

"Si nuestro corazón es una llama, nuestros restos "karnicos" son el combustible que la hace arder. La llama necesita ese combustible para crecer en tamaño e intensidad, y al consumirlo, vuelve a acceder a la apertura esencial del ser, cercado y aprisionado en la estructura de la personalidad".

Nuestro camino sobre la tierra consiste en liberar las cualidades del ser que tenemos, valorarlas, y aplicarlas en nuestro beneficio y en el de los demás, un camino infinito.

Quiero añadir: ¿es posible transmutar, cambiar, el odio por amor...? ¿Acaso no es éste el que más cerca está del amor?...; deseo que con éste ejemplo veáis todavía más claro la posibilidad y facilidad de la transmutación; de un No a un Sí, si "creemos", encontramos el "espacio" adecuado para que la neurosis desarrolle su conflicto, nuestro "centro", nuestro "corazón".

Quiero referirme a las emociones, al objeto de que podáis comprender mejor los cambios bioquímicos que producen estas en el propio organismo.

Debido a la complejidad técnica del proceso os recomiendo leáis los trabajos que siguen: de Candace Pert ("Bioquímica de las emociones") de Zona Comfín, ("La plenitud del hombre es una segunda adolescencia") de Tartang Tulkh, ("Transformar la ansiedad") de Norberto Levy, de Dee Kersten ("Sin anestesia"), ("La autoasistencia es posible") y de Luis A. Chiozza ("La historia oculta del cuerpo"). El trabajo de N. Levy, lo recojo primero en razón a los cada vez más, adultos mayores, altos ejecutivos

de empresas que, en la desesperación del universo competitivo, buscan también como sea hacer "mejores negocios" ya que este es el comentario del autor.

Sin embargo en el terreno de la drogadicción los especialistas se están refiriendo cada vez con más intensidad a los peligros, como enfermedades patológicas, del exceso de trabajo como adicción ("working"), de la búsqueda del dinero como objetivo obsesivo y otras muchas características de nuestro modo de funcionar en la actividad empresarial que desviadas de su medida y objetivo correcto son consecuencia de una sintomatología propia de la drogodependencia. También en estos casos, las bases de autoasistencia son aplicables.

También en el área humana, como veis, la falta de aplicación o "implantación" de técnicas y medios que reduzcan los riesgos propios del desequilibrio humano tienen sus más diversas manifestaciones en la aparición de otros más concretos y medibles en una relación económica-laboral, me refiero al incremento del ausentismo de las bajas por "enfermedad", al incremento de la conflictividad interna y en síntesis a las negativas consecuencias que el separatismo de niveles producción-administración-dirección, origina con motivo de las actitudes personalistas de la responsabilidad que propicia en la realidad la propia técnica empresarial.

De todo el material citado, especialmente fijais vuestra atención en "La plenitud del hombre es una segunda adolescencia".

Mi cerebro no envejece, unas partes se deterioran, es cierto al parecer, pero otras partes desarrollan nuevas formas de conexión entre sus células.



La investigación científica al respecto me lleva a recomendaros la observación de las estadísticas obtenidas con la práctica de la técnica de meditación y el conocimiento o lectura de los procesos neurofisiológicos que se producen durante su práctica.

No voy a extenderme pues en el tema de la ansiedad, desasosiego, angustia y demás "padecimientos" inherentes y característicos del ser humano; me he referido ya a su origen, su razón y como limitar su manifestación mediante la recuperación de nuestro equilibrio.

Ahora bien, a propósito de las sorpresas en este camino, también nos podemos encontrar con una autoexigencia verdaderamente angustiosa. No creéis expectativas. Como podéis leer en el trabajo de Humberto Maturana "Sin la exigencia de la apariencia", "el apego a que resulten bien las cosas es lo que provoca la infelicidad. No vivamos pues con la exigencia de una apariencia, de salto en salto de la angustia a la felicidad, sino en el espacio de las relaciones reales".

Para concluir esta parte un poco de atención al consumismo sin sentido, al consumo innecesario, es oportuno con el fin de relacionar las previsiones que hago más adelante, entre este y un futuro laboral gestionado bajo criterios de ética, moral y valores que se han de traducir en un firme, rápido y decidido apoyo de asistencia al componente humano empresarial.

Su idea central, mi teoría es que, el consumo es inversamente proporcional, opuesto al ocio; aunque resulte paradójico, a mayor tiempo de ocio menor consumo.



Patrick Rivers en su trabajo "Arreglárselas sin" nos acerca a un factor esencial hacia la felicidad: "simplificarnos la vida", pudiendo elegir el cómo y el cuándo de aplicar nuestro tiempo y energías libres siendo más que haciendo compulsivamente, llenando de bienestar un vacío interior.

Bien, y antes de "encaramme" con la parte final de mi trabajo, con una oierta estructuración básica y síntesis de la actividad que me ocupa, quiero ocuparme de la creatividad, una especie de introducción a mis observaciones finales que deberéis, quizás esforzaros, para integrarlas con vuestra lógica racional.

Seguramente los trabajos de Silvano Arieti "Crear con encuadres", de Frances Vaugh "Para despertar la intuición" y de Sam Keem "Desacelerar la mente" os ayudarán a situares en mejor posición para la polémica (si es que existe) final.

En relación con la creatividad.

De todo ello, me quedo con: intención, tiempo, silencio, honestidad y práctica diaria de entre los dieciséis encuadres precisos de Frances Vaugh y con el décimo. ("Cambio de marcha") (Compromiso con la acción) de Silvano Arieti.

Como dice Sam Keen en su trabajo, si vuestra mente se mueve más lentamente de lo acostumbrado encontraréis en ella más novedad, más asombro; no jugaréis con las palabras, ni haréis todas esas "cosas" que no son sino mecanismos de defensa contra el no tener respuestas ni explicaciones.

Con todo lo que precede he comentado, creo, cuanto se refiere a la necesidad más que conveniencia de facilitar la estructuración de una vía de crecimiento personal dentro de la actividad de la gerencia de riesgos.

He repasado la situación histórica que nos ha llevado a la actual, cómo y porqué se ha producido el desequilibrio existente y las pautas para restablecerlo.

Queda pues establecer las bases reales que conforman el área humana dentro de nuestra actividad, su motivación, su aplicación y los resultados a obtener.

Por otra parte, instrumentar los medios para su realización práctica.



