***24º***

***Mi Mundo, el Mundo***

*Un hombre feliz es un bien común.*

*GEORGE, CHAPMAN*

"No lo sé, no tengo ni idea", es la más fortificante res­puesta que suelo dar cada vez que alguien me pregunta acerca de alguna nueva mala noticia. Nada ni nadie pue­de afectarnos a menos que le prestemos nuestra aten­ción y en ello fijemos el pensamiento. Debe quedar claro que ésta no es una postura de mera evasión, sino más bien de una inteligente manifestación de ser humano, de "poder elegir" en dónde fijar nuestra mente, y así expe­rimentar las consecuencias de esa elección.

Existen tantas y tantas noticias que nos llegan dia­riamente, pero aun en medio de ese bombardeo conser­vamos ineludible nuestro privilegio de elegir fijarnos en ellas o no. Usé la palabra "fijamos" porque efectivamen­te así ocurre cuando una persona no habla más que de lo mismo una y otra vez, se *fija a eso.* Tal parece que no tiene otro tema de conversación. ¿Te has topado con personas cuya conversación no es más que la mera repetición de los noticieros, o de los titulares de .los diarios o las reflexiones de algún periodista? Hay quienes jamás abordan algún tema de orden superior, o información relativa al arte de ser persona. ¡Tan poca gente lee literatura que enriquezca el espíritu! Y a veces se pre­guntan por qué se sienten mal, por qué se sienten amena­zadas por la sociedad, cuando ellas mismas se convierten en amenaza al hacerse eco de las malas noticias y de la violencia.

Desde siempre las notas roja y amarilla son lo que más se vende, todo mundo lo sabe; pero es sorprenden­te que hasta la fecha todavía no se tome conciencia de lo nocivo que puede ser alimentarse con ese tipo de infor­mación. Y miles y miles de personas siguen cayendo en sus redes. Pero hoy levanto mi voz muy en alto para in­vitar al mundo hacia una Nueva Conciencia de los hechos, para persuadir a la gente de adoptar otro enfoque de la vida, y es que *siempre hay otra opción,* para invi­tarte a que elijas vivir más dignamente y selecciones con qué alimentar tu espíritu. Éste es un buen momento para elegir cultivarte de manera positiva y no tan sólo infor­marte con lo que sea. Puedes elegir entre ver un progra­ma de televisión donde se favorezca tu ansiedad y preocupación, o leer un buen libro para tu desarrollo interior. La elección la tienes tú, ¡siempre! Tú eliges igno­rar lo malo, lo negativo o lo deprimente, y por sobre ello favorecer el conocimiento acerca del bien, la verdad y la belleza.

Debo hacer una enfática aclaración: no propongo dar­le las espaldas a la realidad ni asumir la cómoda postura de no enterarse lo que ocurre. La propuesta es conservar la capacidad de elegir lo digno y no favorecer el crecimien­to de la violencia intelectual que irrumpe en nuestros ho­gares.

Toma nota de esto: una noticia tendrá vida tanto cuanto quien la escucha ponga atención en ella, no más de esa me­dida. De tal suerte que si a ti o a mí nos indigna alguna noticia, pues precisamente en nosotros está el que siga creciendo o desaparezca. Todo está en nosotros. El po­der de cambiar la trayectoria de una noticia no está en ella, sino en nosotros. Niégate a ser partícipe de lo nega­tivo, porque subsiste a base de fijar la atención en él. La Física cuántica nos demuestra que lo observado se alte­ra profundamente por quien observa. ¡Si los medios de comunicación se dieran cabal cuenta de esto y su interés por incrementar las ventas fuera rebasado por su más au­téntico interés en el bien común, ellos serían el primer gran y poderoso filtro para no permitir que más mentes se alteraran con la fuerza de una mala noticia o una nota violenta! Pero me queda la duda: ¿dónde empieza este círculo vicioso, en el que vende o en el que compra? Si no existen suficientes compradores, el producto tiene que cambiar. Por eso afirmo que la solución es una Nue­va Conciencia de los hechos.

