



asociación
mexicana de
tanatología, a. c.

ENERGÍA DEL SER

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGÍA**

GENERACIÓN 2012 – 2013

PRESENTA:

EMMA BARRON ROSALES



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.
Abril 2013

México, D.F. a 12 de Junio de 2013.

Dr. Felipe Martínez Arronte.

Presidente de la Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

P r e s e n t e.

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó

Emma Barrón Rosales

Integrante de la Generación 2012 – 2013

El nombre de la tesina es:

“ENERGÍA DEL SER”

A t e n t a m e n t e

M.D.H. Oscar T. Tovar Zambrano

Director de Tesina.

ÍNDICE

MI EXPERIENCIA DE VIDA	4
AGRADECIMIENTOS	9
JUSTIFICACIÓN	11
N A M A S T É	19
C O N G R A N A R M O N Í A	19
TANATOLOGÍA	20
ENFOQUE TANATOLÓGICO	21
UNA PÉRDIDA FATAL	21
CÓMO COMPRENDER LA MUERTE	29
LAS PÉRDIDAS	34
VIVIR, MURIENDO	36
REFLEXIONANDO	40
LA ENERGÍA DEL SER	41
DONDE ESTOY	41
REIKI	47
LA ENERGÍA DEL CUERPO HUMANO	50
QUÍMICOS MENTALES	51
VIGILA TUS ACTITUDES	56
LAS EMOCIONES	57
EL MIEDO	58
I R A	59
MI DOLOR	63
PARA QUÉ EL DOLOR	64
CÓMO CRECER	67
EL VERDADERO SER	71
EL EGO	72
CÓMO LIBERARSE	73
¿QUIÉN SOY?	75
RETOMA TU ESPIRITUALIDAD	78
S A B I D U R I A	81
CONCLUSIÓN	83
BIBLIOGRAFÍAS	85

MI EXPERIENCIA DE VIDA

Durante el trayecto de la vida la adversidad se convierte en la compañera inseparable de todo hombre sobre la tierra. La inmadurez emocional nos ayuda enormemente a actuar en contra de nosotros mismos haciéndonos pensar por las experiencias que hemos pasado que la vida es injusta, que la vida es sufrimiento y hasta podemos pensar que somos el resultado de un Dios malévolo que nos dio la vida, para después hacernos sufrir convirtiéndonos en víctima para el holocausto.

Durante mi vida hubo un momento en que me di la oportunidad de hacer un alto para reflexionar; alguna vez escuche que alguien dijo: ¡venimos al mundo para ser felices! Y me pregunté ¿Por qué no soy feliz? ¿Qué es lo que me limita?

Empiezo con recordar mi infancia a la edad de cuatro años hasta donde recuerdo; la soledad fue mi compañera absoluta, fiel, aunque tengo muchos hermanos siempre me recuerdo sola, en ese entonces yo tenía seis hermanos, una hermana (ocho conmigo y yo ocupo el 6to lugar) y padres machistas, mi hermana no podía estar conmigo porque mis padres le encomendaban muchas actividades, mi mamá normalmente estaba ocupada tenía que atender las necesidades de todos y poco tiempo después éramos 10 hijos, mi mamá tuvo parto de cuates un niño y una niña, en realidad somos una familia grande. A pesar de todo aprendí a ser solitaria a vivir con la ausencia de todos, me sentí rechazada, señalada, diferente sólo era una niña. Vivíamos en Veracruz en la selva virgen, Amaxac es mi pueblito la tierra donde nací, la selva virgen es lo más hermoso que nos ofrece la madre naturaleza, me gustaba observar todo tipo de animales, trepar a los árboles y observar los nidos de pájaros con sus polluelos desnudos e indefensos, me encantaba que se dieran cuenta de mi presencia para que no se sintieran solos, los cubría de plumas para que estuvieran protegidos, si en algún momento me daba hambre me subía a algún árbol frutal había una gran variedad de frutos, me gustaba también bañarme en el río correteando a los peces pero nunca pude atrapar uno, ni siquiera un camarón de color rojo eran muy veloces y se me escapaban.

Recuerdo también escenas rudas donde mi tío apuntaba a mi papá con una pistola en la cabeza o en el pecho, mi mamá llena de espanto nos encerraba a todos

en la cocina para protegernos, tampoco recuerdo por qué, pero me sentía culpable a lo mejor había hecho alguna travesura y mi papá estaba pagando las consecuencias.

Cierto día papá nos avisó que hiciéramos maletas porque nos íbamos a México, nos subimos todos a una avioneta llegamos a México en casa de los abuelos para empezar una vida nueva... Enfermé muchos días, me habían quitado lo único bueno que tenía, se acabaron los árboles, los peces y los pajaritos. No había ningún plan sólo quería dormir, mi edad era de 6 años, en esa casa sentí que estaba invadiendo un lugar prohibido y el miedo estaba en todo mi cuerpo, mamá opinaba que viajar en la avioneta me afecto mucho y eso le explicaba al Dr.

Entré a la escuela a los 7 años y me daba terror, los niños me miraban como “bicho raro” a lo mejor mi aspecto no era bueno o era por mi forma de vestir, hablar, mi aspecto de “pueblerina” y nuevamente era rechazada, señalada, se burlaban de mí.

Empecé a tener pesadillas a la hora de dormir, la llegada de la noche me causaba un miedo horrible, mi respiración se aceleraba, mi corazón latía fuerte y me llenaba de terror no quería dormir pero mis parpados no me obedecían se cerraban a pesar de que los quería mantener abiertos, inmediatamente al cerrarlos todo me daba vueltas era como caer en un túnel oscuro muy profundo y en seguida tenía espantosas pesadillas, (la opresión y el miedo hacían que me saliera sangre de la nariz inconscientemente me la embarraba por todos lados) caminaba o corría dormida llena de pánico, en la pesadilla veía una maquina aplanadora en una calle cerrada, mucha gente era atropellada y no había por donde escapar la calle estaba llena de sangre con tantas personas muertas aplastadas, la máquina avanzaba hacia mí, yo corría pero mis piernas no me obedecían quería gritar pero no me salía la voz. Mi mamá se asustaba pero no sabía qué hacer, sólo me abrazaba me limpiaba las lágrimas, la sangre y me gritaba para hacerme volver cuando despertaba estaba en otro lugar diferente de donde me gano el sueño, llena de sangre sintiendo que la pesadilla era parte de la realidad, al final me confortaba saber que sólo era una pesadilla. Cada noche era lo mismo.

Papá compró una casa y por fin teníamos nuestro espacio; ahí nacieron dos hermanas más en total somos 12.

Las pesadillas fueron disminuyendo poco a poco hasta desaparecer.

Me fui acostumbrando a la situación y a defenderme de quien podía cuando era necesario, estaba harta de ser el patito feo, aunque por ello conseguía a veces problemas escolares o familiares.

Como tenía muchos hermanos aprendí a ser como ellos me volví como otro hombre y peleaba como hombre jugaba como hombre. Empecé a tener amigos ellos me querían, me cuidaban a su manera pero eran mal vistos por todos porque eran los “vagos de la esquina”. Estudié y trabajé, pase por todas las incongruencias de la juventud recibiendo críticas y señalamientos despectivos en especial de mis parientes más cercanos, estaba alejada de toda mi familia, me sentí minimizada en mi casa y en todas partes muy indigna.

Me case a los 21 años. Al nacer mi primera hija acordé con mi esposo dejar de trabajar me desempeñaba como auxiliar contable, quise renunciar pero me ofrecieron el puesto de Contador General y con satisfacción continué trabajando. Perdí a mi siguiente hijo, que nació dos semanas antes de cumplir nueve meses falleció a las 9 horas de haber nacido y no me permitieron verlo ni antes ni después, se fue dejándome total frustración. Nació mi segunda hija y cuando ya tenía 6 meses de edad salimos a vacacionar a Puerto Escondido: mi esposo, mis dos hijas, mi cuñada Guadalupe y yo, el mar se llevó a mi cuñada la arranco de mis brazos (ref. Pág. 18). Cuando nació mi tercera hija pasando 20 días empecé a sentir un terrible dolor en las manos, en los hombros y en todo el cuerpo, me diagnosticaron artritis reumática, a los 3 años dejé de trabajar sufrí mucho tiempo, muchos años en tratamientos diversos y nada surtía efecto cada día me sentía peor, para caminar me daba un gran dolor y caminaba despacio, lento porque sentía que algo se desgarraba por dentro, no podía vestirme o peinarme podía estar sentada o acostada a veces en mi casa y a veces en casa de mi mamá. Un día el diagnóstico del Dr. fue que mis riñones necesitaban un lavado urgente con un alto costo monetario, mis pulmones estaban afectados y (sí que me dolían) mi cuerpo era esquelético solo pesaba 38 kilos cuando mi peso normal era de 54 y con todo esto para nada me aseguraban que quedara bien el Dr. dijo que me quedaban dos meses de vida. Mi esposo me brindo todo su apoyo, me animaba a vender la casa para pagar el lavado de mis

riñones pero me negué no podía acabar con nuestro patrimonio, quedarnos sin nada y además, no nos aseguraban nada. Me acostumbré al dolor con la ayuda de cortisona que me recetó un curandero de huesos, poco tiempo después quedé embarazada, nació mi siguiente hijo, un poco después me empezaron a dar atención médica en el Hospital de Nutrición donde me dijeron que sólo controlarían la enfermedad porque no hay forma de curarla. Fui abuela muy joven y esto me produjo un daño depresivo crónico, unos meses más tarde se me presentó la oportunidad de estudiar la energía de las manos; pude trabajar mi interioridad, sentir mi propia energía, observar mis daños, aceptarme y perdonarme para dejar atrás la victimización. He trabajado mucho en la energía del Ser, en la conducta humana y en los procesos de muerte.

Ahora soy un ser humano renovado de cuerpo, mente y espíritu. Soy exitosa como una flor de loto que nace del fango. Puedo manejar mi energía para la sanación de mi ser y gracias a Dios ya no necesito tomar medicamento para los daños corporales porque la enfermedad se ha ido después de casi 15 años de sufrimiento.

Gran parte de mi vida hubo una desubicación de lo que realmente soy, lo bueno de todo esto es que: obtuve sabiduría de mis errores y ellos me ayudaron a reencontrarme.

Durante la infancia se recibe una gran variedad de información para poder organizar la vida. En la adolescencia se inicia la búsqueda de pertenencia, un lugar, amigos, un grupo o equipo donde haya aceptación, integración si no se consigue el adolescente es capaz de despersonalizarse para lograrlo, cambiar de gustos, aceptar otras ideas, lastimar su cuerpo para demostrar..., hasta sentir que los otros lo aceptan. Usa la rebeldía y/o el aislamiento y la soledad como manifestación del desagrado contra quienes manifiesten un desacuerdo por sus actitudes, regularmente son el círculo familiar, por sentirlos en contra convirtiéndose en una situación muy dolorosa, ya que se va descubriendo el vacío existencial, porque el estilo de vida de todos parece estar bien, sólo el interior personal se siente vacío y con muchas interrogantes.

Nuestras ideas manejan también nuestra energía y vamos atrayendo todo tipo de males o karmas.

Me entristecen los daños que haya podido dar a mis hijos, como padres nos equivocamos tanto, sólo espero que tengan el suficiente valor para enfrentar los retos de la vida, reconocer cuando necesitan ayuda y aceptarla porque como seres sociales a veces necesitamos que otros nos levanten cuando hemos caído. Ahora tienen de mi parte respeto y amor incondicional porque hagan lo que hagan o como sea que sean siempre podrán contar conmigo, seré su guía en los momentos difíciles y disfrutaré con ellos los momentos de armonía.

Cómo padres debemos dar profundo amor incondicional a los hijos con mayor importancia cuando son pequeñitos. Infancia es igual a destino. Y como dice Carlos Gil, la etapa más importante es de los 0 a los 7 años que es cuando se forman los cimientos de nuestra personalidad, seamos conscientes que los seres humanos somos libres y los pequeñitos en su inocencia no tienen desarrollada la conciencia ni tienen conocimiento de lo bueno y lo malo, sólo se guían con el ejemplo y el amor de los adultos. En esta etapa construyen su programación de vida, somos su barómetro, guía para su camino y deben aprender a ser libres para que en los momentos de adversidad tengan suficiente valor para afrontarla.

AGRADECIMIENTOS

Quiero dar las gracias a la Asociación Mexicana de Tanatología A.C. y a todas aquellas personas que me han brindado sus conocimientos a todos mis maestros de la AMTAC Al Prof. Israel Ortiz, Dra. Ma. Teresa Garzón Rincón Gallardo, Dr. Víctor Fernando López Suero, Dra. María de la Soledad Escamilla, M.D.H. Oscar T. Tovar Zambrano, Filósofo Eduardo Pérez, Dra. Delia Armida Robles Zavala, Dr. Santiago José Palacia Loes, Dr. Salvador Barba Orozco, Dr. Ricardo Domínguez Camargo, Dra. Galia G. Castro Campillo, Dr. Felipe Arronte Martínez y a todos los guías espirituales de las diferentes religiones que participan en la enseñanza de la AMTAC, gracias por regalarme un poco de su sabiduría, a Marina gracias por sus atenciones, a todas mis compañeras de grupo gracias porque al fin encontré en ustedes mi propia personalidad.

Agradezco también al Dr. Carlos Gil Trujillo por haber despejado mi camino.

Un agradecimiento especial a mis hijas Jannete, Jennie y Elizabeth, porque de alguna manera me orillaron a buscar conocimiento y son para mí la esperanza del mañana, a mi hijo Aarón que es una luz en mi camino, a Martín mi esposo por ser mi gran maestro, gracias por su apoyo y por qué me han brindado la experiencia de la vida.

A Zuri Marina, Adrián y Christian, mis nietos que son un hermoso destello de la vida misma.

Gracias a mi hermana Rosita, por su apoyo incondicional y a todos mis once hermanos que ocupan en mi corazón un lugar especial porque han conformado mi esfera biológica, a mi madre a quien admiro por su fortaleza y a mi padre quien fue en busca de su creador al universo infinito.

Sobre todo gracias a mi buen Dios, porque me ha ayudado a encontrar el sentido de mi vida, me ha dado luz para iluminar mi ser, mi conciencia y me ha permitido ser un reflejo de su infinito amor.

Y agradezco profundamente a mi maestro Oscar T. Tovar, por su gran capacidad de enseñanza y por su colaboración y alineación en esta tesis que es una parte muy importante en mi vida.

JUSTIFICACIÓN

Estos son elementos que utilicé en mi propia búsqueda después de haber enfermado de artritis reumática a los 25 años y haber sido completamente dependiente de otros por el gran dolor que había en mi cuerpo y obviamente por los apegos comunes. Al sentirme sola, triste, deprimida y enferma busqué, después de haber tomado tantos tratamientos médicos, alguna alternativa que calmará la ansiedad y el desánimo que sentía encontrando en esto la paz emocional, un camino de luz y un despertar espiritual, lo que logre trabajando la energía de las manos desde el ser interior descubrí mi verdadero ser al que amo y respeto. Ahora la enfermedad se ha ido.

El objetivo de “energía del ser” va con el fin de abrir el campo de comprensión en cuestión de enfermedades, situaciones de tristeza, vacío existencial y muerte.

Es urgente que exista apoyo para enfrentar la muerte y cerrar ciclos en compañía de un igual que los comprenda y les tienda la mano.

Cabe mencionar que cada ser humano puede trabajar en sí mismo sus propias aptitudes, descubrir su grandeza y su verdadera espiritualidad para reconocer la hermosura de la vida y crecer como un verdadero ser humano.

Usar la energía propia es posible, sólo es cuestión de aprenderlo; todo lo que da movimiento al ser y sus consecuencias es el resultado de la vibración emocional que ejercemos día con día ayudando a actuar en consecuencia a los impulsos nerviosos.

Es necesario trabajar la apertura de conciencia porque absolutamente todos hemos ocasionado daño al ser interior creando alguna enfermedad. Utilizamos la energía desde que nacemos a través de nuestras palabras, actitudes, pensamientos, y creencias, por lo que tenemos daños que trabajar: físicos, emocionales y mentales. Se está enfermo por el solo hecho de no sonreír, por no ser capaz de estar en calma y no saber tratar con amor.

¿Cómo trabaja la energía en nuestro ser? Existen varias maneras de mover nuestra energía; podemos usar:

- a) la respiración
- b) la meditación
- c) la energía de las manos
- d) la estimulación de los químicos corporales
- e) la visualización
- f) la oración
- g) la fuerza de la palabra
- h) la música;

Todo lo anterior nos podrá llevar a ser una unidad con el “verdadero ser”.

La mente humana tiende a la secreción de sustancias bioquímicas: como endorfinas, dopamina, acetilcolina, melatonina, serotonina, adrenalina, noradrenalina, cortisol, etc., que se generan como consecuencia de la emoción y reacción del individuo, el conocimiento de esto nos ayuda a comprender la fuente de la salud y además a saber cómo podemos estimularla a partir de la actitud consiente.

Durante dos años he laborado en el DIF de Naucalpan, Estado de México enseñando a personas que se encuentran en estado depresivo; la técnica en la disciplina de “la energía” se considera también a quienes tienen disposición de aprender y tengan interés en el desarrollo personal, espiritual y de servicio.

Aquí incluyo algunos testimonios que son el resultado del aprendizaje de “energía en el ser” cuyo conocimiento se adapta perfectamente a los cuidados paliativos del tanatólogo para enfermos del cuerpo y del alma.

En lo siguiente cambio algunos nombres respetando la individualidad y la experiencia de cada una de las personas que da su testimonio.

La persona que a continuación me manda su testimonio fue Juli aparentemente feliz y totalmente segura de su matrimonio. Cierta día descubre la infidelidad de su esposo y al enfrentarlo él se descara pidiéndole en seguida el divorcio, asegurándole que no es feliz a su lado, le quita todo apoyo económico, la

camioneta, llegando al extremo de quitarle el anillo de bodas dejándola sorprendida y devastada. Se lleva a cabo un divorcio donde ella se encuentra vulnerable física y emocionalmente sin disposición de defensa. Afortunadamente Juli desde antes del acontecimiento se encontraba ya en el grupo tomando el aprendizaje de la energía y aunque fue un golpe fatal e inesperado cuenta con las herramientas necesarias para su recuperación. Ahora ella se ha fortalecido reconociéndose como un ser digno, completo, capaz de desempeñarse por sí sola, haciendo a un lado los apegos.

Actualmente comprende por qué ante las largas ausencias del marido vivía frustrada.

1.- Con la mentalidad de tener un sueño y ocupar parte de mi tiempo en la lucha por alcanzarlo, tomé camino y puse manos a la obra.

¿Por qué buscar un sueño? Mi vida se encontraba en un vacío existencial que en un principio quise llenar con ejercicio, con terapias ocupacionales, pero hoy entiendo que Dios a través de sus ángeles me puso en contacto con el Reiki.

Recuerdo aquel primer día de clase cuando mi maestra Reiki nos hablaba de por qué nuestro cuerpo va enfermando a consecuencia de una represión de emociones, de situaciones que no hemos resuelto y que nos siguen causando un daño... ¡Que interesante saber que Dios nos da la conciencia para resarcir! y que por eso a través de un conocimiento de nosotros mismos, de reflexiones, meditaciones, etc. podemos llegar a estar y tener armonía con los demás y con el mismo Universo.

