

CUANDO EL ALMA ESTÁ PRESENTE



Las claves para tomar el control de tu vida

FREDY H. WOMPNER G.

Registros de propiedad Intelectual N° 269812
Todos los derechos reservados
Osorno. Chile.

INDICE

Capítulos	Páginas
Introducción	3
1. Una realidad ilusoria	5
2. Atrapados por nuestro sistema de creencias	10
3. Nuestra comprensión del Alma	15
4. El desierto y la templanza del alma	20
5. La vibración del alma	25
6. Utilizando tu poder interior	30
7. Cuando el alma esta presente	35
8. Una fuente permanente de alegría	40
9. El liderazgo espiritual	45

Y Dios procedió a crear los grandes monstruos marinos y toda alma viviente que se mueve [...] Y Dios pasó a decir: "Produzca la tierra almas vivientes según sus géneros, animal doméstico y animal moviente y bestia salvaje de la tierra según su género y todo animal moviente que se mueve sobre la tierra". (Génesis 1, 20).

INTRODUCCION

Cuando imaginamos el futuro, habitualmente pensamos en novedosas y fantásticas maquinas, naves y equipos. En la actualidad podemos observar que la humanidad ha evolucionado mucho en el desarrollo de la ciencia, la tecnología y de muchas otras áreas del quehacer humano no obstante rara vez visualizamos a la especie humana con un mayor nivel de evolución espiritual.

Por otro lado, nuestra espiritualidad dejo ser algo lejano a la ciencia y la cada vez más pujante Ciencia Noetica o “ciencia de la espiritualidad” está buscando a través de diversos estudios conocer la actividad neuronal y su relación la religiosidad humana. Es en este mismo tenor que podemos señalar los estudios del doctor MacDougall¹ y su hipótesis de que el alma tendría una masa de 21 gramos, junto con el hecho de que científicos de diversas procedencias, incluidos investigadores del National Institutes of Health, de Estados Unidos, tratan de averiguar, concretamente, si los pensamientos de una persona pueden afectar positivamente al estado físico de otra. En otros estudios de la misma línea, los científicos están analizando las experiencias cercanas a la muerte (ECMs) y las visiones que éstas suelen conllevar, y mientras algunos investigadores mantienen que dichas visiones son sólo alucinaciones, un grupo pequeño pero creciente de científicos afirma que las ECMs demuestran que la conciencia está relacionada con el cerebro, pero que no es exclusiva de éste. Lo cierto y concreto con respecto a todo este

¹ El Dr. Duncan MacDougall de Haverhill, Massachusetts, hizo sus experimentos en un hogar de ancianos en el año de 1901 y mas tarde en 1907 publica sus resultados en la revista American Medicine con el título: *“El alma: hipótesis relativa a la sustancia del alma junto a una evidencia experimental de la existencia de dicha sustancia”*.

tema es que ciencia y espiritualidad están cada vez mas cerca, y muchas teorías del ámbito metafísico hoy cuentan con una contraparte en el mundo de la ciencia, pero no obstante todo este avance, el ser humano sigue olvidando algo tan suyo y tan propio como la existencia de su propia alma.

En todas las épocas y culturas de la humanidad siempre se ha sabido de la existencia del alma del hombre y tanto los egipcios, como los griegos, los hindúes o los islámicos han tenido una propia denominación para el alma, pero pese a ello y a los miles de años de evolución de la humanidad todavía parece que no prestamos la suficiente atención a algo tan intrínsecamente nuestro como lo es nuestra propia alma y que, a pesar de ello, vivimos la vida desde una pequeña y temporal fracción de lo que somos realmente nosotros mismos como lo es nuestro cuerpo físico y sensorial. Se vuelve urgente y es necesario por tanto recuperar la plenitud en nuestra forma de vivir y esto solo puede ser posible si vivimos desde el fondo de nuestra alma y podemos decir, en cualquier circunstancia y lugar, que nuestra alma esta presente.

CAPITULO 1. UNA REALIDAD ILUSORIA

*Aunque la verdad
este en minoría,
Sigue siendo la verdad
(Mahatma Gandhi)*

A nuestra alma no la podemos observar con nuestros cinco sentidos, esta más allá de eso, más allá del tiempo y del lugar. No obstante nuestra alma existe y se nos revela en los momentos más inesperados; cuando nos estremecemos con el dolor ajeno, o cuando nos alegra conocer de la acción de la justicia o misericordia divina sobre algún ser humano, entonces es que con propiedad decimos “tengo una tristeza o alegría en el alma”.

Es por esto que tomar conciencia de la existencia y naturaleza de nuestra alma implica un cuestionamiento de nuestra percepción de la realidad. Si nuestros sentidos no son capaces de mostrarnos todo lo que existe, entonces resulta lógico preguntarse ¿Qué otras cosas mas hay en este universo que no percibimos? o si al echar a volar la imaginación del ser humano y soñar con una realidad impensada y fantástica no se este tan lejos de la realidad? La respuesta a estas preguntas parece indicarnos que aunque parezca extraño, todo lo que imaginamos puede estar ocurriendo en este mismo instante.

La vida es un sueño como decía Calderón de La Barca, lo que significa que la realidad no es mas que una Ilusión. Esto quiere decir que la vida diaria que percibimos con nuestros cinco sentidos, no es realidad, al respecto Alejandro Jodorowsky solía

decir “los sueños se vuelven realidad cuando la realidad se vuelve un sueño”. En este sentido la física cuántica ha mostrado, que el espacio y tiempo, son ilusiones de la percepción, por lo tanto, nuestros cuerpos no pueden ser realidad si ocupan un espacio. Frente a esta afirmación, resulta mucho más comprensible la frase de Buda cuando dice *Duda de todo, encuentra tu propia luz. La verdad en si misma solo puede ser alcanzada dentro de uno mediante la más profunda meditación y conciencia.*

Este mundo actual en el cual existimos los hindúes lo denominan Maya, cuyo significado parece centrarse en el concepto de Ilusión, sueño o proyección mental. Recordemos que para la cultura hindú Maya es la deidad principal que manifiesta, perpetua y gobierna la “ilusión” y el sueño de la dualidad en el universo de los fenómenos. Por lo que en este mundo ilusorio cada persona u objeto físico, desde la perspectiva de la eternidad, es como una breve y perturbada gota de agua en un océano sin límites. Todo lo que existe es configurado por nuestras mentes, por lo que cuando tu mente acepta algo como real, ella misma lo crea a partir de un mundo irreal.

Podemos decir que no vivimos en el mismo mundo; todo el mundo vive en su propio mundo. Hay tantos mundos como mentes. Cuando los hindúes dicen que esos mundos son maya, quieren decir que la realidad más la mente, es maya. Esto significa que siempre que alguien ve algo, si no se encuentra separado de la mente, ese algo es distorsionado por la mente. Esto ocurre porque se entremezcla la percepción con las ideas de la mente y tus ideas se proyectan sobre la realidad que se observa y con ello no se logra contemplar la realidad con una visión pura. En el mundo de la materia, de nuestra realidad, nada hay que sea más valioso o menos valioso. El valorar es producto de la mente, producto de nosotros mismos.

La mente es un buen instrumento, pero si la mente gobierna todo nuestro ser y la consciencia resulta reprimida por la mente, también la realidad resultará reprimida por la mente. Entonces es cuando podemos decir que vivimos en maya, entonces vivimos en una ilusión. *Maya*, es la materia con que se formó el universo, y que quiere existir por sí misma. Es la ilusión del mundo, la ignorancia, el mundo relativo y engañoso que perciben nuestros sentidos y que debe ser superado para llegar a la unión última con la Verdad final. El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos (Marcel Proust).

Según el profesor contemporáneo Chogyal Namkhai Norbu Rinpoche², todas las apariencias percibidas durante toda la vida de un individuo, a través de todos los sentidos, incluidos sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles en su totalidad, son como un gran sueño. Se afirma que, tras un examen cuidadoso, el sueño de la vida y regulares sueños nocturnos no son muy diferentes, y que en su naturaleza esencial no hay diferencia entre ellos.

Por otro lado de acuerdo con las enseñanzas Dzogchen³, la energía de un individuo es esencialmente sin forma y libre de

² Escritor y maestro de Dzogchen, investigador de la historia del Tíbet, reconocido como una autoridad líder en cultura tibetana, en particular en los campos de la historia, literatura, y medicina tradicional tibetana y las ciencias astrológicas, como el calendario tibetano.

³ Dzogchen, de acuerdo con la escuela Ñingmapa (*rnyingmapa*) de Budismo tibetano y la tradición Bön, es el estado primordial y condición natural de todo ser viviente, incluyendo cada ser humano., donde nuestra naturaleza última es conciencia primordial, pura y que todo lo abarca.

dualidad. Lo que aparece como un mundo de fenómenos de apariencia externa, es la energía de la persona en sí misma. No hay nada externo o independiente de la persona. Todo lo que se manifiesta en el campo de la experiencia de la persona es un continuo. Recordemos que las ciencias y en particular la física parecen avalar la hipótesis anterior.

Hace un siglo que Ernest Rutherford, realizó un experimento en Manchester, que le reveló la forma del interior del átomo. Los científicos se conmocionaron al descubrir que el átomo es en su mayoría un espacio vacío. La pregunta entonces fue: ¿Cómo es posible que este átomo vacío pueda formar el mundo sólido que nos rodea?. Mas tarde Albert Einstein derivó su famosa fórmula $E=MC^2$, en donde se formula que Energía es equivalente a la multiplicación de la masa de un objeto por la velocidad de la luz al cuadrado. A través de esta fórmula se puede predecir la masa de las diminutas partículas que conforman los átomos, y de paso de darnos una pista sobre la naturaleza de lo que llamamos materia y energía. Hoy, gracias a una simulación de una teoría llamada *Quantum Chromodynamics*, o QCD, tenemos una respuesta: Sucede que lo que nos da la ilusión aparente de "masa" en la materia no es nada más que fluctuaciones de partículas virtuales que continuamente salen de la nada, y vuelven a desaparecer de la nada, en la denominada "sopa cuántica".

Pero el asunto se pone mas interesante, ya que un grupo de científicos trabajando en un experimento llamado el GEO600 acaba de posiblemente descubrir, y sin proponérselo, una de las cosas mas sorprendentes jamás descubiertas por la humanidad, esto mientras buscaban detectar otra cosa, "olas gravitacionales" como se sabe deben existir gracias a las ecuaciones de Einstein. Lo que estos científicos han *posiblemente* descubierto, es la primera prueba de que nuestro Universo no es nada mas que un

gigantesco holograma, en donde su superficie es totalmente plana y bidimensional, y es solo una ilusión que vemos todo "en 3D". Noten que esta no es una idea nueva, pues ha sido sugerida desde hace al menos una década atrás, pero solo ahora gracias al descubrimiento de este equipo, se cree que tiene el suficiente mérito como para ser cierto lo que la teoría predice.

El "Principio Holográfico"⁴ dicta que lo que experimentamos en el día a día, en lo que aparenta ser un espacio tridimensional, no es nada más que la proyección de un holograma que se encuentra al borde mismo del Universo, es decir, en su superficie o límite. Posiblemente nuestro universo tridimensional no es más que una ilusión que refleja su superficie exterior bidimensional. Esta idea, por mas descabellada que suene, en realidad tiene su origen en el trabajo de Stephen Hawkins⁵ y Jacob Bekenstein⁶ en los años setenta.

Sin embargo, las cosas se ponen más sorprendentes, porque no solo hay una conexión entre la Mecánica Cuántica y el Principio Holográfico, sino que ya hay indicios de que la Teoría de Cuerdas, en una de sus manifestaciones, concuerda con un "Universo

⁴ El Modelo Holográfico del Cerebro de Karl Pribram propone una novedosa concepción general de que en el universo todo es vibración y resultado de una proyección holográfica de la realidad que realiza nuestro cerebro.

⁵ Stephen Hawking) es conocido por sus intentos de aunar la relatividad general con la teoría cuántica y por sus aportaciones íntegramente relacionadas con la cosmología.

⁶ Jacob D. Bekenstein ha realizado varios descubrimientos junto con Stephen Hawking, entre sus investigaciones se puede destacar la teoría gravitacional, la física de los agujeros negros y la dinámica galáctica, entre otras.

Holográfico". La Física cuántica nos mostró que no hay un mundo independiente del observador. Percibimos un objeto como duro y tangible, pero para una partícula sub-atómica no lo es, los átomos del objeto están tan separados en proporción a su tamaño, como si fuesen miles de kilómetros.

Si vemos al objeto desde algunos metros de distancia, lo vemos inmóvil, pero si lo vemos desde el espacio exterior, se mueve a 1.600 km por hora en rotación al Planeta, y a 27.000 km. por hora por la traslación. Cualquier descripción de un objeto puede cambiar, su color es relativo al observador, así como si lo viéramos a través de un cristal verde o de otro color. Si pesa seis kilos en la tierra, en la superficie de la luna pesará solo un kilo por efectos de la gravedad. Por lo que se puede concluir que no hay cualidades absolutas en el mundo de la materia, el mundo es un reflejo del aparato sensorial que lo registra.

Según recientes estudios del Laboratorio de Neurociencia Visual del Instituto Neurológico Barrow de Phoenix (EEUU), el mundo no es tal como lo vemos y nunca podremos saber lo que es la realidad. Esto dado que nuestra experiencia está condicionada por nuestro cerebro y la percepción se basa en una imagen subjetiva del entorno objetivo y físico creada por el cerebro. El sistema nervioso humano solo capta una insignificante fracción de energía de la que está presente en el Universo (menos de uno en mil millones). Ejemplo de ello es que un perro percibe un mundo de ultrasonido, superior al que percibe el oído humano, los reptiles perciben un mundo de luz infrarroja y las abejas perciben un mundo de Luz en las frecuencias ultravioletas que nosotros no podemos sentir.

Cada partícula sólida del Universo resulta ser un fantasmal manojo de energía que vibra en un inmenso vacío. El campo cuántico no está separado de nosotros, "es nosotros". El vacío

existe en cada átomo de nuestro cuerpo y del universo. La mente e inteligencia están contenidas ahí. Los genetistas localizan esta inteligencia en el acomodamiento de las moléculas de ácidos nucleicos del ADN formando el código genético de la llamada vida, aunque ésta es solo una de las manifestaciones de la inteligencia invisible y verdadera, por lo que se deduce que es en la sopa cuántica, en donde tenemos nuestro ser es donde realmente existimos (la llamada Mente Universal o Dios).