*A nadie la va mal durante mucho tiempo*

*sin que él mismo tenga la culpa.*

MICHEL EYQUEN DE MONTAIGNE

Como les comente en el capítulo anterior, en la Ciudad donde vivo, formamos un grupo llamado Co-crea (Comunidades de Crecimiento y Amistad) para examinar cada quince días temas de superación personal; todos aportan algo bue­no, digno, noble y honorable en el arte de ser persona. Durante una cena luego de una sesión con este grupo, mi acompañante dijo casi al llegar: ¿No te has enterado?, refiriéndose a la noticia efervescente del momento. Res­pondí que no y le pregunté a mi vez si le interesaba hablar de ello o más bien de lo que nos competía como objetivo de nuestro encuentro; y en un intento por que­rer comentar el asunto, añadió: "¿pues dónde andas?, ¿en qué mundo vives?" "En el mío -contesté- en una re­unión donde hablábamos de vivir el momento, de los testimonios de gente que ha cambiado su vida a través de una Nueva Conciencia, y que quiere contagiar a sus familiares y amigos de su entusiasmo por el arte de cre­cer como persona. Estábamos creando planes para ayu­dar a más gente pobre y auxiliar a los enfermos. Ambos quedamos en silencio unos momentos. Después le pre­gunté si quería saber detalles al respecto. Escuché un lógico sí. Nuestra cena se acompañó de un exquisito vino y una buena ración de nutritivo alimento espiritual. La elección del menú estuvo en nosotros.

Ese mismo día me regalaron un libro maravilloso, una compilación de entrevistas realizadas hace más de sesenta años a Carl Gustav Jung. Encontré un tema enormemente afín entre las ideas de "este gran sabio de la psicología humana y los postulados de Nueva Concien­cia: **el problema psicológico de hoy es un problema espiritual,** más que de otra índole. El hombre actual; tal cual lo veo en mi consulta y en los comentarios que escucho en mi trabajo, está hambriento y sediento de una relación segura con las fuerzas psíquicas que hay en su interior. Tal vez por eso el gran éxito de tantos movimientos espirituales.

El hombre necesita asirse de algo para poder seguir adelante. Sin embargo, debido a las dificultades del mundo moderno, vivimos una época marcada por el derrumbe de grandes ideologías y tradiciones; el hombre se encuentra más solo que nunca. Ya no existe un orden social y religioso que lo guiaba y que, de cierta manera lo ayudaba a vivir.

Por consecuencia, esta situación se engancha a una existencia problemática, a una existencia interminable de preguntas sobre uno mismo. La era del vació es donde todo se presenta como un problema, absolutamente todo: la salud, la comunicación, las vacaciones, los niños, el trabajo, el cuerpo, la juventud, la vejez. Todo lo que antes tenía una respuesta mano menos estable –fijada por la tradición ó la religión- ha desaparecido.

Vivimos en una sociedad traumática donde constantemente se nos pide que cambiemos, que perfeccionemos lo que ya existe, esto en el fondo tiene la finalidad de estimular el consumo. De este modo el hombre moderno esta desgarrado entre sus deseos y la realidad que lo hiere en lo más profundo.

Su conciencia care­ce de la relación con el terreno espiritual de su ser. Esta carencia es lo que convierte al hombre actual en alguien neurótico, enfermo, atemorizado. Los sucesos de la vida le han hecho creer que no hay Dios, y todo se reduce a esta cuestión.

*Los hechos son los enemigos de la verdad.*

MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha

El hombre moderno se ha alejado tanto de Dios que se ha privado a sí mismo de su florecimiento, de su sensa­ción de bienestar y seguridad en un mundo a salvo. Un hombre así, se ve remitido por la duda y el temor, y mira hacia dentro para buscar en su vida psíquica algo de lo que le ha despojado su vida exterior. Cada vez que el hombre se aleja de Dios, surge un consecuente interés por los fenómenos psíquicos, y es que es normal, el hombre busca algo más allá de lo evidente, ésa es la razón por la que hoy existen tantos adictos a lo esotérico y al misticismo.

Si contemplamos a nuestro alrededor, ¿qué vemos? La desintegración de algunas religiones, violencia en to­dos los ámbitos, corrupción, ignorancia, manipulación, etc. ¿Y qué pasa con la energía psíquica de todas estas personas? ¿A dónde se va? A la búsqueda de un cauce que no encuentran. Así surge la neurosis. Y si se sigue sin en­contrar el cauce, surge la psicosis.

Durante siglos la vida de la gente en gran parte del mundo se vinculó estrechamente con lo religioso, de modo que la energía psíquica de la gente estaba canalizada. Actualmente la vida es intrincada y compleja, y parte de esa complejidad la genera el exceso de fuentes de información. No estoy contra la evolución de la comunica­ción, no en absoluto, sino por un equilibrio; nadie nos ha enseñado a manejada. Es decir, hoy, una vida atesta­da de automóviles, radios, miles de telecomunicaciones al alcance de la mano, cientos de películas de acción y sangre, noticiarios que pelean su *rating* incrementando la violencia, Internet, etc., han demostrado, un avance, pero ¿hacia dónde? Posiblemente hacia atrás. Nada de los avances de hoy sustituyen lo que hemos perdido. La religión ofrece una aplicación valiosa de los sentimien­tos, y da sentido a la vida de muchos.

