

CONCIENCIA INTEGRAL

CURSO DE CRECIMIENTO

José María Doria

EL PODER CREADOR DEL PENSAMIENTO

Diálogo entre Darío, Yoguina y Néor

Darío: Se habla con gran frecuencia del poder creador del pensamiento. Podría decirse que a lo largo de las últimas décadas no han cesado de surgir líneas de educación basadas en el protagonismo del pensamiento en la creación de nuestro destino, ¿qué reflexión podríamos hacer respecto de este tema tan actual?

Néor: Aunque actualmente existe una importante aceleración evolutiva, el tema sobre las consecuencias del pensamiento viene de muy atrás. El mismo Buda pronunció una célebre frase que ha venido siendo repetida con gran frecuencia: *“Vivimos lo que pensamos”*.

Darío: En este sentido recuerdo la afirmación de George Gurdieff: *“Nuestra máquina de pensar tiene la capacidad de dejarse convencer de lo que sea, siempre que se repita con la frecuencia suficiente y de una manera lo suficientemente convincente”*. ¿Qué quiere decir exactamente?

Néor: Se refiere a que nuestros pensamientos son creadores de emociones e incluso de sensaciones. Y de acuerdo con la calidad de los mismos, se derivan las acciones consiguientes y, como consecuencia de éstas, así acabarán siendo nuestras vidas. De hecho, todo lo que somos a nivel ego-existencial, es decir todos los logros del plano material, social, afectivo, intelectual y espiritual, que hemos alcanzado, no nos han llegado “porque-sí”, o bien por buena o mala suerte. Todo lo que hoy “somos” y representamos, alguna vez lo hemos imaginado o *sentido* a lo largo de nuestra vida, ó incluso hemos creído que lo seríamos algún día. Recordemos el principio que afirma:

El que siembra un pensamiento cosecha una acción.

El que siembra una acción cosecha un hábito.

El que siembra un hábito cosecha un carácter.

El que siembra un carácter cosecha un destino.

Si queremos cambiar el mundo, realmente no tenemos mucho que cambiar, solo tenemos que empezar la transformación de nuestros pensamientos.

Darío: El proceso que sigue esta cadena parece muy lógico y estoy de acuerdo con que así puede suceder. Pero, ¿cuál es el alcance de su poder?

Néor: El pensamiento es una energía dirigible por la propia voluntad. Una energía de voltaje sutil que avala el axioma que afirma: *“La energía sigue al pensamiento”*. Una afirmación que subraya que nuestra energía mental se proyectará y dará forma a lo que pensemos, sin limitaciones de tiempo ni espacio, porque la vibración del pensamiento es de muy alta frecuencia. Si ahora usted piensa, por ejemplo en Marte, sucederá que su pensamiento estará presente, ahora en Marte. Es decir que no necesitará de supuestos años luz para que su energía mental “viaje” a Marte, sino que ahora por el simple hecho de pensarlo, su energía *ES* en Marte. Esa cualidad es la base de la telepatía y otras manifestaciones de la omnipresencia, es decir, la base de la inmediatez sin distancias.

Darío: Como dijo Richard Bach: *“Para lograr algo en tu vida, imagina que ya lo tienes. Sostén ese pensamiento, sólo ese pensamiento, ese único pensamiento. Tal como lo imaginas se materializará”*. Supongo que asimismo cuando hablamos de la enfermedad como un proceso de “somatización” de nuestros estados mentales y, al revés, la “remisiones espontánea” de una enfermedad grave ¿qué papel está jugando el pensamiento con relación a nuestro cuerpo?

Néor: El pensamiento como proceso global de nuestra mente juega un gran papel, de ahí el término -psicosomático- para designar la relación de la mente intangible e invisible y el plano físico. Téngase en cuenta que lo inmaterial es base inspiradora de la conformación de lo material, actuando como causa sutil, y principio motor, La creación de las cosas no nace por casualidad; afirmar tal cosa sería como decir que la obra de Cervantes o la de Shakespeare ha sido fruto de agitar en una coctelera varios billones de letras y asistir a la casual aparición de El Quijote o de Hamlet. De la misma forma existen curaciones instantáneas y repentinas, así como muchos otros procesos cotidianos en los que nuestro cuerpo se ve envuelto en la esperanza y la desesperanza que modifican los procesos de nuestro cuerpo.

Darío: Cuando pensamos sostenidamente que nos merecemos algo, o que vamos a curarnos de una enfermedad, ó simplemente que va a llegar nuestra gran oportunidad ¿qué papel activo juega el pensamiento y nuestra confianza en la consecución de nuestro destino?