Lo anterior nos da una imagen que una vez más nos hace cuestionar la realidad que experimentamos con nuestros sentidos, e inclusive con los instrumentos que hemos desarrollados, ya que al parecer nuestra "realidad física" no es nada más que una "ilusión sensorial". La respuesta a esto está en el supuesto de que el cerebro nos engaña. Es él quien construye nuestra percepción. Posiblemente todos tengamos una visión similar porque nuestros cerebros están cableados de una forma muy parecida. Aunque se comprende el proceso de percepción de la mente, se sabe aún bastante poco del cerebro y su funcionamiento. Sabemos que existen 24 áreas de procesamiento visual y sólo conocemos el funcionamiento de tres de ellas. Lo que entendemos del cerebro es una parte ínfima en comparación con lo que nos queda por saber. Ejemplo de ello es que nuestra verdadera conciencia no existe en nuestros cerebros o en nuestros cuerpos. La disolución de nuestros cuerpos individuales, junto con la desinformación de nuestros verdaderos orígenes, ha manifestado la idea de que todos pensamos independientemente. Con este mal entendido, parecería imposible explicar científicamente la telepatía, la clarividencia, los mediums espirituales, y otros fenómenos involucrados en la transferencia de información entre las fuentes, sin el uso de medios físicos de comunicación. Pero cuando uno entiende que hay una unión espiritual entre todas las cosas en el universo, y que todos somos

parte de una inteligencia divina, ningún fenómeno es inexplicable. Esta simple comprensión llena todos los agujeros en las religiones actuales y explica la reencarnación, de yabu, predicciones del futuro y literalmente, la ocurrencia de cada evento o anomalía alguna vez experimentada.

La materia vacía dentro de los bloques más básicos en la construcción de existencia perceptible, es maleable y moldeada a través de la intención. Esto significa que la conciencia le da forma a nuestra realidad. Esto parece difícil de entender para la mayoría, pero es entendible, ya que en los tiempos modernos, se nos enseña a temprana edad como pensar tangible y racionalmente. Este es un método de educación orientado al cerebro izquierdo y que es el gran responsable de la mayor parte de los problemas actuales de la humanidad. Lo que se necesita para mejorar nuestra percepción de la realidad es desarrollar nuestro pensamiento e inteligencia holística⁷. Esto se puede lograr a través del proceso de sincronización de hemisferios cerebrales⁸ que explico en una de mis obras. El efecto más perjudicial del ser alejado del *pensamiento holístico* (con el cerebro completo) hacia un estricto pensamiento de lado izquierdo, es lo que se conoce como la supresión de lo femenino. Esto es muy nocivo para la existencia de cualquier persona ya que todo género masculino y femenino tiene ambas cualidades, y esto es representado por el lado derecho e izquierdo del cerebro, al igual que el Yin y el Yang, negro y blanco, luz y oscuridad y cualquiera otra dualidad. Ambos son vitales para nuestra salud física y espiritual.

Este predominio del hemisferio izquierdo y su marcada manifestación hacia lo masculino no siempre a estado presente.

⁷ Véase la obra “La inteligencia Holística”(2008) del mismo autor.

⁸ Véase la obra “El poder de la mente sincronizada”(2011) del mismo autor.

En el antiguo Egipto, la mujer era quien heredaba el trono. El hombre con quien ella elegía casarse se convertía en Faraón. Esto era una representación de una tradición que incorporaba la divinidad femenina y que ha sido desplazada actualmente para introducir una sociedad patriarcal dominada por el hombre. Al suprimir lo femenino en cada sociedad y forzar a la gente a pensar estrictamente con el lado izquierdo del cerebro, la habilidad natural del ser humano para sentirse holístico, cósmico y con energía personal, se perdió. Es urgente que volvamos a vivir con nuestros hemisferios sincronizados y a pensar y sentir holísticamente.

En la edad media los caballeros templarios accedieron a este conocimiento a través del contacto con civilizaciones ancestrales, en su viaje a Tierra Santa y resultado de sus descubrimientos introdujeron en Europa, bajo el imperio de la cultura patriarcal judeocristiana, el culto femenino. Y así, en el segundo milenio, los templarios levantaron numerosas iglesias y capillas a María Magdalena como arquetipo sexual, que refleja la consideración femenina como símbolo de caída y arrepentimiento y a la Virgen María como arquetipo espiritual, símbolo de castidad y pureza.

La virgen María además, como símbolo y representante del género femenino, juega un gran rol en la fe cristiana ya que se encuentra profetizada como precursora de la segunda venida de Cristo. El Apocalipsis de San Juan señala *"Una gran señal apareció en el cielo: una Mujer, vestida del sol, con la luna bajo sus pies, y una corona de doce estrellas sobre su cabeza; está encinta, y grita con dolores del parto y con el tormento de dar a luz..."* (Apocalipsis 12:1-2). En este y en varios pasajes bíblicos más aparecen alusiones a la Virgen en clara indicación del protagonismo de lo femenino en el culto y en la concepción de la deidad en los tiempos finales o apocalípticos.

Conviene recordar y tener presente que en nuestro cerebro, lo femenino esta dado por nuestro hemisferio derecho⁹ y lo masculino por el hemisferio izquierdo (desde una perspectiva general), esto a raíz que el hemisferio derecho es el responsable de los procesos más creativos, intuitivos y estéticos, habilidades que con mayor frecuencia encontramos en el género femenino. Pese a lo anterior, aunque la sincronización de hemisferios y el pensamiento holístico nos ayuden a tener una percepción más completa de la realidad, seguiremos atrapados en un mundo ilusorio ya que si ahondamos un poco mas en la naturaleza de nuestra percepción nos daremos cuenta fácilmente que la existencia de los hemisferios es también mental.

En realidad los hemisferios existen por la propia ilusión de creer que poseemos cerebro¹⁰. Nada existe en nosotros, tampoco el cerebro, todo es una construcción ilusoria, que la mente materializa en lo que llamamos materia. Toda "realidad" es ilusoria, hasta este mismo libro. Emisor y transmisor crean ilusiones diferentes, sólo el amor, la esencia divina, nos conecta y nos hace despejar los velos de lo aparentemente real. Por lo que resulta evidente que la realidad que se nos presenta a diario es una ilusión, es simplemente un baile de átomos y moléculas en el cual nuestro cerebro decodifica sus señales para crear la realidad. Pero la realidad se crea a base de nuestra programación mental, que la mayoría de las veces es producto de una programación colectiva que nos imponen diariamente, a través del sistema social, familiar, educacional y de los mismos medios de comunicación, que nos imponen un modelo de la realidad con limitaciones y grandes problemas sin soluciones a la mano, de

⁹ Véase la obra de Louann Brizendine "El Cerebro Femenino".

¹⁰ A esto se refería René Descartes cuando pronuncio su celebre frase "pienso luego existo".

forma que toda nuestra experiencia se convierte también, en parte, en una ilusión.

Solo tenemos que aprender a vivir con el alma presente en cada instante y elevar, de esta forma, nuestro nivel de consciencia, para poder salir de esta programación colectiva y preparar nuestras células nerviosas para decodificar frecuencias de vibración más elevadas y conocer la realidad de una nueva forma. El secreto está en que la realidad existe en función de la percepción que tenemos de ella, y ésta guarda relación en primer término, con nuestra alma, pero también con el nivel de consciencia que tenemos (una de las facultades del alma es la consciencia de sí mismos). Esto es a lo que me refiero cuando digo que es necesario que aprendamos a cambiar nuestra percepción. Es por tanto posible, que cambiando nuestra percepción, podamos a su vez, cambiar la realidad tal y cual la percibimos. Trataré de explicar como ocurre esto.

Nuestra alma está atrapada por una cárcel de creencias, lo que hace que nuestra consciencia actual es un condicionamiento de nuestra visión del mundo, que aprendimos de nuestros padres, maestros, la sociedad, gobierno y religiones. El condicionamiento social o hipnosis de condicionamiento, en una función inducida que todos aceptamos seguir, mas la herencia de nuestros ancestros y toda la Genética incluida en la codificación de nuestro ADN, nos crean un mundo de limitaciones y fronteras que no creemos posible de atravesar. Como decía J.P Moltó *Si la Tierra no es el centro del Universo, nuestra Mente no es el centro de la Realidad*¹¹. Solo algunas veces cuando nos encontramos en alguna circunstancia desesperada y recurrimos como única solución a nuestra fe, logramos cruzar esa frontera de lo posible y se

¹¹ Cita de J.P. Moltó publicada por el Instituto de Ciencias Noéticas en España.

manifiesta en nosotros eso que llamamos milagro. Me parece muy ilustrativo el episodio de la mujer que sufría flujo de sangre y toca el manto de Jesús para ser sanada¹², al instante se produce el milagro. Esta situación Jesús la percibe pese a que la multitud lo apretaba, ya que no se trataba del simple hecho de que alguien tocara su manto sino de que la realidad había sido modificada. Debemos por tanto tratar de comprender que el mundo físico es solo una reacción del observador, creamos el cuerpo según creamos la experiencia de nuestro mundo. La mente y sus cuerpos, desde el físico hasta el espiritual y sus múltiples manifestaciones multidimensionales, son inseparablemente Uno. La bioquímica del cuerpo es un producto del estado del alma y la conciencia, las creencias, los sentimientos y las emociones. Los pensamientos e ideas que crean las emociones que dan paso a nuestras experiencias son un proceso aprendido, por lo que es fácil deducir que si cambiamos nuestra percepción, cambiaremos también nuestra percepción, experiencias y por ende cambiamos nuestro mundo.

Por último en su estado esencial el cuerpo no está formado por materia sólida sino por energía e información. Esta energía e información, surge de los infinitos campos de energía e información que abarcan todos los universos, aunque cada persona parezca separada e independiente, todos estamos conectados con la inteligencia universal, la mente central de los universos con "Dios", quien gobierna el Cosmos entero. Por lo que nuestro cuerpo es parte de un Cuerpo Universal y nuestras mentes son parte de la Mente Universal, lo que hace que vivimos sumergidos en la conciencia Universal en el Espíritu de Dios, como decía San Pablo "En Dios vivimos, nos movemos y somos" (Hch 17,28).

¹² Marcos 5:24:34

CAPITULO 2. ATRAPADOS POR NUESTRO SISTEMA DE CREENCIAS

Lo que niegas

Te somete

Lo que aceptas

Te transforma

(C.G. Jung)

Resulta asombroso lo condicionados que nos encontramos por nuestros propios sistemas de creencias. Manifestaciones como el machismo, el elitismo, la discriminación, las conductas xenofóbicas, el racismo, la intolerancia, el fanatismo religioso y otras tantas expresiones, son una prueba clara de ello. Es interesante comprender que la mayoría de las personas no sabe realmente lo que significa creer en algo, ya que por lo general no somos conscientes de nuestros propios condicionamientos. Recuerdo el caso de una muy distinguida señora de raza blanca que aseguraba públicamente no tener ningún prejuicio racial, inclusive poseía un hospedaje donde a menudo recibía pasajeros de otras razas con los cuales simpatizaba mucho y compartía amablemente. Sin embargo la situación cambio cuando su hija de 18 años comenzó un romance con joven de raza negra, un altísimo basquetbolista que acudía al hospedaje de vez en cuando. Entonces toda clase de prejuicios raciales quedaron en evidencia y la señora en cuestión no quería ver a aquel joven por nada del mundo cerca de su hija. Este caso, bastante ejemplificador, nos muestra lo inconscientes que la mayoría de las personas somos de nuestros propios sistemas de creencias. Por lo

general no somos conscientes de todo aquello en que creemos y tampoco nos damos cuenta de cómo adoptamos o interiorizamos una nueva creencia, lo hacemos de manera inconsciente y lo que resulta peor, sin saber si esta nueva creencia es beneficiosa o perjudicial para nuestra vida. De manera que una creencia que promueva el perdón y el amor puede resultar muy beneficiosa para nuestra vida mientras que otra que promueva la marginación o el castigo puede ser muy perjudicial. Lo anterior tiene una explicación muy sencilla, nuestras creencias representan nuestra parte intelectual que superponemos a nuestra alma y que nos separan del estado de plenitud y felicidad existencial que es posible experimentar cuando vivimos en comunión con espiritual con Dios.

El tema de fondo entonces, y el gran problema que se observa en los seres humanos es que son nuestros sistemas de creencias los que ahogan el poder interno de nuestra alma. La mayoría de las personas vivimos con miedo y falta de fe, y “quien le teme al fracaso, le teme al éxito” (D. Roch¹³). Como decía esto es fácil de demostrar dado que para la mayoría de las personas es el entorno el que nos define. Aprendemos a vernos como nos ven, a valorarnos como nos valoran. Lo que escuchamos y vivimos nos forma. No vemos el mundo como es, vemos el mundo como somos. Como decía Lao Tse *“Si estas deprimido es porque vives en el pasado, si estas estresado es porque vives en el futuro, si estas en paz es porque vives en el presente”*. Nuestras creencias son en nuestra existencia como el asno que monto Jesús para entrar a Jerusalén en domingo de ramos. Esto quiere decir que es necesario superponer nuestra alma a nuestras creencias. Por eso debemos comprender que si algo externo nos aflige, y nos causa sufrimiento, no se debe a la situación en sí misma, sino a la

¹³ Famoso consultor de empresas y coaching motivacional.

valoración que tenemos de ella; y eso, tenemos el poder de cambiarlo en cualquier momento. Somos víctimas de nuestras creencias, pero podemos cambiarlas y en esto radica un eficaz método para despertar el poder de nuestra alma. La pregunta es cómo podemos liberar a nuestra alma de los grilletes de nuestro sistema de creencias.

Aunque las creencias están inscritas en lo más profundo de nuestro subconsciente y el subconsciente es un procesador de información un millón de veces más rápido que la mente consciente, utilizando entre el 95% y el 99% del tiempo la información ya almacenada desde nuestra niñez como un referente, podemos liberarnos de ellas con la misma facilidad que las adoptamos. Por eso cuando decidimos algo conscientemente como, por ejemplo, ganar más dinero, si nuestro subconsciente contiene información de que es muy difícil ganarse la vida, no lo conseguiremos. Como decía Sigmund Freud “ Quien piensa en fracasar ya fracasa antes de intentar, quien piensa en ganar, lleva ya un paso adelante”.

Ten presente que en tu subconsciente residen las memorias que crean segundo a segundo tu realidad. Por eso te recomiendo que si algo de tu vida no te deja conforme y no te permite ser feliz, entonces entra a tu subconsciente, escarba, encuentra aquello que interfiere y sácalo de ahí.