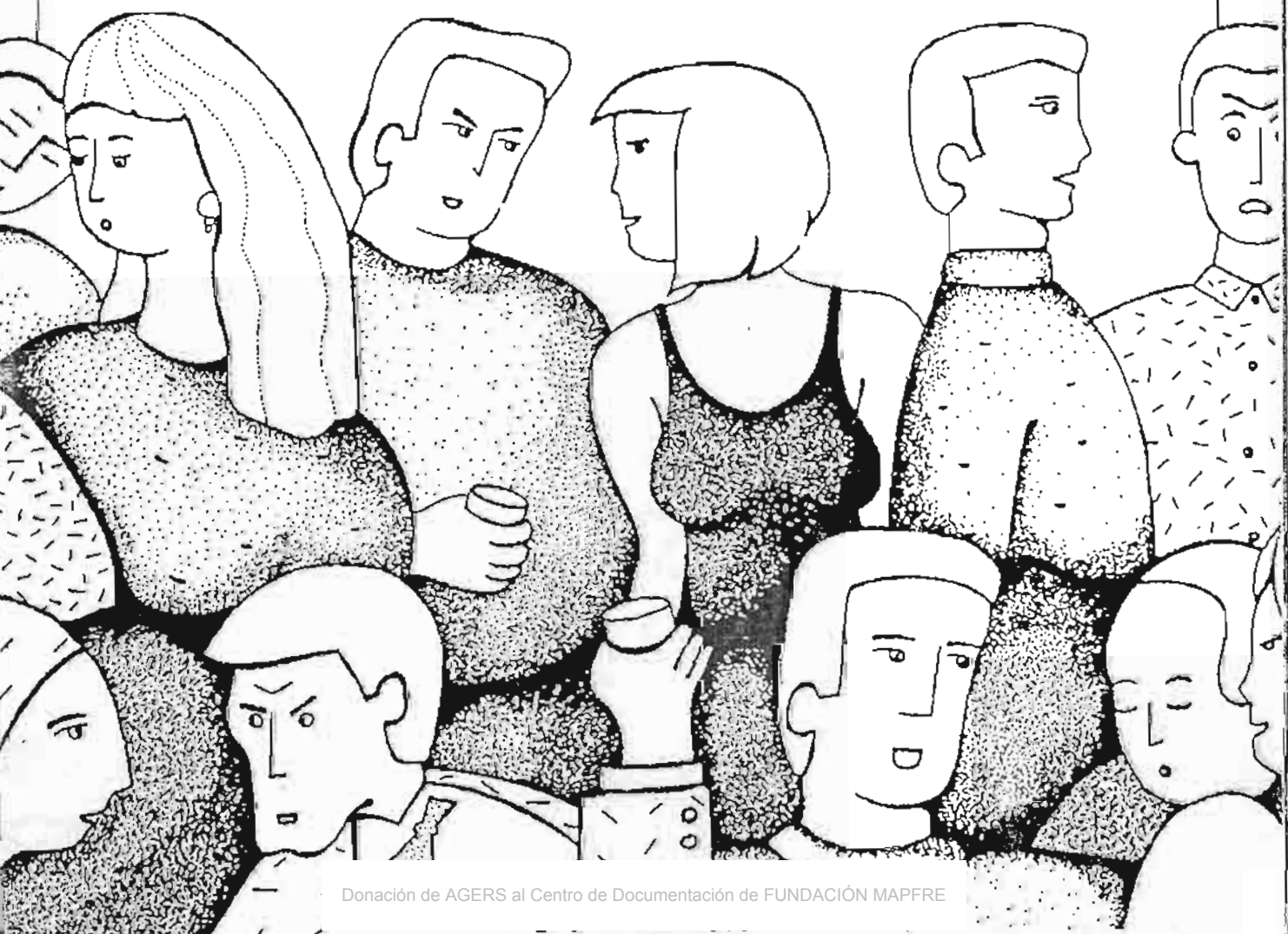
# Bioquímica de las emociones

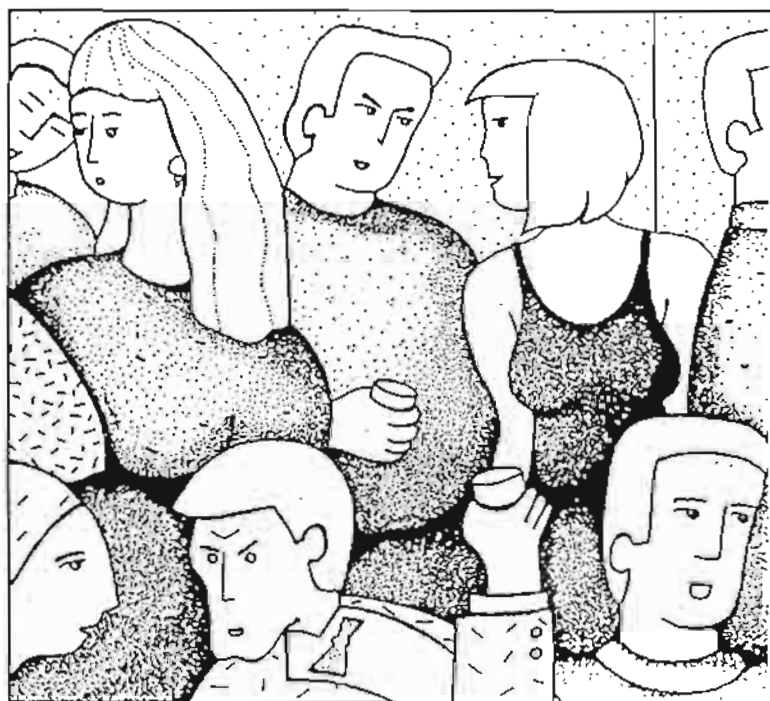
*El nexo entre cuerpo y mente  
es un diálogo entre opiáceos*

*¿Dónde está la mente? ¿Puede  
ser inmune al dolor y sobrevivir  
a la muerte? Los nuevos estu-*

*dios sobre neurotransmisores sugieren que ciertos fenómenos sólo  
podemos entenderlos como parte de una red de información que  
no está situada en ningún lugar del cerebro, sino que fluye den-  
tro de esa entidad única llamada cuerpo-mente.*

por Candace Pert





*Si el cerebro y otras partes del organismo tienen receptores para una sustancia que está fuera del cuerpo, bien podemos suponer que este mecanismo se aplica para sustancias producidas dentro del propio cuerpo.*

Si observamos el índice de algunos libros de texto que hablan sobre psicología tradicional, es difícil que encontremos en ellos palabras como "consciencia" "mente" o, incluso, "emociones". Estos tópicos no existen dentro del dominio de la psicología experimental clásica, que fundamentalmente estudia el comportamiento, algo observable y medible. Pero existe un campo dentro de la psicología en el que la mente —o al menos la consciencia— ha sido estudiada objetivamente durante unos veinte años. Es el campo de la farmacología, donde los investigadores han desarrollado métodos muy rigurosos para medir los efectos de las drogas y los estados alterados de consciencia.

Las investigaciones en este campo evolucionaron a partir de una premisa: ninguna droga actúa a menos que se "fije" o adhiera de algún modo al cerebro. Así que los investigadores inicialmente imaginaron hipotéticos componentes de los tejidos en los cuales una droga podría entrar del mismo modo en que una llave cabe en una cerradura y los llamaron "receptores". De esta manera, el concepto de receptores específicos

del cerebro se convirtió en una teoría central de la farmacología.

Mis primeros trabajos en este área se desarrollaron en el laboratorio de Solomon Snyder, en la Universidad John Hopkins, donde nos concentramos en el opio, una droga que obviamente altera la consciencia y que también utiliza la medicina para aliviar el dolor. A lo largo de meses y fracasos iniciales, trabajé mucho hasta desarrollar un sistema técnico para medir el material cerebral con el que el opio interactúa para producir sus efectos. Utilizamos moléculas de drogas radiactivas y, a través de ellas, pudimos identificar el elemento receptor para el opio en el cerebro. La molécula de opio se adhiere al receptor, y a partir de esta pequeña conexión ocurren grandes cambios.

Luego descubrimos que el tipo de drogas a las que pertenece el opio — morfina, codeína, heroína, llamados opiáceos— también se adhería a los mismo receptores. Y aún más: descubrimos que estos receptores estaban distribuidos por todo el cuerpo, y no sólo en el cerebro.

El paso siguiente fue hacer esta observación: si el cerebro y otras partes del organismo tienen receptores para una sustancia que está fuera del cuerpo, bien podemos suponer que este mecanismo se aplica para sustancias producidas dentro del propio cuerpo. De lo contrario, ¿para qué existirían esos receptores en nuestros cuerpos?