Resulta maravilloso saber que Dios me ha dotado de energía desde que nací y aprendo a utilizarla para sanar mi cuerpo, mi mente y mi espíritu.

Actualmente ante una enfermedad y antes de acudir a un médico primero pienso en la parte emocional que me puede estar causando esa afectación.

Gracias a Dios y a ti maestra Reiki por orientar mis pasos a tener una salud integral.

*jmv

Flor llego al grupo muy angustiada y desesperada, su esposo tenía un daño grave en la columna desde hacía un tiempo atrás y ella se encontraba con la idea de que; si él moría ella también quería morir; como si la situación estuviera a punto de suceder, pues estaba segura de que no podría soportar la soledad. Cuando paso un tiempo prudente le pregunté ¿Todavía morirías si algo fatal le pasa a tu esposo? Y me contestó: *“Noooo yo haré todo lo que este a mi alcance para ayudarle a estar bien, pero él tiene su ciclo de vida y yo el mío”*.

2.- Mi nombre es Florinda Chávez Luviano, tengo 50 años; Y ahora soy feliz...

Yo llegue al Reiki porque no me sentía bien emocionalmente, durante las clases empecé a conocerme, a controlar mis emociones y sobre todo a sentirme diferente.

El Reiki fue formando parte de mi vida cotidiana soy más segura, expreso lo que siento, tengo salud mental, espiritual y cuando me conecto con el universo siento mi cuerpo vibrar de energía haciéndome sentir bien durante todo el día.

El haber aprendido el manejo de la energía me ha permitido aplicarlo en familia, amigos, etc., y por consiguiente ayudarlos a que se sientan mejor.

Todo lo mencionado anteriormente me ha hecho ser más positiva y a crecer como persona.

Recuerden que todo es energía y aunque se tengan circunstancias difíciles como económicas, de salud, morales, etc., el manejo adecuado de la energía te ayuda a afrontarlos y a tener una mejor y feliz vida.

Y para terminar me gustaría citar una frase:

“El universo te da lo que pides”

Nacho se dedica a brindar ayuda a la humanidad es un chamán, aunque me lo dijo hasta que terminó la preparación. Cada vez que hacíamos ejercicios para sanación interior, su trabajo era muy intenso:

3.- Todo este conocimiento me ha ayudado a sanar todo aquello que me causaba interiormente un gran dolor así como la desubicación que hacía tiempo arrastraba provocándome un gran temor al enfrentar algunas situaciones y sobre todo que las cosas en cuestión de trabajo no eran las más adecuadas. En verdad era un tiempo muy difícil y reconozco que me causaba desesperación, coraje, frustración y soledad.

Al empezar a tomar el curso todo lo anterior paulatinamente fue disminuyendo y empecé a tomarle otro sentido a mi forma de vivir quitando de mi interior todo daño pero sobretodo conocer que hay otras formas de superación espiritual haciendo más en pro del ser humano y superar todo aquello por lo que atravesé, recuperando mi confianza, valor y lo más importante sanar aquellas heridas que tenía en todos los aspectos emocional, moral, sentimental y espiritualmente. Con lo anterior encontré una forma de crecer. Reconociendo que a través de su enseñanza y consejos adquirí confianza en la práctica del Reiki.

Gracias por todo el tiempo que me brindó se despide de usted con afecto.

Ignacio

Andrea fue mi primer alumna llegó con una autoestima muy baja y me platicó lo mal que le fue en la vida; llena de coraje, miedo y frustración, consciente de que lo vivido no valía la pena pero muy segura que había algo más que descubrir, algo que le pudiera mostrar la belleza de la vida, que hasta ese momento no había podido encontrar:

4.- Querida maestra, mi vida antes de conocer Reiki era puro sufrimiento, me sentía fea y lejos de Dios, no había ningún tipo de aprecio que me llegara de alguna parte ni de mí misma, era todo un fracaso; mala madre, una peor hija y como mujer ni se diga, en el amor de pareja no daba el ancho para nadie.

Ahora me siento mejor, mucho mejor, estoy aprendiendo a quererme, aceptarme, perdonarme y sobre todo a no temer al futuro aprovechar lo que me ha dejado el pasado mejorando mi presente. Sé que Dios me quiere como soy y no tengo porque sentirme lejos de Él. En lo familiar ya empiezo a ver el cambio de actitud, me agrada mucho el cambio, a veces sin querer regreso a las actitudes del pasado y mi conciencia reacciona, ahora soy un ser consciente sé que depende de mí y sólo de mí dejarme ser. He recuperado mi espiritualidad y vivo en armonía, me siento tranquila con mi esfuerzo no me exijo más de lo que puedo dar, acepto que no soy perfecta y me perdono si me equivoco. Me doy cuenta de mis actitudes pasadas. En fin la vida es mejor. Soy honesta conmigo misma lo cual es bueno porque me siento en total paz, agradezco a Dios el haberte conocido y te extraño mucho maestra, espero verte pronto.

A.J.A.

Katy es una compañera de la enseñanza en el DIF, es maestra de hawaiano, en una ocasión me pregunto de qué se trataba mi curso, le expliqué de los daños que podemos tener y que nos limitan tanto físicamente como espiritualmente, platicamos un poco de la energía, y ella me dijo “*Quiero participar contigo, lo necesito*” y empezó a asistir al grupo:

5.- Hola: por medio de estas líneas quiero dar a conocer mi experiencia de vida al practicar Reiki y brevemente relato; Que obtuve conocimiento en cuanto a la espiritualidad, el manejo de emociones y el conocerme a mí misma.

En mi infancia pasé por varios traumas los cuáles me llenaron el corazón y el alma de odio, resentimiento, coraje, frustración, angustia y miedo. Sentimientos y emociones con los que no podía vivir tranquila, ya había practicado la religión, había visitado terapeutas pero sólo sobrellevaba la situación.

Hasta que conocí Reiki, yo sé que hay mucho que aprender y esta disciplina me ha ayudado en primer lugar a perdonar, era para mí algo imposible, muchas veces pensé que lo había logrado pero no era así y cómo perdonar, si aparte de hacerme tanto daño me había arrebatado a la persona que más amaba ¡mi madre! había sufrido tanto su ausencia... y fue una época muy difícil, yo no podía perdonar. En una de las dinámicas de Reiki lo logré (perdonar), agradezco tanto a Dios y a la vida el haberlo hecho, porque poco tiempo después murió y yo quede en paz.

Otra de las vivencias de esta disciplina es que podemos sanar también de enfermedades físicas; me ha ayudado mucho con mi garganta y ya no necesité operación y he logrado estar bien sin medicamento alguno. En lo personal me ha ayudado a ser más segura, amable, sencilla, humilde, expresiva, congruente, crédula y con esto soy un mejor ser humano.

Reiki me deja convencida que practicar la meditación y ese silencio con el yo interior nos deja muchísimos beneficios. Yo agradezco a mi maestra de la vida haberle conocido, el haberme compartido parte de su conocimiento, el que esté con disposición sobre todo para escuchar y siempre tenga una respuesta para lo que se necesita. Resumiendo “Reiki es para mí una experiencia única” por eso espero seguir adquiriendo más conocimiento.

Lulú. La conocí un día que fui a la cerrajería que está cerca del DIF, ella trabaja ahí, y me platicó la situación en la que se encontraba su hija:

6.- Mi nombre es Lourdes López Peralta tengo 59 años debido a que tengo la enfermedad de la diabetes y mi hija artritis reumatoide, he estado en una constante búsqueda de una cura y terapia que nos ayude, cuando conocí a la maestra Emma del DIF, me explicó de la disciplina del REIKI y de los beneficios que trae no sólo para el enfermo sino para todo aquel que quiera tener una mejor salud, me platicó cómo ella se superó a pesar de tener la misma enfermedad que mi hija, me invito al curso que impartía, éste no solo despertó mi interés sino el entusiasmo por aprender algo a mi edad. Poco a poco me ayudo a descubrir mi potencial, afianzo mi fe en un poder superior, mis valores como persona, me enseñó disciplina y amor, transformó mis pensamientos me ayudó a encontrar paz en mi interior, y control de mis emociones.

Por si fuera poco esto ha tenido impacto sobre la relación con mis hijos, con mi entorno de trabajo, he podido ayudar a mi hija a mejorar su calidad de vida y aunque aún continúo luchando a su lado contra la artritis lo hago con confianza y firmeza. Lo cierto es que ésta disciplina ha transformado mi vida y la de mi familia y me ha hecho una mejor persona.

Mil gracias.

Estos son algunos de mis alumnos del último grupo que preparé (fue de 8 alumnos) y son los que más se comunican conmigo. Infinitas gracias a mis alumnos por hacerme llegar sus testimonios.

N A M A S T É

“Con profundo respeto saludo a esa parte de ti donde habita la divinidad que te une al universo, a la luz, la sabiduría, la paz, el amor, y surge el ser que te hace único e irrepetible. Y cuando tú pones la atención en esa parte de tu espíritu y yo medito en mi ser interior, nosotros somos uno con el universo.”

C O N G R A N A R M O N Í A

A todos aquellos que estén interesados en leer esta tesina, les doy un afectuoso saludo desde lo más profundo de mi corazón y espero que las palabras de mi experiencia te ayuden a despejar tu entorno y logres encontrar tu camino.

Y dejo abierta la sabiduría de mi vida en lo que textualmente pude reproducir con palabras, esta es mi forma de darte la mano, haberme encontrado y aliar mi ser con el tuyo, alma con alma en la experiencia de ésta vida.

TANATOLOGÍA

Tanatología se deriva del griego, thánatos que es igual a muerte y Logos que significa ciencia, estudio o tratado. Ciencia encargada del estudio de la muerte. Término acuñado por el ruso Elie Metchnikoff.

La tanatología es un estudio reflexivo en el sufrimiento psicológico del individuo que afecta sus estados emotivos. Cuando la enfermedad parece dominar la situación y origina dolor y sufrimiento, en este momento se puede brindar apoyo tanatológico: **antes, durante y después** de la muerte.

Antes: Un enfermo terminal se encuentra muy posiblemente en estado depresivo e imposibilitado para continuar con sus expectativas de vida donde el contorno familiar se siente impotente ante el sufrimiento del ser querido; la tanatología nos ayuda a trabajar la depresión ayudando a cerrar círculos emocionales inconclusos, posibilitando y sensibilizando la necesidad de esperar la muerte dando vida a su vida con el propósito de comprender y aceptar la muerte como un acontecimiento natural.

Durante: Cuando el paciente se encuentra en situación de agonía se busca resolver las situaciones conflictivas estableciendo un lazo de seguridad y confianza para disminuir el sufrimiento emocional y físico innecesario para el enfermo y sus dolientes con la finalidad de comprender el proceso y aceptar la ley de la vida para ayudar al hombre a morir con dignidad plena, confianza y total paz.

Después: La muerte de alguna manera siempre está y estará presente en nuestras vidas a lo largo de nuestra existencia. Vivamos cada duelo en toda su expresión sin evadir ese abrazo que nos da la muerte, aceptar su presencia y luego aceptar el cambio de la vida, para después secar las lágrimas, cerrar ese ciclo, soltar y dejar ir con amor.

La tanatología es una ciencia que cura a través de las palabras, convirtiéndose en una especialidad dedicada a sanar el dolor de la desesperanza en duelos por muerte, muerte cercana, sufrimiento, ideas suicidas, suicidio y depresión.

ENFOQUE TANATOLÓGICO

Durante la vida todos los seres humanos tenemos situaciones de bienestar, gozo y felicidad, así como también experimentamos sufrimiento, penas y muerte. En el proceso de una enfermedad terminal, la persona siente temor ante la muerte y usará los medios necesarios para evitarla, el desenlace crea deterioro en el ser, angustia, miedo, ira y depresión. Ante esta situación el cúmulo de las diferentes emociones hacen que el enfermo pueda entrar en tristeza profunda, agresividad o total silencio en contra de las personas más allegadas emocionalmente quienes fungen el papel de cuidadores.

La tanatología se involucra en estos casos de enfermedades graves, o terminales incluyendo a todos aquellos que sufren el desenlace de un final, momento en el cuál se observa con mayor dolor, el vacío existencial

Cuando hay un ser humano con una enfermedad terminal hay mucho peso en el dolor tanto para él como para las personas que forman su núcleo familiar aún después del desenlace final, al igual que en las muertes repentinas o inesperadas; es donde anida el dolor que le da fuerza al sufrimiento emocional causado por situaciones que quedaron pendientes, donde se necesita trabajar los pensamientos y sentimientos, origen del cuadro depresivo. Cuando se hace caso omiso al trabajo terapéutico al paso del tiempo nos daremos cuenta que el trauma sigue ahí causando “dolor”, son fugaz de nuestra energía que nos lleva a enfermedades y limitaciones que no nos permiten la libertad del ser.

UNA PÉRDIDA FATAL

Hay experiencias en la vida que suelen ser fatales y causan mucho daño, nadie está exento de este tipo de situaciones y cuando suceden tenemos que buscar la forma de desahogar toda esa emoción o frustración mediante alguna terapia. La mayoría de las veces el proceso de estas vivencias se elabora en completa soledad quedando un daño psicológico:

El 21 de Octubre de 1990 entre las cinco y las seis de la tarde caminábamos a la orilla del mar felices de haber podido tomar al fin unas vacaciones, las habíamos programado en este mes que es cuando celebramos el aniversario de nuestra boda. Mi cuñada quería conocer el mar y cuando se enteró que saldríamos a vacacionar quiso acompañarnos, en lo particular a mí me dio mucho gusto que ella quisiera ir con nosotros. El día Domingo, Guadalupe hizo sus maletas muy temprano, acudió al culto religioso participando en la eucaristía, poniéndose en paz con Dios. Antes de salir dio indicaciones a su mamá para que entregara todo lo que no era suyo, su mamá le contestó: **“¡Oye, me dices las cosas como si ya te fueras a morir! ¿Crees que no vas a regresar o qué?”** Y ella contestó **“¡Quien sabe mamá uno nunca sabe, si se ofrece ya estoy lista, ya hasta comulgué!”**

La salida del avión para ese destino era a las tres de la tarde, rumbo a Puerto Escondido (Oaxaca), estuvimos muy a tiempo para todo; estábamos un poco nerviosos era la primera vez que viajábamos en avión, íbamos mi esposo (hermano de Guadalupe), mi cuñada Guadalupe de 18 años, mis dos pequeñas hijas una de dos años, la pequeñita de seis meses y yo.

El trayecto del Aeropuerto de México a Puerto Escondido fue muy rápido y en cuanto llegamos al hotel, Guadalupe quería caminar sobre la arena de la playa. Al salir a caminar encontramos una palmera con hamacas, Guadalupe se recostó en una y se puso a dormir. Le pedí a mi esposo que me acompañara a caminar a la orilla del mar pero no quiso se sentó en una hamaca y se dispuso a cuidar a las niñas, desperté a mi cuñada preguntándole si le gustaría caminar conmigo a lo que ella aceptó. Guadalupe no conocía el mar y estaba feliz, mi pretensión era que se llevara recuerdos estupendos de lo bien que la pasaríamos; siempre fue una buena persona con nosotros, muchas veces nos cuidaba a las niñas mientras trabajábamos. Y ahí estábamos caminando a la orilla del mar el agua sólo nos cubría los pies de pronto con las olas nos llegaba a las rodillas era fresca y agradable, la tarde estaba enfriando hacia viento y casi se había nublado parecía que pronto llovería, unas rocas que se encontraban cerca eran el punto acordado para el regreso. Guadalupe de pronto se quedó muy pensativa y pregunté: ¿Qué pasa? ¿Te

sientes mal? -Contestó que no y enseguida dijo: **“¡Sabes tenía muchas ganas de conocer el mar, pensé que tal vez me iba a morir sin conocerlo! ¡Muchas gracias por haberme invitado, también el viajar en avión es muy emocionante es cómo estar más cerca de Dios, esto era lo único que tenía pendiente en mi vida y estoy muy contenta de haber venido! ¡Gracias! Aunque tengo que decirte que no sé por qué, pero me está dando mucho miedo.”** Ni siquiera me dio tiempo de contestarle porque en ese momento el suelo se abrió y nos hundimos en la profundidad del mar, era como si hubiésemos pisado la orilla de un abismo donde el gran vacío nos jaló, no entendía lo que nos estaba pasando era como un remolino que nos aventaba cada vez más lejos; Guadalupe se agarraba de mí con mucha fuerza y desesperación yo estaba empezando a tomar mucha agua me estaba ahogando, me solté de ella como pude y logre llegar a la superficie, cerca estaban las rocas, tome aire y volví a la profundidad por ella, se abrazó de mí, su cara era de un terror inmenso, intenté nadar con ella, llevarla hacia arriba jalándola de la playera, pero no pude, me abrazaba con ansiedad y no me permitía moverme, íbamos cada vez más al fondo, más lejos y cada vez tomaba más agua, me solté nuevamente de sus manos... ella clavaba sus uñas en mi piel... Llegue a la superficie tomé aire y volví a buscarla, pero no la encontré volví una y otra vez llena de angustia y ella ya no estaba... sólo pensaba desesperada... gritaba su nombre en mi mente ¡Lupe! ¡Lupe! ¿Por qué no logro verte?... ¿Dónde estás?... ¡Por favor no desaparezcas de mí! ¡Lupe aquí estoy por Dios aparece! Busqué... no sé por cuanto tiempo... las rocas ya no las veía, La playa apenas se distinguía... y Lupe ya no estaba... no podía regresar sin Lupe... Le pedí a Dios ¡Señor no permitas que me lleve esta carga por favor! ¡Lupe es muy joven le falta tanto por vivir! Volví a intentar, nadaba sin rumbo fijo, sólo con la esperanza de encontrar a Lupe... después de un rato estaba muy cansada... la respiración no me alcanzaba... mis fuerzas se habían agotado... mi corazón golpeaba muy fuerte mi pecho ... la playa lejos, muy lejos... deje de luchar, el agua comenzó a entrar por mi boca y nariz, la desesperación desapareció empecé a sentir paz, tranquilidad, sueño, silencio, obscuridad, una sensación agradable de descanso, era como si yo estuviera viendo una película donde yo misma era la protagonista, pude ver a qué distancia estaban las rocas,

hasta donde estaba la playa y donde estaba yo flotando boca abajo... el ruido de las olas me arrullaba, el sueño me envolvía... todo era descanso y bienestar... Me pareció escuchar una voz en mi cabeza que me decía: "aún no es tu tiempo tú esposo y las niñas te necesitan" Los rasguños empezaron a doler, mi mente se enfocó en ellos que todavía nos estaban esperando ¿Cómo podría dejarlos solos ahora en esta situación tan difícil? Si me quedo aquí ¿Qué pensarán? ¿A dónde creerán que fuimos? ¿Hasta qué hora se aburrirán de esperarnos y se marcharán? ¿Y él, cómo nos buscará con dos bebés? Imploré "Dios mío, permíteme salir de aquí... Y si ya terminó mi destino, entonces dame serenidad y calla mis pensamientos" La orilla la sentía inalcanzable aun así empecé a nadar, nadar y nadar, ahora ya tenía la seguridad hacia donde estaba la orilla, varias veces la esperanza de llegar desaparecía, pero el pensamiento me llevaba a las niñas y mi esposo y eso me animaba a continuar. Continuaba únicamente con la idea que yo hacía lo posible y estaba en las manos de Dios, mi idea era nadar hasta quedar inconsciente y para eso estaba segura que faltaba muy poco.