El que puede cambiar sus pensamientos, puede cambiar su destino. Entonces si cambiamos las percepciones que tenemos en el subconsciente, cambiará nuestra realidad, esto lo he podido corroborar numerosas veces. Al reprogramar las creencias y percepciones que tenemos de cómo es la felicidad, la paz, la abundancia, podremos conquistarlas en nuestra vida.

Es como una fórmula feliz, funciona de manera semejante al efecto placebo. Si pienso que una pastilla me puede sanar, me la tomo y me hace sentir bien, pasa de la misma forma con nuestras creencias positivas. Lo contrario también se debe tener presente y se conoce como efecto nocebo; si crees que algo te hará daño, acabará por hacerte daño. Henry Ford decía que tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, tienes razón. Si eliges vivir un mundo lleno de amor, tu salud mejorará. Y eso porque la química que provoca la alegría y el amor hace que nuestras células crezcan, y la química que provoca el miedo hace que las células mueran. Los pensamientos positivos son un imperativo biológico para una vida feliz y saludable.

La culpa de todo la tienen los padres. Las percepciones que formamos durante los primeros seis años, cuando el cerebro recibe la máxima información en un mínimo tiempo para entender el entorno, nos afectan el resto de la vida. Y las creencias inconscientes pasan de padres a hijos. Así es, los comportamientos, creencias y actitudes que observamos en nuestros padres se graban en nuestro cerebro y controlan nuestra psicología el resto de la vida, a menos que aprendamos a volver a programarla.

De esta manera resulta sorprendente como nuestras propias creencias asfixian la capacidad del alma para transformarnos en seres felices, plenos y creadores. La vida es un reflejo de la mente subconsciente, lo que nos funciona bien en la vida son esas cosas que el subconsciente permite que funcionen, lo que requiere mucho esfuerzo son esas cosas que el subconsciente no apoya. Entonces nuestra tarea debe ser doblegar a nuestro subconsciente. Es una dura batalla, pero nada se soluciona hasta que uno no se esfuerza por cambiar. Por lo tanto, le sugiero deshacerse de los miedos infundados y procure no inculcar

creencias limitadoras en el subconsciente de sus hijos.

La pregunta que surge entonces es como podemos llegar a aceptar y creer en algo que nos dañe y haga infelices? La respuesta está en el funcionamiento de nuestra mente, sus hemisferios y en especial de su inconsciente. Según parece la mecánica racional y lógica de nuestro hemisferio izquierdo nos fuerza a tener respuestas a todas nuestras preguntas e inquietudes, aun cuando estas estén fuera de nuestra comprensión, como las clásicas preguntas ¿de dónde venimos?, ¿a dónde vamos?, ¿quiénes somos?, etc., La existencia de respuestas permitirá completar nuestro propio rompecabezas mental, independientemente de si somos más o menos felices y plenos con estas respuestas. Lo único importante para nuestro hemisferio izquierdo es que la pieza calce dentro del rompecabezas, aunque sea muchas veces forzando su posición. Todo lo demás carece de importancia para el hemisferio izquierdo y constituye el ámbito de acción del hemisferio derecho. Es en el hemisferio derecho donde valoramos esta nueva creencia, le asignamos una emoción y un sentimiento, la jerarquizamos dentro de nuestro sistema de creencias y en ese momento pasa a formar parte nuestra, como si fuera un pie, una mano o un ojo, etc. De esta forma nos volvemos inconscientes de esta nueva creencia, pero ahí estará, todos los días y a cada momento, influyendo en nosotros y condicionando nuestras acciones. Todo esto ocurre de manera natural y seguirá ocurriendo mientras lo permitamos. De esta forma es como nuestras experiencias y nuestro pasado condiciona nuestra mente y nuestra conducta y esto ocurrirá todo el tiempo mientras se lo permitimos. Todo esto, pese a que inclusive, el pasado y el futuro no existen, a menos que nosotros deliberadamente (o por un cierto ajuste automático) decidamos crear un recuerdo o una imagen de ellos en el tiempo presente. En esto resulta claro notar que el pasado

no es el origen del presente; más bien el presente es el origen del pasado y es también el origen del futuro. Esto lo sabían desde hace muchísimo tiempo los maestros del Zen quienes señalan enfáticamente, *“El pasado ya no es,.., El futuro aun no es,.... Solo existe el presente, El aquí y ahora”*. Por lo que todo se resume en *“Aquí y ahora”*, lo que significa que el presente es el principio del tiempo.

Todo lo anterior nos lleva a creer que es posible construir nuestras vidas tal y como las imaginemos, si podemos desechar el pasado con sus condicionantes y limitaciones, solo entonces podremos construir nuestra vida a partir desde otra realidad. Una realidad que nos garantice un estado de mayor felicidad y plenitud, una realidad donde el alma este presente.

Partir viviendo con el alma presente *“aquí y ahora”* permite construir una nueva realidad y nos da el valor suficiente para adueñarnos de nuestras experiencias, para verlas tal como son, para sentir las y encontrar las creencias ocultas que nos mantienen atados a nuestras limitaciones e insatisfacciones presentes y luego, solo entonces, podremos botarlas, dejarlas ir, liberarnos de ellas. Solo entonces recobramos los planos de existencia de nuestras vidas. La tarea no es fácil, parece ser más fácil defender las acciones que examinarlas honesta y críticamente, somos más rápidos en defender nuestro actuar que en admitir lo equivocados que hemos estado. Y son precisamente el conjunto de todas nuestras equivocaciones y errores las que han contribuido a construir el sistema de creencias que actualmente nos restan de la felicidad.

Todo este problema, relativo a la infelicidad en que viven muchas personas, parece estar en nuestra mente, y probablemente se resolvería si al adoptar creencias incorporáramos en mayor medida al hemisferio derecho, de forma que podríamos analizar

mucho más emocionalmente aquellas cosas en las que decidimos creer, juzgándolas de acuerdo al grado de felicidad, paz y amor que nos generan y no solamente de acuerdo a su lógica o consistencia teórica como ocurre habitualmente, es decir que a través de un estado mental de mayor interacción entre ambos hemisferios cerebrales¹⁴ podemos construir un mejor sistema de creencias. Un sistema de creencias sin limitaciones auto-impuestas, supuestos invalidantes y concepciones pobres de sí mismos, sino más bien un sistema de creencias basado en la libertad creadora de nuestra existencia, en la divinidad presente en nuestra naturaleza, en nuestra alma y en las infinitas posibilidades que están a nuestro alcance, donde nuestros sueños sean una meta a alcanzar y que en resumidas cuentas contribuya a que nos auto realicemos, seamos más plenos y felices.

Todo el poder para cambiar nuestra vida y de paso a nuestro entorno esta en nuestro interior, en nuestra alma. Esto por sí mismo es ya una poderosa razón para poner cuidado con aquellas cosas que decidimos interiorizar y hacer parte nuestra. Así como también nos revela que el verdadero camino para vivir plena y feliz mente es a través de una transformación interna de nuestro ser. Y esta transformación pasa por abrirnos espacios para que nuestra alma se manifieste, lo que nos lleva a aumentar nuestro nivel de consciencia, retomar el control de nuestra mente y conquistarse a uno mismo, física y emocionalmente y a cambiar nuestra percepción de la realidad y el mundo en el cual vivimos.

La meta de la autorrealización espiritual es entender que todo lo creado nace y termina en Dios. Como dice el apóstol Pablo “Dios ha creado todo y todo existe por él y para él” (Rom 11:36) y a esto se refiere el salmista cuando señala ¡Oh Jehová, Señor nuestro,

¹⁴ Puede consultarse mis obras denominadas “El poder de la Mente Sincronizada”(2010) y “La inteligencia Holística”(2008).

Cuán glorioso es tu nombre en toda la tierra! (Salmo 8), por lo que sentir intuitivamente la diferencia entre el yo y el universo no es nada más que una falsa dicotomía. Esto mismo llevado a un campo más científico o materialista significa entender que la materia y la energía son una misma cosa pero con distintas formas, puesto que la idea de que el alma y el cuerpo son cosas diferentes, es solo el resultado de una perspectiva materialista y equivocada de la creación.

Por esto es muy importante el poder comprender que lo que nos separa de una percepción más autentica de la realidad y el universo que nos rodea es nuestro propio errado y perjudicial sistema de creencias. Somos nosotros mismos los que nos generamos limitaciones, temporalidades, los que creamos la dualidad y la separación del creador y su plenitud. Esto es tan importante que conviene recordar lo que señalaba el salmista "Como el ciervo anhela las corrientes de agua, así suspira por ti, oh Dios, el alma mía." (Salmo 42:1). Lo que quiere decir que el alma del ser humano esta llamada a alcanzar el gozo y la plenitud de estar en comunión con el espíritu de Dios. Todo lo que apunte en una dirección contraria, impidiendo la expresión del alma o las manifestaciones del espíritu, son perturbadoras y nocivas para la felicidad del ser humano y por esto ultimo es que resulta preponderante destacar la importancia que juega en nuestra percepción de la realidad la selección y construcción de nuestro sistema de creencias.

Es menester, por tanto, vivir con el alma presente en cada instante, lo que nos permite trascender la dualidad con que entendemos a este mundo, donde todo lo limitamos al espacio-tiempo comprendido entre pares de opuestos; bueno-malo, positivo-negativo, placer-dolor. Superar tal limitación e instalarse en el dominio de la unicidad, es lo necesario para alcanzar la

realidad última y superior de la comunión con Dios.

CAPITULO 3. NUESTRA COMPRESION DEL ALMA

*Con amor eterno te he
amado; por tanto,
te prolongue mi misericordia
(Jeremías 31:3)*

Cuando le preguntamos a alguien ¿qué es el alma? Rara vez obtenemos una respuesta clara respecto a esto. Las personas en su gran mayoría tienen un concepto vago y superficial de su alma, no pasa esto cuando hay que referirse a su sistema digestivo o a su misma sexualidad, donde habitualmente demuestran saber muchísimo más. Esta aparente desinformación y desinterés por el tema trae consecuencias negativas para nuestra vida ya que prácticamente hemos relegado a nuestra alma al último rincón de nuestra existencia y la tenemos ahogada, asfixiada y moribunda (en el sentido metafórico) sin poder expresarse con toda su belleza y plenitud en nuestro ser.

Una primera pista viene al analizar el origen etimológico del término alma, ya que viene del latín *ánima* que se refiere a un principio o entidad inmaterial e invisible que poseen los seres vivos y antiguamente se usaba para designar el principio por el cual los seres animados estaban dotados de movimiento propio. De lo anterior se desprende que la concepción del alma incorpora el principio vital o esencia interna de cada uno de esos seres vivos gracias a la cual estos tienen una determinada identidad, no

explicable supuestamente a partir de la realidad material de su propia biología.

Además es necesario mencionar que desde tiempos remotos, nuestros antepasados, de todas las culturas, han tenido distintas concepciones respecto al alma del hombre y han creído y respetado la idea de que después de la muerte el alma abandona su cuerpo. Así en la cultura védica el alma es "El Ser", que por naturaleza es eterno (sin nacimiento ni muerte o sin principio ni fin) de substancia diferente a la del cuerpo físico y que posee conciencia propia. En el antiguo Egipto el ser humano tiene siete grados en su personalidad, donde el "Ba", lo que hace de un ser individual lo que es y el "Ka", la fuerza de vida son sus acepciones más cercanas. En el Hinduismo se conoce como Atman que es el alma interior, la esencia inalterable de un individuo, la cual se debe unir con brahmán que es la energía que sostiene el universo, una realidad eterna y absoluta. Para la religión cristiana, el hombre consta de dos partes, que son el cuerpo (lo físico) y el alma (lo relacionado con lo espiritual). De acuerdo a la religión cristiana, el alma es la parte de su ser, que lo hace trascender a actividades que van más allá de lo material. Gracias al alma el hombre es capaz de poseer instintos, sentimientos, emociones, pensamientos y decisiones libres, así como de tener conciencia de su existencia. Como se puede observar cada cultura, tiene su propio concepto del alma, y aunque se identifiquen con diferentes palabras, coinciden en que hay una energía pura y divina en el cuerpo físico que nos da el aliento de vida.

La filosofía también ha tratado de profundizar en el estudio del alma y ya desde los antiguos sabios griegos se conoce que Platón, por ejemplo consideraba al alma como la dimensión más importante del ser humano. Para Platón el alma era eterna, es decir increada e inmortal, a veces habla de ella como si estuviese

encarcelada en un cuerpo, si bien tal idea la toma prestada del orfismo. Por su parte Aristóteles la definió como la "forma específica de un cuerpo natural que en potencia tiene vida"¹⁵ o también se refiere a ella como "la esencia de tal tipo de cuerpo". Esto significa que la forma o esencia es lo que hace que un ente sea lo que es. En este caso, el alma configura la materia en un cuerpo natural organizado y así se forma una unidad sustancial (compuesta de materia y forma), por lo que para Aristóteles, alma y cuerpo son inseparables en el ser viviente.

La Biblia cristiana se refiere al tema innumerables veces y hace su primera referencia cuando señala "*Y dijo Dios: Hagamos al hombre á nuestra imagen, conforme á nuestra semejanza; y señoree en los peces de la mar, y en las aves de los cielos, y en las bestias, y en toda la tierra, y en todo animal que anda arrastrando sobre la tierra*". (Génesis 1:7), donde la referida semejanza es claramente una alusión al aspecto espiritual, pues Dios es espíritu¹⁶ y el alma del hombre es semejanza espiritual de Dios. Mas adelante en el libro de Génesis se señala también "*Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente*"(Génesis 2:7). Posteriormente San Pablo en su carta a los Corintios lo explica de la siguiente forma "*Fue hecho el primer hombre Adán alma viviente; el postrer Adán, espíritu vivificante. Mas lo espiritual no es primero, sino lo animal; luego lo espiritual*" (1 Corintios 15:45,46). Por lo que podemos concluir que la biblia reconoce en el hombre una triple naturaleza; física o carnal, atmica o correspondiente a su alma y espiritual.

¹⁵ Véase el tratado *Eudemo o Sobre el alma* escrito por el mismo Aristóteles alrededor del 368 A.C.

¹⁶ Juan 4:24

Los primeros cristianos pensaban que la inmortalidad del alma era un don de Dios. El cristianismo corrige al platonismo en lo que se refiere al cuerpo, que en Platón es la cárcel del alma, pero para el cristianismo el mundo es bueno por ser creado por Dios, y también está la resurrección de Cristo donde la plenitud es encontrarse con Dios en cuerpo y alma. Por ello se rechaza este dualismo tan marcado entre cuerpo y alma y el considerar el cuerpo como cárcel del alma (teoría de la transmigración de las almas¹⁷). De esta forma la doctrina cristiana es enfática en afirmar que el alma no preexiste, no “ha caído” en un cuerpo; y resucitará, no transmigrará.