Esta perspectiva condujo, en última instancia, a la identificación de uno de los opiáceos propios del cerebro: la beta-endorfina. Esta es creada por las células nerviosas y se compone de péptidos, por lo que está considerada un neuropéptido. Los péptidos crecen directamente a partir del DNA que tiene toda la información para fabricar nuestros cuerpos y cerebros. En total, se han identificado unos 50 ó 60 neuropéptidos, cada uno de ellos tan específico como el neuropéptido beta-endorfina.

De modo que estamos ante un sistema muy complejo.

## Zonas calientes del cerebro

Hasta hace poco, se pensaba que la información del sistema nervioso se distribuía a través de la distancia que media entre dos neuronas, llamadas sinapsis. Ello significaría que la proximidad de esas dos células determina lo que puede ser comunicado. Pero hoy sabemos que la información cerebral se transmite no a través de la yuxtaposición física de las neuronas, sino por la especificidad de los receptores. Lo que parecía ser un sistema lineal rígido hoy se ha convertido en un sistema con complejas pautas de distribución. Cuando una neurona lanza sus chorros de péptidos opiáceos, estos pueden actuar a "kilómetros" de distancia sobre otras células nerviosas. En cualquier momento, muchos neuropéptidos pueden hallarse flotando a lo largo y ancho del cuerpo, y lo que los capacita para adherirse a las moléculas receptoras adecuadas es la especificidad de estos receptores. Por lo tanto, éstos sirven como el mecanismo que selecciona el intercambio de información dentro del cuerpo.

¿A qué nos lleva todo esto? A algo muy misterioso: el concepto de que los receptores para los neuropéptidos son la clave de la bioquímica emocional. Algunos científicos pueden decir que esta idea es ridícula. O sea: no forma parte del conocimiento establecido. En realidad, viniendo de una tradición en la que los libros de texto ni siquiera contienen la palabra "emoción" en su índice, tuvimos bastantes tribulaciones antes de atrevernos a hablar del sustrato bioquímico de una emoción.

Los neurocientíficos saben desde hace un cierto tiempo que las emociones son medidas por el sistema límbico del cerebro. Este sistema incluye al hipotálamo (que controla el mecanismo homeostático del cuerpo y que algunas veces se le llama el "cerebro" del cerebro), la glándula pituitaria (que regula las hormonas del cuerpo) y la amígdala. Cuando se usan electrodos para

lar la corteza sobre la amígdala, pueden producirse poderosas reacciones de tristeza, dolor, placer, asociadas a recuerdos profundos, y también todos los acompañamientos somáticos de estos estados emocionales.

Al comenzar a cartografiar la localización de los receptores opiáceos en el cerebro, descubrimos que el sistema límbico era muy rico —de hecho resplandeciente— en receptores; por ejemplo la amígdala y el hipotálamo tienen una cantidad de receptores 40 veces mayor que otras partes del cerebro. Estas "zonas calientes" corresponden a un grupo celular específico que es mediador de procesos como la conducta sexual, el apetito y el equilibrio líquido del cuerpo. Lo fundamental: que nuestro mapa de receptores confirma y amplía los experimentos psicológicos que definen al sistema límbico.

En cuanto a los neuropéptidos, esas 50 ó 60 sustancias químicas que en gran parte son réplicas naturales de drogas psico-activas, ¿dónde se originan? Una de sus principales fuentes son las hormonas. Tradicionalmente, a las hormonas se las consideraba un producto de las glándulas —es decir, no de las neuronas. Se pensaba que la hormona estaba guardada en algún lugar del cuerpo y que luego viajaba hasta sus receptores en otra parte del cuerpo. La hormona principal es la insulina, segregada por el páncreas. Pero hoy se sabe que la insulina no es sólo una hormona; en realidad, la insulina es un neuropéptido.

Y se la fabrica y guarda dentro del cerebro, donde también existen receptores para la insulina. Cuando trazamos la ubicación de la insulina, de nuevo encontramos "zonas calientes" en la amígdala y el hipotálamo.

En síntesis: el sistema límbico, la base cerebral de las emociones, es también el lugar central para los receptores de neuropéptidos.

Otro descubrimiento crítico: al estudiar la distribución de estos receptores, hallamos que el sistema límbico no está

amígdala y el hipotálamo, sino que parece que el cuerpo tiene otros puntos en los que se ubican muchos receptores neuropéptidos diferentes —es decir, puntos de mucha actividad química.

A estos lugares los llamamos puntos nodales, y se sitúan anatómicamente en zonas que reciben una alta modulación emocional. Una de ellas es la parte dorsal de la columna vertebral, la primera sinapsis dentro del cerebro en que toda la información táctil es procesada.

Un neuropéptido puede integrar lo que ocurre en el cuerpo con lo que ocurre en el cerebro. La sorprendente pauta de distribución de receptores de neuropéptidos en áreas reguladoras de estados de ánimo en el cerebro, así como su rol de mensajeros a través de todo el organismo, hace que los neuropéptidos sean los candidatos más obvios para la mediación bioquímica de las emociones. También puede ocurrir que cada neuropéptido seleccione información de un modo muy particular cuando concentra sus receptores en los puntos nodales del cuerpo y del cerebro. Si esto es así, cada neuropéptido puede evocar un "tono" único, equivalente a un determinado estado de ánimo.

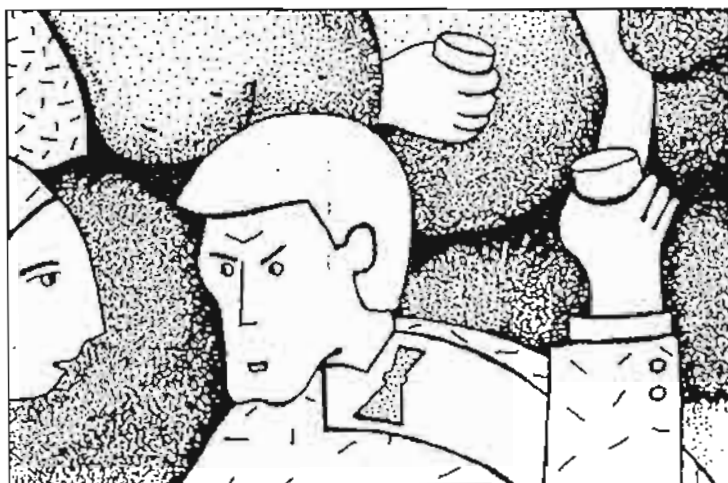
Al principio de mi trabajo científico, yo partía de la premisa de que las emociones se hallaban en la cabeza o en el cerebro. Hoy diría que se hallan también en el cuerpo, se expresan en el cuerpo y son parte del cuerpo. Hoy me es imposible discriminar cerebro y cuerpo.

## Habla el sistema inmune

Hemos explicado que el sistema hormonal, tradicionalmente estudiado como algo separado del cerebro, es conceptualmente lo mismo que el sistema nervioso; ahora veremos que la inmunología es también parte de este sistema conceptual y no debería ser considerada una disciplina separada.

Una propiedad fundamental del sistema inmune es que sus células se mueven más, son idénticas a las





*La materia no puede ser creada ni destruida; tal vez el flujo de información biológica no pueda simplemente desaparecer durante la muerte y deba ser transformado en otro dominio o esfera.*

células estables del cerebro, con sus núcleos, sus membranas y sus receptores. Los monocitos, que ingieren organismos extraños al cuerpo, comienzan su vida en la médula de los huesos, y luego viajan y se distribuyen a través de venas y arterias, siguiendo ciertas pistas químicas. Un monocito viaja por la sangre, llega a algún lugar en que puede "olfatear" a un neuropéptido y —dado que el monocito tiene receptores para el neuropéptido en su superficie celular— comienza a arrastrarse hacia aquel elemento químico. Los monocitos —que no sólo son responsables de reconocer y devorar sustancias extrañas sino también de curar heridas y reparar tejidos— tienen receptores para varios neuropéptidos y, además, son capaces de fabricar neuropéptidos. Por ejemplo, hay subsistemas de células inmunes que fabrican betaendorfina y otros opiáceos. Es decir que estas células del sistema inmune están elaborando los mismos elementos químicos que controlan los estados

de ánimos en el cerebro. Aseguran la integridad de los tejidos del cuerpo y al mismo tiempo fabrican sustancias químicas que controlan la emoción: una vez más, cuerpo y cerebro.