Néor: Cuando al pensamiento se le atribuye poderes increíbles de materialización, no pensemos que es magia “potagia”, sino la evidencia de la profunda subjetividad que envuelve la realidad que llamamos “material”. Y así como durante un sueño, los puros y simples pensamientos se convierten en toda una experiencia onírica, capaz de emocionarnos, hacernos sudar, incrementar la tasa cardiaca, aumentar el ritmo respiratorio etc. De la misma forma durante la vigilia, un pensamiento-creencia, induce al inconsciente a ser “proyectado” al mundo exterior.

Darío: ¿Y qué ley subyace tras esta experiencia personal que opera en nombre de la buena suerte?

El poder de las creencias

Néor: En lo profundo de nuestra mente inconsciente se procesan complejas operaciones que movilizan paquetes de información que finalmente experimentamos. Nuestra mente está condicionada por el *programa* educativo, pero también se deja condicionar por nuestras metas, por las afirmaciones sugestivas, por las nuevas experiencias y por variadas formas de cultivo de ideas-semilla que pueden crecer en su interior y movilizar actitudes y potentes tendencias de vida. Recuerde la frase de Jesús acerca de la fe:

“Si tuvierais fe moveríais las montañas”. O simplemente: “Tu fe te ha salvado”.

Darío: En realidad a nivel mental, ¿cómo opera la fe?

Néor: La fe se basa en una firme creencia incondicionada acerca de algo. Como usted sabe, la creencia actúa como *creadora* de realidad, una especie de matriz de pensamientos, generadora de acciones y emociones. Por ejemplo si usted “cree” absolutamente que, en el último tercio de su existencia, vivirá una apacible vida natural, en plena lucidez y creatividad, rodeado de árboles, arroyos y muy buenas compañías, no le quepa la menor duda que sus procesos inconscientes, lo quiera o no, le acercarán a ello, movilizando deseos y conductas que tenderán a “confirmar” su creencia.

Néor: Tengamos en cuenta que una persona promedio tiene más de 80.000 pensamientos durante un día y que el 80% de ellos se repiten, una y otra vez, hasta convertirse en una creencia, que a su vez junto con otras asociadas, conforman, un verdadero *programa de creencias*.

Yoguina: Les relataré un cuento de Sabiduría Milenaria que tal vez nos invitará a reflexionar sobre las creencias profundas y la fe.

***El Santo.** En un lejano monasterio entre altas montañas, llamó a la puerta un hombre que buscaba el sentido de su vida. Llegaba con la intención de ser monje y continuar la búsqueda de sí mismo de forma más silenciosa y contemplativa.*

Tras ser admitido por la comunidad que allí se congregaba, pidió que se le encomendasen los trabajos más duros e incómodos que pudiera haber, ya que según afirmaba, tras pasar esta prueba de humildad y obediencia, encontraría al Dios de su corazón por el que tanto había caminado y al que tanto había orado.

Los años fueron pasando y aquel monje seguía trabajando en las ocupaciones más modestas del monasterio. Y día tras día realizaba las labores que todos los demás consideraban menos deseables y más incómodas... Una y otra vez se decía a sí mismo. Yo encontraré a Dios. Yo encontraré a Dios. Y así, poco a poco, mientras iba pasando

en tiempo, los demás monjes comenzaban a reconocer su tesón y virtud, por lo que fue ganando en respeto y admiración de todos los que le rodeaban.

Al cabo de 10 años de labores y esperanzada búsqueda, decidió que ya era hora de poner término a su estancia en el monasterio, por lo que decidió salir al mundo y continuar su búsqueda como un hombre cualquiera.

Tras despedirse de toda la hermandad del monasterio, emprendió su camino y comenzó a recorrer valles y montañas, aldeas y poblados, realizando aquellas tareas que le procuraban el sustento que día tras día iba necesitando.

Pasados ya otros tres años y encontrándose de camino hacia una ciudad muy próspera, se encontró con un grupo de personas entre las que se encontraban dos hombres sabios a los que todos veneraban y respetaban. Al parecer y, por lo que pudo enterarse, se trataba de dos hombres que según afirmaban aquellas gentes ya habían encontrado a Dios. Como quiera que dicho grupo llevaba la misma dirección que el buscador, se unió al mismo, y sin decir nada particular de su pasado, fueron recorriendo el camino hasta llegar la noche, momento en que decidieron acampar. Pronto observó que nadie de los presentes llevaba encima ningún alimento que llevarse a la boca. Sin embargo comprobó como los dos hombres sabios, tras un breve ritual, comenzaron a pedir en oración que se les procurase alimento.

Cuán grande fue su sorpresa que de pronto, vio como los dos sabios se acercaron sonrientes al grupo, llevando bajo su brazo pan suficiente como para alimentar a todo el grupo. Aquel buscador se sintió conmovido, por la santidad y grandeza de aquellos dos hombres. Por otra parte se decía a sí mismo ¡Qué poder tendrá la oración capaz de procurar milagros! No pudiendo reprimir su admiración y curiosidad, preguntó a los dos sabios qué habían hecho y a quién habían rezado para conseguir este don del cielo.