Por su parte la escuela de Alejandría¹⁸ vio en el alma lo que es propiamente humano, y en ella está la imagen de Dios. El cuerpo no sería imagen de Dios, pues eso equivaldría a considerar a Dios corpóreo. Mucho más tarde el célebre teólogo de la iglesia cristiana Tomás de Aquino toma un giro más realista, ya que basándose en Aristóteles más que en Platón, habla de principios y describe al ser humano como material por una parte (su cuerpo) y no material por otra (su alma espiritual). Para él, el ser humano está inmerso en lo material y obedece a sus leyes básicas de espacio y tiempo. A la vez, muestra que no es material del todo pudiendo ir más allá del espacio y del tiempo con su raciocinio al planificar el futuro o disponer de su tiempo en su vida diaria.

¹⁷ La teoría de la transmigración de las almas sostiene que las almas evolucionan, pasando de una existencia terrenal a otra, durante muchas vidas hasta alcanzar un estado de perfección y de unión con Dios.

¹⁸ Una de las primeras comunidades cristianas donde se observan las figuras de Clemente y Orígenes como notables teólogos de la época.

Por su parte la divinización del alma es obra del Espíritu Santo¹⁹ ya que nos permite la vida espiritual, la contemplación de Dios y la comunión con él. La alegoría “Hombre concóctete a ti mismo”, inscripción puesta en el pórtico del templo de Delfos, clásica en el pensamiento griego, que en todos los tiempos a llevado a muchos pensadores a reflexionar sobre ella, es aceptada por los Padres de la Iglesia y también esta presente en varios escritos bíblicos (Por ejemplo en Cantares 1, 8: “*si tú no te conoces, seguirás el camino del rebaño*” y Deuteronomio 15, 9: “*estate atento a ti mismo*”). Lo anterior San Agustín lo eleva también a Dios diciendo que el fin de la vida es *noverim te, noverim me, “conocer te y conocerme”*, por lo que muchos teólogos y humanistas creen que el hombre se conoce cuando va al fondo de sí mismo y ahí encuentra la imagen de Dios.

En consecuencia no queda nada más que señalar que el hombre es el culmen de la obra de la creación, imagen de Dios (capaz de conocer y amar a Dios), la única criatura a la que Dios le ha dado potestad de enseñorearse sobre toda criatura viviente. Inclusive tanto fue el amor de Dios que se ha hecho hombre para que el hombre se haga Dios, es así como el misterio del hombre no se aclara verdaderamente sino en el misterio del Verbo Encarnado. El hombre por tanto es sustancia corporal y espiritual, tiene el don de la libertad (signo eminente de la imagen divina) que implica el uso de su conciencia, pero la voz de la conciencia va unida a la aspiración a ser feliz con sus actos, a buscar la felicidad (aquí importa mucho el sentido de recibir con agradecimiento los talentos que Dios da a cada uno, el sentido del amor y la generosidad, el sentido de la verdad y el compromiso).

¹⁹ 2 Pedro 1, 4

Su santidad el Papa Juan Pablo II ha hablado de la necesidad de una antropología más metafísica, inspirándose en una filosofía abierta a la trascendencia. La cultura actual habla mucho del hombre y sabe muchas cosas sobre él, pero con frecuencia da la impresión de ignorar quién es verdaderamente, de no conocer su propia naturaleza divina y de haberse olvidado de su propia alma, lo cual constituye una conducta autodestructiva pues el hombre sólo se puede comprender plenamente a sí mismo a la luz de Dios. No me cansare de reiterar que el hombre es “imagen de Dios”, creado por amor y destinado a vivir en la eternidad en comunión con Dios. De ahí deriva su gran dignidad, y la igualdad fundamental de todos los hombres. En esto Cristo nos revela la plenitud del hombre y la esperanza del género humano, considerando que toda ruptura con Dios es, al mismo tiempo, un desgarramiento de la unidad humana: es una ruptura no solo personal sino cósmica. De tal forma que la redención es la obra de la restauración, del restablecimiento, de esa unidad perdida. «De todas las criaturas visibles sólo el hombre es *"capaz de conocer y amar a su Creador"* (Génesis 12, 3); es la *"única criatura sobre la tierra que Dios ha querido por sí misma"* (Génesis 24, 3); él sólo es llamado a participar, por el conocimiento y el amor, en la vida de Dios. Para este fin ha sido creado y ésta es la razón fundamental de su dignidad».

El Catecismo católico destaca la dignidad del hombre, por ser imagen de Dios, siendo capaz de conocerse, de poseerse y de darse libremente y de entrar en comunión con otras personas, siendo llamado por la gracia a una alianza con su Creador, y a ofrecer a él una respuesta de fe y de amor que ningún otro puede dar en su lugar. Todo ha sido creado para el hombre, y el hombre ha sido creado para servir y amar a Dios. Hechas estas afirmaciones sobre el carácter trascendente y personal del

hombre, entra el Catecismo a analizar, más a fondo, la naturaleza humana. Y es así cuando expone una rica y precisa doctrina al respecto, donde subraya que el hombre es a la vez un ser corporal y espiritual y es gracias al alma como el cuerpo constituido de materia es un cuerpo humano y viviente; en el hombre, el espíritu y la materia no son dos naturalezas, sino que su unión forma una única naturaleza. El cuerpo humano, sigue diciendo el Catecismo, participa de la dignidad de ser «imagen de Dios», precisamente porque está animado de un alma espiritual, de modo que es la persona, toda entera, la que está destinada a llegar a ser, en el Cuerpo de Cristo, templo del Espíritu Santo.

El término “alma” designa también en la Biblia lo que hay de más íntimo en el hombre²⁰ y lo más valioso en él²¹, aquello por lo que el hombre es más particularmente imagen de Dios, de modo que alma significa el principio espiritual del hombre. Y, según esto, el cuerpo y el alma tienen un origen diferente. Mientras el cuerpo proviene de los padres, el alma es creada inmediatamente por Dios. Así lo confiesa el Catecismo católico: «La Iglesia enseña que cada alma espiritual es directamente creada por Dios (S.S. Pío XII, enc. *Humani Generis*, 1950) -no es "producida" por los padres-, y que es inmortal: no perece cuando se separa del cuerpo en la muerte, y se unirá de nuevo al cuerpo en la resurrección final».

Es difícil pedir mayor claridad a un texto sobre el alma, su existencia, su origen y su condición inmortal. Pero al presentar esta doctrina, el Catecismo no solamente es consecuente con la Tradición, sino que escapa de las enormes contradicciones en las que incurren muchos teólogos y filósofos modernos cuando

²⁰ Mateo 26,38; Juan 12,27

²¹ Mateo 10,28; Mateo. 6,30

defienden la llamada visión unitaria del hombre. Cuando las corrientes modernas, en aras de un unitarismo exacerbado, defienden que en el hombre no hay dualidad de principios, caen en el error de atribuir a un solo y único principio, acciones materiales y espirituales, lo cual es metafísicamente imposible. Un perro jamás hablará y un ángel jamás comerá. Un principio material no podrá nunca realizar acciones espirituales, porque aquello que tiene una expresión limitada y acotada en el espacio no podrá nunca producir lo ilimitado, es decir, aquello que carece de dimensiones materiales. La materia engendra siempre materia. De la misma manera, la materia no sacará nunca a la luz al alma humana; por ello ésta sólo puede tener su origen en una nueva y directa creación de Dios.

Dejemos que lo diga Sto. Tomás de una forma lapidaria: «El alma, como es substancia inmaterial, no puede ser producida por generación, sino sólo por creación divina. El decir entonces, que el alma es producida por el que engendra, equivale a negar su trascendencia y a admitir, consecuentemente, que se corrompe con el cuerpo. Es, por consiguiente, herético decir que el alma se propaga por generación». Para la doctrina católica el único origen posible del alma es, por tanto, la creación directa e inmediata por parte de Dios, por lo que el alma no proviene de la evolución, en contradicción con la creencia hinduista de la transmigración de las almas.

Por otro lado, los esfuerzos por encontrar en el plano de la ciencia, la explicación física o científica de lo que es el alma, han llevado a una gran variedad de pensadores a considerar al alma desde distintos enfoques. Por ejemplo para *Leibnitz*; *el alma es "la mónada cerrada en sí misma"*, *Nietzsche la define como "voluntad de poder"*, *Jaspers la define como "la existencialidad"*,

por su parte *Freud establece una* diferencia entre el "yo" y el "super-yo" (alma y espíritu), mientras que *Schelling habla de ella como "potencia mística"* y *Heidegger* se refiere a ella como "ser-ahí". Todos ellos han tratado de llegar a elaborar razonamientos y explicaciones que den cuenta de lo que es verdaderamente nuestra alma sin lograr mayor consenso al respecto.

En este contexto, es también un contrasentido decir que del alma propiamente conocemos sólo su existencia, no su naturaleza. Según los gnósticos el alma utiliza distintos vehículos y formas de manifestación y ciertamente también, el Catecismo habla de la espiritualidad y la inmortalidad como dimensiones naturales del alma. Efectivamente, en la redacción del Catecismo leemos lo siguiente: «con su apertura a la verdad y a la belleza, con su sentido del bien moral, con su libertad y la voz de su conciencia, con su aspiración al infinito y la dicha, el hombre se interroga sobre la existencia de Dios. En estas aperturas, percibe signos de su alma espiritual. "Semilla de eternidad que en sí lleva, irreductible a la sola materia", su alma no puede tener origen más que en Dios». Este párrafo es de una importancia incalculable ya que con él se refuta categóricamente los postulados más materialistas de Kant o Nietzsche, para llegar a Dios.

Por último conviene citar los planteamientos del predicador evangélico Watchman Nee²² quien enfatiza en las diferencias entre el alma humana y el espíritu. Donde el espíritu forma parte de Dios, es nuestra naturaleza divina, en cambio el alma es la parte intermedia entre nuestro cuerpo físico y la divinidad. Sin embargo Nee establece una seria advertencia hacia aquellos que

²² Autor de la obra "El poder oculto del alma".

no logran diferenciar entre el alma y el espíritu, señalando que el alma es la responsable de los poderes psíquicos que en muchas oportunidades se pueden confundir con las obras del espíritu, ya que, según señala por el poder del alma también obrarían prodigios, sanaciones y toda clase de milagros.

CAPITULO 4. EL DESIERTO Y LA TEMPLANZA DEL ALMA

*El dolor es inevitable,
el sufrimiento es opcional.
(Dalai Lama)*

Los grandes líderes espirituales de la humanidad coinciden en el hecho de que las pruebas y dificultades que enfrentamos en la vida, no solo son responsables del dolor y el sufrimiento que conllevan, sino que además son una fuente importante de fortaleza y sabiduría, por lo que no debíamos tratar de evitarlas u olvidar rápidamente, sino que por el contrario deberíamos aceptarlas con gratitud e inteligencia, ya que templan nuestro temperamento y fortalecen la expresión de nuestra alma en nuestra vida. Un proverbio chino dice *Jamás desesperes aun estando en las mas sombrías aflicciones pues de las nubes negras cae agua limpia y fecundante*. Por lo que las pruebas y las tribulaciones no solo nos afligen y atormentan sino que además nos hacen más fuertes, acrecientan nuestra templanza y nos convierten en seres mejores y más evolucionados. Muchas veces mirando retrospectivamente nos damos cuenta de que aquello que parecía gigantesco y sin salida, hoy en día prácticamente carece de importancia y es insignificante; entonces es cuando entendemos lo que quiere decir: ¡Dios si yo alguna vez pierdo la esperanzas, ayúdame a recordar que tus planes son mejores que los míos!

En este sentido la templanza es aquella virtud cardinal que nos permite permanecer estoica y firmemente frente a las adversidades, superponiendo al dolor, la sobriedad y continencia. Desde la sobriedad se manejan de manera adecuada los recursos, evitando tanto los excesos como las carencias, se obra por consiguiente con moderación y equilibrio, y al mantener el orden

en el propio interior, se crean los fundamentos necesarios para la realización del bien. Sin la templanza, el instinto de la propia afirmación que hay en el ser humano rebasaría todas las fronteras y anegaría todo cuanto encontrase en su marcha. Se perdería la orientación y el raudal de energías jamás encontraría el mar de la perfección en que deben desembocar. La templanza no es el caudal, sino la madre del río que canaliza sus ímpetus y entrega la dirección correcta. La lujuria, la gula y los deseos desordenados de placer dan lugar a una ceguera del espíritu que incapacita para ver los bienes del espíritu y quita la fuerza de la voluntad. En cambio, la sobriedad nos hace capaces y nos dispone para la vida espiritual. La persona que no es templada, es indisciplinada, rebelde y débil de una u otra manera; y se nota en su falta de control propio.

La biblia cristiana destaca el valor de la templanza en reiteradas oportunidades. Así en 1 Proverbios 15:32. Se señala que “El que tiene en poco la templanza aborrece su alma, porque la templanza es la anticipación de la vida dinámica consagrada al cielo”. Esto significa que cualquiera que sea la persona, si desea educar el Alma en la templanza, tiene que amar la corrección y la disciplina. En 1 tesalonicenses 5:6. Se señala “Por tanto, no durmamos como los demás, sino velemos y seamos sobrios. No actuemos como sonámbulos; seamos templados viviendo en el conocimiento que tenemos” y por su parte Proverbios 20:5, dice “Como aguas profundas es el consejo en el corazón del hombre”. A lo anterior se debe agregar que la templanza es uno de los frutos del Espíritu Santo²³, que nos lleva también al valor, el poder, el amor y el dominio propio²⁴. Esto último pone en un alto relieve la importancia de la templanza del alma en el ser humano,

²³ Gálatas 5:23

²⁴ 2 Timoteo 1:7

ya que se desprende que es la voluntad de Dios a través del espíritu santo. *“Quien me sigue no anda en tinieblas”* (Jn., 8, 12), dice el Señor. Estas palabras son de Cristo, con las cuales nos amonesta que imitemos su vida y costumbres, si queremos verdaderamente ser alumbrados y libres de toda la ceguedad del corazón.

De lo anterior podríamos deducir que las pruebas y las tentaciones son un tipo de oposición espiritual, oposición a nuestra felicidad y a nuestra realización plena, a la gloria de los hijos de Dios. Esta oposición tiene principalmente su origen en este mundo imperfecto en el cual habitamos. Cada creyente se encuentra asediado por la tríada enemiga de la carne, el mundo y el diablo. En muchas ocasiones es imposible saber cuál de los tres enemigos está generando la oposición espiritual que el creyente experimenta en su vida espiritual. La verdad es que los tres se refuerzan y muchas veces actúan de manera concertada.