¿Qué significan estos tipos de conexiones entre cuerpo y cerebro? Comúnmente, se piensa en ellas como "el poder de la mente sobre el cuerpo". Pero esta frase no describe aquello de lo que estamos hablando. Conocemos el prejuicio que tiene Occidente en su idea de que la consciencia está ubicada en la cabeza. Voy a ir un poco más lejos, afirmando que nuestros descubrimientos experimentales indican la necesidad de comenzar a pensar que la consciencia puede ser proyectada en varias partes del cuerpo. Cuando documentemos el rol fundamental que cumplen las emociones en el cuerpo —expresadas a través de moléculas de neuropéptidos— será evidente que en las emociones tendremos la clave para entender la enfermedad. Lamentablemente, la gente que piensa en estas cosas no suele trabajar en laboratorios oficiales.

Creo que las tres áreas clásicas de neurociencia, endocrinología e inmunología, con sus órganos correspondientes —el cerebro, las glándulas y el sistema inmune—, se encuentran ligadas entre sí por una red bidireccional de comunicación y que los "portadores" de información son los neuropéptidos. Hay suficientes estudios que muestran cómo la comunicación existe en ambas direcciones dentro de cada una de aquellas áreas y de sus órganos.

La palabra que quisiera enfatizar en torno a este sistema integrado es red. Proviene de la teoría informática, porque todo esto de lo que hemos estado hablando es, básicamente, información. Toda mente está compuesta de información y tiene una base física (el cuerpo y el cerebro), al mismo tiempo que una base inmaterial (la información que flota alrededor).

Por lo tanto, eso que llamamos mente es la información que fluye entre todas esas partes corporales. Tal vez la mente

## La plenitud del hombre es una segunda adolescencia

Entre los 40 y 60 años los seres humanos afrontan una crisis de identidad similar a una segunda adolescencia y, paradójicamente, mientras es una etapa de la vida en la que se logran altos niveles de madurez psicológica es también la época en que aparecen las grandes depresiones.

Investigadores que estudian nuevos datos sobre el funcionamiento del cerebro creen haber descubierto una base fisiológica para explicar la disminución de la ansiedad que se ha comprobado en los seres humanos en sus 40 y 50 años, y ésta es la

pérdida de células en el centro que rige la ansiedad, informó The New York Times.

Los expertos cada vez más encuentran que esta edad es una "especie de segunda adolescencia" con cambios emocionales tan cruciales para el total crecimiento psicológico como la que sufren los jóvenes cuando pasan de niños a adultos, y es potencialmente igual de turbulenta, dijo un artículo de la afamada sección de ciencia del diario.

Una serie de descubrimientos en diversos terrenos que van desde la neurología hasta el psicoanálisis sugieren que los años entre 40 y 60 conllevan una transición que puede elevar al ser humano a nuevos niveles de madurez, pero, paradójicamente, esa edad es la de mayor riesgo de desarrollar depresión que cualquier otro grupo.

- La percepción de la cercanía de la muerte, las pequeñas pérdidas físicas, como la disminución de los reflejos, y las grandes pérdidas emocionales, como la muerte de

los padres todo ello puede producir una nueva sensación de madurez, una mayor satisfacción y la oportunidad de romper con los íntimos conflictos de toda una vida.

Uno de los descubrimientos más llamativos es cómo funciona el cerebro en el transcurso de la vida, y la teoría de que el cerebro crece durante la niñez, termina de formarse durante la adolescencia para luego empezar a envejecer, está siendo desafiada con los nuevos trabajos que muestran que cada parte cerebral desarrolla nuevas y únicas formas en el transcurso de la vida.

Mientras algunas partes del cerebro se deterioran, otras células inician nuevas conexiones; descubrimiento de algunos psicoanalistas empiezan a utilizar para refutar la teoría de Freud de que después de los 50 años la gente no debe psicoanalizarse porque, debido a la rigidez de sus pensamientos, no pueden beneficiarse con la psicoterapia.

## Conveniencias

*Diez consignas básicas del Dr. Reinaldo Ricardo Otero, útiles para cualquier persona que inicie un tratamiento con su alimentación.*

- Asumir el protagonismo y la responsabilidad que nos toca como pacientes. Para ello es fundamental la predisposición para realizar el tratamiento.

- No recurrir a "fórmulas mágicas" ni a la automedicación. El remedio que cura esta enfermedad no existe.

- Evaluar previamente a la dieta el estado real de salud en que nos hallamos.

- Aceptar la parte del contrato que exige nuestra responsabilidad como pacientes.

- Concientizar e incluir a nuestra familia en el tratamiento y luego en el mantenimiento.

- No descuidar la evaluación periódica durante el tratamiento ni después, durante el mantenimiento.

- Atacar simultáneamente cualquier otra enfermedad concomitante con el sobrepeso y la obesidad, tenga o no relación con ésta.

- Imponer la condición de enfermo ante el boicot o el sabotaje que frecuentemente ejercen sobre el tratamiento familiares o amigos.

- Eliminar el "tuve que comer" como excusa del incumplimiento de mi dieta. Nadie nos va a obligar a comer lo que nos hace mal. No hacer de la dieta algo aburrido. Hay miles de recetas ricas, prácticas y fáciles de preparar. Recurrir a cursos de cocina dietética para facilitar la dieta primero y el mantenimiento después.

- Predicar lo aprendido. Llevar esa forma sana y rica de comer a mi familia, concientizar a familiares y amigos de la conveniencia de adoptar una forma más sana de alimentarse.

## REVISTA DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

# 中医杂志

(JOURNAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE)

EDICIÓN ESPAÑOLA

西班牙文版

Traducción española de «Zhong Yi Za Zhi» de la República Popular China.

REVISTA TRIMESTRAL (4 números al año)  
IMPORTE SUSCRIPCIÓN

ESPAÑA (IVA INCLUIDO) ..... 5.000 ptas.  
EJEMPLAR SUELTO ..... 1.500 ptas.

Solicite un ejemplar gratuito a:

SINOMED, S. L. - Veracruz, 4.

Teléfono y Fax (91) 458 09 87 - 28036 Madrid (España).

Nombre y apellidos .....  
Dirección .....  
Teléfono .....  
Provincia .....

# Transformar la ansiedad

*Al utilizar la cualidad penetrante de la atención directa nos podemos volver sensibles a nuestras emociones antes de que surjan, y así comenzar a romper nuestros hábitos y nuestro apego a ellos.*

---

por Tartang Tulku

---

66 UNO MISMO

La atención alerta está siempre accesible dentro de nosotros, dentro de nuestra energía. Pero cuando estamos distraídos o confundidos emocionalmente, tal vez no tengamos idea de lo que ocurre en nosotros mismos. Todo puede parecer como un sueño, y tal vez vayamos de una conversación o actividad a otra, melancólicos y ansiosos, o quizá con una falsa espontaneidad y libertad. En otras ocasiones nos encontramos pensando continuamente en el pasado o en el futuro, o luchando con "problemas" actuales: malestares, titubeos, autoengaños, miedos, infatuaciones y culpas. Nuestras energías están tan atrapadas en una variedad de marañas emocionales que nos sentimos confundidos, desgastados, tensos y ansiosos. Al trabajar con estas emociones en nuestra meditación, podemos aprender a liberarnos de su influencia.