Esa ventaja se ha perdido porque cada vez se incrementa más el relativismo moral, en donde la cultura *ligbt* nos permite pensar en términos de: "mientras no le haga daño a nadie, yo pue­do hacer de mi vida lo que quiera". Gran verdad, pero *aparente.* Aunque en lo personal no estoy de acuerdo con la religión actual, no puedo dejar de reconocer que daba sentido a la vida de muchos. En *eso* justifico y aplaudo su existencia y lamento su cada vez mayor disgregación.

El hombre de siglos pasados, especialmente de la Edad Media, vivía en un mundo significativo. Sabía que Dios había creado un mundo con un propósito definido y no lo cuestionaba -aunque no lo entendiera del todo-. In­cluso la creencia en el cielo y el infierno hacía que tuvie­ra sentido la conducta del hombre. El mundo actual es para millones un manicomio. Ésta es la sensación de miles de personas.

Toda la energía psíquica que en el Medioevo se vio plasmada en el espléndido florecimiento de la vida emo­cional del hombre, encontró su cauce de expresión en grandes cuadros religiosos, en esculturas y catedrales. La de ahora está dispersa. Pero no puede perderse. Enton­ces, ¿qué ha sido de ella? Jung afirma que se ha ido al inconsciente del hombre, "a un piso inferior".

Pongamos como ejemplo a un hombre de negocios próspero y rico, todavía joven, quizá de 48 años. Dice: "he amasado una gran fortuna, tengo hijos con edad sufi­ciente para continuar el negocio. Me retiraré. Construiré una buena casa de descanso y viviré allí sin preocupa­ción alguna". Se retira, construye la casa y se va, a vivir allí. Incluso afirma: ahora comenzará realmente mi vida". Pero no ocurre nada.

Una mañana es consciente de un dolor retroesternal que irradia hasta el brazo izquierdo. Preocupado, se pre­gunta qué podrá ser. Cuando se sienta a la mesa no come. Luego, su digestión se trastorna. En dos semanas está muy enfermo. Lo asisten médicos que no saben qué le ocurre. Finalmente, uno, el más sabio de ellos, le dice: "su vida carece de interés. Vuelva a su trabajo, emprén­dalo de nuevo".

El hombre es inteligente y el consejo le parece sano. Decide regresar. Pero ahora su hijo está en la dirección, y ya no se siente igual que antes. Cuando quiere tomar responsabilidades, tu memoria le empieza a fallar, se cansa más fácilmente. Así, se llega a dar cuenta de que todos esos años consagró su energía única y exclusiva­mente a su trabajo. Jamás desarrolló otros intereses. Y ésa es la razón de no tener "a dónde" retirarse.

Este cuadro es el típico estado actual del hombre com­petitivo y" de los grandes negocios. Con personas como la que relaté, es lógico que sintamos que algo le pasa al mundo. Todos los intereses materiales, casas, automóvi­les, ropa, joyas, radios y rascacielos no alcanzan para satisfacer el alma hambrienta del hombre. Y es que al alma no se le alimenta con esas cosas. He ahí la gran respuesta. Intentamos retiramos del mundo, pero ¿a dón­de? Algunos intentan volver a las iglesias; unos pocos son capaces de hacerla, muchos no lo encuentran ente­ramente satisfactorio. El dinero nunca le dará *significado* al retiro, a lo mucho cierta e incipiente sensación de seguridad, pero ¿seguridad con qué sentido? El retiro se prepara no ahorrando, sino creando y buscando más intereses que alimenten el alma humana.

¿Qué debo decir a quienes piden ayuda para encontrar significado en sus vidas? Jóvenes que acuden a consulta coinciden en plantear la sensación de estar terriblemen­te solos y abandonados en un mundo que para ellos no tiene ningún sentido. No quieren vivir. Les he respondi­do esto: "no sé más que tú sobre el significado del mundo”, o el de tu vida. Pero tú, al igual que todos, nacimos con un cerebro ya hecho y formado. Construir el cuerpo y cere­bro que hoy tenemos conllevó miles de años de evolu­ción. La psique, la cual puede entenderse como la vida del cerebro -y como el alma del hombre- exis­tía desde mucho tiempo antes de que brotara en ti. Ima­gina que existiera alguien con el conocimiento de todos *esos* años. El Creador sería el más apto para responder a la pregunta del sentido de tu vida. Él puede hablarte mejor que yo. Te hablará en sueños. Pon atención a tus sueños".