No obstante lo anterior Dios usa las tentaciones y pruebas para acercarnos a él. Un ejemplo claro de ello es la confesión de Job luego de haber soportado las duras pruebas que le correspondió vivir²⁵. De esta manera suele ocurrir que nuestras experiencias de adoración mas profundas probablemente ocurran en nuestros días mas oscuros, cuando nuestro corazón esta destrozado, cuando nos sentimos abandonados, o cuando ya no tengamos mas opciones y sólo nos quede recurrir a Dios. Es entonces cuando Dios comienza a desarrollar el fruto del Espíritu en nosotros.

Además, una vez que ya nos hemos dado cuenta del inmenso poder que existe en nuestra alma, nos hacemos conscientes de la necesidad de mantener una rica vida espiritual y de alimentar

²⁵ Job 42:1-6

permanentemente a nuestro espíritu. Por esto las órdenes religiosas suelen practicar también cierta suerte de ejercicios que contribuyen al desarrollo espiritual como son la oración y los retiros. En la antigüedad los profetas de Dios se iban al desierto donde encontraban el silencio y la paz que su alma necesitaba. En estos casos ir al desierto significaba ir en búsqueda de Dios, ya que el desierto no es sólo un lugar físico sino, principalmente, un tiempo privilegiado para el encuentro con Dios.

Los judíos asignaban al tiempo una característica cualitativa, había un tiempo para cada cosa, lo llamaban un "tiempo propicio", en este sentido el desierto es el tiempo propicio para escuchar a Dios, lo que significa una interrupción de la vida cotidiana, para retirarse por un momento para la contemplación y la escucha de lo que Dios nos quiere decir.

Como tiempo para Dios implica una actitud del corazón, capaz de llevarse a la práctica aún en medio del devenir cotidiano, en disposición de búsqueda, escucha y silencio, es una situación personal, es un espacio singular para romper con las ataduras del mundo y adentrarnos en la órbita de lo sagrado, quitándonos las sandalias para acercarnos al Señor. Es también tiempo de gracia porque es don gratuito a Dios, le ofrecemos y entregamos un momento de nuestra vida para que El disponga. Por esta razón el silencio y la desconexión con el mundo que se encuentra en el desierto es un lugar privilegiado para el encuentro con Dios. En el desierto se purifica uno de la esclavitud de tantos ídolos modernos como el dinero, el poder, la fama, el sexo, etc., y se prepara para llegar al oasis de la tierra prometida.

En el Antiguo Testamento la figura del desierto es recurrente, todos los grandes profetas como Elías, Jeremías, Oseas, Isaías, Moisés, etc., conocieron el desierto y ahí encontraron a Dios. Mas tarde Juan el Bautista y el mismo Jesús también hicieron del

desierto el principio de su ministerio. El pueblo de Israel forjó su temperamento y templo su alma en el desierto, el recuerdo de aquella experiencia quedó profundamente grabado en sus mentes, como enseñanza imborrable para su vida posterior. Son muchos los que consideran que el lugar de nacimiento, de Israel, como Pueblo de Dios, fue en el desierto; Allí habría adquirido una identidad mucho más fuerte que ningún otro pueblo de la tierra, ello en virtud de la elección gratuita de que fue objeto por parte de Yahvé. Se perderían, con el tiempo, algunos detalles, pero los hechos fundamentales, particularmente el Pacto de la Alianza en el Sinaí, así como la actitud rebelde del pueblo y la justicia misericordiosa de Yahvé, serían objeto de reflexión constante e identidad para Israel, lo que llevaría a que en diversos momentos de su historia afloraría la nostalgia del desierto.

Los profetas considerarían la época del desierto como la edad de oro de Israel: "*Posesión santa era entonces Israel para Yahvé, primicia de su cosecha*" (Jeremías 2,3). El mismo Jeremías comparará aquella época feliz con la de los desposorios, cantando la primera fidelidad de Israel a su Dios: "*Recuerdo a tu favor el afecto de tus mocedades, el amor de la época de tus desposorios, cómo me seguiste por el desierto, por países donde no se siembra*" (Jeremías 2,2). Lo que sigue es que el Señor mismo caminará al frente de su pueblo para conducirlo a la Jerusalén nueva. El desierto quebrado se allanará y no será ya más un camino de prueba, sembrado de dificultades. Ya lo señalaba el profeta Isaías "*Una voz grita en el desierto: despejad el camino de Yahvé. Enderezad en la estepa una calzada para nuestro Dios. Todo valle se alzará y toda montaña y colina se hundirá, y lo quebrado se convertirá en terreno llano y los cerros en vega. Ciertamente la gloria de Yahvé se manifestará*" (Isaías 40,3-5).

También el evangelista Marcos comenzaba su pregón de la buena

nueva con la sentencia "Voz de uno que clama en el desierto: preparad el camino del Señor", en referencia a las palabras del vaticinio de Isaías anteriormente citadas²⁶. Mas adelante agrega "Y se presentó Juan Bautista en el desierto predicando el bautismo de penitencia para remisión de los pecados". Y salían todos al desierto para ser bautizados por Juan en el río Jordán. Una vez más la salvación se iniciaba en el desierto. El mismo Jesús después de ser bautizado por Juan se retiró al desierto donde ayuno por 40 días. Periodo que nos recuerda los cuarenta años de travesía de Israel por el desierto. En los dos casos, el desierto serviría como escenario elegido por Dios para la prueba a la que ambos iban a ser sometidos. El autor del libro del Deuteronomio es claro por lo que respecta a Israel: "*Recordarás todo el camino que Yahvé, tu Dios, te ha hecho andar estos cuarenta años por el desierto a fin de humillarte, probarte y saber lo que encierra tu corazón...*" (Deuteronomio 8,2). Y los tres evangelistas sinópticos son unánimes en afirmar que Jesús fue conducido por el Espíritu al desierto para ser tentado por Satanás. Podemos, pues, decir que, en toda la tradición bíblica, el desierto tiene un doble sentido que se complementa: Uno, como lugar de elección y otro como medio de purificación, constituyendo ambos la preparación inmediata a la entrada en la Tierra Prometida, en el Reino de Dios.

El desierto es un camino señalado por Dios, por eso quien quiere ser discípulo debe seguir a Dios hacia el desierto, que es donde se revela y muestra tal como es.

La experiencia de Elías nos muestra que la ida al desierto no es fácil ni sencilla. Dios lo prepara pues "el camino será largo para ti" (1 Re. 19, 7). En el desierto Dios no nos abandona, por el contrario nos cuida, nos protege y nos alimenta.

²⁶ Marcos 1,3; Isaías 40,3

El mismo Jesús atraviesa por esta experiencia. El evangelio de Marcos utiliza una palabra provocadora para revelar la profundidad de esta experiencia: "*El Espíritu lo empujó al desierto*" (Marcos 1, 12). La vida pública de Jesús nos muestra muchos momentos en los cuales él se retira a lugares desolados, o de madrugada (cuando todos duermen y hay silencio), o a lo alto del monte, para orar y estar a solas con Dios. Tan importante es esta actividad para Jesús que lleva a sus discípulos a participar de esta experiencia. Les enseña a "hacer desierto" en sus vidas.

El desierto es la experiencia que nos hace y re-hace discípulos del Señor. En ella nos dejamos conducir y empujar por su Espíritu, para encontrarnos en la soledad del silencio ante Dios, para que El tenga la iniciativa y nos vuelva a seducir... para que nos hable al corazón y nos infunda su Espíritu para vivir su proyecto²⁷. Todos podemos hacer un tiempo diario de desierto. Se trata de encontrar un momento para poder hacer silencio interior, olvidar nuestras preocupaciones y alegrías, silenciar nuestra voz para dejarnos acariciar por la presencia del Dios que está junto a nosotros. Basta con buscarse un momento en el día, de mañana bien temprano o cuando todos duermen y durante 10 o mas minutos, silenciarse y repasar todo lo que se has vivido durante el día, dar gracias, pedir fuerzas, ofrecer lo que esta fuera de nuestro control o simplemente caer en un estado de contemplación. Así con el ruido interior silenciado la voz de Dios hablará a nuestro corazón. Después de esto se puede leer el evangelio y orar con la Palabra de Dios.

²⁷ Éxodo 36, 26-27.

CAPITULO 5. LA VIBRACION DEL ALMA

*El amor es un sentimiento en equilibrio,
su vibración vibra en resonancia con tu esencia,
y tu esencia con la de Dios.*

(Proverbio Chino)

La vibración es el movimiento interno que tiene cada ser o cuerpo. Todos los cuerpos vibran, desde el corpúsculo y la célula, hasta los astros y los universos todo se encuentra en una vibración constante y como todas las cosas que existen en este universo nuestra alma vibra según su propia condición, y es en este nivel de vibración que podemos darnos cuenta del grado de su manifestación en nuestra existencia. El asunto es que contra mas acción y expresión podamos alcanzar con nuestra alma también mayor será nuestra evolución espiritual, como decía Buda *“Al igual que una vela no se puede quemar sin fuego, los hombres no pueden vivir sin una vida espiritual”*. Esto significa mirar hacia adentro de nosotros, enriquecer nuestro mundo y vida interior a través de la oración, la meditación, la contemplación y la adoración. *Tienes que crecer desde adentro hacia afuera. Nadie puede enseñarte, nadie puede hacerte espiritual. No hay otro maestro, sino tu propia alma* (Swami Vivekananda).

La vibración de todo cuerpo puede ser captada, y en especial la humana, la de las plantas, piedras y animales, por el aura. El aura es un campo electromagnético que rodea a cada ser, está compuesto por numerosas líneas de fuerza, crece y decrece, emite y recibe ondas como todo lo que existe, su sustancia es de la misma naturaleza de la Luz, es decir, que es a la vez corpuscular y ondulatoria. Su volumen es variable, así como también lo es su color. La menor frecuencia vibratoria puede representarse con el color negro y la mayor frecuencia vibratoria por el color blanco, que representa la máxima pureza, el estado del espíritu puro.

Esta condición vibratoria de todo cuanto existe ya era conocido por las culturas antiguas y famosas como lo es la Egipcia y la de Grecia, de dónde se dio a conocer por medio del gran sabio y maestro Hermes Trimesgistro, en sus enseñanzas del Kybalion sobre los 7 principios de verdad del Universo, en el tercer principio de estos: EL principio de Vibración que dice "*Nada está inmóvil ; todo se mueve; todo vibra*"; Este principio explica las diferencias entre las diversas manifestaciones de la materia, de las fuerzas, de la mente y aun del mismo espíritu, las que no son sino el resultado de los varios estados vibratorios . Desde el Todo, que es puro espíritu, hasta la más grosera forma de materia, todo está en vibración.

El asunto es que el ser humano se está transformando, está cambiando tanto física como internamente, en sus pensamientos y sentimientos. El movimiento ayuda al desarrollo psíquico y este desarrollo se expresa a su vez con un movimiento y una acción. Esto quiere decir que estamos en una época donde estamos elevando la vibración, lo que implica que estamos pasando de tener una consciencia tridimensional de captación de la forma a una consciencia que penetra en la cuarta dimensión.

Las distintas experiencias humanas y las circunstancias en las cuales las vivencias nos van llevando hacia un aumento de vibración. Algunos de los físicos más vanguardistas defienden la física cuántica y la engloban dentro del marco de la conciencia, al igual que se enfatiza en muchas técnicas espirituales. Y así cuando nuestro cuerpo recibe la cantidad adecuada de energía y en la vibración determinada, disfrutamos de una buena salud. Por el contrario, si ese nivel de energía y su vibración decaen, nos enfermamos o incluso morimos. Está más que comprobado que nuestros pensamientos inciden sobre este nivel de energía y vibración y son capaces de acelerar o detener su frecuencia y es por esto que cuanto más nos acercamos a las vibraciones elevadas (amor) mejor nos sentimos y disponemos de una mayor cantidad de energía.

En la actualidad el ser humano está en proceso de cambios tanto físicos como internos, ya todos aprobados por la ciencia, queriendo decir que estamos en una época donde estamos subiendo la vibración y estamos pasando de tener una conciencia tridimensional de captación de la forma, a una cuarta y quinta dimensional; estamos despertando una conciencia cósmica y para adecuarse a los cambios que se están sucediendo que son inevitables e imparables, no son ni malos ni buenos, solo forman parte de la evolución del hombre y del planeta.

Todo, absolutamente todo, está vibrando, Todo. Ahora veamos que ventajas te da tener este conocimiento. Debes comprender que hasta un pensamiento es algo que está vibrando. Si todo pensamiento vibra, todo pensamiento emite una señal, y así cada pensamiento atrae una señal de regreso que encaja perfecto con la señal que emites. En otras palabras, tus pensamientos al vibrar emiten una frecuencia vibratoria que sintoniza con la misma

frecuencia pero en el exterior, y esta es la forma en que “atraes” las cosas a tu vida.

La manera más sencilla de hacer que armonicen tus frecuencias vibratorias con las de tus deseos, es que “imagines” que ya lo tienes, que al imaginarlo “sientas” la maravilla de gozar aquello que deseabas, creer que ya lo tienes en tu experiencia de vida, dirigir tus pensamientos al disfrute como de ya tener aquello que deseas..., y con la práctica de esta poderosísima recomendación propia de una Nueva Conciencia, te mantendrás en la frecuencia vibratoria necesaria para que “permitas” así que aquello que deseas se manifieste en tu experiencia de vida.”

Los estados de ánimo vibran y lanzan al espacio vibraciones en sonidos y en colores. Todos los estados mentales se lanzan al exterior del cuerpo que los crea, van golpeando cuerpos afines como hacen los instrumentos musicales, y estas vibraciones afectan en bien y en mal a otras mentes, aumentando los estados emocionales y mentales que están a tono con ellas.

Cuando hablamos de universos paralelos o incluso de otras dimensiones, no estamos hablando de fantasía o imaginación. Si uno realmente comprende el mundo de la energía y sus modos de aglutinarse o de transmitir información, pronto comprendemos que sólo se trata de un asunto de frecuencias y vibración.

Cuando uno está “sincronizado” con la vibración del amor u otra, uno simplemente está alineando campos de energía que permite una transferencia máxima de información.

Es indiscutible que a medida que pasan los años, vamos experimentando una aceleración del tiempo. Muy posiblemente esto esté relacionado con la expansión del universo. Varios científicos y expertos en este tema, como Gregg Braden sostienen que el universo no sólo se está expandiendo sino también

aumentando su velocidad. Bajo el principio anterior de sintonía, a medida que la vibración del universo aumenta también lo hace la conciencia humana.