Las emociones tal vez no tengan ojos, boca ni estómago, pero aun así pueden sorber nuestra energía, hipnotizarnos y destruir nuestro natural estado de equilibrio. Las emociones tienen poder para atraernos a un mundo artificial de sensaciones que puede dominar nuestras energías positivas. La gente parece necesitar emociones, así como necesita sal para la comida. Pero las emociones son peligrosas e inestables, pues lo que co-

mienza como placer a menudo termina como dolor. Y cuando estamos en medio de una situación emocional, la dinámica de la situación puede cegarnos de tal modo que nuestras percepciones y perspectivas pierden claridad.

Una de las emociones más difíciles de manejar es la ansiedad. En la superficie, la ansiedad puede no parecer tan problemática, pero en lo que atañe a nuestra consciencia humana puede perturbar nuestra apertura meditativa hasta trastocar nuestro equilibrio. Perdemos oportunidades positivas por no estar alerta; la ansiedad nos presiona y nos divide, creando separación, confusión e insatisfacción. Y cuando no estamos alerta a nuestra ansiedad, ésta se hace cada vez más difícil de controlar.

La necesidad puede ser muy exigente. Necesitamos continuamente algo que me satisfaga: a mí, a mi yo, a mi mente, a mis sentimientos mis sentidos. Nuestra falta de confianza nos infunde la necesidad de respaldo o estímulo por parte de amigos, percepciones intelectuales u objetos materiales. Cuando no recibimos este contacto, a veces nos sentimos tan solos y carentes de apoyo que la ansiedad nos drena toda la energía del cuerpo. Una vez que se va nuestra energía nos sentimos vacíos, desanimados y aun desesperados.

Parece que el único modo que conocemos de buscar satisfacción o autorrealización es mediante un anhelo interesante. Aunque a veces logramos satisfacer temporalmente nuestros deseos, la satisfacción suele durar poco, y nos deja una decepción que produce aún más ansiedad. La mayoría de los seres humanos se alimenta de



ansiedad. El anhelo y el afán son como una vela, y la ansiedad es la llama. Una palabra para esta frustración continua es *amsara*, que significa que estamos insatisfechos e infelices porque rara vez obtenemos lo que deseamos. Estamos en una búsqueda continua, moviéndonos hacia lo que está fuera de nosotros. Cuando nos falta confianza en nosotros mismos, nuestra vida a menudo continúa, día tras día, con escaso sentido o valor. Eventualmente advertimos que no podemos permitirnos el lujo de pasarnos la vida entera en un vaivén de placer y dolor, y que la verdadera plenitud se alcanza renunciando a los afanes y hallando satisfacción dentro de nosotros mismos.

otro; el problema aún permanece, aunque nuestra expresión de deseos nos haga intuir un cambio para mejor. Como las causas subyacentes no están resueltas, los mismos problemas o hábitos persisten.

Podemos decidir luchar contra estas fuerzas negativas, pero la lucha a menudo sólo perpetúa las energías

negativas y nos enajena aún más. Parece que cuanto más luchamos contra nuestra negatividad, ésta se hace más fuerte. Así que de algún modo necesitamos hallar un enfoque positivo para tratar nuestros problemas. Pero primero necesitamos comprender que la consciencia es sólo un conjunto de hábitos. Por fijos o persistentes que parezcan, los hábitos no son sólidos ni sustanciales: podemos cambiarlos y reordenarlos. Las reacciones negativas crean fuerzas que forman un diseño; pero este diseño se puede romper. Una vez comprendemos cómo operan los hábitos dentro de la mente, y una vez comienza el proceso de despertar la atención al-

negativas y nos enajena aún más. Parece que cuanto más luchamos contra nuestra negatividad, ésta se hace más fuerte.

Así que de algún modo necesitamos hallar un enfoque positivo para tratar nuestros problemas. Pero primero necesitamos comprender que la consciencia es sólo un conjunto de hábitos. Por fijos o persistentes que parezcan, los hábitos no son sólidos ni sustanciales: podemos cambiarlos y reordenarlos.

Las reacciones negativas crean fuerzas que forman un diseño; pero este diseño se puede romper. Una vez comprendemos cómo operan los hábitos dentro de la mente, y una vez comienza el proceso de despertar la atención al-

transforma nuestros



*Las emociones  
tienen poder para  
atraernos a un  
mundo artificial  
de sensaciones que  
puede dominar  
nuestras energías  
positivas.*

problemas y obstáculos. Cuando estamos alerta, en vez de perdemos en conflictos y de regodearnos en la desdicha, la autocondenación y una autocomplaciente melancolía, podemos ver rápida y fácilmente a través de nuestras dificultades y transmutar la energía negativa en energía positiva. Esto requiere cierta práctica, pero cuando usamos la consciencia intrínseca para aprender a ver y cambiar de prisa las situaciones destructivas, nuestros problemas se aclaran, y la paz y la luz comienzan a crecer dentro de nosotros.

Cuando surgen problemas en la meditación o la vida cotidiana, cuando somos abiertamente emocionales o estamos atrapados en hábitos de conducta que nos hacen sufrir, es el momento de practicar la apertura y el equilibrio, y de despertar la atención alerta. Por ejemplo: cuando estamos muy tristes o furiosos, si nos concentramos adecuadamente en la emoción, observándola intensamente desde arriba y desde abajo, para luego encararla directamente, puede desaparecer, porque vemos que en realidad no es "nada". Con la práctica, podemos equilibrar rápidamente una situación deprimente o frustrante sintonizando la mente en uno y otro estados, haciéndola feliz, luego triste, y de nuevo feliz, observando todo el tiempo lo que ocurre dentro de nosotros mismos. Al

principio podemos hacer algo positivo, luego algo negativo. Una vez, sintoniza la mente en depresión y llora. Luego, pasa de inmediato a la risa. ¿Qué son en verdad estas emociones? ¿Por qué debería yo ser controlado por estos estados mentales transitorios?

Este ejercicio puede parecer casi esquizofrénico. Pero al realizarlo descubrimos que un cambio importante se produce dentro de nuestra consciencia y en el modo en que nos miramos a nosotros mismos y al mundo. La tristeza no es tan seria y la felicidad no es tan frívola.

La vida se mueve y cambia mucho más deprisa que hace pocos años. Muchas cosas excitantes y fascinantes suceden todos los días: todo es una danza muy bella, y cada situación, cada actividad y cada pensamiento tienen su lugar en nuestra práctica. Cada experiencia puede enseñarnos cuán tonto es ser dramático y serio, y que aun nuestras dificultades pueden trascenderse pues nada es permanente.

Pero al mismo tiempo, no es fácil llevar esta enseñanza a la práctica. Estamos tan ligados a hábitos negativos que tal vez estemos fortaleciendo nuestras emociones negativas sin advertirlo. Cuando no estamos alerta, cuando estamos tristes, deprimidos o nos sentimos infelices, somos como abejas atrapadas

en un frasco, que revolotean zumbosamente de aquí para allá, sin salida. Pero nosotros no estamos atrapados del todo. Nuestros problemas emocionales y nuestras actitudes negativas son en cierto sentido parte de nuestro proceso de aprendizaje.