Cómo algo increíble mis manos tocaron la arena y luego vació, la ola de nuevo me aventaba adentro... en mi gran esfuerzo una ola al fin me saco, me sentía desfallecida tirada en la arena vomitaba y vomitaba agua, el lugar era demasiado solitario no había gente ni nada, un chico iba a lo lejos en una moto le grite y ¡Gracias a Dios me escucho! Le suplique que me ayudara a grandes rasgos le explique lo sucedido, el accedió con mucha amabilidad y corrió por toda la orilla gritando a Lupe por un lado y para otro pero nada el mar la había desaparecido, me sugirió que fuéramos por algunos pescadores para que me ayudaran, me explicó que ahí era mar abierto y que solamente los cazadores de truchas se meten en esas orillas, serían los más adecuados para ayudar. Le dije en donde estaba mi esposo para que le avisara. Yo sentía que no podía caminar estaba mareada y tenía náuseas. Él llegó enseguida corriendo, notablemente pálido y desconcertado.... ¿Qué paso? ¿Dónde está Lupe?... Se quiso meter al mar... pero la persona que estaba con nosotros no se lo permitió... llegaron dos personas más que me auxiliaron un poco, me parece que eran del Hotel donde nos hospedamos, nos aconsejaron que debíamos retirarnos de ahí y descansar, las niñas estaban

asustadas, además empezó a caer una fuerte lluvia con un viento incesante. Nadie quiso acompañarnos a buscar a Lupe, decían que las olas en ese lugar eran muy altas y tenían mucha fuerza y meterse así sería un suicidio, “Que lo hecho ya estaba, ya nada se podía hacer” tendríamos que descansar para el día siguiente iniciar una búsqueda, fue la noche más terrible de mi vida.

Mi esposo estaba muy preocupado su semblante reflejaba toda la angustia que lo sumergía y “me culpo a mi” por haber llevado a Lupe a ese lugar, aunque yo no sabía que era peligroso, no había ningún anuncio que alertara peligro o anunciara que era mar abierto.

Nunca me había sentido tan mal... me sentí culpable, angustiada, desesperada, me envolvía ese silencio de muerte, era como si la esencia de Lupe se hubiera extendido y todo lo abarcaba, se sentía, se respiraba.

Durante la noche en el cuarto de hotel escuchaba el ruido de los árboles, el viento revoloteaba sus ramas me hacían imaginar su voz, su risa.... Lupe por favor perdóname por no haberte podido ayudar a salir... perdóname por las veces que tuve que zafarme de tus manos cuando tu desesperación te hacía agarrarme fuertemente cómo tu única opción de conservar la vida... perdóname porque tuviste que clavar tus uñas en mi piel y aun así huí de ti cuando sentía que la vida se me escapaba... perdóname porque jamás hubiera querido que algo malo te sucediera... perdóname porque siempre fuiste amable conmigo, por tu aceptación a mi persona, porque siempre consideré que fuiste especial, te agradezco con todo mi corazón tus atenciones, tu apoyo, tu cariño.

Eran cerca de las cuatro de la mañana cuando dejó de llover. Es imposible poder describir los sentimientos que embargaban mi corazón, mi pensamiento, mi alma.

Amaneciendo salimos a buscar a los pescadores, pero en las áreas de las autorizaciones de pesca nos pedían un acta informativa de los hechos levantada en el Ministerio Público, para que de encontrarla, pudiésemos recoger el cuerpo.

Después de haber buscado nosotros por la mañana. Fuimos al MP. A levantar el acta como a medio día, les narré todo lo sucedido, al terminar fuimos al hotel a recoger nuestras cosas teníamos que regresar a casa y encargar a las niñas

para volver a buscar a Lupe. El Sr. del hotel fue muy amable con nosotros y no nos quiso cobrar lo del hospedaje, nos fuimos al aeropuerto para que nos cambiaran el vuelo que teníamos de regreso y mientras nos encontraban un lugar llamé a la hermana de Lupe que estaba en casa para avisar lo que nos estaba pasando. Mi cuñada Genoveva y mi cuñado Pedro no quisieron decirles nada a mis suegros, dijeron que “yo” se los tenía que informar que ellos no me podían ayudar con “eso”.

Al llegar a casa ahí se encontraba casi toda la familia de mi suegra y ella se sorprendió tanto de vernos de regreso, pues era hasta el día miércoles cuando estaríamos de vuelta, nos saludó con gusto y con sorpresa me pregunto cómo nos fue... le contesté que mal y no pude contener mis lágrimas que brotaron a raudales de mi alma y mi corazón. Me sentí tan frágil, tan culpable, tan miserable, mi suegra rompió en llanto sospechando lo que aún no le decía y me tomó fuertemente de los brazos y me gritaba desesperada “**¿Dónde está Lupe? ¿Qué le pasó? ¿Por qué no regreso con ustedes?**” Le expliqué muy brevemente lo sucedido y ella se puso a llorar muy fuerte con mucho dolor mientras estrujaba mis brazos... de pronto tuvo la idea que quizá alguien la sacó y andaba por allá perdida y nos apuró para salir en seguida, su dolor me hacía tanto daño.

Al volver a ese lugar los pescadores nos acompañaron en la búsqueda, pusimos un anuncio por la radio esperando que alguien la encontraría por las características dadas del cuerpo; no recuerdo cuantos días la buscamos... pero jamás la encontramos, las personas del hotel nos dieron su número de teléfono por si alguien la encontraba, pero no sucedió. A la fecha existe una tumba de Guadalupe pero no tiene su cuerpo.

Cada vez que recuerdo a Lupe me lleno de nostalgia.

CÓMO ENFRENTAR LA MUERTE

Respecto a la situación anterior podemos seguir diversos métodos tanatológicos para superar el trauma y los conflictos que genera la muerte repentina; aquí un ejemplo que nos ayudará a la reflexión:

El Instituto Mexicano de Tanatología nos ha presentado una edición sobre procesos de conflicto ante la muerte.

¿Tiene algún sentido la vida? Es una pregunta que frecuentemente hace la persona cuando se enfrenta a la muerte y sí que lo tiene, sobre todo cuando se piensa en los momentos alegres, en las experiencias placenteras, en los triunfos, etc. Sin embargo, cuando hay que enfrentar diversas situaciones resulta difícil entender el sentido de la vida, de todos y cada uno de los momentos que la conforman, e incluso, el de la propia existencia, cuando hay que enfrentar situaciones desagradables, cuando se fracasa o se es víctima de injusticias, engaños, enfermedades o accidentes como en el caso anterior.

Ésta muerte es inoportuna, innecesaria, insípida, indeseable, cuando llega no se le necesita, ni se le espera, ni se le quiere.

No se espera, llega de improvisto sin síntomas previos. La muerte súbita es la más frecuente en el hombre a lo largo de la vida.

Muchos definen a la muerte como un misterio; otros como la separación del cuerpo y el alma; también es frecuente puntualizarla como el fin de la vida.

Específicamente en el caso del mexicano, la muerte es un tabú, un tema al que se le huye, sin embargo todo el tiempo se habla de ella, sin tomar relación con lo que realmente significa, como cuando se quiere expresar cansancio y se dice “estoy muerto”, o cuando el mexicano recurre a la frase “te mato”, para expresar su disgusto.

Para poder definir la muerte es necesario partir de que vida y muerte son un binomio inseparable y que una no se puede explicar sin la existencia de la otra y viceversa. En el caso específico de la muerte del ser humano, a diferencia de la muerte de los demás seres vivos, hay que recordar que el hombre es un ser biológico, psicológico, social y espiritual. (pp. 217, 219 y 221)

El duelo según William Worden

Este modelo enfatiza la función activa del doliente, y es muy útil en el tratamiento terapéutico y tanatológico del doliente y en vez de hablar de fases habla de tareas:

Aceptar la realidad de la pérdida. Consiste en una aceptación tanto intelectual o cognitiva como emocional. Su contrario es la negación.

Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida. Se define como “vivir el dolor”. Permitir que todas las emociones experimentadas sean reconocidas y expresadas, su contrario es la represión.

Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente. Consiste en aprender a vivir sin la persona. Implica desarrollar nuevas funciones y roles. Adquirir nuevos hábitos y desarrollar habilidades que le permiten al doliente vivir independiente de la persona fallecida. Su contrario es la dependencia.

Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo. Significa encontrar el lugar apropiado para el ser ausente, en la historia personal y en la propia vida psicológica. Requiere reconocer lo que se obtuvo de esa persona y el crecimiento personal que se generó. El resultado de cumplir con esta tarea es el dejar espacio a otras personas e intereses. Es decir que el doliente sigue su vida plenamente, a pesar de la carencia por la persona ausente. Lo contrario de esta tarea es la incapacidad de amar. (p. 225)

En los momentos de adversidad ante la pérdida de un ser querido, es muy probable que las personas afectadas directamente manifiesten con mayor facilidad enojo, reclamos por el acontecimiento, por lo que es importante tener en cuenta, que todos estamos aprendiendo a vivir con las nuevas circunstancias, por lo tanto es mejor practicar la tolerancia en aras de un bien común.

Es necesario analizar que cada persona tiene un estilo particular muy diferente de reaccionar ante este tipo de experiencias y cada quien define la velocidad e intensidad con que va a vivir su duelo.

La tolerancia es un factor importante durante un duelo tanto para quien lo vive, como quienes están en contacto directo con el afectado. (Tovar, Pág. 121)

CÓMO COMPRENDER LA MUERTE

La muerte es la terminación de un proceso homeostático en un ser viviente que concluye con la extinción de la vida, no es sólo el final de un camino que nos da la oportunidad de un nuevo comienzo, es también una trascendencia espiritual según el punto de vista teológico; es un alma que cumplió con un periodo de vida llevándose experiencia que le aporta sabiduría para su nueva etapa.

El ciclo que lleva al fallecimiento parece estar claramente definido por la ciencia médica aunque desde el punto de vista neurológico aún no está totalmente comprendido, esto se debe a la poca importancia que nos da el informarnos sobre el estudio de la muerte. Nos preparamos para la vida sin pensar en la muerte y cuando está aparece nos da un golpe fatal, inesperado, doloroso tal parece que una parte de nosotros muere con el que se va, y así es; muere tu relación con esa persona, muere tu oportunidad de volver a convivir, a sonreír con él, y cuando es un sentir que no quieres confrontar lo conviertes en una situación muy difícil de superar, habrá personas que te dicen “no pienses en eso” o “haz cosas que te gusten para que se te olvide” lo asimilas como un acontecimiento inaceptable y lo guardas en el inconsciente donde te causará daños en el ser, de ésta forma se trabaja la energía que te daña.

Cuando conoces la muerte desde el punto de vista tanatológico, encuentras que es un proceso tan natural como la vida, podremos comprender que cada pérdida que vamos sufriendo durante nuestra vida, nos es cambiada por otra situación para madurar. Estamos en un camino de evolución constante, que al finalizar concluye con la muerte.

Todo lo que tiene un principio tiene un final si tienes vida tendrás muerte. La vida es polaridad al igual que la luz, como también la respiración si la dividimos en dos habrá inhalación y exhalación y la una no podría existir sin la otra, la vida sólo es a través de la muerte, la luz sólo es porque hay oscuridad, así como el día y la noche; cuando el día empieza nos sentimos renovados en un amanecer esplendoroso, por la tarde nos podemos sentir pesados, fatigados y por la noche

exhaustos, agotados de manera que habrá un momento en el que podremos llegar al sueño sin poderlo evitar; así es como se presenta el ciclo humano: infancia, adolescencia, adultez, ancianidad igual a muerte sin poderlo evitar.

Durante el sueño no sentimos, no vivimos, no sabemos, no hay preocupaciones, todo es quietud, el cuerpo está en paz, la mente en calma, cada noche ensayamos la muerte, y no podríamos vivir sin esas horas, inmersos en la profundidad de la quietud y obscuridad, la muerte es como dormir, descansar sin que nada perturbe tu sueño que parece eterno.

Como dijo el gran filósofo Sócrates:

Todavía puedo añadir nuevas razones para convencerlos de que la muerte no es una desgracia, sino una ventura. Una de dos: o bien la muerte nos deja reducidos a la nada, sin posibilidad de ningún tipo de sensación, o bien, de acuerdo con lo que algunos dicen, simplemente se trata de un cambio o mudanza del alma de este lugar hacia otro.

Si la muerte es la extinción de todo deseo, como una noche de sueño profundo, ¡que maravillosa ganancia sería! En mi opinión, si nos obligaran a escoger entre una noche sin sueños pero plácidamente dormida, y otras noches con ensoñaciones u otros días de su vida; si después de una buena reflexión tuviéramos que decidir qué días y qué noches han sido los más felices, pienso que todos, y no sólo cualquier persona normal, sino incluso el mismísimo rey de Persia, encontrarían pocos momentos comparados con la primera. Si la muerte es algo parecido, sostengo que es la mayor de las ganancias, pues toda eternidad se nos aparece como una noche de éstas.

Por otro lado, si la muerte es una simple mudanza de lugar y si, además, es cierto lo que cuentan, que los muertos están todos reunidos, ¿sois capaces de imaginar algún bien mayor? Pues, al llegar al reino del Hades, liberados de los que aquí se hacen llamar

jueces, nos encontraremos con los auténticos jueces, que, según cuentan, siguen ejerciendo allí sus funciones: Minos, Rada manto y Triptolemo, y toda una larga lista de semidioses que fueron justos en su vida. ¿Y qué me decís de poder reunirnos con Orfeo, Museo, Hesíodo y Homero? ¿Qué no pagaría cualquiera por poder conversar con estos héroes? En lo que a mí se refiere, mil y mil veces prefiero estar muerto, si tales cosas son verdad.

Mi mayor placer sería pasar los días interrogando a los de allá abajo, como he hecho con los de aquí durante mi vida terrena, para ver quiénes entre ellos son auténticos sabios y quiénes creen que lo son, sin serlo en la realidad. Estar con ellos gozar de su compañía e interrogarlos, ése sería el colmo de mi felicidad. En cualquier caso, creo que en el Hades no me llevarían a juicio ni me condenarían a muerte por ejercer mi oficio. Ellos son, allá, mucho más felices que los de aquí, entre otras muchas razones, por la de ser inmortales, si es verdad lo que se dice. (4)

Imagina ¿Cómo será la muerte?... Si cuando ensayas te sientes descansado, liberado, renovado, cuando te permites un descanso durante el día, dormitando por unos momentos entras en contacto con tu verdadera esencia: el silencio (contigo mismo), la quietud (descansar la mente) entonces a quien le gusta la buena vida debe prepararse para la muerte, la muerte es tan natural como la vida y al no aceptarla se convierte en un problema existencial desgastante lleno de sufrimiento y de crisis.

Vivimos como si nunca fuésemos a morir y podemos morir como si nunca hubiésemos vivido, el golpe más doloroso para los hombres sobre la tierra es precisamente su propia muerte, seguido de la muerte de aquellos a los que ama.

Desde que el “ser es” (nace), empieza un desgaste de energía que va minando sus condiciones de vida, su fuerza humana, prepara el acercamiento a la muerte acelerada o pausada. La vida es como una flor cuando abre su capullo se

torna bella, rozagante, perfumada, digna representante de la naturaleza, unos días después se marchita, sus pétalos caen y muere, y no nos rasgaremos el corazón porque algo hermoso pereció, ya que a cada instante surgen más y más cosas nuevas que te hacen vibrar de ternura, más bien daremos gracias infinitas al creador por mandarnos los radiantes detalles para demostrarnos su gran amor. Siendo así como deberíamos agradecer el habernos prestado seres humanos que nos han hecho felices.

Para qué preocuparme por la muerte; Si cuando yo estoy, ella no está y cuando yo no este, “ella estará”

Epicuro

Esta historia de la mariposa nos ayudará a la comprensión de la muerte, redacción que nos narra Raquel Levinstein:

Había una vez... un par de orugas posadas en la rama de un árbol. Los días transcurrían uno tras otro sin novedad alguna hasta que un día, ya convertida en crisálida, una de ellas logro romper el caparazón que la mantenía atrapada y se transformó en una hermosa y radiante mariposa; extendió las alas y emprendió el vuelo, un vuelo de libertad. Un vuelo que quizá no hubiera disfrutado tanto si no hubiera conocido con anterioridad la prisión en la que se encontraba atrapada, en calidad de un simple y feo gusano.

La mariposa se encontraba extasiada ante tanta belleza, su dicha no tenía fin sobre todo cuando contempló su imagen reflejada en el estanque que adornaba ese lugar. Sus alas estaban teñidas con pinceladas de tantos y bellos colores que parecía que el mismo arco iris se hubiera plasmado en sus delicadas y hermosas alas.

De pronto escucho un llanto triste y desgarrador que atrapó su atención y en seguida se dirigió al sitio de dónde provenía el llanto. Cuál sería su sorpresa al descubrir que quién lloraba desconsolada

era su hermana la oruga, que aún se encontraba prisionera dentro de su caparazón.

En seguida la mariposa le preguntó a la oruga: “¿por qué lloras de esa manera tan desconsolada y triste?” A lo que la oruga contestó con gran dificultad porque el llanto le impedía hablar con fluidez y claridad: “es que... se acaba de morir mi hermana”. En seguida la mariposa, consternada, le respondió: “No llores, hermanita; mira no me he muerto ahora soy una linda mariposa”. –Sus palabras las acompañaba con breves y cadenciosos vuelos- La oruga molesta le pidió que no se burlara de su dolor y su tristeza que ella no podía ser su hermana porque era evidente que era una bellísima mariposa y su hermana, al igual que ella, era un horripilante e inútil gusano atrapado en una monstruosa y pesada caparazón del que no podría escapar jamás: “claro, a menos que muriera como ella tal como sucedió”.

La mariposa desesperadamente intento convencer a la oruga de que en realidad era su hermana y que ahora disfrutaba de una maravillosa e inesperada libertad y que seguramente dentro de muy poco tiempo ella disfrutaría de una condición similar.

Pero la oruga parecía que ya no la escuchaba por el contrario, cada vez su llanto era más triste y desolador, como si su propia condición de oruga le impidiera ver el destino maravilloso que la vida tenía previsto para ella.

Hasta que ya cansada la mariposa le dijo a su hermana la oruga. “Mira ya no recuerdo cuanto tiempo estuve atrapada en esa condición y también ignoro el tiempo que Dios tenga dispuesto para mí en éste nuevo y maravilloso estado y ¿sabes? quiero aprovechar cada momento. Ojalá que la tristeza y tu incredulidad no te maten antes de que puedas disfrutar de la libertad, la dicha y la plenitud que hoy puedo disfrutar y percibir lo que he descubierto yo pues hoy sé

que: LA MUERTE ES VIDA Y QUE EVOLUCIONA HACIA MEJORES FORMAS DE EXPRESIÓN.

La muerte es la culminación de la vida.

“Nadie se va del todo, siempre estarás en otra presencia

Todas las cosas cambian, nada es permanente”

Delia Armida Robles Zavala, El proceso de Morir

LAS PÉRDIDAS

Toda persona sobre la tierra necesita relacionarse socialmente con otros seres humanos para crecer y evolucionar, estas relaciones crean lazos de amor y amistad, este vínculo crea fortaleza para desarrollarnos y cuando una relación se rompe se crea un daño emocional al que podemos llamar pérdida. Durante la vida tenemos un sin fin de pérdidas materiales, inmateriales y humanas que afectan emocionalmente al individuo. Algunas situaciones, no se les da la importancia que necesitan y causan gran desasosiego emotivo que preferentemente se mandan al olvido, al inconsciente dormido que nos redituará daños en el futuro.

