos cuenta, desde la envidia y la codicia); o puede que simplemente no sepamos reconocer ni apreciar lo que sí tenemos –y de sobra-, con lo que nos volvemos ciegos prisioneros de la **ingratitude**. *Nos quejamos por lo que nos falta para disfrutar de la vida cuando ésta se nos ha dado para disfrutarla.*

En resumen, creo que no disfrutamos porque no sabemos apreciar ni agradecer lo que tenemos. Apreciar y agradecer son el comienzo y el final. ¿Cómo podemos pretender que se nos dé más y que Dios responda a nuestras peticiones cuando aun no hemos agradecido apropiadamente lo que se nos ha dado? ¿Cómo, si vivimos quejándonos de cuanto nos falta con una inmensa ceguera para reconocer lo que sí tenemos? La vida misma es un regalo que ciertamente no nos hemos dado nosotros: hemos recibido la Existencia y un cuerpo físico como Dones maravillosos e invaluables. Ahora bien, si es un

³ IDRIES, Sha.1967. CUENTOS DE LOS DERVICHES. Ob. Cit. Versión de Hakim Sanai.

hecho que se trata de dones para disfrutar, entrañan también un propósito que les otorga sentido, una razón para que encarnemos y existamos como manifestaciones individuales del Ser a la que podemos identificar como nuestra *Misión*.

Pero si percibiéramos la existencia desde una sola perspectiva no habría equilibrio, ya que quienes la ven sólo como un "Don" puede que entonces se pasen la vida en búsqueda de los placeres que satisfagan al EGO y de gratificaciones materiales, olvidándose del espíritu. Y, por el contrario, quienes la perciben sólo con el sentido de Misión la suelen asumir, o, como una carga, o como una interminable cruzada de sacrificios y mortificaciones físicas con los que finalmente alcanzar los dones del Espíritu. Así es que necesitamos lograr algo de equilibrio en nuestra percepción, y sobre todo poner el énfasis en EL DISFRUTE Y LA GRATITUD para así aprender a reconocer lo que tenemos y apreciarlo, valorarlo, agradecerlo... y entonces aprender a utilizarlo de la mejor manera, adquiriendo destreza en el manejo, calibrando el instrumento y afinando los objetivos.

A tal fin es que se presentan esta serie de ejercicios que he recopilado para ser realizados en compañía de la persona adecuada, y en condiciones controladas y seguras. Han sido diseñados para ayudarnos a apreciar, valorar, reconocer y agradecer el Don de la Vida y celebrar la existencia con todo lo que se nos ha dado y que a cada instante se nos brinda como un regalo. Pero, eso sí, hay que aprender y, a veces... ¡Cuánto nos cuesta aprender! Nos resistimos a la vida en vez de fluir en ella. Es por esa resistencia que muchas veces la Escuela de la vida tiene que recurrir a estrategias como la de hacernos perder algo para que luego podamos apreciarlo mejor. De la misma manera que quien tiene sed sabe agradecer un vaso de agua, se aprecia mejor la luz cuando se ha estado en la oscuridad. Si en estos momentos nos corresponde una lección, en lo que no podamos aprender por nuestra propia iniciativa la vida encontrará la manera de enseñarnoslo de alguna otra forma; tal vez menos grata, pero, seguramente inevitable. O sea, que podemos elegir entre aprender por las buenas o por las malas.

Pienso que aprender a través de los ejercicios y reflexiones aquí planteadas podría ahorrarnos muchas de las dificultades, sufrimientos, pérdidas y enfermedades de las cuales se sirve la vida para enseñarnos lo que no queremos aprender. Con este conocimiento y la conciencia adquirida tendremos una mayor capacidad para entender nuestras circunstancias y para poder fluir con gracia y facilidad, sin dejar de disfrutar aun ante las dificultades, problemas o enfermedades que se nos puedan presentar o que debamos presenciar. Es decir, aprenderemos no sólo a disfrutar en el placer, sino a no dejar de hacerlo aunque pueda existir también dolor. ¿No sería realmente ventajoso saber disfrutar en lo grato así como en lo ingrato, en la luz y en la oscuridad, en el silencio y en el bullicio, en la abundancia y también en la escasez, con lo nuevo así como con lo viejo, tanto con lo que nos gusta como con lo que nos disgusta, tanto a quien me agrada como a quien me desagrada, tanto al que habla mucho como al que calla, tanto al que ríe como al que llora? La realidad es que en todos está la presencia del Creador, todos somos necesarios, todas y cada una de las circunstancias y situaciones cumplen con un propósito, poseen un valor y nos muestran alguna indicación en el camino –una señal del Maestro- para que sigamos aprendiendo, creciendo y desarrollándonos; para alcanzar cada vez más unidad, más aceptación y más amor, alejándonos de toda noción de separatividad que engañe al entendimiento.