Por medio de la atención alerta podemos volvernos sensibles a nuestras emociones a medida que surgen y así comenzar a romper nuestros hábitos emocionales y nuestro apego a ellos. Cuanto más aumenta nuestra atención, más tiempo tenemos para la acción positiva; tres semanas para la persona alerta son como tres meses para la persona que no lo es. Cuando intentamos mantener el cuerpo y la mente en armonía con la atención, nos familiarizamos con cada cambio de nuestros pensamientos y estados de ánimo; y podemos acordarnos de estar inmediatamente alertas en cualquier situación que podría alterar nuestro equilibrio. Es como aprender a nadar: una vez que aprendemos las primeras brazadas, con la práctica aprenderemos gradualmente a nadar, no sólo cinco o diez minutos, sino tanto tiempo como deseemos. Análogamente, podemos desarrollar la meditación continua si nos ocupamos de mantener una actitud permanentemente abierta en nuestras actividades.

Como la ansiedad causa, consciente o inconscientemente, muchos de nuestros problemas, es importante enfrentarla apenas surge. El mejor antídoto contra la ansiedad es la meditación. Cuando aprendemos a controlar las emociones mediante la meditación, nuestros problemas nos agobian menos, nuestro cuerpo y nuestra mente se apaciguan, y la ansiedad comienza a disolverse en una calma distendida. Luego podemos encarar nuestros problemas directamente, pues ya no sentimos la necesidad de rehuirlos. La tensión y los bloqueos se alivian naturalmente. Ya no estamos atrapados en un ciclo de afán y ansiedad, y podemos disfrutar de la vida en nuestro cuerpo y nuestra mente. Este es el primer estadio de la meditación. □



EN SALUD

# Cómo controlar la ansiedad



Una serie de técnicas que nos permitirán la autorregulación sin depender de ansiolíticos ni de consultas frecuentes a profesionales.

por *Nidia Carranza Oviedo*

No todas las personas somos iguales. Mientras unas se deprimen fácilmente otras se ponen ansiosas. A algunas, es muy frecuente escucharlas decir que se angustian más que otras y que cualquier cosa las pone tensas. Esto sucede porque la personalidad an-

que la predispone a reaccionar con frecuencia como si estuviera en situaciones de peligro (este tipo de tensión nerviosa de tipo fisiológico se diagnostica generalmente con el electrogalvanómetro, instrumento de biofeedback).

Ustedes se preguntarán si sólo las personas con estas características ansiosas su-

fren estas crisis. La respuesta es no. Cualquiera puede pasar por estados en los que siente que le sucederá algo terrible: perder el control, volverse loco o sufrir un ataque y morir. Las crisis de ansiedad pueden ser desencadenadas por las situaciones vitales conflictivas que nos causan estrés físico y mental o por cualquier otro estímulo por insignificante que parezca.

Comúnmente decimos: "Estoy angustiado y no sé por qué", "tengo crisis de pánico", "me siento tenso, muy nervioso y no puedo controlarme"...

Debido a que los ataques de ansiedad causan miedo, los terapeutas nos hemos preocupado por desarrollar técnicas que sirvan para controlarlos. Seleccionamos aquí diez de las más eficaces: gracias a ellas se puede alcanzar la autorregulación deseada que permita depender menos de ansiolíticos y de frecuentes e innecesarios consultas profesionales.

### 1. Reconozca la ansiedad

Es conveniente aprender a detectar los síntomas apenas comienzan. Cuando el cuerpo se carga de tensión, las manos se humedecen, se enfrían y pueden empezar a temblar. La garganta parece cerrarse, se vuelve difícil tragar. El pecho se oprime, la respiración se acelera, volviéndose entrecortada. A veces la visión se nubla, aparecen mareos y las piernas amenazan con no sostener el cuerpo. En estas desagradables crisis la mente puede confundirse y hacemos creer que vamos a tener un ataque incontrolable.

¿Qué hacer cuando uno se siente misteriosamente invadido por el pánico?

Primero conviene recordar que las crisis duran alrededor de 20 minutos y que por desagradables que sean finalmente pasan. Después,



conviene tratar de calmarse porque el miedo y el descontrol prolongan estos periodos. Este es el momento de disponerse rápidamente a practicar las demás técnicas.

### 2. Plense que la tensión es energía nerviosa y actúe

La tensión que sentimos en el cuerpo está asociada a procesos bioquímicos generadores de la energía que va a permitimos entrar en acción. Cuando esta energía no se descarga, se acumula como tensión, produciendo irritabilidad, angustia, cansancio, contracturas, espasmos y dolores. La actividad física diaria nos protege de las crisis. Pero esto no es suficiente porque los primeros síntomas pueden sorprendernos en cualquier parte. Por ejemplo: si está en la oficina puede estirarse, relajarse y ponerse en movimiento. En la calle camine lo más vigorosamente que pueda. Y si la crisis aparece en su casa utilice más recursos: puede saltar, bailar, gritar,

llorar, relajarse o salir a la calle.

Lo importante es actuar hasta que obtengamos alivio.

### 3. Respire profundo y relájese

Ya vimos que la ansiedad hace que la respiración se vuelva entrecortada. Esto impide que ingrese al organismo el oxígeno necesario.

¿Qué nos conviene hacer para reparar este déficit?

Respirar lenta y profundamente observando con atención cómo se levanta y achata el abdomen. Luego hay que concentrarse en la pausa que se produce antes de inspirar nuevamente. Cuando lo haya logrado, acompañe mentalmente esta pausa con la siguiente frase: "Me estoy calmando y me siento mejor". Continúe con esta técnica hasta que se tranquilice y la tensión desaparezca de su cuerpo.

### 4. No se aíste

Tratemos de compartir nuestros sentimientos y temores contándoselos a alguien. Hay personas muy reservadas que prefieren no hablar sobre lo que les pasa. Sin embargo aun así es conveniente acercarse a alguien con quien uno se sienta bien. Si esto no es posible, una buena ayuda es salir a la calle y caminar entre la gente. Lo primero es superar la crisis. Después se podrá ver si el aislamiento y la soledad pueden ser la causa de la angustia.

### 5. Deténgase a pensar

Podemos tomar los estados de tensión o ansiedad como un aviso para detectar la causa de nuestros temores. Si no la encuentra rápidamente, no se conforme con un "no sé lo que me pasa". Indague. Busque ayuda. Es útil también preguntarse si vale la pena que nos preocupemos

tanto en el aquí y ahora. Cuando la solución del conflicto no es inmediata, no hay más remedio que esperar a que se den las condiciones para alcanzarla. Si no puede apartar el problema de su mente, enfrentelo. Imagínese qué es lo peor que podría sucederle y comience a planear medidas precautorias o soluciones. Por suerte no nos suceden todas las catástrofes que imaginamos. Raramente nuestras vidas están en peligro real; es nuestro yo el que se siente en peligro real.

#### **6. Permítase ser más humano**

Tal vez no sepa que demasiada autoexigencia pueda llevarnos a estados de ansiedad. Uno puede quedarse paralizado cuando se tienen expectativas demasiado grandes respecto de los logros, porque si éstos no se cumplen la frustración va a ser igualmente grande.

Por ejemplo, si espera que su informe sea el mejor que su jefe jamás haya leído, no sería raro que al querer escribirlo se sienta petrificado frente a la hoja en blanco y le tome rabia a su bolígrafo. O si quisiera ser la mejor madre del mundo, tal vez la culpa, al angustiarse tanto, le impediría gozar de su familia.

#### **7. No viva juzgando su actuación, simplemente participe**

No nos convicne estar demasiado atentos a todo cuanto hacemos, pensamos o decimos. Esto genera ansiedad y temor a fracasar. Cuando uno participa más en lo que hace, puede dejar de estar tan pendiente de los observadores y de la propia autocrítica.