A lo que ellos contestaron con naturalidad, que había existido un monje santo, un verdadero buscador que entró hace trece años en un alto monasterio entre montañas, y que era tal su grado de pureza y abnegación en la búsqueda de Dios que pronto conmovió a toda la orden por su entrega y humildad. Dicen que un día, cuando a ojos de todos, ya había encontrado la perfección en la benevolencia del Dios de su corazón, se marchó del monasterio, no se sabe a donde, tan sólo se sabe que desde ese momento todos los monjes cuando necesitan de un favor especial del plano divino, piden en su nombre, apoyo y ayuda; dones que nunca tardan en llegar, envueltos en mil y una formas diferentes. Desde entonces todo hombre de fe, eleva su gratitud, porque un nuevo santo llegó a los cielos y desde allí vela por la humanidad.

Aquel hombre humilde, aquel buscador, sonrió, y tomando el pan que le ofrecían los sabios, se dispuso a comerlo, y tomar fuerzas para seguir el camino.

Darío: Observo que las creencia son una fuerza muy poderosa pero tan sutil que merece la pena reconocerla, para saber dirigirla.

Néor: Uno de los experimentos más sorprendentes que he compartido, fue el que se llevó a cabo en el hospital de una cárcel de EEUU, con un preso condenado a muerte al que previamente se le había pedido permiso para ejecutar la sentencia de un modo

distinto. Se le aseguró que no sufriría ningún dolor y que, únicamente sentiría como se iba sumergiendo lenta y dulcemente en un sueño reparador y profundo. Se le colocó al condenado en una camilla con los brazos colgando a ambos lados, y se le avisó que se le iba a practicar dos pequeños cortes en ambas muñecas. La sangre que fuese cayendo se iría recogiendo en sendos recipientes; pero en realidad no se le practicó ninguna incisión, únicamente se le arañó superficialmente con un bisturí sin producirle herida alguna, mientras por su muñeca se hacían resbalar, de forma continua, unas gotas de agua templada. El hombre cerró los ojos y fue quedando dormido. Cuando el agua derramada en los recipientes, alcanzó cinco litros, que es aproximadamente la cantidad de sangre que tenemos los seres humanos, el sujeto había fallecido.

Darío: Me parece impresionante.

Néor: Recuerda aquel axioma que dice:

Y puesto que así lo creía, así fue.

Si, como he comentado anteriormente, la persona cree de veras que -no podrá hacer algo- encontrará alguna manera, consciente ó inconsciente, de impedir que se produzca el cambio. Dado que una parte del cerebro actúa como un mecanismo cibernético, una vez que la persona tenga claro el objetivo en cuestión, su cerebro organizará el comportamiento inconsciente de manera que pueda alcanzarlo, y entonces comenzará automáticamente a recibir señales auto-correctivas que le encauzarán a su objetivo.

Darío: Si muchas de las creencias son inconscientes, supongo que por más que nos empeñemos en algo, nos veremos finalmente saboteados e interferidos por ellas.

Néor: Así es. Por ejemplo, es posible que una mujer tenga dificultades en perder peso porque tenga una creencia profunda acerca de que si lo pierde, los hombres se sentirán atraídos sexualmente hacia ella y se enfrentaría a alguna experiencia que no desea. El hecho de perder peso, le produce ansiedad, porque a nivel inconsciente, no sabe si podrá manejar adecuadamente las situaciones de relación.

Darío: En el caso de enfermedades repetitivas ¿es frecuente que también subyazca alguna creencia sabotadora de salud?

Néor: Es frecuente observar que cuando un hombre que ha enfermado, recibe atenciones de su familia que, normalmente no suele recibir, tales atenciones pueden acabar convirtiéndose en un motivo profundo para seguir enfermo, ya que cuando está sano no le prestan la atención que tal vez requiere. Cuestiones como fumar, beber en exceso, reducir peso... a veces, resultan problemáticas, porque una parte de nosotros quiere cambiar, pero otra parte, a menudo inconsciente, obtiene algún beneficio positivo del comportamiento rechazado.

Darío: En el proceso de cambio y ajuste de creencias ¿qué papel, ocupa la visualización?

Néor: Importante. De hecho en tratamientos contra el cáncer, se ha institucionalizado un método tradicional de visualización de la salud, consistente en visualizar a los glóbulos blancos como los “buenos”, comiéndose a los glóbulos negros como los “malos”. Y

aunque los resultados de estas técnicas, son aceptables, el modelo de buenos contra malos, puede convertirse en una metáfora de conflicto interior. Por desgracia toda la comprensión del sistema inmunitario actual del cuerpo humano, está basada en metáforas de guerra.

Darío: ¿Cuál sería la alternativa a la guerra entre buenos y malos, en las imágenes mentales de autocuración?