Vamos a exponernos a una serie de experiencias en forma de ejercicios que tienen la virtud de propiciar en nosotros reflexiones y estados de iluminación interior, que nos ayudarán a modificar nuestro estado de consciencia y la manera de percibir e interpretar lo que vivimos. Con ellas podremos cambiar, al menos en parte, nuestra visión del mundo y esto nos permitirá cuestionar muchas de las creencias que aceptamos como verdades. Donde normalmente veíamos miseria, carencia, insatisfacción, ansiedad y miedo, aprenderemos a contactar con la abundancia, prosperidad, plenitud, satisfacción, gratitud, fe, amor y serenidad.

El objetivo de estos ejercicios es el de ayudarnos a enfocar la atención de la consciencia en un área particular, excluyendo lo accesorio y permitiendo resaltar el asunto esencial con el que deseamos contactar. Pero un ejercicio no es más que eso: un ejercicio. Sin embargo, cuando la práctica habitual hace del ejercicio parte del estilo de vida este termina convirtiéndose en *una realidad de vida*. La meta es, entonces, lograr incorporar una nueva manera de percibir y de entender que amplíe nuestras posibilidades. Si bien al principio no serán más que ejercicios, después de prácticas reiteradas nos brindarán sus frutos, alcanzándonos en la forma de una iluminación súbita y poderosa que alterará nuestra percepción habitual y nos permitirá ver con "otros" ojos la "otra" realidad.

Antes de entrar en materia repasemos algunos conceptos para despejar las posibles dudas que hayan podido quedar:

Lo que conocemos como la realidad, la realidad ordinaria, es apenas una imagen filtrada por la consciencia de aquel sector limitado del mundo físico, del mundo objetivo, que nuestros sentidos alcanzan a percibir. Esos filtros que transforman nuestra percepción de la realidad están constituidos por las creencias, los prejuicios, las experiencias, los condicionamientos y los valores culturales. Pero la naturaleza es mucho más vasta de lo que los sentidos pueden mostrarnos, pues, a su vez, existe también "otra realidad" más allá de lo que podemos percibir y comprender racionalmente, una realidad no objetiva ni fenoménica a la que mas bien podríamos referirnos como subjetiva, incomunicable y no verificable, pero tan real como lo puede ser un sueño para el que está dormido. Es solo cuestión de puntos de vista: lo que para la visión común es la Realidad, es la Ilusión o "Maya" para quienes están atentos a su mundo interior, y viceversa.

Insisto en que no somos simples cuerpos: *somos espíritus y almas inmortales con una existencia corporal*. Temporalmente, mientras disfrutamos de corporalidad, adquirimos una conciencia individual a la que llamamos EGO, la cual se identifica con todo lo concerniente al cuerpo físico y su supervivencia. Pero nuestro Yo Real, nuestro Yo Auténtico es de naturaleza Espiritual. Contactar con las necesidades de esa “otra realidad” es fundamental para nuestra salud y también para poder realizar el propósito de nuestra existencia.

Ahora bien, el mundo objetivo posee un impacto tan poderoso de realidad que llegamos a olvidar la “otra realidad” e incluso a dudar de la existencia de la Dimensión Espiritual. Para muchos, sobre todo en estos tiempos materialistas, cientificistas y tecnocráticos, lo espiritual no es más que parte del mito y de la mentalidad mágica de las sociedades primitivas, pero, ¡Qué equivocados están quienes así piensan!