Otras pérdidas se llevan durante el camino de vida en forma consiente como “bandera” para justificar la victimización de que se sienten objeto y andar errantes. Cuando se trata de una pérdida definitiva cómo lo es un fallecimiento, toda la esfera biológica se ve alterada causando un enorme desequilibrio tanto emocional como físico y muchas veces daña todo su contorno, aislándose completamente.

El tamaño del duelo que se esté procesando dependerá también del tipo de parentesco que se haya vivido con el que sufrió la muerte y los lazos de amor que los unían. Cuando la persona se siente incapaz de superar esta situación requiere el apoyo de un profesional de la salud para ayudarlo a su recuperación y pueda llevar a cabo un duelo en forma adecuada.

“El Coaching Tanatológico según Ma. Del Carmen Castro, nos ayuda a tener un enfoque de lo que son las pérdidas:

La vida obliga al ser humano a renunciar a todas las personas y cosas amadas ya que todo absolutamente todo lo podemos perder. Ese trabajo maravilloso mañana se puede perder, ese hijo que tanto se ama puede enfermar y morir, la casa, el auto, etc., etc., etc., la lista es larga e interminable. Se puede perder lo material pero también se puede perder lo inmaterial, que no por ello son cuestiones menos importantes como la seguridad, la autoestima, la juventud, los sueños y las metas. Ni siquiera las transiciones más positivas están exentas de la experiencia de la pérdida. Pensemos en el nacimiento de un hijo lo que es un acontecimiento de gran felicidad para los padres, pero que puede representar una pérdida en la libertad de realizar actividades de las que no tenían que preocuparse antes de la llegada del nuevo integrante de la familia.

En el pasado los bisabuelos y abuelos enseñaban a los hijos y nietos la manera de enfrentar la vida y generalmente se vivía con una situación estable. La mayoría de las personas crecían dentro de un ambiente de estabilidad aunque en ocasiones tenían que adaptarse a condiciones que no eran la constante. En la actualidad la constante es el cambio; el reto será el aprender a adaptarse al ritmo variable del cambio, a darse cuenta de que el cambio es la norma y abandonar la idea de la búsqueda de la estabilidad.” (p.19, 20)

La vida actual confronta al ser humano con el cambio constante y vertiginoso. Ma. Del Carmen Castro nos da tres puntos básicos a desarrollar, siendo necesario en las personas aprender a vivir y elaborar sus duelos con conocimiento y rapidez de esta manera:

- 1.- No negarlos
- 2.- No elaborarlos simplemente vivirlos
- 3.- Sentirlos y aceptarlos

Con la conciencia de que el cambio es la constante de la vida moderna.

Todo ser humano desde que nace empieza su descenso hacia la muerte, la vida no es para siempre a cada día le llega su noche, la vida está llena de cambios, cada cambio es una pérdida, sufrimos pérdidas a cada momento de nuestras vidas. Se pierde la infancia y con ella las atenciones especiales del infante, después la

niñez y con ella la inocencia, se pierde la mascota, el juguete preferido, los amigos, el ser amado, la familia. Darnos permiso de desahogar un duelo con toda su intensidad, permitirnos vivir la tristeza y manifestarlo nos ayudará a llegar a la aceptación de cada pérdida como una situación natural, para después lograr la serenidad y con ella la salud espiritual y mental. Cada pérdida trae un nuevo ciclo un nuevo comienzo y podemos darle un nuevo sentido a nuestra vida.

“La vida está dividida en ciclos, cada ciclo origina un cambio. Hoy no somos igual que ayer”

“La soberbia te hace sentir culpable, esa culpa se sufre en secreto y después saldrá al físico cómo una enfermedad”

Delia Armida Robles Zavala, El proceso de Morir.

VIVIR, MURIENDO

En ésta experiencia la Dra. Elisabeth Kübler-Ross fue una de las pioneras más sobresaliente en el estudio de la muerte; al trabajar con enfermos y pacientes terminales se dio cuenta de los aspectos más importantes del momento en que se llega al fin de la vida; tuvo que pasar por miles de muertes para aceptar o negar lo que fue su narrativa. Ella sostenía también que en toda investigación científica lo más honesto es llevar un registro de los hallazgos, siendo capaz de explicar los procedimientos por los cuáles se ha llegado a la conclusión que se defiende. Estudió durante el tiempo de servicio veinte mil casos a través del mundo entero de personas que habían sido declaradas clínicamente muertas y que fueron llamadas de nuevo a la vida. Algunas despertaron naturalmente otras sólo después de una reanimación.

“Quisiera explicaros muy someramente lo que cada ser humano va a vivir en el momento de su muerte. Os diré con gusto cómo se obtiene ese conocimiento siempre que queráis saberlo. Pero el no querer saberlo no tiene ninguna importancia porque cuando hayáis muerto lo sabréis de todas maneras, y yo estaré allí”.

La muerte es idéntica al nacimiento, es un nacimiento a otra existencia. El cuerpo es al igual que el capullo de seda abandonado por la mariposa, cuando el capullo se deteriora irreversiblemente se libera la mariposa, es decir; nuestra alma.

Kübler-Ross nos señala que al pasar la experiencia de la muerte en ese momento se cruza por tres etapas:

1ª. Etapa. Tu cuerpo posee energía corporal física y cerebro funcional. La muerte física del hombre es idéntica al abandono del capullo de seda por la mariposa. Morir significa, simplemente, mudarse a una casa más bella, liberarse del cuerpo que no es tu ser real sólo era el lugar donde viviste por un tiempo, es decir, el cuerpo va a liberar al alma.

2ª. Etapa. Así como en la 1ª. Estuviste provisto de energía física en esta 2da. etapa estarás dotado de energía psíquica. Desde que el alma abandona el cuerpo, advertirás en seguida que estás dotado de capacidad para ver todo lo que ocurre en el lugar de la muerte, donde hayas dejado tu cuerpo. Estos acontecimientos no se perciben con la conciencia mortal terrena, sino con una nueva percepción una conciencia despierta. Todo se graba en el momento en que no se registra ya tensión arterial, ni pulso, ni respiración; algunas veces incluso en ausencia de ondas cerebrales. Entonces sabrás exactamente lo que cada uno diga y piense y la forma en que se comporte. En esta segunda etapa el fallecido se dará cuenta que nuevamente está completo. Los ciegos pueden ver, los sordos o los mudos oyen y hablan otra vez, si les hacía falta alguna parte de su cuerpo ahora la tendrán, queda mutilado el cuerpo más no el alma y son miles, los que estando en sillas de ruedas podrían al fin bailar otra vez, es un acontecimiento maravilloso donde nuevamente volvemos a sentirnos felices todos están intactos de nuevo son perfectos, aunque cuando vuelvan a su cuerpo físico se encontrarán otra vez en su viejo cuerpo enfermo. En esta etapa te darás cuenta que nadie muere solo, porque los que han fallecido antes, ya están esperando y el fallecido los podrá ver con los ojos del alma y como el tiempo, el espacio o distancia no existe del otro lado porque esto es solo un fenómeno terrenal, si es que falleció un niño hace 20 años, el niño se presentará igual como si hubiese sido ayer.

Lo que la iglesia nos enseña desde que somos niños sobre los ángeles de la guarda está basada en este hecho. Existen pruebas de que cada ser humano, desde su nacimiento hasta su muerte, es guiado por una entidad espiritual. Todos tenemos dicha guía espiritual creamos en ella o no.

Una paciente ya anciana llevo a decirme: “Él está de nuevo aquí, cuando yo era niña, él estaba siempre conmigo, pero me había olvidado completamente de que existía”. Ella fallece un día después llena de dicha, sabiendo que alguien que la quiere, la está esperando.

La muerte no es más que un pasaje hacia otra forma de vida; al cruzar este pasaje encontrarás una luz brillante al final, con una claridad absoluta, al acercarte a la luz te sentirás cada vez más lleno de amor, amor indescriptible e incondicional, no hay palabras para describirlo.

Cuando alguien tiene una experiencia del umbral de la muerte, puede mirar esa luz muy brevemente. Es necesario que vuelva rápidamente a la tierra, pero cuando uno muere –quiero decir, morir definitivamente- este contacto entre el capullo de seda y la mariposa podría compararse al cordón umbilical (“cordón de plata”) que se rompe. Después ya no es posible volver al cuerpo terrestre pero de cualquier manera cuando se ha visto la luz ya no se quiere volver. Frente a esa luz, te darás cuenta por primera vez de lo que el hombre hubiera podido ser. Y en esta presencia que muchos llaman Cristo o Dios, Amor o Luz te darás cuenta de que toda nuestra vida aquí abajo no es más que una escuela, pero hay algo que cada uno debe aprender antes de poder volver al lugar de donde vino y es el amor incondicional.

3ª.Etapa. En esta luz en presencia de Dios, de Cristo debes mirar toda tu vida terrestre desde el primero hasta el último día de la muerte.

Volviendo a ver como en una revisión detallada tu propia vida ya estando en la tercera etapa, en ella no dispones ya de la conciencia presente como en la primera etapa o de esa posibilidad de percepción de la segunda. Ahora poseerás el completo conocimiento tuyo. Conoces exactamente cada pensamiento que tuviste en cada momento de la vida, conoces cada acto que hiciste y cada palabra que pronunciaste.

Esta posibilidad de recordar no es más que una íntima parte de tu saber total. Pues en el momento en que contemplas una vez más toda tu vida, podrás

interpretar todas las consecuencias que han resultado de cada uno de tus pensamientos, de cada una de tus palabras y de cada uno de tus actos.

Dios es el amor incondicional después de esta “revisión” de tu vida no será a Él a quien tú seguirás haciendo responsable de tu destino. Te darás cuenta de que siempre eras tú, tu peor enemigo y te reprocharás el haber dejado pasar tantas ocasiones de crecimiento, recordarás todas las tragedias que pasaron por tu vida, todos esos golpes que presentaban oportunidades para enriquecerse, para crecer, en amor, en comprensión, en todo lo que debimos aprender, en vez de aprovechar la oportunidad que se te ofrecía, te volviste cada vez más amargo, creció tu cólera y tu negatividad porque así lo elegiste.

Ofrece un poco de amor a aquellas personas que te causan temor, por el hecho de que tienen sentimientos negativos, usa tu amor incondicional, ¿qué caso tiene amar sólo a los que si te aman? Ese es un amor condicionado que no te retribuye energía del ser. Llegas a la vida como una piedra sin tallar, depende de ti si te destruyes o si te transformas en un reluciente diamante. (resumen de vivir y morir Kübler)

REFLEXIONANDO

En el momento en que cruzamos una experiencia que causa dolor, ésta llega al cuerpo emocional que nos hace recordar nuestro ser frágil, quebradizo y vulnerable que llena de sufrimiento nuestra humanidad.

En el momento que nos damos permiso a la reflexión o meditación hacemos una conexión con el verdadero ser espiritual que habita en nosotros donde podemos usar la inteligencia para discernir el objetivo del “para qué” de las cosas. Este enfoque nos llevará a una maduración espiritual.

Una manera de enganchar las experiencias de la vida al nivel físico o material es preguntándose ¿Por qué a mí?... ¿Por qué tenía que pasarme?... ¿Qué voy hacer?... Nos encierra en un círculo donde nos sentimos víctimas, reconocemos la fragilidad humana pero nos olvidamos que somos espíritu y que sólo estamos tomando un aprendizaje.

Reconoce los dos medios por los cuáles llega un acontecimiento traumático: La parte física y la parte espiritual.

Física; La consecuencia es sufrimiento, impotencia, profunda tristeza; reconocerte vulnerable y vives el acontecimiento con toda la emoción “acepta el dolor para buscar la trascendencia”.

Espiritual; busca los ¿“Para qué” me sucedió? ¿Qué debo aprender de esta situación? ¿Es una experiencia para mí o era un medio para el otro? Reconocerte humilde, benevolente y con fortaleza, acepta la sabiduría que esto te aporta.

La reflexión es dedicar el pensamiento en una sola situación escudriñando muy detenidamente para tener una actitud razonable.

“**Reflexionar.** V.tr. Centrar el pensamiento en algo, considerar con atención.

Reflexivo, A adj. Que refleja o refleja. 2. Que habla o actúa con reflexión. 3. FILOS. Que concierne a la conciencia considerándose a sí misma como objeto. 4. LÓG. Y MAT. Se dice de una relación verificada para todo par de elementos idénticos.

Verbo reflexivo Verbo que denota una acción cuyo resultado recae sobre el mismo sujeto que la hace.”

El pequeño LAROUSSE Ilustrado, 2003, p. 868

LA ENERGÍA DEL SER

Es muy importante que la humanidad se dé cuenta que hay una forma natural de guiar la energía al cuerpo, “el manejo de la energía en el hombre”. El ser humano canaliza energía para sí o en contra de sí, las emociones nos ayudan a hacer un trabajo energético en nuestro interior cada actitud, cada acto, cada emoción, recuerdo, proyección, pensamiento genera una energía en el ser. La tanatología nos ayuda también a trabajar la pérdida del equilibrio en el ser, todas aquellas situaciones emocionales que nos dejan devastados es una total baja de nuestra energía física, mental y espiritual. Equilibrar nuestras actitudes y nuestros pensamientos nos dará remuneraciones de paz, seguridad y con ello salud espiritual que atraerá el bienestar corporal y mental. La enfermedad sólo es un aviso de lo incorrecto que hemos actuado en el camino de la vida, nos ayuda a conocer el lenguaje de nuestro cuerpo. Lo natural sería que cada persona viviera su experiencia de vida con apertura de conciencia para no perjudicar su ser interior, porque aunque no trabajemos la interioridad y no seamos conscientes de la agresión que nos damos cuando ya existe un daño físico, es muy difícil de superar (difícil pero no imposible).

DONDE ESTOY

En el tiempo se nos perdió la espiritualidad, lo importante de la divinidad lo ha usurpado el mundo visible y palpable, la oración poco a poco se va quedando en el olvido, cuando fuimos pequeños en vez de aprender a amar a Dios y a todo cuanto Él ha creado incluso a nosotros mismos aprendimos de mejor manera la imposición, la agresión, el miedo y el orgullo; todo esto con la ayuda del contexto social (de las

personas que más nos aman) en nuestro alrededor siendo nuestras circunstancias de vida un ejemplo a seguir (por nuestros hijos y a la vez fuimos hijos) volviéndose muchas veces ineludible por volverse parte de una programación mental que queda dormida en el inconsciente. La formación del individuo ha decrecido en términos morales muy notablemente tal parece que la moral ha pasado de moda, lo cierto es que al ignorar quién somos realmente perdemos la libertad que tiene mucho que ver con la espiritualidad humana.

La libertad: luchamos por ella toda la vida, es necesario conquistar nuestros ideales para sentir que somos libres pero ¿Qué son nuestros ideales? ¿Darle placer al cuerpo? ¿Hacer una fiesta divertidísima que terminará a altas horas de la noche o en la madrugada? ¿Aprender a equilibrar las emociones para que no te importe? ¿Respetar las horas de descanso para tener el cuerpo relajado? ¿Leer suficiente para tener activa la mente para que nadie te cuente? ¿Intoxicar el cuerpo con alguna sustancia que te hace sentir divertidísimo? Podemos crear muchas ideas de lo que puede ser la libertad y sólo tú puedes encontrar la respuesta. Podemos pensar en merecer ciertos gustos o placeres pero al final terminan siendo efímeros y a la larga adictivos en donde nos volvemos esclavos de lo que creemos nos da un placer, sin reflexionar en que lo único que pretendemos es adormecer el dolor que venimos arrastrando del ayer.

La conexión con el creador de la vida siendo algo invisible se ha llenado de incredulidad y de lógica del mundo vivimos en la era moderna, donde nuestros pensamientos y propósitos se encuentran enfocados en ¿Cuánto tengo? ¿Cuánto valgo?

Alejados del mundo espiritual nuestros intereses se encuentran fijados en el esfuerzo por tener bienes, lujos, dinero, algunos buscando la forma de quitar aunque en ello se lastime o se pierda una vida, otros ocupados en las lamentaciones junto con la victimización y otros más en solo observar el “vaivén” de la vida desgastando la energía del ser, energía que se resta de nuestro cuerpo y que limita nuestra condición humana llevándonos dolor y sufrimiento con grandes enfermedades, aquellas que laceran el cuerpo y también el alma, alejados del poder superior del universo, algunos preparándose, superándose, preocupándose por una meta

importante: títulos reconocimientos, bienes, poder, control... Si es que obtienes tu tan anhelado propósito tal vez el magnífico puesto que tanto pretendías, la maestría que culminó tu carrera, la unión de tu vida con la persona amada, no importa cuántos objetivos y proyectos hayas culminado, de cualquier manera, en algún momento de tu vida, si has olvidado que eres espiritual, volverás a sentir aquel vacío, aquella sensación de faltante en tu vida, tu satisfacción se sentirá trunca y pensarás que tal vez sientes esa frustración porque te equivocaste al elegir al ser amado, porque no cubre tus expectativas, o tal vez la carrera no era la adecuada, o quizá fue porque ni siquiera estudiaste, y recordarás entonces que alguien alguna vez te dijo “¡Oye esa elección no te conviene, porque ...!!! y recopilando todos los desacuerdos que un día escuchaste, la inseguridad que sentías en tu interior, en ese momento habrás encontrado el motivo culpable de tu insatisfacción, y teniendo la seguridad que actúas correctamente tomaras una de estas dos decisiones: seguro que no es la pareja adecuada y por tantas diferencias terminarás la relación, y en un periodo apropiado según tú, empezarás otra nueva con alguien “diferente”, o bien pensarás que es tu suerte y que tienes que “aguantar tu cruz”, porque así te lo inculcaron desde la infancia, o es una forma de vida aprendida de tu núcleo familiar.

Si lo relacionas con tu carrera, la terminas haciendo a un lado para mejor trabajar de chofer o de cualquier otro (el 38% de profesionistas, no trabajan de lo que estudiaron, dato aportado por el INEGI), por más triunfos que logres en tu trayecto de vida si una parte de tu corazón se encuentra vacía, si hay una parte de ti que no encuentra satisfacción con nada, entonces ¡revisa tu interioridad y recuerda que eres espíritu!

Y es que en el principio de tu tiempo no aprendiste a alimentar tu espiritualidad, tal vez aprendiste en forma muy superficial lo que es Dios o seguramente tuviste alguna imposición de lo que fue la religión de tus padres y ahora sigues una costumbre ¿será así tu situación?