La cuarta dimensión (el tiempo) es susceptible a la consciencia y percibida por ella. Hoy en día es muy claro sentir que uno hace más cosas en menos tiempo o, puesto en otras palabras, que el tiempo pasa mucho más rápido y el día es más corto aunque los relojes sigan contando 24 horas. Estamos próximos a un gran salto evolutivo en términos de nuestra consciencia y por ende, de nuestra percepción del mundo y lo que representa para nosotros junto a nuestro potencial creativo. El exceso de información con la cual estamos siendo bombardeados día a día hace que un alto porcentaje de la población mundial quede atontada y no pueda hacer frente a lo que es realmente importante. El exceso de luz es como la oscuridad, no deja ver.

Mantener la energía vital alta debería ser entonces la prioridad de todo ser humano. Si realmente somos consecuentes en amarnos y apoyarnos a nosotros mismos, deberíamos convertirnos en los “guardianes de nuestra propia frecuencia energética”. Para esto es importante saber la forma de impedir que nuestro nivel de energía vital descienda, y cuáles técnicas podemos emplear para incrementar la energía, cuando nos encontremos “en la penumbra”, o “en la oscuridad”.

Todo es energía, y toda energía tiene una onda vibratoria, ya sea luz, sonido, ondas electromagnéticas, o cromáticas; congelada o cristalizada, la energía vibra; lo único que cambia es la forma con la que se manifiesta debido al tipo de onda vibratoria.

Partiendo de esta base, es evidente que el cuerpo humano es así mismo energía en movimiento. Las diferentes ondas de vibración, producen en el cuerpo percepciones y sensaciones. Las células y los órganos del cuerpo están continuamente vibrando a

determinadas frecuencias.

El sonido es uno de los elementos empleados para incrementar el nivel vibracional. Se utilizan distintos instrumentos musicales como cuencos, diapasones, gong, campanas realizados con distintos metales, y la voz humana.

Desde que el físico alemán Hans Jenny, publicó sus descubrimientos basados en la investigación de los efectos de ondas de sonido sobre diferentes materias, y comprobando la variación de la organización de sus partículas que formaban diferentes figuras geométricas, la ciencia del sonido ha probado fehacientemente, que cualquier sonido cercano al organismo humano, originará un cambio físico en el interior del organismo y sus campos electromagnéticos.

Estos sonidos perfectamente afinados rodean el cuerpo de la persona a tratar, y su frecuencia vibratoria afecta a nivel celular liberando patrones energéticos negativos encapsulados en el cuerpo y la mente. Actúa sobre las ondas cerebrales y todo el organismo entra en resonancia, produciendo una profunda relajación, reduciendo los ritmos cardiacos y respiratorios, haciendo que se produzcan endorfinas, que inhiben el dolor y producen una sensación de bienestar.

Existe otra escala de niveles, la que mide la vibración espiritual de nuestra vida, según estudios del doctor David Hawkins. La escala va desde el nivel 20 al 700; en los niveles bajo el 100 se encuentran los sentimientos de vergüenza, culpabilidad, apatía, mientras que en los niveles sobre el 500 se encuentran los sentimientos de amor, alegría, felicidad e iluminación y una persona común puede pasar fácilmente, de un minuto a otro de un nivel 500 a un 30, si es que pasamos por ciertos acontecimientos que nos predispongan de esta forma.

La ciencia yogui reconoce la existencia de siete Chacras o vórtices de energía que son los que le comunicarían con los distintos planos de existencia, por lo que, de forma simbólica, los chacras corresponderían a las siete puertas que el esoterista debe abrir para penetrar en los mundos internos. Existen prácticas muy buenas para estimular los chacras principales del ser humano. Una de estas prácticas tiene que ver con el uso de vocalizaciones de ciertas palabras o más bien de ciertas vibraciones que produce el sonido de estas palabras. En este tipo de prácticas no resulta útil vocalizar cualquier sonido o nota musical, sino vocalizar palabras muy específicas conocidas como mantras o “palabras de poder”, donde las más conocidas son: I, E, O, U, A, M, S entre otras. A partir de lo anterior es que en el oriente los yogas, donde los budistas e hinduistas basan el trabajo interior para fortalecer su alma en el uso de mantras como el conocido OMMM que resuena en los templos tibetanos. Los mantras son palabras o frases (no rezos) generalmente en sánscrito, que se recitan en voz alta o bien de manera interna, de forma rítmica y repetitiva como objeto de la meditación. Mantra es sonido, vibración. Todo en el universo vibra y Tú vibras. Los sabios que conocieron el principio del sonido crearon los mantras de interiorización, porque conocían el poder que yace detrás de la palabra. Los mantras sirven para proteger a nuestra mente contra los ciclos improductivos de pensamiento y acción. Aparte de sus aspectos vibracionales benéficos, los mantras sirven para enfocar y sosegar la mente. Al concentrarse en la repetición del sonido, todos los demás pensamientos se desvanecen poco a poco hasta que la mente queda clara y tranquila. El mantra es el vehículo que nos conduce hacia nuestra esencia y cuando nos conectamos con esa fuente inagotable de energía en meditación profunda, experimentamos que "El que repite el Mantra", "El Mantra" y "Su

fuerza", es uno solo, es nuestro propio sonido, la vibración del ser.

Los mantras emplean un canal subliminal pero con intenciones benéficas. No es necesario intelectualizar el "significado" o la simbología del mantra para que su sonido ejerza sus efectos sobre nosotros. El ritmo sonoro funcionará en el plano inconsciente y acabará por saturar los pensamientos conscientes, lo cual a su vez, afectará a los ritmos. De hecho parte de la magia del mantra consiste en que no se debe reflexionar sobre su sentido, pues sólo así trascenderemos los aspectos fragmentarios de la mente consciente y percibiremos su unidad subyacente.

La repetición consciente del mantra utiliza el sonido como vehículo que nos conecta con los chacras superiores del exterior del cuerpo, porque no hay manera de acceder a ellos por medio de la lógica. El sonido lleva una cierta frecuencia y el cuerpo la reconoce.

A lo largo de la repetición del mantra la información que contiene el mismo se desvanece quedando solamente el efecto sonoro y tranquilizador en nuestra mente.

No hay que pensar activamente en el significado gramatical del mantra (si es que lo tiene). Si se conoce el significado de alguna de las palabras, es posible que nos remita a ciertas ideas. Esas asociaciones tendrán un efecto en nuestra mente y su sentido se irá haciendo más profundo cada vez, conforme lo exploremos fuera de la meditación.

El empeño en todos estos tipos de abstinencias y prácticas ascéticas fluye de un único principio dominante: el budista está intentando quebrar todos los lazos físicos y materiales, con el fin de liberar el poder de su alma.

Por su parte las escuelas de misterios como los rosacruces, la masonería y los gnósticos centran su trabajo interior en el uso de

símbolos y palabras claves, que incrementan dentro de aquellos su nivel vibracional y que logran despertar su sensibilidad interna a través del uso de símbolos, sonidos e imágenes que han sido escogidas selectamente en función de su simbolismo y significado.

CAPITULO 6. UTILIZANDO TÚ PODER INTERIOR

“Bienaventurados los de limpio corazón:

Porque ellos verán a Dios”

Mateo 5:8

El poder interno del ser humano radica en su alma. Dice una leyenda veda que Dios al crear el mundo doto al hombre de un enorme poder, pero más tarde vio que el hombre hacia el mal y esto podía traer gran destrucción para él, por esto decidió esconder este poder del mismo hombre, pero si este poder se escondía en la cumbre más alta que existiría, el hombre podría llegar hasta ahí y encontrarlo, si se escondía en las profundidades del mar también el hombre podría llegar hasta ahí y encontrarlo, por eso como única forma de proteger al hombre de su propia naturaleza, decidió esconder este poder dentro el interior del hombre mismo”. Es claro que en esta leyenda el poder del que se habla es el poder del alma humana.

G. H. Pember, en su libro “Eras Primitivas de la Tierra”, mencionó este asunto bajo otro ángulo: “Dos métodos parecen existir, a través de los cuales los hombres pueden alcanzar conocimiento y poder prohibidos y obtener acceso a una relación secreta. Lo primero a seguir... debe colocar su cuerpo bajo el control de su propia alma, a fin de poder proyectarla... El desenvolvimiento de esas facultades es, sin duda, posible sólo a pocos, y asimismo en el caso de ellos, sólo pueden ser alcanzados por medio de un largo y severo curso de entrenamiento, cuyo propósito es quebrar el cuerpo llevándolo a una completa sujeción y producir una

perfecta apatía con relación a todos los placeres, dolores y emociones de esta vida, a fin de que ningún elemento perturbador pueda desordenar la tranquilidad de la mente del aspirante e impedir su progreso... el segundo método es por medio de una sumisión pasiva al control de inteligencias exteriores...". Debemos prestar atención aquí principalmente al primer método, esto es, la activación del poder latente del alma de alguien. Su punto de vista coincide con el de esta obra completamente. Las prácticas ascéticas de los budistas, la respiración abstracta del taoísmo, la meditación y concentración mental de los hipnotizadores y todas las variedades de meditaciones, contemplaciones, los pensamientos concentrados en no pensar en absolutamente nada, y centenas de hechos semejantes que practican las personas, siguen la misma regla, no importando cuán variados sean sus conocimientos y fe. Todas estas cosas hacen nada más que llevar los pensamientos externos y confusos, las inestables emociones y la débil voluntad del hombre a un lugar de tranquilidad, con su carne totalmente subyugada, haciendo así posible la liberación del poder latente del alma.

En la cábala judía los poderes del alma estarían asociados a los 10 sefirot²⁸ del árbol de la vida cabalístico y consisten en la

²⁸La cabalá nos enseña que a todo nivel de la Creación, desde el reino perfecto de *Atzilut* (el mundo de pura "Emanación" Divina) hasta el plano imperfecto de nuestra existencia terrenal, existen diez *sefirot* ("emanaciones" o poderes Divinos), con las cuales se construye la realidad. A cada una de estas *sefirot* se le da un nombre, que describe su rol específico en el modelado de la existencia. Cada una de las *sefirot* posee dos dimensiones, una externa y otra interna. La dimensión exterior de cada una, es identificada con el rol "funcional" que juega en el proceso de la Creación; la dimensión interna, es identificada con la fuerza motivadora oculta que inspira su actividad. El *jasidismo* describe la fuerza inspiradora que hay detrás de cada *sefira*. Mientras que sus nombres cabalísticos

fe(emuna o cabeza de Keter), placer (Taanung segunda cabeza de Keter), voluntad o deseo (Rátzon o tercera cabeza de Keter), auto anulación o desinterés (bitul), alegría (Simja), unificación (Ijud), amor (Ahavá), temor (Ira), misericordia (rajamim), verdad (emet) y humildad (Shiflut). Por lo que el camino para desarrollar el poder del alma estaría relacionado a ir despertando conciencia en las distintas esferas dadas por los sephirot. En cambio en la cultura hindú el camino que permite despertar las facultades del alma esta relacionado con la apertura de los chacras o ruedas magnéticas que el ser humano posee.

La condición de nuestra alma está íntimamente ligada a nuestra salud mental y física. Si logramos armonizarnos con nuestra alma, podremos despertar este poder interno, pensar más claramente y gozar de una mejor salud.

La condición de nuestra alma varía nuestra biología. La condición de nuestra alma se manifiesta en lo que somos, lo que vivimos y pensamos. Sí ponemos la atención en nuestra alma podremos cambiar nuestra manera de vivir y de percibir el mundo, lo cual cambiara también nuestra biología. Los estudios que empecé hace cuarenta años demuestran que las células cambian en función del entorno, es lo que llamamos epigenética. Epi significa por encima de la genética, más allá de ella. Según el entorno y como tú respondes al mundo, un gen puede crear 30.000 diferentes variaciones. Menos del 10% del cáncer es heredado, es el estilo de vida lo que determina la genética.

sirven para expresar el efecto Divino que cada uno de esos poderes tienen sobre la Creación, sólo los términos que propone el jasidismo, revelan la dimensión interior de cada *sefira*.

Para despertar tu poder interno y prosperar necesitamos buscar de forma activa la alegría y el amor, y llenar nuestra vida de estímulos que desencadenen procesos de crecimiento.

Las facultades de tu alma se reflejan también a través de lo que conocemos como los poderes psíquicos o mentales y que son, hoy por hoy, en el campo de la parapsicología entendidos como hipotéticas capacidades que permiten percibir fenómenos ocultos a los sentidos.

El origen de la creencia en los poderes psíquicos como algo plausible proviene de los dudosos experimentos de J. B. Rhine, en Universidad de Duke en Carolina del Norte (Estados Unidos). En ellos investigó fenómenos de percepción extrasensorial. Sin embargo, y pese a que los resultados de Rhine hacían aventurar la existencia de un presunto poder de la mente, estos experimentos fueron posteriormente rechazados por la comunidad científica, al no poder reproducir sus resultados y al revelarse que había habido sesgos en las muestras e incluso manipulaciones en los resultados.

Estos fenómenos paranormales llamados «de efectos psíquicos» están caracterizados por la «obtención de información sobre el mundo exterior al margen de los canales sensoriales comunes». La «percepción extra-sensorial» (abreviada PES) incluiría la telepatía (comunicación o transmisión de contenidos de mente a mente, pero también entre hombre y animal), la precognición (conocimiento de sucesos futuros libres), la retrocognición (conocimiento de sucesos pasados ignorados por el sujeto) y la simulcognición (conocimiento de hechos que tienen lugar en distinto espacio, en la misma unidad de tiempo). La utilización de diversos medios materiales excitarían otras presuntas facultades

(radiestesia y tele radiestesia, la psicometría y las llamadas «mancias»: quiromancia, cristalomancia, cartomancia, rabdomancia, etc.) en sujetos «dotados» o «paragnostas»

En los fenómenos paranormales llamados «de efectos físicos» se producen -según sus estudiosos- «efectos objetivamente detectables en el mundo exterior al margen del marco de las influencias energéticas conocidas [...]: efectos mecánicos tales como el movimiento de objetos a distancia, sin el concurso de ninguna fuerza física detectable (telequinesis y psicoquinesis), efectos anti gravitacionales (levitación), cambios en el estado de la masa (materialización), transformaciones de energía (termoquinesis, ecoquinesis y efectos electromagnéticos que se originan sin ninguna causa física conocida), y la influencia que ejerce aparentemente la concentración mental sobre reacciones químicas y sobre procesos biológicos».