Si no se exige demasiado podrá comenzar por hacer lo que le resulte más fácil para luego encarar metas más difíciles.

---

*“Los expertos de estrés han enfatizado la función que cumple el humor para preservar la salud y prevenir la ansiedad”.*

---

#### **8. Sea realista y cultive su sentido del humor**

Así como los celos, las dudas y los sentimientos de culpa son fuentes de ansiedad, los pensamientos positivos, los proyectos optimistas y la búsqueda de otras alternativas son generadores de bienestar. A veces parece que el humor no puede coexistir con el realismo. No es así. Podemos positivizar las situaciones hasta ponerles un toque humorístico sin dejar de ser realistas. Sobre este tema los expertos de estrés han enfatizado la función que cumple el humor para preservar la salud y prevenir la ansiedad.

#### **9. Cuide la alimentación y el sueño**

La alimentación, el uso del alcohol, el tabaco y los malos hábitos de sueño pueden agravar los estados de ansiedad. Hay sustancias que las personas ansiosas tendrían que evitar: el café, y todos los preparados que contengan cafeína, el tabaco, el chocolate, las comidas ricas en grasas y azúcares y las muy condimentadas. También los fármacos que contienen estimulantes aumentan la ansiedad. Los ansiolíticos por su parte suelen ser efectivos para disminuir la ansiedad momentánea-

muchas personas les producen sueño, pesadez, lentitud mental y disminución de la coordinación motriz (tanto como para entorpecer la realización de las tareas habituales y la conducción de automóviles). Cuando los psicofármacos se mezclan con el alcohol los resultados pueden llegar a ser fatales. Si está pensando en tomar algún ansiolítico no lo haga por su cuenta, pregúntele a su médico si realmente se beneficiaría con una defensa química para la ansiedad.

En cuanto al sueño, si bien todos necesitamos dormir una cantidad de tiempo suficiente y con un horario regular, la persona ansiosa lo necesita aún más, pues durante el día gasta demasiada energía para dominar la ansiedad y frecuentemente suele tener un sueño intranquilo y poco reparador.

#### **10. No se obligue a enfrentar todas las dificultades**

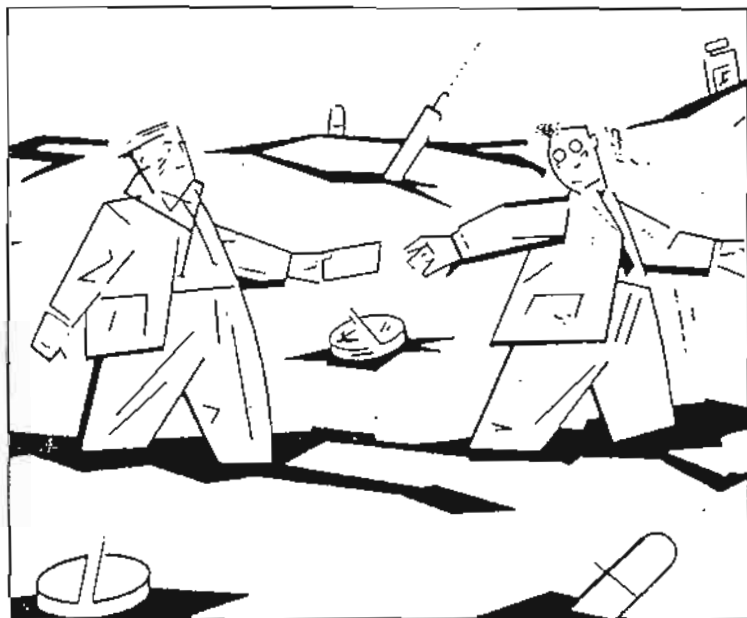
La ansiedad va y viene. Mañana puede ser un día realmente bueno y seguramente podremos recuperar la productividad sin haber gastado inútilmente energías peleándonos con nosotros mismos.

“Deje para mañana lo que puede hacer hoy”. La postergación en espera de una mejor oportunidad, puede conducirnos al éxito y no al fracaso. Tal vez se esté preguntando si esto también es válido cuando lo que postergamos son situaciones temidas que quizá debiéramos afrontar. Algunas cosas pueden evitarse, otras no. Las situaciones impostergables se imponen de por sí y no nos permiten escaparnos. No tenemos la obligación de ir al encuentro de todos los hechos que nos angustian. Evitarlos no es cobardía sino prevención primaria de nuestra salud. Esto nadie puede hacerlo

□



# Sin anestesia



*Sin atmósfera de hospital, instrumentos de cirugía, educación médica académica, honorarios, postoperatorios, ni dejar marcas, un grupo de curadores filipinos extrae tumores, coágulos de sangre, bacterias, repara huesos... El tejido extraído, en forma semifluida, es la única evidencia física de la intervención. Créalo o no.*

por Dee Kersten

Los recursos y necesidades de los curadores filipinos son pocos y sencillos. Suelen trabajar en el campo durante el día y compartir sus noches con aquellos que se acercan para ser curados. Dedicados con absoluta entrega a la vida religiosa, mantienen su fe aun si se encuentran perseguidos y se les niega el derecho a practicar abiertamente su medicina.

La penetración de la materia sólida es una práctica antigua dentro de sectas

religiosas orientales. Sabemos que algunos individuos han dedicado sus vidas enteras a la maestría de este arte, con el único recurso de un firme propósito y actitud mental. No hay duda de que puede ser realizada, aunque la explicación de cómo ocurre suele evadir la lógica intelectual. Aquello que no puede ser explicado racionalmente suele no tener derecho a existencia dentro de los campos de la ciencia y la medicina, los cuales generalmente ignoran el poder de lo que llamamos "pensamiento" y de las posibilidades que ofrece este proceso para influir sobre el nexo que mantiene unido al cuerpo físico.

Los curadores filipinos comienzan a adquirir maestría sobre este proceso del pensamiento desde una temprana edad mediante un vigoroso entrenamiento. Los niños son escogidos directamente por los que tienen más años de experiencia; cada curador sabe intuitivamente si un niño tiene las cualidades necesarias. Uno de los mandatos del entrenamiento es atravesar el miedo. Los iniciados vivirán en cavernas donde existen víboras y arañas, así como se sumergirán en estanques sin saber qué criaturas pueden encontrar en el agua. El resultado será la disolución de toda separación entre ser humano y naturaleza. Habiendo perdido su miedo, el individuo podrá manifestar más amor hacia su entorno.

El entrenamiento lleva varios años, en los que se cultiva la sensibilidad hacia todos los seres y el desarrollo de la intuición a niveles de alta precisión, en los que es posible asimilar ondas de ultrasonido y utilizarlas para curar. El curador y las ondas de ultrasonido se convierten en una unidad de trabajo; la

intención de curar con ultrasonido se hace un poder en sí mismo. Esa intención —desarrollada por una práctica espiritual prolongada— es el poder que creará el calor suficiente para penetrar el cuerpo humano, un calor equivalente al factor de radiación del cobalto. Esa es la fuerza que pasa por las manos del curador.

El único elemento adicional con que se ayudan es un ungüento llamado bálsamo de tigre, similar a una savia. El ungüento tiene un calor propio y, cuando se aplica sobre la piel, junto a la acción de frotación de los dedos del curador, ayuda a subir más la temperatura, lo cual ayuda a modificar la estructura molecular del cuerpo del paciente.