Las enfermedades que padecemos, psicofísicas, psíquicas (mentales y emocionales) e incluso las de origen energético y espiritual, resultan como consecuencia de no vivir de acuerdo a la propia realidad interior: tarde o temprano se produce la enfermedad. Ciegos a nuestra “otra realidad”, vivimos aceptando las pautas externas y las metas que, impuestas por la sociedad, exaltan al máximo el fortalecimiento del ego en su búsqueda de DINERO, PODER, SEXO, BELLEZA, etc.

Experimentamos sensaciones de vacío, soledad, incertidumbre, miedo, angustia, pero nos aseguramos de mantenernos bien ocupados haciendo cualquier cosa, persiguiendo las ambiciones del ego y consumiendo evasivamente placeres con tal de no tener que estar a solas con nosotros mismos y rozar con estos estados de disociación. Sin embargo, de alguna manera nuestra propia naturaleza encuentra la forma de llamarnos la atención acerca de sus necesidades y he aquí las enfermedades y demás “señales” que solemos ignorar..

Estos ejercicios pretenden sensibilizarnos para que podamos conectarnos con esa “otra realidad” y redescubrir nuestro Ser Espiritual, lo que nos dará otra perspectiva para discernir las necesidades sanas del Ego –y brindarles la atención que requieren- de cuando las mismas se encuentran sobredimensionadas y nos hacen presa de una existencia materialista.

La Realidad es Una, pero cada quién tiene su percepción de Ella y justifica su razón, según la porción de la misma que sea capaz de vislumbrar y según el punto de vista e interpretación que realice del fenómeno observado, es decir, lo que pudiéramos llamar: “mi verdad” (una imagen preformada en mi mente, filtrada por los sentidos e interpretada por mis creencias). Reconocer a conciencia esta diferencia debería conducirnos a fortalecer en nosotros una actitud de humildad y modestia, con la cual considerar con respeto y relatividad tanto nuestros puntos de vista, “verdades” o razones, como los de los demás.

Lo cierto es que no estamos en posición de tener certezas sobre casi nada, realmente. Aunque la ciencia se ha avocado a pretender adquirirla y a conocer las Leyes y Principios que rigen la materia, la Realidad total es inconmensurablemente más vasta que la material, y sobre la Dimensión Espiritual no podemos obtener ningún conocimiento con los procedimientos científicos. A pesar de ello, el “saber científico” tiene las ínfulas de pretender tener poder sobre las enfermedades, control sobre el genoma y autoridad para alterar la naturaleza y desafiar al Creador.

Aunque yo “solo sé que no sé nada”, tengo la certeza, como ya dije, de que “Sé que soy y que tú eres”. Para mí es evidente que somos, que estamos, que existimos, y que ello es un regalo. También “Sé que soy lo que no soy”, porque si logro saber con claridad aquello que no soy, por exclusión entraré en contacto con lo que *s/soy*. Esta es una de las pistas seguidas en este libro: al anular, restringir y delimitar nuestra identificación con el Ego, filtrando y redimensionando lo que los sentidos nos muestran, intentaremos dirigir la atención para concentrarla en vislumbrar “la Otra realidad”, la del Ser Espiritual. Luego, partiendo del entendimiento que ningún extremo es sano vendrá la búsqueda del equilibrio. Alcanzar el equilibrio entre las “dos” realidades, entre las necesidades del ego y las necesidades del espíritu, sabiendo discernir cuando la autoestima se ha convertido en vanidad y cuándo, el amor a sí mismo, en egoísmo.

No perdamos de vista que mi aproximación hacia estos asuntos es siempre desde un interés médico, es decir, el de encontrar qué es “lo sano” o “lo saludable”, y cuál puede ser el punto de equilibrio entre la naturaleza física o biológica y la espiritual. Resulta paradójico pensar que en etapas anteriores de nuestra evolución, cuando apenas éramos animales, disponíamos de este conocimiento instintivamente. Y que ahora que poseemos libre albedrío y autoconciencia ya no tenemos una noción clara de lo que pueda ser correcto o incorrecto, saludable o enfermizo. Por eso nos dejamos llevar unas veces por los impulsos y otras por los condicionamientos culturales, muy pocas por nuestras verdaderas necesidades reales. En cualquiera de los casos nuestro organismo ha preservado mecanismos de alarma –señales en forma de síntomas o signos- para advertirnos cuándo estamos desviándonos en uno u otro sentido.