Muchas personas siguen una religión en forma tradicional respetando las reglas y lineamientos cumpliendo con cada reunión, reglamentos o sacramento que deben recibir o respetar de manera puntual, y algunos hasta son capaces de dar enseñanza dentro de su religión, pero se olvidan de la espiritualidad, no la

reflexionan, no la conocen, son creyentes solamente durante la clase o en el acto religioso, una vez a la semana durante una hora o lo que dure la ceremonia, terminando vuelven a ser lo mismo que han sido todos los días, y el acto no toca sus conciencias. Otros piensan que lo correcto es acudir al acto religioso sólo “cuando les nace”, porque no son hipócritas y pretenden demostrar que hacen actos de corazón y sólo “les nace” un día cualquiera (tal vez están aburridos) o cuando hay un acontecimiento social religioso, siguen una religión social donde sólo se presentan ante una ceremonia importante o cuando realmente tienen una situación emocional preocupante y de pronto lo relacionan con Dios, pero al acudir al lugar religioso no encuentran cómo fortalecer su ser, porque no saben ni conocen nada y así continúan pensando que la religión no les sirve para nada. Otros pocos siguen una religión a conciencia y cada vez que realizan una iniciación, bautizo o acto en el que Dios está presente se sienten fortalecidos, diferentes, algo cambia en su interior o tal vez algo reacciona “el verdadero ser”. Hacen suya la historia de la religión, la conocen y la respetan. Su bondad y humildad la identificas cuando observas su rostro, tienen poder de auto analizarse perdonar y perdonarse, educan su cuerpo y su lengua; no porque sea un lineamiento o una exigencia religiosa, sino por amor a sí mismos porque han encontrado su verdadera fortaleza. Cada vez que llevan a cabo los mandamientos, sacramentos o el mishná los judíos, están permitiéndose ser y tal vez en algún momento logren tener una experiencia mística. ¿Y tú, qué tipo de religioso eres?

La realidad es que aquella fuerza divina que te regaló tu aliento de vida te dio también la paz de la espiritualidad y aunque no ha sido alimentada, se encuentra ahí esperando a que un día la recuerdes, la confortes y logre crecer en ti, pero te has permitido estrujarla, pisotearla y esconderla, es por eso que sientes aquel vacío, aquella necesidad aquella sensación de soledad pero ¿Qué hacemos para acallar este sentir?... nuevamente lo mismo, placeres, diversiones, logros el bienestar que esto te causa ¿Cuánto dura? Medio día, un día, una semana, un mes, un año, ¿más? ...

Cuando no pudiste, o no te interesó obtener triunfos o conquistar el poder, entonces te la pasas menospreciándote {inconscientemente}, lamentándote (porque

te das cuenta que tu hubieras ...muchas cosas), justificándote de una y otra manera, echando culpas a otros y si no hay a quien entonces decimos que es la voluntad de Dios sin aceptar nuestra responsabilidad en los resultados que hemos obtenido, no es culpa mía si me va mal es que tengo mala suerte o Dios así quiso, si me enfermo si sufro tanto es su voluntad, él sabrá que hacer conmigo... ¡pero por Dios! ¿Qué estamos haciendo? Ya es hora que tomes las riendas de tu vida y le des una dirección a tu camino.

Permítete ser, el Ser es la parte de ti donde mora Dios. El Ser, es el alma poseedora de los dones del espíritu. El Ser no critica, no señala, no se envanece, el Ser es perfecto, es luz y amor, porque él es la divinidad y la conciencia.

La parte humana es inicua, carnal, resentida, rencorosa, calculadora, juzga, critica, se llena de odio, envidia, enfermedad, no reconoce sus errores, no cree en él y se auto sabotea en la medida que se lo permites.

Los ideales se forman con la conjunción del "Ser Humano" alma y cuerpo, sentir el contacto de tu esencia, darte la oportunidad de identificarte como espíritu humano, es permitirte volver a empezar. Alimentar tu espiritualidad te ayudará a descubrir la grandeza con que has sido dotado, saberte valioso te ayudará a amarte y aceptarte en todas tus formas. Si estás dispuesto, a partir de hoy podrás elegir todo aquello que no dañe tu cuerpo ni tu espíritu. Así como das alimento y cuidados al cuerpo, da alimento (amor) al alma trabajando la espiritualidad.

Cada vez que tu amas, sonríes, eres amable, prudente, das ánimo, das gracias, proteges, apoyas, eres tolerante, justo, respetable, digno, adquieres conocimiento (leer o estudiar), regalas conocimiento, haces oración, meditación, ejercicio, etc., etc., estas ejerciendo tu espiritualidad, la ejerces y la valoras de todo corazón con amor incondicional "no por imposición".

Los seres humanos necesitamos ejercer espiritualidad cómo una necesidad básica para sustentar al alma; el alma posee la luz que nos permite discernir con claridad "permítete ser".

El creador nos formó como seres únicos, especiales, no te conformes, no te lamentes de la adversidad, tropiezos, fracasos y errores que cometiste o que te

cometieron, tal vez eran necesarios en tu trayecto para aportar sabiduría a tu grandeza.

La Energía del Ser es una ayuda donde podremos encontrar la forma de crear la apertura de conciencia, de que ese aliento de divinidad que te dio la vida aún se encuentra en tu interior desde el momento que llegaste al mundo hasta hoy, puedes trabajarla y extenderla en tu alrededor hacerla fuerte y perfecta.

Empezar a trabajar tu espiritualidad no es darte golpes de pecho ni flagelar tu cuerpo para redimir culpas y pecados ¡no!... es hacer lo que realmente te gusta, ejerciendo el amor incondicional, sin estar sometido a alguien o algo que lastime tu ser, tu dignidad. Retomar la Energía del Ser, es aprender a sentir dentro de ti la fuerza de aquel que te creó, es alzar tus brazos, cerrar tus ojos y sentirte en unidad con el universo, con la naturaleza o con Dios. Es recoger tu energía densa, los gustos que te dañan, las malas actitudes y regresarlas al universo para que en él se transmuten y regresen a ti convertidas en dones, es aprender a sentirte ausente de todo y de todos, para estar contigo, en ti, en los momentos de recogimiento para sentirte uno con el que te creó, aprender a amar y valorar tu cuerpo para después amar a tu hermano, al prójimo y poder verlo a través de los ojos de Dios, a él le gusta que tú veas a los demás a través de sus ojos, los ojos del espíritu.

Amate, respétate y perdónate para volver a empezar, cada vez que abres los ojos a un nuevo día estás en una nueva oportunidad de empezar otra vez, aprender a vivir en la luz, utilizar tu energía, ejercer tu espiritualidad es igual a reconocerte como espíritu humano y así adquirir la fortaleza que necesitas; serás más consiente, mas intuitivo, y también la energía que la espiritualidad te da estará en tus manos, en tus ojos, en tu voz y podrás trabajar con ella para darte salud a ti mismo y podrás también ayudar a otros, ayudarles a recuperar su energía. Podemos levantarnos del fango, respetar la adversidad y salir victoriosos porque también perdiendo se gana, y sobre todo sentirnos en paz y en armonía con todo y en todos, todo esto nos corresponde por derecho divino. Atrévete a modificar tu vida, a sentirte feliz, a tomar conscientemente la grandeza del amor.

REIKI

Reiki es energía vital, la fuerza del universo y del espíritu fuente de todo cuanto es; todo lo que habita sobre la tierra posee energía y mayormente los seres humanos que fuimos creados a imagen y semejanza del creador, es una energía que puedes manejar con las manos para activar la energía vital, sentirla desde el interior, cuando logras identificarla podrás darte cuenta que ejerce diferentes vibraciones en la comunicación con el tacto, percepción que nos ayuda a identificar el funcionamiento interno de nuestro cuerpo.

Reiki es una técnica de sanación conocida como la medicina alternativa complementaria al tratamiento médico. Se puede guiar muy sutilmente con las manos canalizando energía vital del universo para equilibrar la energía del cuerpo y empezar a trabajar daños emocionales y mentales.

La energía vital del universo nos ayuda a lograr una armonización en forma natural. La fuerza vital es la que nos provee la energía para la vida

Los seres humanos somos vibración, armonía y luz, y no nos hacemos conscientes de ello, empezar la práctica de Reiki es retornar a tu verdadera naturaleza perfeccionándote desde el ser interior.

Reiki es una verdadera alternativa de vida que potencia el efecto de la medicina, no va en contra de ningún tratamiento de la medicina tradicional; por el contrario, es un complemento de los tratamientos prescritos por el médico. La poderosa energía de Reiki ayuda a solucionar los traumas y los efectos colaterales causados por la agresividad de la medicina alópata brindando al enfermo una mejor calidad de vida”

Reiki no es una religión o dogma para seguir por el contrario fortalece las creencias espirituales ya que nos conecta con nuestra divinidad

Liliana Maresca Ingvarsson, REIKI, 2003, Un camino de luz, Pág. 17

Es muy importante considerar la calidez de las manos como transmisores de energía y paz, las manos poseen el don de crear, construir, calmar. En la vida vamos con la esperanza de encontrar quien nos brinde apoyo, ayuda y estabilidad para el equilibrio de nuestro ser y al no encontrarlo nos sentimos desarmados, frustrados e inestables, la verdad es que si buscamos quien nos ayude o que alguien nos dé una mano jamás debemos olvidar que al final de nuestros brazos hay dos disponibles para hacer por nosotros... Si tus resultados no han sido favorables vuelve a aprender a valorarte y respetarte, aprende a dar y a recibir es la mejor forma de equilibrar. El único requisito es tener disposición y entrar en una disciplina de amor al universo (Dios) y a ti mismo. Identifica y utiliza tus propias herramientas, ayúdate a reconocer tus potencialidades y la grandeza de tu ser, vuelve a darle sentido a tu vida.

La energía de las manos es una ayuda de sanación muy fácil de aplicar crea amor y armonía desde el Ser interior y posteriormente logra una estabilidad corporal.

Para usar la energía de tus manos sólo tienes que relajarte para nivelar tu frecuencia vibratoria de acuerdo al manejo emocional y vivencias en que te encuentres, si tu vibración es baja (estas de malas, tienes coraje, miedo, angustia, cualquier desequilibrio emocional) entonces no podrás utilizar la fuerza de la energía ya que sólo podrás conectarte con una vibración densa parecida a la que traes y no ayudará al propósito que se pretende.

Puedes usar Reiki en animales, plantas, y objetos de cuarzo, oro, plata que son metales aleatorios a la energía.

Practicar Reiki te puede ayudar a disminuir el estrés y revitalizar el sistema inmunológico, si la práctica es cada día empezarás a sanar cuerpo, mente y espíritu. Con la práctica ejecutas la meditación (aprendo a envolverme de paz y serenidad para conectarme con mi ser interior y mi ser superior), respiración (aprendo a respirar correctamente mandando suficiente oxígeno a mi cerebro y a los pulmones de esta manera logro la oxigenación adecuada para todo el cuerpo) y conexión con la luz (me visualizo en una esfera de luz brillante recordando que soy hijo de la luz y la luz se extiende a mi alrededor haciéndome parecer un foco) este ejercicio te llevará a

volverte un canal limpio, puro y perfecto de la energía y tu capacidad cómo sanador podrá ser cada vez mayor. Esta virtud es una experiencia de amor y armonía.

Cada persona posee energía en las manos aún sin tener este conocimiento puedes sentirla en el cuerpo, sólo cierra tus ojos mantente relajado, cómodo, respirando profundo y exhalando lento, acaricia tu cuerpo de 3 a 5 cm. fuera sin tocarlo, empieza desde la cabeza baja lentamente por los brazos, el tórax, las piernas sólo siente tu aura y dale un comfortable masaje como si peinaras el halo de tu cuerpo cuando logres sentirla, esto será una caricia al alma y te reituara endorfinas.

Reiki armoniza y equilibra la mente regalando un remanso de paz al espíritu, trayendo como consecuencia el bienestar del cuerpo físico.

Las emociones son la principal fuente de desequilibrio mental y psíquico que finalmente afectan al cuerpo.

“La energía de la luz te da la oportunidad de poder; armonizar y cualificar tu propia energía divina para afianzarla al poder superior del universo y lograr mantenerte en ella. Cada ser humano es un diamante perfecto y cada quien es responsable de pulir o ensuciar su propio diamante. La práctica diaria de Reiki te mantiene en unidad con tu yo superior y en tu certeza de ser hijo de Dios tendrás un contacto con él y así lograrás cambiar tu energía mal cualificada de toda tu vida pasada y transmutar tus errores en virtudes, de esta manera podrás elevar tu espíritu cada vez más a Dios.”

Vidente Angélica Ruíz

REIKI TANATOLÓGICO

Energía-muerte es la composición de dos palabras que buscan la unidad del hombre; una nos lleva al inicio de una creación (hombre) de la energía universal y la otra nos ayuda a comprender el final de un proceso homeostático de un ser viviente; en otras palabras la energía divina que nos permitió “ser” nos da la libertad para elegir una conexión a lo inferior del hombre o con el ser superior del universo y tener

como objetivo reestablecer el equilibrio del “ser” para después del desarrollo de la vida lograr la aceptación de la muerte como un hecho natural.

En este nuevo conocimiento se podrá estimular una comprensión natural en la búsqueda de la espiritualidad y el verdadero “ser” confrontando al hombre con su grandeza y su libertad, el dolor y la muerte situaciones que causan grandes conflictos en el ser humano que al no encontrar la respuesta con la lógica del mundo se convierten en situaciones misteriosas que nos causan indiferencia o crisis con grandes problemas.

El Reiki Tanatológico es una guía al verdadero propósito de nuestra naturaleza para lograr descubrir nuestro espíritu humano.

LA ENERGÍA DEL CUERPO HUMANO

Sabemos que los seres humanos somos energía, nos movemos, actuamos gracias a la energía que emana de nuestro cuerpo.

Cada órgano genera su propia energía, la cual debe cuidarse, evitar sobre cargas que los afecten o deterioren.

Se ha escrito que después de muchos años de investigación se ha llegado a la conclusión que los campos de energía son la base de nuestra actividad biológica. Es una estructura electromagnética y lumínica que mantiene sincronizadas todas las funciones del cuerpo y cuando esa estructura bioenergética se desequilibra comienzan a aparecer determinados síntomas físicos, psíquicos, emocionales y espirituales que habitualmente llamamos enfermedades.

El campo energético está basado en la actividad química del cuerpo, en la actividad mental del cerebro, en la incidencia de sus emociones y en las conexiones de la persona con campos de energía superiores que podríamos denominar espirituales.

Seguidamente se descubrió que todos los tejidos y los órganos producen pulsaciones magnéticas específicas que son ahora conocidas bajo el nombre de campos biomagnéticos. Por distintas razones, el estudio del campo magnético alrededor del cuerpo da indicaciones más exactas sobre la fisiología y la patología que el estudio del campo eléctrico.

Se nos recuerda además sobre otro aspecto en el que hemos investigado hace tiempo en relación a los campos magnéticos que emanan del cuerpo, campos que percibimos a través de la fotografía “Kirlian” a fin de determinar y entender lo que se ha denominado como el aura de las personas. (1)

QUÍMICOS MENTALES

El ser humano regularmente ha estado en busca del equilibrio mental; las penas, el dolor y el estrés son situaciones que llenan de ansiedad y desequilibrio a la humanidad creando daños psíquicos y corporales; por ésta razón se buscan formas de crear paz, tranquilidad y armonía por medio de la respiración, meditación y ejercicio.

Se pueden trabajar los diferentes químicos que la mente nos ayuda a generar, podemos hacerlo de forma consiente con el propósito de lograr una vida armoniosa y saludable:

Melatonina.- Se produce principalmente en la glándula pineal, es la hormona de la oscuridad se libera a través del sueño durante la noche, induce a la actividad a los animales nocturnos y al sueño a los diurnos, su producción va disminuyendo con la edad; cuando te permites dormir 8 horas (adultos) tus niveles de melatonina serán adecuados y modulan tu sistema inmune además es un potente antioxidante. Los cereales, arroz, avena, cerezas, vino tinto, papas y nuez te ayudarán a retener más adecuadamente esta sustancia.

Los niveles bajos de melatonina están asociados con:

- a).- cáncer de mama y de próstata
- b).- enfermedades cardiovasculares.
- c).- afecciones psiquiátricas
- d).- envejecimiento prematuro. (8)

Serotonina.- Es la hormona “del placer” y del “buen humor” nos ayuda a coordinar el reloj interno y los ciclos de sueño por lo que la serotonina se libera cuando se logra encontrar bienestar y felicidad, por ejemplo: cuando el sueño ha sido satisfecho, cuando has obtenido un resultado placentero, si fuiste a comer y estuvo delicioso te sientes complacido y satisfecho, un buen resultado de un proyecto te hace sentir felicidad, participar en una competencia y ganar, en las relaciones sexuales lo que produce un estado de placer y tranquilidad te ayuda a generar suficiente serotonina para una mejor salud, la cantidad de serotonina depende de la cantidad de luz que el cuerpo reciba durante el día en el atardecer disminuye permitiendo generar en su momento la melatonina por la noche. (9)

Dopamina.- Esta asociada al deseo anticipatorio y motivacional, comúnmente se le denomina como el “querer” lo contrario a “gustar” (placer consumatorio).

La dopamina en personas con enfermedad de parkinson, hiperactividad, aparece en cantidades muy abajo de los niveles normales y produce rigidez muscular y falta de coordinación motora.

Es comúnmente asociada con el sistema de placer del cerebro elaborando los sentimientos de gozo y refuerzo para motivación de una persona.

La dopamina tiene muchas funciones importantes en el cerebro tales como el comportamiento y la cognición, la actividad motora, la motivación y la recompensa, la regulación de la producción de leche, el sueño, el humor, la atención y el aprendizaje.

La dopamina anormalmente alta se asocia con psicosis y esquizofrenia. El bloqueo de esta dopamina disminuye el deseo, el aumento en el consumo de drogas

se podría ver no como un deseo químico sino como un profundo deseo psicológico de “sentir algo”.

Formas de crear dopamina sana en el organismo:

Consume alimentos como almendras, aguacates, bananas, habas, ajonjolí, semillas de calabaza. Esto ayudará a generar dopamina sana.

Consume alimentos antioxidantes; la dopamina se oxida fácilmente y con esta ayuda puedes reducir el daño radical a las células del cerebro que produce la falta de dopamina: Las hojas verdes, verduras y frutas anaranjadas, los espárragos, el brócoli. Vitamina C, pimientos, naranjas, fresas, coliflor.

Has ejercicio y duerme por lo menos 8 horas.

Aleja de ti los azúcares altos, alcohol, alimentos procesados y grasas saturadas ya que disminuyen la dopamina

Los niveles altos de dopamina sana ayudan a regular muchas funciones cerebrales, como la concentración, el equilibrio, el buen ánimo. (7)

Endorfinas

Son sustancias que genera el cerebro y son las encargadas de suprimir el dolor de igual forma que lo hace la morfina y la heroína.

Hay personas que cada día corren como una costumbre que no suspenden por nada, las sensaciones que deja el ejercicio crea sensaciones de felicidad, tranquilidad y euforia son placenteras por lo que es ampliamente disfrutado.

Las endorfinas disminuyen la ansiedad y crean una sensación de bienestar el deporte es un estímulo que nos ayuda a segregar endorfinas.

Para ayudar a liberar endorfinas en el organismo debes hacer:

- Meditación y relajación
- Ejercicio y disfrutar de la naturaleza
- Atraer los buenos recuerdos del pasado al presente y visualización
- La sonrisa y las grandes explosiones de carcajadas
- La música alegre y el baile

Todas las actividades que desarrolles en la vida hazlas con gusto; en la calle, en casa o en el trabajo. Todas las sensaciones de gusto que puedas crear en forma

natural y te hagan sentir bien ayudará a la producción de endorfinas, el optimismo es la mejor defensa en contra de la infelicidad. Estas son las únicas formas de crear endorfinas en el cuerpo.

La principal acción de las endorfinas es bloquear los detectores del dolor, las zonas del cerebro que permiten la liberación de endorfinas para producir analgesia en el cuerpo se encuentran en el encéfalo y el mesencéfalo.