Néor: Otra alternativa sería visualizar por ejemplo a los glóbulos blancos como ovejas que pacen en un prado, ocupándose de las matas de hierba que, en este caso, representarían a las células cancerosas que han crecido demasiado. Es por ello que cuando se practiquen técnicas de salud, convendría evitar referencias de conflicto.

Darío: ¿Cómo nace una creencia?

Néor: Las primeras improntas de nuestra vida son uno de los mecanismos programadores de creencias. Konrad Lorenz estudió el comportamiento de las crías de pato cuando salen del cascarón como un ejemplo de impronta. Los patitos durante los primeros días de vida se fijan en el movimiento, de manera que si algo se mueve a su lado cuando salen del cascarón, los patitos lo siguen. En este caso Konrad los apartó a la madre y les hizo dar los primeros pasos junto a su propia bota. Al poco tiempo descubrió que si más tarde los reunía con su verdadera madre, los patitos no hacían ningún caso a ésta, uniéndose acurrucados alrededor de la bota, en vez de estar en su propio nido.

Darío: Por lo que veo, las improntas son una especie de patrón mental, que incluso a lo largo de la vida puede tender a repetirse ¿no es así?

Néor: Así es. Suele ser frecuente que por ejemplo aquellas mujeres que han sido maltratadas en la infancia, cuando posteriormente en la edad adulta establezcan relaciones, tenderán a repetir la experiencia de la infancia, volviendo “casualmente” a repetir la situación.

Darío: ¿En qué áreas conformamos creencias que merezca la pena auto-examinar?

Néor: En prácticamente todas las áreas de la vida: en el amor, en el trabajo, en la religión, en la familia, en el sexo, acerca de la felicidad, del matrimonio, de la suerte, del éxito, de la amistad, del dinero, de la salud, de la muerte...

Yoguina: Les voy a narrar un relato acerca de las creencias que sucedió en el seno de mi pueblo.

***LAS CREENCIAS.** En una pequeña ciudad de un lejano país, habitada por hombres y mujeres amantes del saber y la cultura, se anunció la llegada inminente de dos eruditos; dos hombres famosos en la comarca no sólo por sus palabras armoniosas sino también por sus ideas agudas e ingeniosas; ideas y palabras que, en general, dejaban eco en las almas de los que les escuchaban.*

Llegó al fin el día anunciado en el que todos los ciudadanos se reunieron en la plaza para asistir al comienzo de lo que se esperaba como la gran disertación sobre una verdad definitiva. La multitud se sentía regocijada con ese aire de fiesta que suele anteponer a los grandes acontecimientos.

De pronto hicieron su aparición las dos imponentes figuras de los hombres importantes. Se diría que habían pensado y estudiado mucho a juzgar por su porte, su actitud y sus largas barbas... El pueblo guardó silencio cuando un representante de la comunidad, dirigiéndose a los presentes, anunció el comienzo de un debate. Un debate que nada más y nada menos versaría sobre la existencia o no existencia del Dios de aquellas tierras.

En primer lugar habló el que sostenía que Dios existe. Sus palabras emocionadas y su ardor fervoroso y lúcido, irradiaron de tal forma a los allí congregados, que transcurrió hora y media sin que nadie se moviese o bostezase. Cuando finalizó su brillante discurso toda la plaza estalló en un aplauso que podría decirse, que hasta conmovió a las palomas de las torres más alejadas.

A continuación y tras un breve descanso, comenzó a disertar el que opinaba justamente lo contrario, que aquel Dios no existía. Sus palabras enteradas y fluidas y la contundencia vivencial de sus argumentaciones, resultaban tan sinceras y profundas que todo el pueblo se emocionó ante la nueva verdad que estaban compartiendo.

Tras otra hora y media de atención total, el erudito finalizó su discurso entre aplausos emocionados y admirativos de los presentes.

Y así fueron pasando las horas, mientras los predicadores con respeto mutuo, desarrollaban sus conclusiones. Poco a poco transcurrió la noche, y ya al filo del alba se dio por finalizado el debate, por lo que todos los presentes se retiraron a dormir.

Los oradores también se dirigieron a sus casas, pero, ¡Oh paradoja de la vida! Una vez en el interior de las mismas, aquél que había defendido durante toda la noche la no existencia de Dios, se dirigió con gesto inquieto al desván de su casa, y del fondo de un viejo arcón, rescató una figurilla de marfil que representaba al Dios de sus padres. Tras limpiarla del polvo de los años, la colocó sobre una mesa de su dormitorio, y le dedicó una pequeña reverencia.

Al mismo tiempo, y en la casa lejana del orador que había defendido la existencia y fervor del Dios de la comarca, se podía ver al profeta que tomó las figurillas que sobre un altar con flores se encontraban y, envolviéndolas en un paño, las escondió en el fondo de un viejo arcón del sótano.