Esto no sería problema alguno de no ser porque hemos desarrollado una filosofía consumista de vida que nos ha insensibilizado con respecto al reconocimiento y entendimiento de lo que esas “señales” nos indican. Es así que, cuando el organismo nos da una señal de dolor, de irritación, estreñimiento, acidez o dificultades para dormir, etc. Lo que hacemos es desconectar el sistema de alarma con un antiálgico, un antiprurítico, una anti diarréico, un antiácido o un hipnosedante, etc. La sociedad de

* En el libro CLAVES DE VIDA tratamos en profundidad el asunto de “las señales”, de cómo reconocerlas y del significado de las enfermedades psicosomáticas.

consumo con sus técnicas milagrosas nos vende una visión fascinante de una vida fácil y placentera, de soluciones “mágicas” e inmediatas que pretenden ahorrarnos toda molestia. Ofrece cura para todos los males para así no tener necesidad de exponernos a experimentar ninguna experiencia desagradable o dolorosa. Pero pocos parecen aún ver lo obvio: “el emperador está desnudo”, seguimos enfermos, en condiciones precarias –como dicen los médicos “controlados”- y cada vez nos vamos enfermando más. En realidad nunca sanamos, pero nos las arreglamos para ignorarlo.

En la medida que en nuestra civilización avanzan la visión y valores del materialismo científico, tecnológico y depredador nos deshumanizamos más, y cada vez más nos alejamos de nosotros mismos. A este fenómeno se le ha llamado “alienación”, extrañeza de sí mismo. Estar alienados no excluye que sepamos desenvolvernos dentro de las exigencias y expectativas valoradas por el materialismo. Así, muchas veces podremos obtener éxito, dinero, poder y todo a cuanto el ego pueda aspirar para satisfacer su vanidad. Pero en este proceso, cuando llegamos a estar en la “cresta de la ola” ¿Qué deberemos hacer para mantenernos allí? Pues, lo que sea, incluso “venderle el alma al diablo”. Cuando nos hallamos en la “cima”, o luchando por “llegar” –o por no caer- tenemos nuestras manos demasiado llenas y estamos tan ocupados en asuntos “realmente importantes” como para ponernos a perder el tiempo con temas espirituales o psicológicos o hasta leyendo un libro de esta naturaleza. Pero sólo será cuestión de tiempo antes de que nos cambie el panorama. Todo lo que sube tiene que bajar, la energía se manifiesta de manera polar y rítmica y llega la hora de las manos vacías en forma de pérdidas o enfermedad, o más simplemente en una forma de la cual nadie escapa: la vejez, el deterioro y la muerte.

Así que los invito a no esperar a que ocurran estas experiencias límite, con su dejo de fatalidad, para que entonces tratemos de aprender lo que nos puede ayudar a disfrutar en las buenas y en las malas. Los invito a que desde ya aprendamos que nuestra felicidad no dependa de lo que tenemos ni de lo que hacemos. Los invito a “morir en vida” y a renacer como iniciados en el arte de vivir en plenitud, descubriendo lo que hay *aquí y ahora* para nuestra realización, aprendiendo a fluir en el cambio, muriendo y renaciendo cada instante en la inmortalidad del espíritu.



EJERCICIOS

PARA CONTACTARNOS CON LOS DONES
DE LA EXPERIENCIA CORPORAL Y DE LA ESPIRITUALIDAD

Relaciones

Dones de la existencia

Dones de la corporalidad

1. Sensibilización
2. Disfrute aquí y ahora
3. Un instante a la vez
4. Respiración profunda y disfrute
5. Levedad y celebración permanente
6. Humor