Los niveles bajos de endorfinas llevan al estrés, mal humor, depresión, dolor cuando el organismo logra suficientes endorfinas, estas actúan como una droga producen efectos de euforia y analgesia tal como las drogas derivadas de la amapola, la morfina, la codeína y la heroína sólo que no tienen los efectos secundarios que acarrearán las drogas al sistema nervioso.

Al administrar algunas drogas al organismo cierto número de veces no solo es auto destructible sino que inhibe también la producción de endorfinas (droga natural del cuerpo). Las drogas generan y actúan una sensación de bienestar. Por esto el cerebro no acepta fácilmente que la droga se le retire. Se ha creado una dependencia en la que el organismo necesita las sensaciones de euforia y analgesia pero ya no pueden ser producidas en el propio cerebro (al menos en esas cantidades).

Algunos expertos en la cura de adicciones han llegado a pensar que lo único que puede llevar realmente a abandonar la adicción es buscar un aumento en los niveles naturales de endorfinas. Pero las endorfinas no se pueden administrar desde fuera. Es nuestro propio organismo el que la generará desde adentro, siempre y cuando le ayudemos a encontrar las condiciones propicias para hacerlo. (10)

Se han hecho grandes investigaciones y aquí sintetizamos lo más importante en el trabajo realizado por el Dr. José Cruz Ramírez con respecto a la química que desarrolla el pensamiento.

“En todos los casos, la transmisión comienza cuando el mensaje llega a la sinapsis en forma de impulso nervioso, éste es recogido por minúsculas moléculas transmisoras y éstas envían el mensaje a la célula nerviosa vecina.

Si no existieran los neurotransmisores entonces no podría producirse la sinapsis, ni el pensamiento ni la conciencia.

La dopamina, la acetilcolina y las endorfinas constituyen los ingredientes básicos del aprendizaje y la memoria.

* Las personas con abundantes cantidades y consumos de melatonina desarrollan estados de auto concentración que los llevan al auto reflexión a un dominio, fuerza de voluntad y juventud.

La bioquímica del cerebro es la que determina la psicología del individuo. Si sabemos que los estados psicológicos se deben a la segregación de sustancias bioquímicas y que dichos estímulos por lo tanto, son bioquímicos, podemos en consecuencia, desestimular bioquímicamente cuando tenemos la capacidad de ser conscientes y auto controlar nuestras propias reacciones.

Así pues, estaremos en condiciones de controlar los llamados estímulos conscientes que activarán las sustancias mensajeras que deliberadamente se seleccionen para potenciar ciertos pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones.

- Por visualización entiéndase el uso del poder de la imaginación para la creación de sueños y ensueños, visualización de colores, paisajes y movimientos de nuestra vida.
- Por imaginación kinestésica entiéndase la recreación, en la imaginación y la fantasía de expresiones táctiles, olores y sabores.

La calistenia mental se lleva a cabo en técnicas como la musicoterapia y la aromaterapia. Provocamos la producción de dopamina, oxitocina y por supuesto acetilcolina.

Cuando el cerebro realiza este tipo de tareas crea enlaces en el cerebro y conexiones muy poderosas, de enorme potencial, que asocian grandes partes del cerebro, producen equilibrio neurofisiológico, activa las memorias e inteligencias. La creación de circuitos poderosos que fortalecen enormemente las áreas de la inteligencia visual, lógica-matemática, auditiva-musical, intrapersonal, interpersonal y otras, fundamentalmente la inteligencia emocional.

Imaginar es lo mismo que vivir, y en nuestra conciencia no se aprecia ninguna diferencia.

Se ha descubierto que la música altera nuestros estados de ánimo, tiene el poder de deprimarnos o animarnos según los compases y el ritmo al que se escuche. Algunos hechos descubiertos en relación con la música y las reacciones sobre nuestro organismo:

- La música lenta, calmada y suave propicia ondas alfa (responsables del superaprendizaje). La música violenta propicia ondas beta. Otro cierto tipo de música propicia ondas teta, que hacen dormir al sujeto en cuestión.
- Según el ritmo aumenta o disminuye el ritmo cardiaco, acelera la respiración y altera la regularidad, disminuye el impacto de otros estímulos sensoriales, disminuye o retarda la fatiga.
- Todas las actividades del pensamiento se ven afectadas por la música, ésta puede ser un gran aliado o enemigo del estudio, según su ritmo.
- El canto gregoriano genera en el cerebro dopamina, oxitocina, acetilcolina, endorfinas y psicodélica endógena, que son el elixir de la felicidad. Esta música de alto registro es muy adecuada para activar las habilidades del pensamiento.
- Música barroca, Vivaldi, para el superaprendizaje.
- Mozart, Sinfonía 40, para vitalizar al cerebro.
- Música de Mozart para aprendizaje activo”. (6)

VIGILA TUS ACTITUDES

Vamos manejando nuestra vida de acuerdo a nuestros pensamientos, sentimientos y creencias nuestro cuerpo manifiesta la ausencia del ser existe una frase ya conocida que dice “Somos lo que pensamos” y es muy cierto. Podemos hacer un autoanálisis de lo que se es y lo que realmente se quisiera ser, y encontrarás que sólo cambiando tu forma de pensar, tus creencias y actitudes podrás lograrlo, para esto hay infinidad de caminos que puedes seguir para lograr este propósito; existen los “terapeutas”, los estudiosos de la mente; psiquiatras,

psicoterapeutas, psicólogos, tanatólogos, desarrollo humano, psicología cuántica, religión, etc.

Todas estas especialidades nos sirven a la humanidad para guiarnos en nuestro camino de vida. Hay un punto muy importante que debemos analizar y es que cuando una persona ha enfermado es muy correcto que acudamos al médico para encontrar el diagnóstico por lo que estamos experimentando el dolor y nos ofrezca un tratamiento que ayude a corregir el daño que se haya generado; pero sería mucho más perfecto si a parte de ver al médico se acudiera también al terapeuta de esta manera podríamos saber que conductas estamos actuando, cómo están siendo nuestros pensamientos y cómo se encuentra nuestra autoestima que nos ayuda a enfermar el cuerpo y consecuentemente recibir tratamiento terapéutico para lograr un cambio, de manera que el daño que se está tratando quede aliviado corporalmente y psíquicamente.

Sin embargo puedo afirmar que la mayoría de las personas al sentir molestias en el cuerpo (el llamado de la psique) se hace caso omiso y muchas veces el individuo hasta se puede acostumbrar al dolor tomándolo como una forma de sufrimiento “normal” en su persona sin pensar que su cuerpo le ésta enviando un foco rojo para manifestarle que algo no está bien. De forma que cuando el dolor sea insoportable sólo en ese entonces es cuando se buscará la ayuda que se necesita, encontrando que se logró una enfermedad degenerativa, una enfermedad crónica, cáncer, o algún otro donde puede haber muy poco por hacer o ha causado serios estragos y probablemente se logre solucionar “un poco” con una operación al extirpar algún órgano que cumplía una función corporal, tal vez un tumor, hernia, etc., o estar en tratamiento de por vida y como nuestra cultura no nos enseñó a buscar la ayuda terapéutica seguimos causando más daños corporales por trabajar continuamente pensamientos en negativo, represión de emociones, actitudes inseguras, vamos en el camino de la vida “soportando los males”, “lamentándonos”, “quejándonos” y no se nos ocurre que estamos así, por única decisión nuestra que hemos llevado a cabo.

LAS EMOCIONES

El ser humano debe canalizar correctamente sus emociones. No hay emociones buenas o malas todas existen y nos sirven para madurar, casi todas nos causan decepción, desequilibrio o nos ayudan a ser más humanos por eso hay que vivirlas y aceptarlas, en el momento que llegas a reprimir una emoción el sistema inmune baja y se empieza a germinar un daño, es necesario desahogarlas en forma adecuada para no lograr una energía en contra. Cuando permites que la emoción te maneje estas permitiendo un daño en tu organismo, tú puedes manejar tus emociones aplicando la prudencia, no ellas a ti.

No las reprimas de esta manera nacen las enfermedades.

EL MIEDO

“Hay un estudio muy interesante sobre las emociones positivas o negativas, que hizo la Dra. Maricarmen Sánchez Ruiz, ella afirma después de hacer un minucioso estudio: “las emociones negativas enferman nuestro cuerpo”.

Quien permanece en su miedo generalmente se enferma del oído, de los riñones, la vejiga, los huesos y las piernas, si tu éstas enfermo de algo de esto, tienes escondido algún miedo”

Pily Hernández, Gotitas de bienestar emocional

Las emociones pueden ser constructivas o destructivas de acuerdo al manejo que les des.

Tú manejas las emociones, si tú lo permites ellas te manejarán a ti y pueden llevarte al caos.

El miedo parece una emoción negativa, destructiva pero es una emoción necesaria en el proceso de adaptación al medio en los seres vivos, causa una sensación desagradable cuando el ser percibe un peligro o amenaza, es un mecanismo de supervivencia que motiva a la precaución, defensa o huida con rapidez.

Es una conducta natural aunque la forma de mostrarse puede ser aprendida.

“Debemos comprender que sólo existen dos miedos: el miedo a caerse y el miedo al ruido. Todos los otros miedos han sido impuestos poco a poco en nuestra infancia por los adultos, pues proyectaban sobre nosotros sus propios miedos y los transmitían así de generación en generación.”

Elisabeth Kübler-Ross, *La muerte: un Amanecer*, 2008, Pág. 111

El miedo se registra en el cerebro reptiliano en todos los seres vivos, el bombeo de sangre a gran velocidad permite la liberación de adrenalina por la hormona antidiurética (donde se identifica el miedo) en el sistema límbico generándose la lucha, el enfrentamiento o la huida.

Cuando tienes miedo ¿Cómo lo manifiestas? El miedo hace que el cuerpo tiemble, este tenso, nervioso, se altere, entonces cuando descubras que no desahogaste la emoción y el miedo persiste en ti haz temblar tu cuerpo en forma consiente, adrede, presiona tus músculos de todo el cuerpo el más tiempo que puedas y luego descánsalo sintiendo sólo esa relajación que te causa y repítelo cuantas veces sea necesario o también puedes correr pensando en lo que te generó el miedo, esto te ayudará a generar oxitocina y no se dañará tu organismo, la adrenalina que no se trabajó es la que va causando enfermedades.

“El miedo o temor es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Se desencadena la sensación de miedo y ansiedad, y su respuesta puede ser la huida, la pelea o la rendición”

Ma. Teresa Garzón Rincón Gallardo, *Depresión Angustia y Culpa*

I R A

Dice la Dra. Maricarmen Sánchez Ruiz: “Las personas que se enojan fácilmente, que están siempre llenos de ira, rabia o son celosos o que son muy envidiosos: los órganos que podrían afectarse ellos mismos son: la vista, también afectan su hígado y su vesícula. Si tú eres así deshazte rápidamente de las emociones negativas y empieza a desarrollar tu parte bondadosa, amorosa, tranquila. Puedes desahogar contra un cojín toda tu rabia tu enojo”

Pily Hernández, Reprimir emociones causa enfermedades ¡Desahógate!

Gotitas de bienestar emocional Vol. 1

La ira es una reacción natural totalmente normal y sana en los seres vivos al igual que el miedo es un mecanismo de defensa en los seres humanos. Nos permite el enfrentamiento o la lucha cuando somos objeto de una ofensa, un ataque o una situación que amenace la integridad.

Al momento de sentir la emoción se empieza la segregación de adrenalina y noradrenalina en el cuerpo, reacciona como si hubieras hecho veinte minutos de ejercicio sin descanso, aumenta el ritmo cardiaco, la respiración, las pulsaciones, porque el cuerpo se prepara en una gran tensión, para desechar estas sustancias por medio de la agresividad. Sin embargo debes cuidar la forma de mostrar tu ira, puedes equivocarte y no ser objetivo. Si muestras ira fuera de control ésta se convierte en emoción destructiva y obtendrás problemas en vez de soluciones.

La ira es un mecanismo de defensa animal que poseemos todos los seres vivos al sentirlo el animal defiende su territorio, sus crías o su comida y ataca, los seres humanos somos capaces de ejercer el control en la emoción y actuar con prudencia para arreglar el problema y por otro lado desahogar la tensión. Puedes hacer el ejercicio anterior contraer el cuerpo, los músculos, apretar “algo” con las manos con mucha fuerza el más tiempo que puedas y luego descansar el cuerpo, hazlo cuantas veces sea necesario para que logres generar la dopamina que se necesita para contrarrestar las esencias de la ira.

Otro ser humano nunca será como pretendemos que sea todos somos distintos, maduramos diferente y calificamos las situaciones de diferente manera por lo que tus expectativas de otro siempre serán defraudadas y sé consiente que tú

también defraudadas y lastimas a los demás sin proponértelo, porque no eres como los otros quieren que seas, tú tienes tu propia personalidad y los demás tienen la suya.

El resentimiento es un enojo profundo que alojamos en el fondo de nuestro corazón desequilibrando mente y cuerpo.

Las malas relaciones que podemos llevar con los demás a causa de permitir que la ira nos domine nos convierte en seres humanos aislados (porque su actitud hace que las personas se alejen), amargados (porque se sienten solos y frustrados) y enfermos (como consecuencia de no poder ejercer el control en otros).

La ira tiene sus raíces desde muy temprana edad cuando el infante se siente defraudado, enojado e impotente ante las acciones que se ejercen sobre él, la tensión en el cuerpo se va guardando en el inconsciente y así la ira se va adhiriendo a la personalidad.



Puedes darte cuenta si la ira ya ha dañado tu ser: Si gritas con frecuencia a las personas que están a tu alrededor en especial a tu núcleo familiar, si le retiras el habla a alguien y piensas que lo estas castigando con tu desprecio, si tratas de golpear o lastimar con palabras ofensivas y denigrantes o quizá eres de los que guardan excesivo silencio y no reclamas ni preguntas piensas que no vale la pena porque eres de poca importancia, haces críticas a espaldas de la gente, cuchicheas y evitas mirar de frente, eres chantajista y sabotear las relaciones, te haces ver como víctima pero no aceptas ayuda.

Aunque la ira pudo causarte serios estragos desde la infancia cuando “si fuiste víctima”, en la edad adulta es tu decisión vivir con ella, tienes plena conciencia

del bien y del mal y eres un ser libre aunque si estás dispuesto a ser diferente auxíliate con un terapeuta.

También puedes hacer respiraciones profundas muy frecuentemente durante el día esto te ayudará a oxigenar adecuadamente tu mente, tu cuerpo y a tener actitudes más consientes, haz oración o meditación y no sigas dañándote ni dañando a inocentes. El actuar con prudencia frente al coraje te genera dopamina.

Es también un estado emocional que se manifiesta desde un enfado leve, hasta una furia irracional. Cuando trae sus orígenes en el pasado va acompañada de cambios fisiológicos en el cuerpo y cara, que muestran una conducta incontrolable.

“Las expresiones externas de la ira se pueden encontrar en la expresión facial, lenguaje corporal, respuestas fisiológicas, y en momentos en actos públicos de agresión. Humanos y animales no-humanos por ejemplo hacen fuertes sonidos, intentan verse físicamente más, mostrar los dientes y mirarse fijamente. La ira es un patrón de comportamiento diseñado para advertir a agresores para que paren su comportamiento amenazante. Rara vez ocurre un altercado físico sin una previa expresión de ira de por lo menos uno de los participantes. Los psicólogos apuntan que una persona irritable puede fácilmente estar equivocada porque la ira causa una pérdida en la capacidad de auto-monitorearse y en la observación objetiva” (5)

Y así son la mayoría de las emociones se actúan con la pasión que se genera en el mismo momento, pero nunca debemos olvidar que somos seres pensantes, inteligentes, tenemos la capacidad de arreglar un problema mediante los buenos modales y la prudencia actuando como una verdadera persona humana.

Regularmente no tomamos importancia a este aspecto siendo un motivo altamente cuestionable en la comprensión de las enfermedades. Podemos de alguna manera permitirnos el desahogo de nuestro sentir para no lastimar nuestra energía y después usar la inteligencia emocional para lograr lo que se pretende siempre y cuando no lastimemos otras energías que pueden traer después repercusión en la nuestra, tomando en cuenta, que las acciones que ejercemos positivas o negativas

son como un bumerang saliendo de nuestro corazón regresarán afectando nuestra energía con mayor fuerza.

MI DOLOR

(la escritura nos sirve cómo catarsis en el desahogo)

Muchas veces me sentí triste y sin sentido de vida, en los momentos más sensibles me propuse escribir lo que sentía para desahogar el sentimiento que lastimaba mi interior, pude describir el sufrimiento que me atrapaba y me ahogaba y así poder liberar mis lágrimas con toda la pasión:

Otro día más

Un día más pasa frente a mi rostro
Y no hay diferencia entre un día y otro más
Todos están cargados de desilusión y larga espera,
Espera de un motivo que me devuelva la ilusión...
Hoy contemplé el aura llegar,
El cielo no resplandeció, se cubría de un gris oscuro
Asomó triste el alba, hacía frío, congelaba mis manos y mis pies
Mi cuerpo me duele, casi no responde
Con mucha dificultad logro deslizarme y eso me causa un gran dolor
Mis manos están rígidas, mis pies adoloridos, me duele el alma,
Quiero encontrar un rayito de luz, quiero iluminarme
Mi corazón esta frío, muy lastimado quiero darle calor, el calor del amor
Es ya un día más, el cielo sigue triste, sombrío, como mi alma
Su esencia se perdió, no sé dónde encontrarla
Su alegría se extinguió no sé cómo revivirla
Mi pecho está vacío, no hay esperanza dentro de él
Hay algo atorado que causa dolor
Y hasta cuesta trabajo respirar...
Siento angustia, mucha angustia....

¡Señor... auxíliame!

No lo soporto.... Es un dolor seco, cortante, me duele...

¡Perdóname y ayúdame!

¡Por favor!

Emma. 22/Dic/06



PARA QUÉ EL DOLOR

El dolor es la causa de la experiencia en el camino de la vida, constantemente nos quejamos de él, del sufrimiento que nos trae, sin embargo no hay una manera diferente de poder adquirir sabiduría, las vivencias nos dan ésta madurez, el dolor lleva al sufrimiento cruel y azota de una manera atroz la fragilidad humana, lo peor es que lo hará por siempre hasta lograr que te ames a ti mismo.

Cada persona lo describe desde su propio ángulo y una gran mayoría coincide en que en esta experiencia: el hombre se vuelve prudente, cauto con una sabiduría sabiamente espiritual. El dolor llega a tu vida como un hecho totalmente individual, fuiste creado un ser libre, entonces no perteneces a nadie, tu razón en tu dolor solo te pertenece a ti, por algún extraño motivo escogiste esa fase de sufrimiento y su culminación es la meta de tu vida. Si en algún momento te sientes solo, abandonado, busca dentro de tu corazón al Dios que existe en ti, deja de sentirte cada vez más lejos de todo, no coloques tus esperanzas lejos de tus manos, abraza a cada ser humano que esté cerca de ti y necesite de ti, ellos son tu esperanza en el mañana para tu perfeccionamiento espiritual, si el dolor te supera sólo abrázate y busca dentro de ti, tú eres el reflejo de lo que sufres diariamente deja de juzgarte conviértete en tu mejor amigo, sonríe a pesar de todo, la sonrisa te lleva a la aceptación, abre puertas y te conduce al regocijo, deja de exigir a los demás lo que ni tú sabes dar, no critiques, mejor ayúdales más, nunca se te olvide ser agradecido, reflexiona y acepta la experiencia, dobla tu rodilla con humildad antes que el dolor de la soberbia humana te arrodille con sadismo, aprende a ser noble y respetuoso con la sociedad, amate a pesar de todo. Sólo entonces el mundo espiritual te ofrecerá lo mejor.