Aconsejo esto que aprendí de la psicoterapia Junguiana, que es una manera muy sutil de reencontramos con Dios. Al satisfacer la necesidad espiritual puede re­solverse el conflicto psicológico. Dicho de paso por cierto esto es parte de la exitosa cura de 12 pasos de los grupos de Alcohólicos Anónimos.

Todos los sueños revelan experiencias espirituales, siempre y cuando uno no aplique su propio punto de vista a la interpretación. El hombre civilizado revela en sus sueños la necesidad de entrar en contacto con su dimensión espiritual. Jung considera que el reino de los cielos está dentro de nosotros, la cual es una gran ver­dad psicológica. El cristianismo -dice- es un hermoso sistema de psicoterapia. Cura el sufrimiento del alma. A mí en lo particular me gusta el postulado y he visto su benéfico factor terapéutico. El factor religioso brinda paz y seguridad espiritual.

Por ejemplo, suponga que le pido que se quede en mi casa. Le digo que es una casa cómoda, bonita, segu­ra, se lleva una vida placentera, hay buena comida, pue­de ir a nadar al lago y caminar por los jardines. Sólo con este convencimiento es muy posible que decida venir y disfrutar de su estancia. Pero ahora suponga que le pido que venga y le advierto que mi casa es peligrosa, los cimentos no son seguros y hay muchos terremotos por la región. Además, hemos tenido enfermedades, alguien" murió recientemente de tuberculosis en la habitación que le asigné. Bajo tales condiciones y con semejantes "ideas" en su mente, ¿disfrutará de la estancia en mi casa?

El hombre de hace siglos, y aun decenios, tenía una hermosa relación con Dios. Así vivía en un mundo que consideraba seguro por la idea de Dios. Dios prestaba atención a todo el mundo, premiaba al que hacía el bien y hacia lo propio con quien se orientaba al mal. Se pedía perdón y gracia. El hombre era atendido espiritualmen­te. El mundo era la casa placentera en donde el hombre gustaba habitar.

Pero, ¿qué le ha pasado al hombre moderno? La cien­cia le ha dicho que no hay nadie que cuide de él. Por tanto, tiene mucho miedo. Durante algún tiempo, tras haber abandonado la" idea medieval de Dios, creamos otra deidad: **el dinero, el poder y la fama.**

Pero ahora eso también se ha declarado ineficaz. Confiábamos en ejér­citos poderosos, pero la amenaza de las armas químicas hoy los ha derrotado incluso antes de empezar la batalla. Me resulta enteramente natural que un mundo de este tipo, en donde las noticias nos muestran acontecimien­tos que a muchos los aleja de la idea de Dios, miles de personas se vuelvan neuróticas. Incluso, querido lector, aunque la casa donde viva sea "realmente segura", si tiene la idea de que no lo es, sufrirá, aunque construya las bardas más altas posibles. Su reacción depen­de enteramente de lo que piense, ello dependerá de la información que usted elige meter a su mente, de lo que decide escuchar, ver o leer.

Pregunto a amigos y compañeros: "¿qué es lo más destructivo que conocen?" He escuchado res­puestas tales como: terremotos, avalanchas, armas nu­cleares, enfermedades a nivel de epidemias y pandemias. ¿Y acaso no hay algo más terrible? La fuerza de las ideas, la del pensamiento. 'Ningún poder cósmico ha destruido jamás a millones de hombres en unos cuantos años, pero la psique del hombre lo ha hecho. Y puede volver a hacer­la. Todo depende de dónde enfoquemos nuestra mente como sociedad.

Una metáfora. Un viajero por el desierto se encuentra en el camino a una epidemia y le pregunta a donde va: -Contesta la epidemia: Voy por 500 personas que tienen que morir en el siguiente pueblo. Tiempo después de regreso el viajero se encuentra nuevamente a la epidemia y le reclama: -Epidemia me mentiste no fuiste por 500 personas, sino por 10,000 -. La epidemia le contesta: No te mentí, fui efectivamente por 500 las otras murieron por miedo.