Dinámica Individual y Potencialidades

1. Haz algo por ti -UN CAMBIO-
 - Vía negativa
 - Vía positiva
2. Haz algo nuevo
3. Ser mejores cada día

VENDAS

OIDOS

1. Silencio
2. Como sordo

OJOS

1. Comer
2. Oír
3. Oler
4. Sentir
5. Desplazamiento
6. Confianza

Dar gracias

BOCA

1. Control del verbo
2. Comunicación efectiva y eficaz
3. Descalificaciones
4. Generosidad y motivación
5. Asertividad

VENDAS TOTALES DE PALABRAS

1. No Comunicación
2. Comunicación no verbal

VENDAS PARCIALES DE PALABRAS

1. Lo esencial
2. De Juicios
3. Callar la mente
4. Justificaciones
5. Veracidad
6. No hazañas ni exageraciones
7. No enamorar
8. No negaciones
9. No personalidad

AYUNOS

Ayuno de Apetencias.

Ayuno de Comida

Nueva alimentación

Dinámica Interpersonal

1. Haz algo por alguien
2. Yo para él-él para mi
3. Libertad, independencia y responsabilidad
4. Ni víctima ni culpable
5. No me importa
6. Sombra y espejo

Progresiones -Hacer, lograr

Dinámica Espiritual

Ejercicios para morir en vida

1. No hacer nada
2. Fluidez y aceptación: no preferencias.
3. Dejarnos guiar.
4. No apegos
5. Renuncia
6. Incertidumbre
7. Humildad
8. "Coseidad"

Reflexiones

1. VIDA-MUERTE
2. FE
3. ENTREGA
4. VIDA ETERNA

Bienaventuranzas

Preparémonos para envejecer con dignidad y sin perder la capacidad de disfrute, permaneciendo jóvenes y felices internamente: plenos, satisfechos y serenos. Preparémonos para aceptar y asimilar los cambios y el deterioro por que estos son, en realidad, una bendición.

- *Bienaventurados aquellos que no se valen por si mismos porque otros asumirán sus responsabilidades.*
- *Bienaventurados los que ya ni pueden pararse de la cama porque al fin podrán descansar sin necesidad de justificarlo.*
- *Bienaventurados los machos que han perdido la potencia sexual porque ya no tendrán que demostrar que son hombres.*
- *Bienaventurados los que han perdido la agudeza visual porque ya no verán lo que no les conviene.*
- *Bienaventurados los que pierden la audición porque se librarán de tener que escuchar más tonterías.*
- *Bienaventurados los que ya no tienen nada que hacer porque ya nada dejarán por hacer.*
- *Bienaventurados los que ya no saben nada porque podrán disfrutar de todo y sin condición.*
- *Bienaventurados aquellos que pierdan la memoria porque se olvidarán de sus problemas.*
- *Bienaventurados los que ya no piensen en el futuro ni se acuerden del pasado porque vivirán en el presente.*
- *Bienaventurados los que pierden la razón porque empezarán a vivir en el sentir.*
- *Bienaventurados los que han perdido el poder, el control y todo aquello de lo que presumían porque al debilitarse el ego sentirán el espíritu.*
- *Bienaventurados los que ya nada les importa porque disfrutarán del mundo interior.*
- *Bienaventurados los que ya no hacen nada por que entonces podrán Estar donde están y Ser quienes son.*

Démosle la bienvenida a la transición de la muerte física y preparémonos a desencarnar del mundo de las limitaciones.

- *Bienaventurados los que experimentan la oscuridad de la noche porque se acerca el amanecer.*
- *Bienaventurado los que han sufrido de enfermedades porque ya no tendrán cuerpo que les haga padecer.*
- *Bienaventurados los ateos porque afortunadamente estaban equivocados y descubrirán a Dios.*
- *Bienaventurados los seguidores de cualquier religión porque ya no será necesario defender sectarismos.*
- *Bienaventurados los que sufren por falta de fe porque ya no les quedará lugar a dudas.*
- *Bienaventurados los que solo les importa el materialismo porque sus satisfacciones serán luego espirituales.*
- *Bienaventurados los que temen perder y ser robados porque ya nada les podrán quitar.*
- *Bienaventurados los que extrañan a sus seres queridos porque ellos aguardan también por nosotros.*
- *Bienaventurados los que sufren por miedo, soledad e incertidumbre porque sentirán el amor y la unidad y alcanzarán la certeza.*