Existen otros ejemplos de fenomenología parafísica, aparte de los ya citados: las fantasmogénesis y espectrogénesis; las formaciones ectoplásmicas, con posible inclusión en ellas de los fenómenos de transfiguración; los llamados «aportes»: apariciones y desapariciones de objetos que parecen surgir 'atravesando' materia sin afectarla; los «raps» (golpes); la clariaudiencia, audición directa de sonidos para los que no se detecta causa u origen físico; la llamada «transcomunicación instrumental», que incluiría la psicofonía o parafonía y la psicoimagen o paraimagen; la ideoplastia o teleplastia, aparición de figuras y signos en medios físicos; el doblamiento de metales; la combustión espontánea; las experiencias extra-corpóreas; la psicofotografía, plasmación fotográfica voluntaria de contenidos mentales; los «extras», aparición en placa de elementos no presentes al realizarse la fotografía; etc.

Asimismo, dentro de los efectos parabiológicos se encuentran varias formas de diagnóstico y terapia paranormales con presuntos resultados de curación, destacando, por ejemplo, las atribuidas a los llamados «psicocirujanos» filipinos; la transfijión; la dermografía y, dentro de ésta, la estigmatización, etc.

En la parapsicología, los fenómenos psíquicos son los más comunes e intrigantes del universo paranormal. Se trata de la pseudociencia que se encarga de los supuestos fenómenos y comportamientos psicológicos (como la telepatía, las premoniciones, la levitación, la necromancia, etc.) de cuya naturaleza y efectos no ha dado hasta ahora cuenta la psicología. Entre los fenómenos estudiados, se incluyen la percepción extrasensorial, telequinesia, y la vida después de la muerte. Los parapsicólogos se refieren a estos acontecimientos como fenómenos «psi».

El Psi, según la parapsicología, es la concentración de ondas electromagnéticas producidas por el cerebro en un punto, las cuales podrían ser manejadas a voluntad con la práctica. Si bien el cerebro usa señales electromagnéticas como parte de su funcionamiento habitual, no hay ninguna prueba de que estas puedan ser concentradas, ni de que la concentración de estas ondas electromagnéticas pueda producir ninguno de los efectos de los supuestos poderes psíquicos.

CAPITULO 7. CUANDO EL ALMA ESTA PRESENTE

Porque nadie puede saber por ti
Nadie puede crecer por ti
Nadie puede buscar por ti
Nadie puede hacer por ti lo que tu
mismo debes hacer.
La existencia no admite representantes”
(Jorge Bucay)

Muy asertivas fueron las palabras de su santidad el Dalai Lama, cuando al referirse al estilo de vida del hombre moderno, señala: “Lo que más me sorprende del hombre occidental es que pierden la salud para ganar dinero, después pierden el dinero para recuperar la salud. Y por pensar ansiosamente en el futuro no disfrutan el presente, por lo que no viven ni el presente ni el futuro. Y viven como si no tuviesen que morir nunca... y mueren como si nunca hubiesen vivido”. Donde este dicho no hace más que reflejar lo que se plantea a lo largo de todo este libro que es la inconsciencia del propio ser humano por su naturaleza espiritual.

Nosotros los humanos siempre destacamos las cualidades del espíritu y el cuerpo físico, por eso nos comportamos de forma marcadamente dual, o somos muy espirituales cuando profesamos nuestra religión o somos muy carnales cuando disfrutamos de los placeres sensoriales. Pero nuestra característica más propia no es ni el espíritu ni el cuerpo, sino el alma. Tenemos un alma viviente. Por eso la Biblia llama al hombre

alma. Por ejemplo, cuando Jacob descendió a Egipto con su familia, las Escrituras en el original dicen que “todas las almas de la casa de Jacob, que entraron en Egipto, fueron setenta” (Génesis 46:27 VRV 1909). Y también en (Hechos 2:41) señala “Aquellos que recibieron la palabra de Pedro en el día de Pentecostés fueron bautizados “y se añadieron en aquel día como tres mil almas”. De modo que, el alma representa nuestra característica mas relevante, lo cual hace de nosotros, hombres.

Dice el evangelio que cuando Jesús vio el dolor y llanto de María hermana de Lázaro y los que estaban con ella, se conmovió en espíritu y lloro también, luego fue llevado al sepulcro de su amigo donde pidió que se retirara la piedra que tapaba la entrada a la tumba y con toda autoridad le dijo “¡lázaro levántate y anda!, ante lo cual el que llevaba 3 días de muerto se levanto y anduvo. Lo anterior es el ejemplo mas claro de que alma esta presente siempre en todo instante y lugar, en los pobres de espíritu como los judíos y amigos que lloraban a Lázaro y con mayor razón en Jesús que es la divinidad y también se conmueve y estremece con el dolor de sus amigos.

Cuando tomamos conciencia de que estamos presentes en cuerpo y alma en cada cosa que hacemos, en cada instante que vivimos, en cada respiro que damos, comenzamos a sentir nuestra vida desde el fondo del alma y solo entonces podemos decir en cualquier momento y lugar que nuestra alma está presente. Como decía J. Thurker “No mires hacia atrás con ira, ni hacia adelante con miedo, sino alrededor con atención” y con atención significa no solamente la observación de cada detalle que podamos ver sino también atentos y conscientes a lo que pasa en nuestro

interior.

Es claro que el alma está siempre presente en cualquier sitio y oportunidad, somos nosotros quienes debemos poner nuestra atención en ello. Debemos tomar consciencia de ello en todo momento; cuando estamos en el trabajo, o en la casa, en medio de la familia o en compañía de nuestros amigos, siempre nuestra alma está ahí con nosotros. Cuando tenemos alegrías y tristezas, en esos sentimientos a flor de piel que no podemos explicar y aun cuando actuamos mal y herimos a nuestros semejantes, también nuestra alma está ahí, es ella la que nos avisa de lo que hemos hecho mal a través de nuestros sentimientos de culpa.

Cuando el alma está presente aparecen la templanza, el heroísmo, la bondad en los momentos más difíciles e impensados. Interesante resulta recordar el episodio de los 33 mineros chilenos atrapados por el derrumbe de una mina a 700 metros de profundidad y su patriótico baile a una bandera en las fiestas patrias cuando aun se encontraban atrapados en las entrañas de la tierra.

Cuando el alma está presente todas aquellas experiencias místicas y sobrenaturales como el desdoblamiento, los estigmas, la bilocalización, las sanaciones y los milagros, son posibles. Nuestra alma, que es nuestra intercesora y vocera ante Dios lo facilita, ella es la que ora, suplica y recibe del espíritu los poderes que permiten el milagro. Esto resulta mucho más evidente si apreciamos la manera perdida de orar de los Esenios descrita en la obra “El efecto Isaías” de Gregg Braden donde la oración

involucraba sentir internamente que todo ya se encuentra realizado.

Cuando el alma está presente vivimos desde el fondo de nuestra alma y manifestamos toda nuestra riqueza interior haciendo palpable eso que dice la escritura con respecto a multiplicar los talentos (Mateo 25:14-30). Nuestra riqueza interior se convierte entonces en nuestra inversión, nuestro negocio y nuestras ganancias. Ahora nuestra atención está puesta en emprender negocios interiores, que serán todas aquellos proyectos e iniciativas que aumenten nuestra riqueza interior, haciéndonos más conscientes, pacíficos, bondadosos, y felices. Solo entonces podemos imitar a Jesucristo y decir “En los negocios de mi padre me conviene estar” (Lucas 2:43-50).

Cuando el alma este así de presente en cada circunstancia y minuto de nuestra vida, podremos tener verdadera y clara consciencia de que existimos desde el alma y para el alma y solo entonces aprenderemos a saludar como los tibetanos y decir “namaste” que significa “saludo a tu dios interior”.

Tu alma en su faceta divina te defiende y te protege y es especialista en evitar que te metas en problemas y equivocadamente atraigas todos los males del mundo hacia ti, y es muy hábil para ayudarte a tomar las mejores decisiones que tengas enfrente y atravesar la vida libre de peligros e infortunios. Tu alma puede hacer esto a través de su naturaleza divina, tal como lo dice el Salmo 91, 11-12 “Pues a sus ángeles mandará acerca de ti, Que te guarden en todos tus caminos. En las manos te llevarán, Para que tu pie no tropiece en piedra”.

Tu alma es tu mejor consejero y guía. Ella aprovecha toda actividad y circunstancia que haya en tu vida para crecer, elevarse y disponerse para ser tocados por la mano de su creador, entonces es plenamente consciente de que la realidad esta interconectada a un nivel que tu no sospechabas, donde hay un plan predeterminado, un orden implícito que necesita de tu dirección y participación.

Confiar en tu alma significa que aprenderás a usar tu intuición, a aplicar lo que sabes, a rectificar de prisa. Recuerda que tu consciencia actúa en ti como un Maestro Interior y guía hacia la sabiduría y el amor. Tú también tendrás que trabajar poniendo de tu parte lo necesario para que tu alma se exprese, deberás aprender a escucharla y guiarte por ella. Serás capaz de pensar con más claridad, eliminar ansiedades, serenar emociones y superar la timidez y los miedos que sirven de anclaje a los restos obsoletos de inseguridad personal provenientes del pasado. Aumentarás la autoestima, tu propia valoración y capacidad de creer en ti. Tendrás la fuerza de voluntad y la motivación necesarias para abandonar los malos hábitos que rompen tu salud física y psíquica. En definitiva, vas a ser la persona, que hacia muchísimo tiempo que deseabas ser.

Recordemos que el pasaje del Génesis señala: “Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza” (Génesis 1:26). Las palabras “imagen” y “semejanza”, pueden parecer iguales en el significado y de ahí repetitivas. Pero en el hebreo la palabra “imagen” no indica semejanza física, antes denota semejanza moral o espiritual. Por lo que podemos deducir que el propósito de Dios al crear al hombre es para que éste sea transformado según su imagen, es decir Dios quería que Adán fuese como Él.

CAPITULO 8. UNA FUENTE PERMANENTE DE ALEGRIA

Me dormí y soñaba que la vida no era más que alegría.

Me desperté y vi que la vida no era más que servir.

Serví y vi que el servir era alegría.

(Rabindranath Tagore)

Cuando el alma está presente uno vive cada día plenamente, si el alma se expresa en la mayor parte de tus acciones tu existencia no puede ser sino naturalmente plena y feliz. Aprender a vivir con el alma presente es un arte, es vivir cada día con especial significación, siempre estamos tratando de vivir todas las cosas al mismo tiempo, las penas, las alegrías, las tristezas, la felicidad y el amor, y en ese afán nos perdemos la belleza que encierra cada momento. 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 (Benjamin Franklin).

La alegría es la expresión mas natural y sana de nuestra alma, solo debemos dejar que se pueda expresar y nos sentiremos llenos de vida y felices. No se necesita mucha cantidad, hay días que un poquito de alegría ya vale por una tonelada, ya que por más frágil que un hombre sea, la alegría lo vuelve fuerte.

Debemos tener presente que si exagerásemos nuestras alegrías, como hacemos con nuestras penas, nuestros problemas perderían importancia. Si quieres comprender la palabra felicidad, tienes

que entenderla como recompensa y no como fin. Ser feliz es hacer de cada minuto, un momento especial.

Y por cada día que vivimos con todas esas mochilas que tanto nos pesan, dejamos de disfrutar la vida, la cual se supone deberíamos vivir en plenitud y en armonía. Ese día del que debíamos disfrutar es hoy.

Es necesario dejar las sombras del pasado y espera pacientemente el futuro, todo llega, nada queda detenido, no vivas en forma apresurada pues así sólo vivirás con tristezas ya que no dejarás paso a la felicidad.

Es clave aprender a vivir este día.-No habrá otro igual-Nuestras mochilas siempre están y estarán en nuestras vidas, ya es hora de deshacerse de las mochilas de recuerdos y del dolor que en su momento te dejaron con el corazón destrozado. Hay que saber tirarla a un lugar donde no la podamos volver a encontrar. O a su defecto, guardarlas en el fondo de tu corazón, porque no se puede vivir sin pasado pero de ti depende que ese pasado lo tomes como experiencia y no lo hagas parte de tu vida hoy mismo.

Una recomendación es que te olvides de lo que quedó atrás y no fue grato para tu vida. ¿Para qué recordarle hoy? ¿Qué ganas con ello? Mejor guárdalo como en un rincón del alma... porque cuando piensas en ello duele y aún lo sientes en tu piel. ¡Olvidalo, eso fue ayer!

En nuestro interior siempre llevaremos mochilas en las que guardamos alegrías, ilusiones, penas y todos los sentimientos que nuestro corazón un día albergó. Algunas son bonitas y llenas de amor, pero al fin y al cabo también son mochilas y también pesan. Y entre una mochila y la otra, vivimos la vida agobiados por el ayer, miedosos por el futuro, con demasiado peso para nuestras

vidas.

Debemos aprender a soltar, a dejar que nuestro día a día pueda ser vivido de a poco y lentamente, con una cosa a la vez. Si le agregamos amor a las cosas que hacemos, ser feliz será un resultado natural de nuestra existencia. Como decía Facundo Cabral “Haz solo lo que amas y seras feliz. El que hace lo que ama, esta benditamente coronado al éxito, que llegara cuando deba de llegar, porque lo que debe ser, sera y llegara naturalmente”.

Si hoy estás feliz disfruta de ello, no temas, sólo vívelo, ya tendrás tiempo de buscar soluciones si algo sale mal; no te agobies pensando en el futuro. Lo que suceda el día de mañana es desconocido y eso puede asustar, pero hoy vives el día de hoy. Disfruta del día que estás viviendo hoy y entrega todo el amor que puedas dar, como decía Leonard Cohen “El amor no tiene cura, pero es la cura para todos los males”.

No llevemos todas nuestras cargas a la vez, no mires la carga del pasado ni la del mañana, porque te harán sufrir, nadie sabe qué no traerá el mañana, ¿para que sufrir por ello?

Las cosas del pasado no la podemos cambiar, pero podemos aprender de ellas, sirven como lección de vida. Nuestras experiencias nos enseñan, y pueden servirnos en el futuro así como en el día de hoy.

¿Y el mañana? Quien sabe qué será del futuro. Nadie conoce el día del mañana. Aun no se ha escrito, no se sabe como será, así que mejor no te angusties por el mañana, vive un día a la vez, serás más feliz así, y tus cargas serán más livianas. En esto consiste en vivir desde el fondo del alma.