Al nacer llegamos inexpertos y al paso de los años después de muchas penas, decepciones y sufrimientos apreciamos el ir adquiriendo la responsabilidad y la madurez que nos va dejando los cabellos blancos, y aunque apreciamos la juventud porque ella es como la fresca primavera que nos invita a retozar en las verdes praderas; guardamos nuestro delicado secreto de las confidencias a las personas de amplia experiencia, que después de recibir los azotes y el cansancio

del peso de los años, el aprendizaje obtenido ha llenado las exigencias de hombre sabio.

“Son las dificultades y los contratiempos los que nos obligan a pensar y a reflexionar; los que nos muestran la existencia en su desnuda y triste realidad; los que nos hacen ser más cautos, más serenos, más prudentes.

Lo que forma al hombre es la voluntad.

Y cuando la voluntad es fuerte y constante, se afrontan las responsabilidades y el deber, se renuncia a las fáciles seducciones del placer, de la pereza, del interés.

Lo que forma al hombre es el “amor”

No es el amor falso, egoísta, sensual, sino el verdadero: generoso, noble, que mira al bien y al alivio de los demás.

El dolor y la desgracia, con todas sus angustias e incertidumbres, son para el corazón como la prueba del fuego.

Solamente el dolor tiene el arcano poder capaz de liberar en nosotros, con su áspero contacto, centellas de luz, de grandeza, de heroísmo, de abnegación.

Dice Goethe que el artista necesita alguna desgracia que haga más sutil su envoltura, más transparente su humanidad.

Y si, es verdad que la página más bella de un libro es aquella en la que cae una lágrima,

Las obras más sublimes nacidas del ingenio humano han sido preparadas en el dolor y regadas con lágrimas amargas y copiosas.

Parece que la gloria sólo se deja apresar por manos laceradas y sangrantes.

Pensamos que los inventos florecen de un solo golpe en el cerebro de los grandes hombres.

No nos engañemos; no hay nada que brote por encanto. Cada triunfo humano es el fruto paciente de una infinita red de hilos misteriosos y ocultos; es la resultante de una larga y dolorosa historia,

que tiene sus profundas raíces en una lejana y desconocida página, regada con sangre y con sudor...

El placer debilita al alma, corrompe la vida, deforma el carácter, mientras que el dolor fortalece, devuelve el temple al espíritu y forma la personalidad.

El placer hace al hombre egoísta, insensible, hosco; y únicamente el dolor le abre hacia la comprensión”

Novelo Paderzini, Para sufrir menos, para sufrir mejor,
pp. 79 – 82 y 84 - 87

Aunque muchos hay que ni el dolor los dobla y permanecen erguidos con la fuerza del orgullo, habrá un momento en que la adversidad los romperá y se marcharán del mundo con la tristeza de no haber sido doblegados por los embates de la vida, de no haber podido descubrir el amor para amar, para servir, que es el objetivo humano y que reditúa grandes satisfacciones.

Porque la vejez no se hace venerable con los muchos días, ni con los muchos años, sino con la prudencia y el buen juicio del hombre. (Sab. Cap. 4 vers. 8)

Y al marcharse con las manos vacías entonces estarán seguros que su vida no valió la pena vivirla.

El hombre viene a alimentar su espiritualidad a través del dolor y sufrimiento con lo que podrá llegar a la madurez, aunque habrá sufrimiento sin sentido que no lleva a ninguna reflexión, a ninguna apertura de conciencia, a ninguna madurez, esto va ligado a la dignidad: Si alguien te humilla, te ofende una vez, es un villano con toda la culpa y tú eres su víctima, si no es grave “no te alteres sé humilde pudo haberse equivocado”, si sucedió algo grave toma cartas en el asunto porque el daño grave se actúa con toda conciencia y propósito. Si alguien te humilla, te ofende dos veces es toda tu culpa, analízate... ¿Por qué permites que alguien lastime tu dignidad? Sé siempre un ser humano digno para que no cargues un sufrimiento sin sentido.

CÓMO CRECER

El estado natural del hombre es el silencio, la calma, la paz. Muchos rehuimos a este estado porque nuestro ser interior se encuentra en el caos y choca drásticamente con la quietud sin embargo inténtalo cada vez que puedas para lograr un equilibrio emocional.

En el escenario de la soledad puedes concentrarte en ti, sentir tu respiración, escuchar tu corazón, disfrutar la paz que te otorga el silencio. Puedes escuchar el ruido de una hoja cuando es arrastrada por el viento, sentir el mismo viento revoloteando con tus frescos cabellos. Puedes observar las aves surcando el cielo azul recostado en el prado verde. En esos instantes es cuando puedes sentir tu ser pleno, completo, natural. Puedes entrar en tu libro de la conciencia resarcir manchas y borrones con tu amor, quedarte con sólo la experiencia y poder recordar sin lastimarte.

Reflexiona, lo que te causó dolor ayer, hoy es un escalón para el mañana. Este punto no es para que pienses que tengas que aislarte ¡no lo hagas nunca! Porque perderás la oportunidad de perfeccionar tu espíritu, tan solo debes encontrar en ti todo lo que buscas fuera, no dependas de otros para sentirte pleno, completo y feliz. Todo lo que necesitas está dentro de ti descúbrete, todo lo que llegue de afuera es un complemento a tu felicidad, a tu plenitud. Vive el hoy en el aquí y en el ahora.

Existen dos ladrones de energía en nuestro cuerpo: El pasado que ya está muerto y nada puedes hacer para borrarlo y el futuro que aún no llega, todavía es un misterio una página en blanco. Sólo vive el aquí y el ahora en plena conciencia, el hoy es el mañana del ayer, actúa y sé consiente en el presente para que no tengas que arrepentirte del pasado.

Disfruta tus éxitos y tus fracasos, ellos forman tu experiencia en la vida, sé respetuoso y sobre todo humilde antes de que la vida te abofetee.

Buscamos diferentes caminos de superación de crecimiento pero sólo funcionara cuando te aceptes tú, si no lo haces iras al fracaso. La no auto aceptación te lleva a pensar que todos están contra de ti, que nadie está de tu lado, haciendo tu camino de vida mucho más difícil y te sientes sólo contra el mundo.

Has construido una pared entre tu mundo espiritual y el mundo material por olvidar que eres espíritu, por no amarte, por no aceptarte, por hacer juicios, pensando en cómo los otros te atacan, te murmuran, te señalan. Esa pared que tú has construido está basada en tus ideas, tus carencias, tu falta de amor a ti, tu no tener, todo lo que piensas que recibes de afuera es lo que tú mismo te estás dando, es la forma de sabotearte, son las ideas que has adoptado por no querer tomar la responsabilidad de tu vida.

Toda la tristeza y los dramas que has experimentado tenían sus raíces en las suposiciones que hiciste y en las cosas que tomaste personalmente. Concédete un momento para considerar la verdad de esta afirmación. Toda la cuestión del dominio entre los seres humanos gira alrededor de las suposiciones y el tomarse las cosas personalmente. Todo nuestro sueño del infierno se basa en ello.

Producimos mucho veneno emocional haciendo suposiciones y tomándonoslas personalmente, porque, por lo general, empezamos a chismorrear a partir de nuestras suposiciones. Recuerda que chismorrear es nuestra forma de comunicarnos y enviarnos veneno los unos a los otros en el sueño del infierno. Como tenemos miedo de pedir una aclaración, hacemos suposiciones y creemos que son ciertas; después, las defendemos e intentamos que sea el otro el que no tenga razón. Siempre es mejor preguntar que hacer una suposición, porque las suposiciones crean sufrimiento.

El gran mitote de la mente humana crea un enorme caos que nos lleva a interpretar y entender mal las cosas. Sólo vemos lo que queremos ver y oímos lo que queremos oír. No percibimos las cosas tal como son. Tenemos la costumbre de soñar sin basarnos en la realidad. Literalmente, inventamos las cosas en nuestra imaginación. Como no entendemos algo, hacemos una suposición sobre su significado, y cuando la verdad aparece, la burbuja de nuestro sueño

estalla y descubrimos que no era en absoluto lo que nosotros creíamos.

Suponemos que todo el mundo ve la vida del mismo modo que nosotros. Suponemos que los demás piensan, sienten, juzgan y maltratan como nosotros lo hacemos. Esta es la mayor suposición que podemos hacer, y es la razón por la cual nos da miedo ser nosotros mismos ante los demás, porque creemos que nos juzgarán, nos convertirán en sus víctimas, nos maltratarán y nos culparán como nosotros mismos lo hacemos. De modo que, incluso antes de que los demás tengan la oportunidad de rechazarnos nosotros ya nos hemos rechazado a nosotros mismos. Así es como funciona la mente humana”

Miguel Ruíz, Los cuatro acuerdos, 1998, 3er. Acuerdo, pp. 84, 85 y 88

Cuando pensamos que las personas se encuentran en contra de nosotros entonces usamos una máscara para que no nos descubran, nos disfrazamos de valientes, de héroes, de sabios, de concedores o de víctimas, para acaparar la atención de otros lo hacemos con el propósito de despertar admiración, lástima o empatía, el uso de la máscara en nuestra humanidad es tan común que hacemos las veces del camaleón, nos camuflageamos para simular que estamos a la altura o más arriba o mucho más abajo de donde y con quién estamos y cuando quedamos solos volvemos a experimentar lo que realmente somos, haciéndonos conscientes del vacío existencial que habita en nosotros y que no logramos llenar con nada ni siquiera con un desahogo superfluo.

Crear en ti cuesta trabajo sin embargo para convertirte en triunfador es indispensable empezar a confiar en ti. Descubrir el gran potencial que posees como ser humano. La experiencia de vida se nos da sólo por el hecho de estar aquí te guste o no, la decisión de cómo tomar el aprendizaje es tuya. Puedes tomarlo a partir del amor o a partir del dolor. Si tomas la experiencia de la vida a partir del amor podrás desarrollar la actitud positiva, dar apoyo emotivo, aceptar a pesar de...

brindaras confianza, seguridad, respeto, entusiasmo y te estarás permitiendo ser. Si lo haces a partir del dolor te llenarás de coraje, odio, resentimiento, frustración, envidia, desconfianza, ira, adicciones y enfermedades, ante todo eres un ser libre. Recuerda siempre que eres un ser espiritual, esto ayudará a recuperar tu confianza eres lleno de muchas bendiciones y has puesto tu atención solo en lo que no tienes y eso te hace volverte indeciso y desconfiado.

La naturaleza de la evolución del ser solo depende de ti, nada tienen que ver los demás, el crecimiento espiritual es individual, tiene que ver contigo, no pienses en cómo te hacen sentir los otros, agradece mejor que no eres tú el ladrón o agradece no ser el padre de aquel que causa tanto daño, piensa más bien en lo que proyectas tú como ser humano.

EL VERDADERO SER

¿Sabes...? La humanidad no es perfecta, es por eso que estamos aquí en la tierra, para descubrir lentamente la perfección humana, para pulir nuestros dones como una piedra preciosa en bruto de donde podemos lograr el diamante perfecto, por ahora solo somos un reflejo de lo perfecto. Cuando logramos reconocer nuestra imperfección, logramos también aceptar las hermosas virtudes que posee una persona imperfecta, las personas imperfectas rodean nuestro círculo y se encuentran por todos lados en la pareja, en nuestros padres, nuestros amigos, en las personas más cercanas, en la vida diaria y en el amor.

Nos hemos preguntado muchas veces ¿Cómo lograr un cambio en la vida? ¿Cómo empezar a moldear una escultura perfecta?, la respuesta es muy simple sólo “permitiéndonos ser”

“La mayoría de los seres humanos primero queremos hacer para tener y el no permitirnos ser nos crea daños en el alma, si en primer lugar te permites “ser” podrás después tener”

Delia Armida Robles Zavala, Proceso de Morir

¿Y cómo es “ser” en la realidad? La realidad sólo se conoce a través del conocimiento de ti mismo y conocerte implica identificar una parte de ti llamada “ego”. El ego es lo que tú piensas que eres, pero ten presente que el ego es el falso “ser”.

EL EGO

El ego nace con nosotros cuando venimos al mundo. Cuando somos niños a través del cariño, del amor, del cuidado, sentimos que somos buenos, valiosos, que tenemos alguna importancia. No es nuestro verdadero ser. No sabemos quiénes somos simplemente sabemos lo que otros piensan de nosotros. Y esto es el ego: un reflejo de la opinión de los demás.

Si cuando somos niños nadie piensa que somos útiles, nadie nos aprecia, nadie nos sonrío, entonces también nace un ego. Un ego enfermo, triste, rechazado, como una herida, sintiéndose inferior, sin valor.

Esto también es el ego. Esto también es un reflejo. Primero es la madre que crea nuestro mundo. Después otros se le suman a la madre y así ira creciendo el mundo del niño.

Y cuanto más crecemos, más complejo se vuelve el ego, porque las opiniones de muchos más son reflejadas.

El ego es una necesidad social. Y todo el mundo refleja. Iremos a la escuela y el maestro reflejara quienes somos. Seremos amigos de nuestros compañeros y ellos también nos reflejarán quienes somos.

El ego siempre es sacudido; siempre está en busca de alimento, que alguien lo aprecie, que le de atención. Si nos quieren, estamos felices, si nos desprecian creemos que no valemos nada.

A la sociedad no le interesa que lleguemos a conocernos a nosotros mismos.

La sociedad crea un ego, porque el ego puede ser controlado y manipulado. Nadie ha escuchado jamás que la sociedad pueda controlar al SER. Eso no es posible.

“¡Es tu alma, el SER!” (2)

El ego se empieza a germinar en nuestro círculo desde que nacemos, el trato, las palabras y el ejemplo que hemos recibido, nos hacen pensar que nos merecemos todo lo que nos va pasando, nos han dado amor material y nos han quitado el amor espiritual sin misericordia (en actitudes inconscientes de los seres que nos aman) dejándonos sólo indiferencia abandono o agresión y nos sentimos confundidos, sentimos muchas veces ambivalencia ante la vida.

Cuando más grande es tu ego, más te molestan las palabras que escuchas de otros, si escuchas una opinión diferente a la tuya más te molesta, te sientes ofendido, discutes y redarguyes la redacción de otros, protestas en demanda de atención y si no logras el convencimiento lo tomas personal, piensas que el problema es directo contigo los otros no tienen la razón y sólo te quieren llevar la contraria. Identificas el problema porque así han moldeado tu entorno y no logras identificar el “verdadero ser”.

CÓMO LIBERARSE

La forma en que dejamos crecer al ego falso es por medio de nuestro cuerpo y una manera de vencerlo es recurriendo a la espiritualidad que es la conciencia del alma.

Durante toda la vida nos hemos acostumbrado a mirarnos, nos conocemos muy bien, escuchas tu nombre e inmediatamente lo relacionas con tu físico, tu yo corporal. En las congregaciones religiosas nos han dicho que fuimos creados a la imagen y semejanza de Dios, pero lo hemos escuchado tan pocas veces durante

nuestra vida que resulta muy difícil creer en ello, y por si fuera poco, nuestra relación con Dios, aunque sea de palabra, si bien nos va, la llevamos a cabo una vez a la semana, y la parte corporal junto con todos los mensajes de difusión que nos plasman en la mente nos dice que solo el tener nos lleva a la realización, y la llevamos cargando cada minuto de la existencia.

Día con día luchamos por tener: éxito, una casa, un auto, guardar dinero, tener una carrera universitaria, maestrías, doctorados, tener y tener toda la vida luchas por la materia y al final de la vida no te llevas absolutamente nada, solamente, te queda la espiritualidad que trabajaste durante tu existencia, el amor incondicional que diste, la sonrisa que regalaste, la satisfacción de haber tendido la mano para que alguien se levantara, eso es lo que te llevarás ¿Te ayudará a trascender o descender? ¿Cómo quieres que te recuerden? ¿Qué hiciste en el mundo para que éste sea mejor? Piénsalo todavía hay tiempo, no es justo que te vayas de la vida con las manos vacías.

Nuestra identidad está basada en el tener. Para volver a lo que es la identidad espiritual uno tiene que volver a la identidad basada en la experiencia de ser.

El ser utiliza el hacer para expresarse, utiliza el tener para su sobrevivencia física, pero no está limitado a eso. En la realidad espiritual la persona no está delimitada por su tener o su hacer. (3)

Durante el trayecto de la vida escuchamos insultos, humillaciones en forma habitual y nos acostumbramos a ello. Alguna vez alguien te dirá eres increíble, eres inteligente y seguramente no le creerás porque ideas contrarias son las que hemos escuchado a través de la vida. Se nos olvidó que somos seres espirituales llenos de virtudes, holísticos y eternos.

Para recuperar nuestra verdadera naturaleza requiere de voluntad y de esfuerzo podemos centrarnos en nuestro ser interior, confiar en el ser y alimentar el espíritu.

Si continuamos con las mismas actitudes seguiremos obteniendo los mismos resultados algo tenemos que cambiar desde nuestro interior que nos ayude a encontrar nuestro verdadero “ser”

¿QUIÉN SOY?

Hay una respuesta que tenemos que encontrar y no es precisamente que soy: un hombre o una mujer, soy joven o viejo “Eres un espíritu” que te tocó actuar en un cuerpo físico ya sea como hombre o como mujer, como papá o mamá, como hijo o hija”, solo estas actuando un personaje “actúa lo mejor que puedas” no te disfraces de víctima ese no es tu papel, por hoy sólo eres un actor. Cultiva el don de la grandeza de tu espíritu dependiendo en qué nivel de tu vida estés pero tú no eres el cuerpo, el cuerpo es como el uniforme de la tierra, sea uniforme de hombre o de mujer y el uniforme se debe cuidar con todo tu amor y protección, manteniéndolo en buenas condiciones. Pero tampoco le des todo lo que te pide, el cuerpo tiene exigencias al igual que un niño y también se educa con límites si lo dejas “hacer” te amarrara a las cosas superfluas de la vida, darle al cuerpo lo que pide es como satisfacer a un niño berrinchudo que quiere más y más hasta que llegue el momento en que no sabe qué en realidad le gusta, para qué y qué beneficios espera encontrar.

“Disfruta de todo, sin apegarte a nada” dijo Buda, porque los apegos causan un desgaste de energía que debilitan el alma y afectan directamente al cuerpo y cuando éste se desgaste ya no te servirá para continuar con tu proyecto de vida por eso mientras tengas vida ¡protégelo con tu amor!

Creamos en nuestro trayecto de vida diversas costumbres, los hábitos que vamos desarrollando nos crean “amarres” que no permiten el desarrollo del espíritu, limitan nuestra condición humana y espiritual. Por ejemplo hay personas que tienen una situación de ansiedad o toman o fuman y se sienten dependientes de alguna sustancia ¿Y Dios? Cuando creo almas que fuman, que toman o que se drogan, almas agresivas, depresivas o tristes. Son nuestras ideas y nuestras creencias las que nos gobiernan y nos hacen pensar que no hay otro camino.