Dicen las tradiciones de aquellas tierras, que un viejo búho blanco que por allí volaba, percibió que en aquella comarca pasaba algo, quizá extraño. Percibió que:

*Los predicadores se intercambian creencias
MIENTRAS EL PUEBLO DORMÍA*

Darío: Observo la relatividad de las creencias, y asimismo reconozco la existencia de un *software* mental muy condicionador, es por ello que me pregunto si existe alguna forma de destino ¿qué opina?

La predestinación y el libre albedrío.

Néor: El pensamiento tradicional de las religiones ha venido contemplando una “creación” cuyo trazado y destino estaba “ya creado” por una figura divina o Inteligencia Superior, con la que podíamos sintonizarnos o no, de acuerdo al libre albedrío del hombre. En este sentido se dice que:

Azar es el nombre que se le da a una ley física o cósmica, todavía desconocida.

En realidad esta definición de lo incierto era una forma de pensamiento que liberaba al hombre de la tensión auto-creadora y, en cierto modo, responsable de su destino.

Darío: ¿En qué se basa la creencia que defiende la libertad y auto-creación de nuestro destino?

Néor: Los adelantos de la Física Cuántica han sacado al hombre de su papel de mero “espectador” de la realidad, y lo han convertido en “participante” de la conformación de dicha realidad. Una especie de co-creador que tal vez corresponde a una fase de mayor madurez que la de los puros “hijos” destinados. Y este gran paso a la mayoría de edad, se produce cuando el ser humano comienza a tomar consciencia y procede al lento descondicionamiento de su mente, bien sea por análisis, indagación y reconocimiento de sus estados mentales, ó bien por progresiva purificación y positivación de su naturaleza mental. A medida que la consciencia va liberando a la mente del hombre de su esclavitud de las inercias del miedo, se va tornando paulatinamente libre de “optar” por posibilidades nuevas que ya es capaz de crear y contemplar. Por lo menos esa *sensación de elección* tiene en lo íntimo de su consciencia. Por decirlo así: el que se la “juega” es siempre el “*coco*” de uno mismo.

Darío: Se la juega... ¿en qué mundo? ¿en el *más allá*?

Néor: No precisamente. Se la juega en el *más acá*. En estos tiempos, el infierno y el cielo han ya “descendido” a la vida cotidiana, y lo que sí realmente nos jugamos con el resultado de nuestras decisiones, es la calidad de la vida de cada día, haciéndola o bien armoniosa y plenamente rica de experiencias de aprendizaje, ó bien llevándola como una carga de difícil y de penoso recorrido. Hubo un brillante pensador que afirmó que la vida era una travesía que todos recorríamos en un gran barco con rumbo fijo hacia un mismo destino, pero se da la circunstancia que durante la travesía, los viajeros de dicho barco podían elegir vivir en el interior del mismo, tal y como ellos quisieran. Podían optar por ir en la clase que decidiesen, lujo, primera, segunda, tercera... podían elegir viajar en orden o desorden, lúcidos o narcotizados, solos o acompañados, y en definitiva como ellos decidiesen de acuerdo con parámetros de motivación, educación y posibilidades de auto-elección.

Darío: Bueno, quiere eso decir que estamos a salvo, que hay un nivel muy amplio como el Gran Océano en el que no nos perderemos, porque nuestro destino es llegar al mismo puerto, aunque durante la travesía optemos por vivir la diversidad de niveles de posibilidad más amplia que podamos imaginar... Observo que esta metáfora, concilia bastante bien el destino con el libre albedrío.

Yoguina: El destino tiene que ver con las leyes cósmicas y principios universales que todo lo bañan a través de su compleja jerarquía de influencias. Les relataré un cuento de Sabiduría milenaria que nos hará pensar.

LA VIDA Y EL DESTINO. *En la antigua Grecia, sede esplendorosa de las ciencias y de las artes, hallábase un anciano famoso por la profundidad de sus palabras y la sencillez de sus ideas que vertía sobre todo aquel que solicitaba consejo y guía, un verdadero torrente de sabiduría.*

Una tarde el joven estudiante Quirón, conocido por su tono irónico y rebelde que utilizaba en sus intervenciones públicas, no en vano ponía en aprietos a los académicos más notables, decidió ir a escuchar al anciano, para de una forma u otra, poner en entredicho sus ideas.

Cuando llegó al hemiciclo donde éste hablaba, se sentó junto a los que escuchaban y prestó atención con ánimo de encontrar a sus planteamientos, fallos y grietas.

Al poco, el anciano dijo así:

Nuestros antepasados pensaban que en la vida hay que ver para creer como ya dijo Santo Tomás cuando metió su mano en la llaga del Maestro, en aquella frase que todavía resuena en los escritos sagrados: Si no lo veo no lo creo.