Lo único que debe contar para ti es el día de hoy, vívelo, es tu día, no habrá otro igual. Habrá días mejores o peores pero nunca uno

igual –No te lo pierdas-¿Para qué llevar todas nuestras cargas en un día?Para nuestro bien, existe el día y la noche, gracias a lo que podemos recobrar nuestras fuerzas para poder enfrentar el mañana que también será un día nuevo e irrepetible. Esto lo sabían muy bien los maestros del zen. Sólo tenemos un día en nuestras vidas- hagamos de nuestro hoy la más grandes y maravilla posible, soñemos, seamos felices, riamos y si sufrimos hagámoslo con la clara convicción que lo vamos a superar porque sólo así aprenderemos a vivir la vida, Día a día, paso a paso.

Lo que no podemos hacer es pretender vivir una semana o un año a la vez, vivamos mejor el día de hoy. Como nos indican las enseñanzas de la filosofía Zen, el pasado ya no existe, el mañana aun no es, solo el ahora es real, el “aquí y el ahora” de la filosofía oriental es el “vivir el día a día” de nuestro mundo occidental. Esto último es especialmente relevante si consideramos que en tan solo un minuto se puede cambiar el destino de la vida. Nadie tiene la vida asegurada, no es eterna y es frágil. Sin embargo, en general, uno vive como si la vida fuese eterna, siempre hay planes pendientes, proyectos que desarrollar, lugares que conocer, hijos y nietos que ver crecer. ¿Qué se le puede decir a una persona que recibe repentinamente la terrible noticia de que su vida ha llegado a un fin, que tiene una enfermedad terminal, que con suerte podrá vivir un par de meses o años más? De repente se le apagó la luz de su vida, sin explicación, sin piedad, sin esperanza. ¡Qué doloroso resulta!. La vida es un regalo que no sabemos cuanto tiempo nos dura, por lo que es mejor aprovecharla al máximo mientras podemos, nunca se sabe cuando es demasiado tarde.

Algunas sencillas recomendaciones para cultivar la alegría y el amor de vivir son aprende a sonreír a la vida que ella sonreirá a ti. Acuérdesse siempre de que la felicidad no se encuentra, pero se

construye día a día. Busca ser feliz hoy, pues no sabes que te reserva el día de mañana.

Como decía LiangTzu “No hay un camino para la felicidad. La felicidad es el camino!Si quieres ser feliz mañana, inténtalo hoy mismo”. Así, aprovecha todos los momentos que tienes. Los aprovechas más si tienes alguien especial para compartir, especial lo suficiente para pasar el tiempo... Y recuerde que el tiempo no espera a nadie. Como dice un antiguo proverbio chino “Un hombre feliz es como un barco que navega con viento favorable”.

También otros personajes celebres han acuñado expresiones que nos enseñan esto que es tan simple y valioso pero que olvidamos muy seguido; el vivir cada día plenamente. Por ejemplo Charles Chaplin solía decir “Estoy siempre alegre, esa es la manera de solucionar los problemas de la vida”, Benjamín Franklin en cambio a menudo decía “La alegría es piedra filosofal que todo lo convierte en oro”, mientras que William Shakespeare afirmaba que “Es más fácil obtener lo que se desea con una sonrisa que con la punta de la espada”, y también Víctor Hugo señaló en alguna oportunidad que “La sonrisa es el sol que ahuyenta al invierno del rostro humano”. Según parece el reír o sonreír es un acto natural de aquellas personas que han sabido encontrar la alegría en el interior de su alma. Sonreír a diario y a menudo en cada situación por compleja que esta pueda resultar es una virtud de quienes viven la vida desde el temple de su alma. Un ejemplo claro del poder de nuestras sonrisas está en que no podemos estar enojados mucho tiempo con alguien que nos hace reír. Y si vemos pasar delante de nosotros a un viejo amigo sin sonreír es posible que haya sido el día en que más necesito una sonrisa nuestra.

La búsqueda de la felicidad es personal, y no un modelo que podamos dar a los otros. La felicidad a veces, es una bendición,

pero generalmente es una conquista. La felicidad no está en el fin de la jornada y sí, en cada curva del camino que recorreremos para encontrarla. Debemos darnos cuenta que no hay deber que descuidemos tanto como el deber de ser felices, por eso el único fracaso posible en nuestras vidas es el no saber ser feliz.

CAPITULO 9. EL LIDERAZGO ESPIRITUAL

A veces sentimos que lo que hacemos
es tan solo una gota en el mar,
pero el mar sería menos si le faltara esa gota.

(Madre Teresa de Calcuta)

Desde que existe el mundo y a través de los tiempos siempre han existido personas que han suscitado la admiración y adhesión de múltiples seguidores que ven en ellos mucho más que una persona común, sino que la personificación de ciertos valores y principios trascendentes en el tiempo. Este tipo de personas líderes se han caracterizado por una búsqueda constante de la verdad subyacente en todas las cosas y la conquista de sí mismos, atreviéndose a trascender por sobre sus propias limitaciones, expresando constantemente la manifestación de su alma, y por eso siempre se les ha descrito como grandes luchadores, cumplidores de una misión y auténticos líderes espirituales.

El asunto es que esta lucha por retomar el control de nuestra vida, no podemos hacerla solos. Necesitamos del poder y las cualidades de nuestra alma. Sin ella no es posible vencer en esta valiosa misión. Se necesita de la ayuda y fortaleza que solo nuestra alma nos puede entregar. Ella es la mediadora, el canal de comunicación con el creador, quien nos acerca a nuestra naturaleza divina. Como dice el Salmo 62 *“Mi alma está sedienta de ti, Señor Dios mío”*,... luego agrega *“Porque fuiste mi auxilio, y a*

la sombra de tus alas canto con júbilo; mi alma está unida a ti, y tu diestra me sostiene". También San Pablo señala "Y de igual manera, el Espíritu²⁹ viene en ayuda de nuestra flaqueza. Pues nosotros no sabemos cómo pedir para orar como conviene, más el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos inefables". (Rom. 8,26).

Dentro de nosotros se encuentra latente un inmenso poder. Es el poder de nuestra alma. Ella es la Divina Consciencia en nosotros. El sentir y poder usar nuestra alma es uno de los grandes secretos milenarios del hermetismo espiritual que muchos nombran y pocos explican. Quien recobra el poder de su alma muchas veces está entre medio de nosotros, pero nadie lo sabe, está confundido y mezclado con la multitud y parece uno más, quizás porque realmente no es distinto a los demás, pero no es uno más, ya que su atención no está en él y no percibe la realidad de la misma forma que los demás. Los problemas y dificultades que enfrentan la mayoría de las personas no les afectan de igual forma ya que están dotados de un poder superior, es el poder de su alma. Ellos han descubierto su naturaleza divina y han puesto su atención en ello. Esto les permite interactuar con asuntos de familia, trabajo o vida social y resolver cosas que a nosotros nos costaría solucionar, pero que ellos desarrollan con una rapidez y eficacia impresionantes.

El vivir desde el fondo de tu alma convierte nuestra vida en una verdadera aventura y lo más interesante es que nuestra vida estará dirigida por nosotros mismo, nosotros la controlaremos, la llevaremos a los sitios que deseemos, y seremos nosotros quienes le indicaremos lo que realmente queremos hacer y lo que no. Si vivimos desde el fondo de nuestra alma nos convertiremos

²⁹ La palabra alma y espíritu es utilizada indistintamente en muchos pasajes bíblicos.

aunque no lo estemos buscando en verdaderos líderes espirituales. Nuestros amigos, compañeros y cercanos querrán tener la energía que nosotros proyectamos, la alegría que tenemos y la fuerza que ponemos en cada cosa. Ellos nos escucharán y seguirán por que nosotros tendremos lo que ellos también buscan.

No me cansare de señalar que nuestra alma esta siempre presente. Para nuestra percepción, el despertar de la consciencia la hace aparecer y a su vez, el dormir de la consciencia la hace volver a desaparecer. Solo debemos poner nuestra atención en ello, en cada minuto, querido lector, puedes detenerte y preguntarte ¿Qué percibe mi alma ahora?, este simple ejercicio de la conciencia despertara el poder de tu alma. Como dice Osho³⁰ *No dependas de los demás, sé un ser independiente. Escucha tu voz interna.*

Los Magos de la antigüedad siempre conocieron este secreto, y lo utilizaron como un apoyo a las tareas de Alta magia y de crecimiento espiritual. Ellos sabían que los líderes espirituales nacen con todo su poder interno en estado embrionario, su alma lograra expresarse años más tarde y entonces su misión será revelada. Todo estará claro para él en ese momento.

³⁰ Pensador moderno creador del centro de meditación (*Ashram*) conocido como Osho International Meditation Resort. Sus enseñanzas sincréticas enfatizan la importancia de la meditación, la consciencia, el amor, la celebración, la valentía, la creatividad y el sentido del humor. Las enseñanzas de Osho han tenido un notable impacto en el pensamiento de la Nueva Era en Occidente, y su popularidad ha aumentado considerablemente desde su muerte.

Muchas escuelas de misterio³¹ han valorado también este conocimiento, impulsando a sus miembros a encontrar su valiosa piedra filosofal personal para transmutar los grilletes de la ignorancia en el oro de la libertad creadora de la expresión de su alma, y a convertirse en los únicosforjadores de su mundo. Para esto es preciso recordar que tu naturaleza, de esta forma, es en parte divina y debes preocuparte también de ella siguiendo la vía del crecimiento interior y el autoconocimiento, eso te llevara a mejorar muy favorablemente en la mayor parte de las áreas en tu vida. Y no deberías tardar, puedes comenzar a notar los cambios hoy mismo, sin que tengas que esperar a mañana para ello.

En todas las religiones y metodologías de progreso espiritual se requiere de un esfuerzo interior. La calidad del progreso interior depende de las ganas de trabajar y de aplicarse en ellas. Por ello, el líder espiritual en su faceta de Alquimista³² trabaja para que estos cambios se desarrollen en nosotros lo antes posible, la invitación es a mirar hacia nuestro interior y a facilitar la expresión del alma, despertando nuestra conciencia y discernimiento. Puedo sugerir que algunas preguntas que conviene hacernos y que podrían ayudarnos en este objetivo, son; ¿Puedo conectarme y sentir mi alma?, ¿Qué sensaciones me genera esto?, ¿Cuales son mis límites?, ¿Qué originan estos limites?, ¿Qué es lo que realmente quiero cambiar y mejorar

³¹ Hace referencia a los sufíes, esenios, gnósticos, rosacruces, masones y sectas semejantes.

³² En el plano espiritual de la alquimia, los alquimistas debían transmutar su propia alma antes de transmutar los metales. Esto quiere decir que debían purificarse, prepararse mediante la oración y el ayuno.

ahora mismo en mí?, ¿Qué quiero limpiar y dejar atrás ahora mismo en mi vida? ¿Cómo puedo ser mas pleno y feliz?. Contestar todas estas preguntas y muchas otras que puedan surgir aparejadas, van a requerir que uses tu poder interno, el poder de tu alma, ella te ayudara a utilizar y aprovechar a tu favor todo lo que se te presente en tu camino existencial, inclusive si es doloroso y te pueda parecer difícil de llevar.

Imagínate la maravillosa oportunidad de contar con la eficaz ayuda de tu Alma para eliminar completamente los pensamientos negativos que no te dejan dormir por la noche o te interrumpen en un momento inoportuno del trabajo o de una reunión de familia. Eliminarás el ruido mental, los pensamientos basura y los venenos de tu propia mente. ¿Cuántas veces te sorprendes pensando una cosa pero diciendo otra? Vas a desarrollar un prototipo espiritual-humano perfecto que consiga mejorar los defectos de personalidad aparecidos antes de el, vas a mejorar tu comunicación y tu capacidad de expresar afecto a tus seres más queridos. Eliminarás la falta de motivación y las fricciones en las relaciones humanas que te roban la energía. Sabrás como apartar de ti física y mentalmente a las personas negativas que te roban la energía personal.

Ha llegado el momento de despertar el extraordinario poder que todo hijo de Dios posee en su interior. Date cuenta que realmente puedes transformar tu mundo y que no ocurrirá fruto de elementos desconocidos, fuera de tu control, y que sólo el azar podría propiciar que fueses el elegido. Por el contrario, todo está a tu alcance, los pasos son sencillos, claros y fáciles de aplicar para cualquier persona. Tienes esta guía en tus manos, así que tú decides si vale la pena el esfuerzo.

Los lideres espirituales están conscientes de que es uno quien crea su propia realidad y su destino y no al revés, ellos

representan en si mismos un cambio de paradigma ya que no hacen como el común de las personas que necesitan “ver para creer” sino que ellos están convencido que se puede “creer para ver”, ya que este simple cambio de orden de palabras representa un enorme cambio en nuestra mente y en nuestro interior. A través de esta última afirmación despertamos un enorme poder creador en nuestra vida y nos volvemos co-creadores del mundo que nos rodea.

BIBLIOGRAFIA

Watchman Nee. El Oculto Poder del Alma.

Patricia May Urzúa. De la cultura del ego a la cultura del Alma. Impreso por Imprenta Salesianos. Primera Edición 2007. Santiago Chile.

Harry Palmer 2008. Viviendo deliberadamente. Editorial Kayt Kennedy, Florida, Estados Unidos.

Harry palmer 2008. Material del Curso Avatar. Star'sEdgeinternational. Florida Estados Unidos.

Gonzalo Raffo De Lavalle 2009. Teoria de la Ilusion y la Realidad. Disponible en internet: http://www.bibliotecapleyades.net/ciencia/ciencia_matrix15.htm

Bruce Lipton. "La Vanguardia"
<http://www.lavanguardia.com/lacontra/20110909/54213913374/lo-que-pensamos-varia-nuestra-biologia.html>

Jon Cartwright. Experimento sugiere que la realidad es una ilusión matemática. *Physics Web*. Physics institut Journal. <http://physicsworld.com/cws/article/news/27640>

Marcus Chown. Explicación de por qué el Universo podría ser un Holograma
<http://www.newscientist.com/article/mg20126911.300-our-world-may-be-a-giant-hologram.html?full=true>

Stephen Battersby. Descubren naturaleza de la materia, y reafirman $E=MC^2$.

<http://www.newscientist.com/article/dn16095-its-confirmed-matter-is-merely-vacuum-fluctuations.html>

La realidad es una ilusión.

http://www.youtube.com/watch?v=rn-OUsw_ZBU

Jhon Braun. El universo Elegante. Parte 1 de 2.

http://www.youtube.com/watch?v=Tb1_8BWGSxc&feature=related

Juan Pablo Moltó Ripoll. Reflexión sobre el poder de la INTENCION. Artículo ha sido publicado en la Revista Discovery Salud en España.

Número 121, ver <http://psiconeuroacupuntura.blogspot.com/>

Instituto de Ciencias Noeticas. Cerebro y Religión. Origen de la

Nota: Tendencias21. Net.