Sólo me asusta una cosa: los pensamientos de la gen­te. Tal vez por ello he dedicado mi vida entera, en cuer­po y alma, a generar y compartir una Nueva Conciencia. No encuentro otra forma de cambiar realmente. Necesi­tamos volver al ojo de la conciencia, hacia el interior para ver qué hay. Veamos qué es lo que podemos hacer a pequeña escala. Si he plantado bien una flor, entonces he sido útil al mundo en ése, mi pequeño lugar. No sé qué más puedo hacer. Llevamos con éste 24 capítulos y nos faltan aún muchos otros más, pero deseo que ya hayas llevado algunos puntos a tu vida. Te estoy invitando a que elijas cultivar tu pequeño jardín, en lugar de que vivas desgastándote criticando y juzgando los enormes jardines de los demás. En otras palabras, no distraigas tu mente con noticias, por más famosas e importantes que sean, pagando el precio de descuidar la atención hacia tu propia vida.

El hombre moderno debe estar consciente del terri­ble peligro que reside en los movimientos de las grandes masas, porque es ahí donde se despersonaliza al indivi­duo, es donde deja el hombre de tener acceso a su yo interior por volcarse a lo que la mayoría le dice que haga.

En lo particular no me preocupa el mundo en abs­tracto, sino las personas con las que vivo, porque ahí está mi mundo concreto. Y lo mismo puede pensar cual­quier otra persona. El "otro" mundo está todo él en los periódicos. Mi familia, mis amigos y mis colaboradores de trabajo son mi vida, la única vida que en verdad puedo experimentar. Lo importante y significativo es vivir tan plenamente como sea posible, para satisfacer la volun­tad divina que sé hay en nuestro interior. Esto es todo.

Lo que la Naturaleza pide al manzano es que produz­ca manzanas, y al rosal que produzca rosas. Lo que la Naturaleza quiere de mí es que sea simplemente ser hu­mano. Pero un ser humano consciente de que lo soy y de lo que estoy haciendo. Dios busca conciencia en el hombre. Cuanto mayor número de intelectuales y líderes de opinión lo comprendan, habrá un auténtico renacer espiritual en el mundo. Si nuestra mente la enfocáramos a pensar así, no tendríamos tiempo de atender ninguna otra noticia.

Del gran maestro C. G. Jung aprendí que la "humani­dad" bien podría no existir. ¿Se te hace rara esta afirma­ción? Permíteme explicarme. Yo existo, tú existes. Pero "humanidad" bien podría ser sólo una palabra de anoni­mato. Sé que como idea de colectividad, la humanidad existe, pero me reservo la opción de pensar como Jung en que la idea no es más que eso, una idea, pero que como entidad pudiera no existir. Con esta Nueva Con­ciencia te invito a que sea lo que Dios proponga que sea, por favor ya no te preocupes de la humanidad. O por lo menos, te suplico que ya no te preocupes "tanto" por la humanidad como por ti mismo. Preocupándote por la humanidad, estás eludiendo mirar hacia lo que sí existe para ti mismo.

Es como el hombre que apoyándo­se en la reja de su vecino, le dice: "mira, hay una mala hierba allá en la esquina de tu jardín. Allí hay otra. ¿Por qué no cavas más profundo para arrancarlas? ¿Por qué no atas éstas otras primero?". Y durante todo ese tiempo que se ha enfocado al vecino (humanidad), en su propio jardín, a sus espaldas, están creciendo malas hierbas (en el sí mismo). Ahora bien, ¿quieres saber una de las más gran­des y bellas ironías de la vida? Pues es aquella de com­prender que cuando logres enfocarte en ti mismo y sólo en ti mismo, logrando crecer y mejorar en tu dimensión integral de persona, y si de esa misma forma logran pen­sar todas y cada una de las demás personas, juntos esta­remos mejorando a la humanidad. Vamos, visto de otra forma, lo que quieras hacer por mejorar a la humanidad -ya sea que ésta exista o no- es lo que debes hacer por y para ti mismo. De esa manera estás dando tu pe­queña gran aportación al mundo. Tu mundo.

No descuidemos nuestra propia y única vida. De la única en la que realmente tenemos injerencia. Con todo cariño, te invito a que, con una Nueva Conciencia, te hagas cargo de tu propia vida y de tu propio mundo, ése será el mejor legado que puedas dejar en tu paso por aquí. En el capítulo 25 profundizaremos un poco más respecto al porqué del vació del ser humano. Entender porque vivimos el presente como hemos decido nos permite hacer conciencia, trabajar por lo que verdaderamente deseamos. Hazlo y en ello encontrarás una indescriptible...

***¡Emoción por existir!***