Un gesto de curiosidad se fue dibujando en el rostro de los allí reunidos, Incluso Quirón pensó, ¿cómo saldrá de ésta?, aquí le voy a pillar.

El anciano prosiguió: "Sin embargo si profundizáis en ello, observaréis que para el hombre lúcido, no se trata de ver para creer, sino más bien al revés, creer para ver. Nuestras creencias crean la realidad y en consecuencia el hombre auto-consciente elige lo que quiere vivir, elige lo que quiere que el suceda minuto a minuto de la vida..."

Quirón se sintió algo confundido, por una parte entendía lo que quería decir el anciano pero por otra parte, sentía la inminente necesidad de tratar de ridiculizarlo, así que salió del hemiciclo para trazarse una estratagema que lograra su objetivo.

Resultó que pasaba por allí un mercader de pájaros, conocido por apresar una especie de muy pequeño tamaño con ingeniosos cepos de su invención. Quirón al verlo, pensó: "Siempre que estoy buscando una solución suele aparecer algo ante mis narices que trae las claves, así que me acercaré a ver esos pájaros y seguro que se me ocurrirá algo".

Cuando vio un pequeño pajarillo que cabía en la palma de su mano, se le iluminó la cabeza y se dijo:

"Ya lo tengo, tomaré este pajarillo en mi mano, me acercaré al anciano y le preguntaré delante de todos, si cree que este polluelo que tengo en mi mano está vivo o muerto. Si me contesta que está muerto, abriré mi mano y lo dejaré volar. Si por el contrario me contesta que está vivo, le apretaré el cuello y lo dejaré caer al suelo. Entonces (se dijo con radiante alegría) sus teorías acerca del destino se verán fallidas y ridiculizadas..."

Así pues Quirón tomó el pajarillo en su mano y se acercó de nuevo al hemicycle para interpelar al anciano. Una vez allí y levantando fuertemente la voz, le dijo:

Anciano: "Decidme. El pájaro que tengo en mi mano ¿está vivo o está muerto?"

Un silencio tenso se hizo entre todos los allí presentes.

A lo que el sabio, mirando a los ojos del joven con una profunda ternura le contestó:

"Muchacho. LA VIDA Y EL DESTINO ESTAN EN TUS MANOS".

El proceso de la auto-transformación

Darío: Pero respecto a los condicionamientos negativos ¿cómo conseguimos mejorar nuestro grado de bienestar durante esa travesía en el gran barco de la vida?

Néor: Realizando primeramente una gran transformación en nuestra mente, y superando todo condicionamiento negativo que produzca los cambios positivos que anhelamos.

Darío: ¿Y cuál sería el primer paso?

Néor: El primer paso está en proveerse de una adecuada educación. Está demostrado que los niveles superiores de educación aportan capacidades para resolver mejor los problemas que aquellos que no la poseen y, además disponen de estrategias más efectivas para afrontar la diversidad de situaciones. Es por ello y por otras muchas razones que aunque la educación a la que accedamos, contemple solamente niveles puramente académicos, aún así estaremos mejor preparados para vivir una vida mas feliz.

Darío: ¿Ha mencionado la existencia de un segundo requisito?

Néor: Sí, en segundo lugar se precisa decisión y entusiasmo para abordar el nivel correspondiente de la escalera de necesidades, en el que cada cual nos encontramos.

Darío: ¿A qué escalera se refiere?

Néor: El primer nivel que todos enfrentamos se basa en la obtención del alimento y el desarrollo del afecto. El segundo escalón pasa por las necesidades de estímulo e información que intervienen en la maduración del sistema nervioso. El tercer nivel está relacionado con la consecución del éxito y el reconocimiento social. Y el cuarto se desenvuelve en la esfera de búsqueda de objetivos en orden a valores superiores como los puedan ser la auto-realización, el sentido profundo de la vida y la experiencia espiritual.

Darío: Interesante.

Néor: El último nivel corresponde a las llamadas *meta-necesidades* que se dan, no solo en algunas personas, sino también en entidades y grupos empresariales cuya meta, no es ya tanto el dinero, sino ser un auténtico bien social.

Darío: Reoriento el tema y pregunto algo que relaciono con la escalera de la evolución ¿Existe algún antídoto contra la cólera y el odio?

Néor: No solo existen antídotos específicos como lo puedan ser por ejemplo el cultivo de la paciencia y la tolerancia, sino también la indagación permanente de la verdadera naturaleza de nuestra realidad. En realidad, las aflicciones mentales y emocionales pueden ser eliminadas mediante el cultivo de fuerzas que actúen como antídotos, fuerzas tales como el amor, la compasión y el perdón, basado en la comprensión del funcionamiento de otras mentes.