Existen en nuestro ser grandes capacidades y las distorsionamos supliéndolas por tendencias. Y muchas veces son tendencias aprendidas dentro de la familia o con los amigos y es lo que vamos desarrollando en nuestro círculo social, es la educación con que formamos al cuerpo siendo una forma de identificarnos con nosotros mismos.

Descubre tu verdadera naturaleza para que puedas entender tu libertad, porque de verdad somos libres y creemos que ser libres es; darle gusto al cuerpo al hacerlo nos damos libertinaje y esto nos crea dependencias, sé consiente de que tú no eres dependiente, enojón, nervioso, indeciso, etc., tan solo eres un ser espiritual.

Has a un lado las tendencias, costumbres y dependencias, solo cierra tus ojos y siente el fluir del aire en tu organismo, relájate en una posición cómoda pídele perdón a tu cuerpo por todo el maltrato que ha recibido de parte tuya y agrádecele el todavía estar. Aquello que identificas que necesita tu persona y no puedes dejar “son solo tus creencias” has “amarrado” tu ser a ese gusto y piensas que es tan difícil hacerlo a un lado, pero es tu ego el que opina por ti, tan solo tú decide dejar lo que te daña, tómallo entre tus manos y regresa al universo porque es un gusto que ya no quieres que ya no necesitas, solo es tu decisión todo está en tus manos, es tiempo del cambio, es tiempo de hacer cosas diferentes para obtener resultados diferentes.

Puedes reconstruir tu identidad, el reproceso lo puedes iniciar con el YO SOY... ¿Qué es lo que quieres ser? Inclúyelo después de esta frase. Como dice Carlos Gil, tu palabra es una profecía auto cumplida; entonces usa la fuerza de la palabra, tal vez: Yo soy paciente, Yo soy inteligente, Yo soy un ángel de luz, Yo soy una expresión divina hecha realidad, Yo soy... ¿Qué es lo que deseas ser? ¿Qué necesitas? Tú puedes crearlo, recuerda fuiste creado a imagen y semejanza de Dios lo que eres hoy, tú lo creaste y puedes seguir creando para ti y encontrar tu verdadero ser. Cuando cierras tus ojos te conectas contigo puedes ver dentro de ti, si te conectas al sentimiento déjalo fluir date permiso de reencontrarte contigo mismo y hacer las paces, si la enfermedad se adueñó de tu cuerpo tú eres la persona que se lo permitió, nada viene de fuera sólo viene de ti y te has obsequiado ese don para poder reencontrarte, ella es tu única aliada que tienes para obligarte a observar tu

alma y busques cómo arreglarlo, haciendo las paces contigo mismo, relájate y reflexiona.

Enfócate en una fuente inspiradora ¿Qué es lo que te conecta con la tranquilidad y la paz? Lo que te ayuda a conectarte contigo mismo y con el universo, lo que te hace sentir armonía y amor infinito. Enfócate. Puedes hacer respiraciones profundas durante unos momentos, escuchar música instrumental o de meditación que te ayude a generar endorfinas. También puedes solamente reír, sonreír ayudar a generar las esencias que trabaja el cerebro para despertar a la tranquilidad y el buen humor.

“Es esencial aprender a proponernos y discernir internamente qué es lo que nos está inspirando en el presente, qué es lo que emana de mí, porque Dios no percibe los olores físicos pero sí la fragancia espiritual de cada uno de nosotros. Dios puede ver la dulzura de éste, el amor de aquél, la sinceridad del otro, la belleza de éste, entonces ¿qué prefiere mirar Él? ¿Lo feo o lo bonito en nosotros? Él deja lo feo de lado y mira lo bonito, y eso es algo que nosotros también tenemos que hacer con nosotros mismos y con los demás”. (3)

Sólo se requiere tu voluntad para recuperar tu verdadero “ser” y crear un cambio, tenemos un gran maestro él dijo “pide y se te dará” Si quieres pero piensas que no puedes “pídele, ponte en contacto con él” para esto también poseemos el poder de la oración.

El padre que te creo es un Dios de amor, de paz, de perdón, de verdad, de luz y tú eres un destello de todas esas virtudes y te ayudarán a identificar tu identidad falsa para poder deshacerte de ella, cuando lo logres tu Padre espiritual estará contigo. El día que realmente te sientas hijo de Dios habrás recuperado tu alma, tu ser.

Cuando estés dispuesto a trabajar en ti no permitas que tu falso ser busque justificaciones, el falso ser se justifica para que pienses que no es ego lo que nos domina, porque así te lo enseñó la familia; la persona dura, rígida, recta es la que triunfa, ¡ser débil es malo! (Identifica el ego).

De otra forma no lograremos alcanzar el “ser” o tal vez dirás: “hoy no tengo tiempo, mejor mañana o para la otra semana”; somos adictos al ego y cuesta tanto salir de él, nos ha hecho prisioneros. Ten fuerza de decisión y no retrocedas sólo vuelve a sentir que eres un ser espiritual.

Dios es de la dimensión de lo metafísico, Él no está en las piedras, las rocas, las cucarachas, los violadores y los asesinos pero Dios está para todo el mundo en esta otra dimensión que es de la paz, del amor, de la verdad, de la ausencia de identidad física.

Las cualidades del alma cuando está despejada de toda la identificación a lo físico, es de una riqueza que no podemos acabar de entender y es muy parecida a la experiencia de ser que tiene Dios. Por ejemplo: si hay dos personas pintoras los dos tienen la experiencia de jugar con colores. Por ahora somos seres humanos y jugamos con la materia y Dios juega con lo inmaterial entonces el día que yo vuelva a mi identidad metafísica es que podré también jugar con los colores espirituales logramos desarrollar la relación con los rasgos de personalidad espirituales eternos y muy profundos que nos van a dar satisfacción, de una calidad que no es efímera y que no es de codependencia.

Está bien disfrutar de lo que se hace pero también es bueno que nos preguntemos qué despierta en los demás lo que yo hago. Por ejemplo: un buen médico ha estudiado, ha aprendido y es capaz de curar, pero si es tan brusco y desagradable que hace sentir mal a las personas, no es totalmente un buen médico.” (3)

RETOMA TU ESPIRITUALIDAD

(Esta parte es un ejercicio de reflexión que nos ayudará en la búsqueda del verdadero ser. Haz la lectura en forma lenta y pausada para que puedas ir

analizando tu situación y después desahoga en la escritura todo aquello que hubieras querido reclamarle a Dios, si es que consideras el reclamo, sino por lo menos cuéntale tu vida aunque Él todo lo sabe, le gusta ver la honestidad de sus hijos)

Desde el principio de la vida eras un ser perfecto con tu divinidad plena, intachable, en su momento de amor de tu padre con tu madre miles y miles de semillitas de vida lucharon, compitieron incasablemente para conquistar la vida y fecundar el ovulo que era la meta, lucharon hasta perder el único aliento de vida que les había sido regalado lamentablemente todas, todas perecieron excepto una "Tú" la más fuerte e imponente "Tú" con toda tu grandeza, con toda tu victoria, con tantas ganas de vivir esta vida. 'Tú' ganaste esa carrera todo tu esfuerzo valió la pena desde ese momento fuiste un triunfador, único, impasible, dispuesto, llegaste directamente a ocupar tu trono (¿por qué? muchas veces te lamentaste de esta vida y dijiste que tú no pediste nacer cuando fuiste tú quien lucho por llegar, cuando fuiste tú quien decidió ser un triunfador desde que eras un ser microscópico en el principio de tu vida) el ovulo de tu madre, este lugar te fue designado por el creador para que ahí se te dotara de todo lo necesario para la formación de tu cuerpo, cualquier desajuste emocional o físico podría afectarte ese fue el lugar perfecto para protegerte, el útero de tu madre. Durante nueve meses aproximadamente estuviste formándote, cada sentido, cada célula, cada músculo, cada hueso, todo fue creándose en su lugar, de acuerdo a como necesitabas para vivir tu vida y cumplir con un proyecto que querías llevar a cabo, el parentesco también se te dio, ¿a quién podrías parecerse?, aunque eres un ser único siempre podrías tener un gesto, unos ojos, el pelo, el color de la piel, etc., muy parecidos a los de tus padres, tíos, abuelos o a cualquiera de la familia y así como te heredaron parentesco físico también adquiriste parentesco del alma, esto es: si tus padres han vivido su vida de tal manera que se han sentido opacados, reprimidos, resentidos, inmerecedores y con miedo (todas estas características del ser humano se encuentran en el inconsciente y son demostradas con actitudes de baja autoestima aunque algunas veces, estos daños son disfrazados con orgullo "una dignidad falsa", con valentía usando la agresividad como un medio necesario de sentirse grandes, fuertes, importantes, pero

en el interior sintiendo la frustración y el desaliento “haciendo oídos sordos a los llamados de la conciencia”) o cuando por el contrario son padres agradecidos de tener vida conscientes de su grandeza, amantes de la paz y el respeto, con su espiritualidad conservada; tú tendrás tus sentimientos muy parecidos a los de ellos y más aún, durante el tiempo que pases en el vientre de tu madre, todas aquellas emociones y sentimientos que ella alimente también serán parte de ti.

Tu nueva familia te espero con impaciencia con mucha ilusión, tan ansiosos por conocerte, es un hermoso prodigio saber que un bebé llegara a casa ¿cómo será? con él o con ella empezará una nueva vida, una nueva historia, una nueva familia, todo cambiará de alguna manera.

Llegó el gran día había dolor en tu madre y en ti, tu ciclo había terminado, tendrías que iniciar uno nuevo, pero mientras se daba, el dolor era tan grande que casi no lo soportabas, el dolor de tu madre era tan intenso luchó tanto para que pudieras nacer, de pronto una carita hermosa asomó a este mundo lloraste intensamente lanzando un fuerte grito que se ahogaba con las flemas de tu garganta, tu esfuerzo te dolió ¡naciste! ¡Por fin llegaste! nuevamente saliste del capullo, fuiste luz, alegría, esperanza, ilusiones, todo era nuevo: tu familia, tu casa. El rostro de tu madre te dio paz, tranquilidad, bienestar, su voz te confortaba te era tan conocida la identificaste desde el primer momento, supiste que no estabas solo, que había alguien que te protegía.

Cuando fuiste pequeño e indefenso siempre hubo alguien que te apoyo y te tendió la mano, cuando empezaste a dar tus primeros pasos luchaste hasta que lo lograste no te importo cuantas veces caíste y cuantos moretones estremecieron tu inocente cuerpecito, fuiste valiente y decidido pisoteaste el miedo y luego hasta corriste, te encantaba indagar desarmando los juguetes observando, tocando todo aquello que parecía extraño, investigando, preguntando. Cuando salías lastimado y el dolor era más grande que tú, llorabas con mucho sentimiento desahogando el sentir y tu sabías cuando ya era suficiente y regresabas corriendo con una amplia sonrisa para que supieran que el incidente estaba olvidado y que te encontrabas dispuesto para volver a empezar, jugar y conquistar otra sonrisa como la tuya, eso te hacía sentir pleno, especial y no te importaba si andaban gruñones y tiranos, si al

final te regalaban una sonrisa. Siempre fuiste más grande que todos los obstáculos que se te presentaron “tú” que siendo tan pequeñito supiste cómo manejar las diferentes situaciones y fuiste inmensamente feliz a pesar de todo, en tu inocente corazón se encontraba tu espiritualidad intachable y no había lugar para la duda, el rencor o el resentimiento. Ahora que tu infancia ha quedado atrás ¿qué fue lo que pasó contigo? ¿Dónde quedó tu gallardía, tu alegría, tus ganas de conquista, tu amor propio? ¿Quién crees que te hizo daño?... Haz una carta a tu creador y cuéntale cómo ha sido tu vida, en qué momento se dañó tu espíritu, cuándo perdiste la confianza, cuándo se te olvidó que perteneces al amor, a la luz... Dios todopoderoso “tu padre espiritual” se encuentra en todo momento contigo y quiere saber qué pasó en tu corazón, quien lastimó tu alma... Cuéntale toda tu vida, empieza desde el principio desde que tú te acuerdes, para que puedas acceder el daño que te cambió... Escribe toda tu vida y dedícasela a Dios... Él conoce tu historia pero le gusta ver tu honestidad... Escribe también ¿Qué necesitas? ¿Y cómo lo puedes obtener?... Tú lo sabes...

Al terminar se la ofreces al creador y la quemas visualizando que en esa carta se queman todos los daños sufridos, el fuego limpia tu alma; todo queda atrás, todo has perdonado, hoy vuelves a empezar retomando la confianza, el ingenio, la valentía y el amor, estas virtudes las tenías muy dentro de tu corazón disfrazadas de miedo, de frustración y de rencor, hoy te liberas vuelves a ser libre y nuevamente tienes la oportunidad de ser feliz.

S A B I D U R I A

Nuestras antiguas civilizaciones son recordadas con personajes de grandes conocimientos, siendo cultos, respetuosos, responsables y leales a su espiritualidad, los conocimientos que iban descubriendo a través de su experiencia de vida eran guardados y protegidos como un tesoro para enseñanza de los futuros maestros, de ésta manera se pensó guardar la sabiduría.

La sabiduría es una gracia virtuosa que crece a través del estudio o la experiencia, muy indispensable en la vida y podremos trabajarla por medio de la práctica de la prudencia, la fortaleza, la justicia y la templanza que son las virtudes cardinales del espíritu, estas nos ayudarán a ser mejores personas o de buen juicio, la sabiduría está muy relacionada con la espiritualidad del hombre por ello la reflexión, la prudencia, la educación del cuerpo y el buen pensamiento son canales para llegar a ella, aplicando la inteligencia en las buenas o malas experiencias, nos ayuda a cambiar la programación mental que viene de la infancia. Una experiencia no es lo que te va pasando en la vida más bien, es lo que tú haces con lo que te va pasando.

La sabiduría es una virtud que se logra desarrollar mediante el entendimiento y la comprensión, no se puede enseñar, se adquiere en el camino de la vida y se trabaja en forma individual.

El hombre sabio ama la luz que le da sabiduría y ama también la justicia.

La sabiduría huye de una persona maligna y tampoco habita en un cuerpo no educado, donde no hay recato ni límites.

Siendo como es el espíritu, testigo infalible de tu corazón, tu pensamiento y sobretodo de tu palabra, tiene conocimiento del todo tuyo pues la oreja de Dios todo lo oye a pesar de los grandes ruidos y todo lo ve aunque pretendas esconderte.

Dichoso aquel que busca sabiduría y la guarda en su corazón porque ella se deja ver fácilmente por los que la buscan y el hombre destacará su personalidad donde vaya porque brillante es la sabiduría como un sol, y que desafortunado es aquel que pudiendo tomarla la desprecia porque su corazón ama las cosas del mundo, andará errante en su propósito de vida.

“Más vale la sabiduría que las fuerzas; y el varón prudente más que el valeroso”

Libro de la sabiduría, Cap. 6, Vers. 1

CONCLUSIÓN

He desarrollado esta tesina para quien quiera vivir algo diferente, actuar y pensar diferente para obtener diferentes resultados en la vida.

Nuestra cultura nos mantiene en un nivel mediocre de conocimiento espiritual, haciéndonos creer que ser espiritual es ser muy persignado y no queremos que los demás piensen eso de nosotros y es motivo para alejarnos dando gusto a otros, complaciendo al ego. Así cómo en la escuela aquel que estudia y es dedicado le llaman niño(a) “ñoño(a)” y muchos prefieren ser del montón para no recibir ese sobrenombre; a esta situación se le llama “mediocridad”.

Cuando una persona se siente devastada y sin sentido de vida, siempre hay algo más que hacer. Si hay problemas se abre una oportunidad para aprender y crecer. Una crisis nos sirve para mejorar para realizar un nuevo proyecto.

Cuando se pretende un cambio en el ser humano debemos empezar desde la raíz del daño que son los traumas, sufrimientos y pensamientos que se traen de tiempo atrás, muchas veces de la infancia.

Llevamos una experiencia que suponemos que nadie más la entiende o que no se iguala a ninguna otra, sin embargo la mayoría tenemos experiencias similares y al saber que alguien paso tu experiencia y triunfó sobre ella, se abre una esperanza donde podremos encontrar algo más.

Trabajar la energía del ser no significa que alguien te va a dar una respuesta concreta para resolver tu situación o tus problemas, desafortunadamente esto no es como una receta de cocina, solamente te ayuda a identificarte, encontrarte, valorarte y amarte, descubrirte para saber ¿Quién soy? y ¿A dónde voy?

Podremos entender que hay una ciencia que se preocupa por solventar los daños más trágicos del ser humano así como un proceso terminal, la muerte, el suicidio y el vacío existencial; al comprenderlo será cómo encontrar la pieza que nos faltaba del rompecabezas, podremos reconocer las pérdidas cómo un cambio constante que nos lleva a la evolución, y no significa que una pérdida no nos va a doler o que nos volveremos insensibles, seguimos siendo seres humanos, sufriremos la pérdida con conocimiento y mayor intensidad y nos levantaremos más rápido.

Es muy importante y realmente básico saber estar a solas para permitirnos la reflexión donde puede actuar la inteligencia sobre la experiencia, poder reconocer nuestra fragilidad y nuestra grandeza, nuestra vulnerabilidad y nuestra fuerza, lo imperfecto y lo perfecto, el cuerpo y el espíritu, es por ello que debemos aprender a trabajar la meditación.

BIBLIOGRAFÍAS

- Casa católica. (1950). *La Sagrada Biblia*. Buenos Aires: Félix Torres Amat.
- Castro, M. (2012). *Coaching Tanatológico*. México: Trillas.
- Garzón, T. (Mayo, 2012). *Depresión, Angustia y Culpa*. México, D.F.: AMTAC
- Gil, C. (2009). *Palabras que Transforman*. México: C.D.T.
- Hernández, P. (2010). *Gotitas de bienestar emocional Vol. 1* Valle de Bravo
- Instituto, T. (2012). *¿Cómo enfrentar la muerte?* México: Trillas
- Kübler, E. (2008). *La muerte: Un amanecer*. Luciérnaga
- Larousse. (2003). *El Pequeño Larousse Ilustrado*. Colombia: Larousse S.A. de C.V.
- Levinstein, R. (2011). *Cuando alguien se va*. México, D.F.: Panorama
- Maresca, L. (2003). *La nueva historia del Kurama Yama Reiki*. Argentina: Saga
- Paderzini, N. *Para sufrir menos, para sufrir mejor*. México: Topografías Editoriales.
- Robles, D. (agosto, 2012). *El Proceso de Morir*. México: AMTAC
- Tovar, O. (2011). *Un Duelo Silente*. México: Trillas.
- (1) www.articuloz.com/autoayuda-articulos/la-energia-del.Cuerpo-humano-3177803html

- (2) Espiritualidaddiaria.infobae.com/¿que-es-el-ego/ Marzo/2013
- (3) www.bkwsu.org/media/costarica/21_LibrarseEgoFalso.pdf
- (4) www.laeditorialvirtual.com.ar/pages/platon/platon_apologiasocrates.htm
- (5) es.wikipedia.org/wiki/Ira Abril/2013
- (6) www.buenastareas.com/ensayos/Resumen-Del-Libro-Quimica-Del-Pensamiento/232296.html
- (7) <http://es.wikihow.com/aumentar-la-dopamina>
- (8) <http://es.wikipedia.org/wiki/Melatonina>
- (9) <http://es.wikipedia.org/wiki/Serotonina>
- (10) <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/29/las-endorfinas> mayo2013