Yoguina: Como dice el Dalai Lama: *Una rama cargada de frutos se dobla humildemente. Aquel que es humilde es verdaderamente grande.*

Darío: ¿Cree usted que las convicciones religiosas pueden ser una fuente de felicidad?

Néor: Las religiones han trabajado por la felicidad de los hombres, asistiendo su crecimiento con principios y prácticas muy valiosos, sin embargo en las corrientes actuales, se cree que la felicidad depende mucho más del razonamiento y la formación de la mente que de la fe. Se afirma que los estados mentales negativos que, a menudo padecemos, no constituyen una parte propiamente “natural” de nuestra mente, sino que son obstáculos transitorios en la expresión de nuestra alegría y armonía natural. La mente, por principio es pura y, está capacitada para ser feliz.

Darío: ¿Quiere usted decir que los comportamientos inadaptados y las perturbaciones psicológicas son sólo distorsiones?

Néor: Así es, y en este sentido, las terapias cognitivas se basan en ayudar al paciente a examinar y corregir sistemáticamente tales distorsiones. Los pensamientos correctos son tan sanadores que funcionan como verdaderos antídotos de las pautas del sufrimiento. Del mismo modo podemos cambiar nuestras emociones y pensamientos negativos mediante un entrenamiento mental que nos permita optar por incrementar la positividad.

Darío: Vuelvo a la violencia ¿Qué me dice de la cólera?

Néor: La cólera como energía de acción inmediata ante el peligro, puede ser sana, pero en general en una sociedad sin peligros de vida o muerte, la cólera no sólo no es útil

sino que supone una ciega pasión, y como tal, conduce irremisiblemente a sentimientos negativos del odio.

Darío: ¿Cómo podemos superarla?

Néor: No podemos superarla con tan sólo reprimirla, necesitamos cultivar los antídotos mencionados de paciencia y tolerancia. Para ello es muy beneficioso reflexionar acerca de los efectos destructivos e inútiles de la cólera y el odio, que de por sí irán abriendo el camino hacia la prudencia y la atención.

Yoguina: *Cuando dejamos de ser el centro dramático de nuestras vidas logramos la ampliación que nos da la paz.*

Darío: Pero ¿qué pasa si no soltamos ese sentido egocéntrico y dramático, puede causarnos más presión y daño?

Néor: Este sistema de pensamiento acerca de las emociones, basado en un ejemplo de la hidrodinámica que dice: “al aumentar la presión ésta tiende a saltar por algún lado”, nos lleva a la idea de dar rienda suelta a la cólera, pero en la práctica, este sistema no funciona, ya que hay estudios muy rigurosos que afirman que esta expresión repetida de cólera, activa los sistemas internos de estimulación y las respuestas bioquímicas que llegan a causar mas daños psicosomáticos que beneficios.

Darío: ¿Sugiere usted que el que se siente víctima de la cólera haga “como si nada”, es decir la desdeñe como si no pasase nada?

Néor: No se trata de soslayarla, sino de cultivar estados mentales de una mayor satisfacción y serenidad. Por otra parte el análisis lógico y una precisa valoración de los pensamientos que la ponen en marcha, contribuirán a disiparla de mejor forma que mediante el enfrentamiento activo. Para aprender a ser feliz conviene que mantenga la resolución de no caer nunca en la cólera y el odio.

Darío: ¿Y qué podemos analizar acerca de la ansiedad?

Néor: La ansiedad es hija del temor y en principio como emoción nos moviliza para responder a cualquier forma de peligro, poniendo en marcha una compleja secuencia de acontecimientos bioquímicos y fisiológicos. De todas formas, la ansiedad enfermiza que debilita el sistema inmunológico y estresa nuestras vidas, está presente en la mayor parte de las situaciones cotidianas de nuestra cultura.

Darío: Ante la batalla contra el citado miedo como base de la ansiedad ¿De qué disponemos?

Néor: Aunque a su mente racional pueda parecerle dudoso, existe una oración que en momentos de intensa aflicción, puede ayudar a su mente a encontrar la serenidad que busca. Las palabras que se pronuncian en ella y el grado de entrega al sentido e intención de sus contenidos, pueden despertar recursos internos insospechados:

Universo:

Dame serenidad para aceptar aquello que no puedo cambiar

*Coraje para cambiar aquellas cosas que sí puedo.
Y sabiduría para reconocer la diferencia.*

Darío: También es evidente que en principio todo problema pierde su poder al mirarlo bien a fondo, tratando de descubrir si tiene una base lógica, examinando si, de verdad, la amenaza que perturba la paz de nuestra mente tiene base lógica o no. Es decir que si la situación o problema puede remediarse, no conviene preocuparse, y si no se puede, tampoco.

:

Yoguina:

Si tiene remedio, ¿por qué te afliges?

Y si no lo tiene ¿por qué te afliges?

Néor: Por lo tanto la energía debe ponerse en la solución, más que seguir centrada en el problema. La capacidad de saber desviar la atención hacia el mundo de las soluciones posibles, en vez de seguir “enganchados” dando vueltas al problema, supone un gran ejercicio mental.

Darío: Supongo que además contando con una buena motivación será todo más fácil.

Néor: Así es. Por tanto, si en un estado de ansiedad, revisamos nuestras motivaciones y propósitos y nos recordamos que lo que finalmente perseguimos es por ejemplo, contribuir a la humanidad, será difícil que sobreviva la ansiedad. La motivación sincera elimina el temor y proporcionará confianza en uno mismo.

Darío: ¿Cómo distinguiríamos entre la seguridad en uno mismo y la arrogancia?

Néor: A veces puede resultar difícil distinguir entre el sentimiento de seguridad en sí mismo y la arrogancia, sin embargo la forma de discernirlo puede consistir en observar hasta qué punto el sentimiento acerca de la propia seguridad, es sano o no. Y esto lo proporciona una elaborada honradez de auto-examen.

Darío: ¿Cómo podemos llegar a sentir amor?

Yoguina: Una forma muy pura de lograrlo, es el deseo total, y absoluto e ilimitado de felicidad para otro. Un deseo sentido con el corazón de que el otro sea feliz.

Darío: ¿Es importante la oración en la vida espiritual?

Yoguina: Sí puede serlo. En primer lugar practicamos oración cuando nombramos un recordatorio de nuestros principios y convicciones. En este sentido, podemos reconocer nuestro estado de separación ilusoria, y el principio de impermanencia que subyace en la existencia. En segundo lugar, orar es hablar con la parte profunda de uno mismo, y reconocer nuestra emociones y formulando nuestros objetivos y necesidades. A través de este diálogo nos involucramos en un Principio de Orden Superior acerca de cómo afrontar los problemas de la vida cotidiana. En gran parte, lo que más nos interesa es cultivar nuestra mente con prácticas de pensamiento que, finalmente, facilitarán la firme determinación de no entrar en estados mentales negativos que, además de perjudicar a los demás, gravitan sobre nosotros mismos.

Darío: Entonces, para usted ¿qué es la verdadera espiritualidad?

Néor: La espiritualidad tiene que ver con una *actitud mental* que se vive en cualquier momento cotidiano, ya que cada acontecimiento supone una especie de aprendizaje hacia el desarrollo y entrenamiento de nuestra comprensión y expansión de consciencia. Los derivados básicos de un cultivo espiritual se manifiestan en un conjunto de valores tales como vocación de servicio, honestidad, bondad, amabilidad, compasión, sinceridad... y en definitiva, amor en acción. El hecho de sembrarlos y alimentarlos dentro y fuera de uno mismo, proporciona la felicidad que el ser humano está buscando en estos interesantes tiempos de oportunidad planetaria.

Darío: Entonces si finalmente aceptamos el poder creador del pensamiento ¿puede decirse que somos co-creadores?

Néor: Somos co-creadores a través de nuestros pensamientos. Todas las cosas son literalmente *UNA* y están interconectadas. El Universo es energía pura y la existencia está hecha de la misma sustancia básica. Esta energía que interconecta a todo en el Kosmos es maleable a la conciencia humana, y responde manera increíble a nuestras expectativas. Los sentimientos y pensamientos que irradiamos hace que nuestra energía fluya al mundo y afecte a otros sistemas.

Darío: Me emociona tomar conciencia de nuestras increíbles posibilidades. ¿Puede aportar una conclusión que resuma nuestras ideas?

Néor: Observemos que lo que parece existir *ahí afuera*, al parecer depende, en un riguroso sentido matemático y filosófico, de lo que nosotros decidimos *aquí dentro*. Recuerde finalmente que tanto la Física moderna, como la antigua Sabiduría Védica, nos dice que:

“Un observador no puede observar algo,
sin alterar, aunque sea sutilmente, aquello que ve”.

Darío: Usted habla de “observar”, no de “pensar”. ¿qué diferencia hay?

Néor: La Gran Diferencia. Usted simplemente puede observar lo que está pensado. Es decir ser consciente de qué pensamientos tiene su mente, y en consecuencia, darse cuenta del alcance creador de la misma. Tenga en cuenta de que el ojo no se ve a sí mismo, es decir que si quiere conocer y en consecuencia, conquistar su mente, tendrá que ir más allá de su propia mente: Al observador neutro y desapegado ó Conciencia Testigo.

Darío: Es ahí donde comienza la libertad.

Néor: Observe su mente de manera permanente que, además de armonizar su funcionamiento y desarrollar su sensatez, despertará del gran sueño al que ésta fascinadora, le somete. Es entonces cuando percibirá el sabor del Espíritu y todas las galaxias del Universo habitarán en su corazón.

José María Doria