¿Por qué ese calor logra cambiar la estructura molecular del cuerpo? Una explicación posible: nuestros cuerpos están hechos en gran parte de agua, es decir de hidrógeno y oxígeno; estas moléculas son las que ligan nuestra estructura corporal y forman los diversos grados de densidad que tenemos en nuestros cuerpos. Cada vez que producimos más o menos calor, cambiamos la estructura molecular que nos mantiene "pegados". Esta estructura es la que permite que el brazo se mantenga todo junto y no se deshaga. Dado que el cuerpo es todo humedad, el calor que pasa a través de las manos del curador hacia el cuerpo comienza a cambiar la vibración de la materia que nos conecta y causa su separación. Sería como hacer gelatina: cuando le ponemos agua caliente, la masa gelatinosa se disuelve, o sea, cambia su estructura; pero cuando la ponemos en un lugar frío se hace compacta y se convierte en gelatina.

Esto es lo que el cuerpo hace ante el calor. Una vez que el "pegamento" ha sido alterado, los dedos pueden penetrar fácilmente. La piel tiene una tendencia a volverse a cerrar, de modo que con frecuencia debe ser mantenida abierta, lo cual el curador realiza con una mano. La temperatura desciende cuando la acción de frotación finaliza; entonces el curador sacará sus dedos del interior

de la mano que mantenía abierta la piel y ésta volverá a cerrarse por completo. Es algo así como el agua que se convierte en vapor; todos sabemos cómo pasar nuestras manos por el vapor, y el curador filipino conoce cómo crear una densidad diferente en el cuerpo para penetrarlo con sus manos.

¿Qué hace el curador para extraer sólo las células enfermas? Su capacidad de asimilar impresiones cerebrales a la velocidad del ultrasonido le permite conocer con precisión cuál es su objetivo dentro del cuerpo; de ese modo puede concentrarse totalmente sobre el área enferma o deformada. Por el alto grado de concentración, sus manos se vuelven casi como rayos láser. En un tumor de hígado el curador será capaz de cortar alrededor del tumor casi al tacto y así extraerlo. Cuando se aplica calor todo suele subir hacia la superficie; ello tiene relación con el campo electromagnético que atrae objetos hacia nuestros cuerpos. En este caso, sería el poder del curador lo que atraería magnéticamente las células enfermas hacia la superficie. La estructura molecular del tumor ha cambiado, por la concentración del curador sobre él, y ahora es más fácil extirparlo. De ese modo, el hígado entero no sufre una transformación, sino sólo el área sobre la que se realiza la concentración.

Una pregunta que generalmente se hace es por qué no existe dolor en estas operaciones. Si consideramos que la densidad molecular ha cambiado en la zona que se está trabajando, podremos aproximarnos a una explicación. Cuando no tenemos un cuerpo sólido no hay nada que cause dolor y cualquiera puede penetrar ese cuerpo a causa de su baja densidad. Ya no existe necesidad de cortar a través de su densidad molecular para separarlo, y sin corte ya no existe el dolor. O en los términos simples de los curadores filipinos: la esencia de Dios pasa por las manos permanentemente y elimina el dolor.

El dolor es una vibración de frecuen-

cia que el corazón. Cuando logramos que un poder extremadamente alto nos atraviese, sobrepasamos la baja vibración del dolor. Los curadores filipinos suelen pedir a sus pacientes que visualicen el azul, el color de la vibración del cobalto, cuya frecuencia vibratoria trasciende el dolor. Recordemos que las estructuras compuestas de vibraciones más bajas son más densas. En este caso, el nivel de velocidad "azul" trasciende el dolor y todo lo que tenga un vibración más baja que el azul tendrá algún grado de dolor.

El cobalto es un elemento muy especial, presente donde todo pequeño átomo o célula esté transitando en un cambio estructural. Si observamos profundamente en el núcleo de una célula o un átomo a punto de cambiar, veremos la presencia de diminutas chispas azules penetrando y reuniéndose dentro de ese núcleo. Ellas provocarán la vibración necesaria para alterar el patrón celular del átomo o la célula. Un gas muy interesante que produce este elemento en movimiento es el nitrógeno. Este gas es fundamental para el crecimiento celular, porque hace que toda combinación de hidrógeno y oxígeno entre en acción. Sin el nitrógeno no podríamos sobrevivir, porque esas combinaciones nunca cambiarían. Y junto a esa capacidad de cambiar las combinaciones aparece otro factor importante: el ritmo vibratorio hace fluir mucho más la estructura molecular. Por ello, no es equivocado decir que el campo llamado "azul" es el proceso de flujo que ocurre dentro de todas las estructuras atómicas. Es la "fuerza misteriosa" que usáramos para reparar terminaciones nerviosas o plaquetas de sangre, similar al azul que circula por las venas, que actúa achicando las membranas y transforma la estructura celular para que la curación sea más rápida. Diversos curadores —y no sólo los filipinos— suelen pedir a sus pacientes que apliquen un género azul cuando tienen problemas circulatorios. Ese género incrementará el fluir y asistirá en la curación.

Viene de la página 15

Los curadores filipinos parecen ser capaces de tomar un atajo a través del cerebro y conectar con una fuente de poder mucho más alta. Si consideramos que pueden producir una fuerza eléctrica equivalente a la fuerza del cobalto — formulada científicamente como  $E = MC^2$  — es posible imaginar que ellos obtienen su información de un nivel más elevado de fuerza. Este nivel, considerado el 5to. nivel de fuerza, es una dimensión completa, con su propia estructura atómica. Es el mediador universal de todos los demás niveles. Transmisiones desde el 5to. nivel son percibidas como color por una mitad de nuestro cerebro, mientras la otra mitad las asimila como sonido. No obstante, color y sonido son lo mismo.

En parte, esa asimilación la realizan los curadores cuando se dedican a su práctica. Sin embargo, dado que el cerebro es mucho más lento que la fuerza que lo penetra, los curadores permiten que la energía entre en sus manos para usarlas en el proceso de curación. A causa de su firme intención de asistir y ayudar a los otros, logran trabajar en completa armonía con una fuerza inmensamente superior a la fuerza humana.

Una de las cosas que nos resulta más difícil comprender es que nada es tan sólido como parece. Somos tan sólidos como al velocidad con la que vibramos. Pensamos a esa velocidad. La mayoría de la humanidad estaría en el 3er. nivel de fuerza o dimensión, esforzándose para llegar al 4to. Nuestras realidades estarían entre esos dos niveles y aquellos que se encuentran más allá son demasiado irreales para ser percibidos. No logramos asimilar dentro de nuestros cerebros nada que ocurra más deprisa que la velocidad de nuestro propio nivel vibratorio. para decirlo en términos más sencillos: no podremos evolucionar mientras no eliminemos — como lo han hecho los curadores filipinos — nuestros pequeños miedos. El mundo de lo que llamamos "mente" no está limitado a un cerebro físico. La única razón

por la que tenemos un cuerpo físico es para usarlo como vehículo para vivir en la Tierra. El cerebro es sólo la maravillosa computadora del cuerpo que contiene toda la lógica necesaria para sobrevivir y habitar en este planeta. "Mente" o "pensamiento", en cambio, no conocen tales límites: consideremos que a cualquier pensamiento sólo le lleva 7 segundos dar una vuelta a la Tierra. Aún tenemos mucho que aprender sobre los nexos entre cerebro y mente para que podamos desarrollar su modo de vida más productivo.


Del mismo modo, nos queda mucho que aprender sobre los efectos de las fuerzas de alta vibración sobre los átomos, las células y el cuerpo físico como un todo. Dentro de nuestro cuerpo hay una glándula del sistema endocrino, llamada tiroides, que es directamente influida por esos procesos. Según antiguas sabidurías, allí es donde se localiza el Centro de la Garganta, del cual se dice que es responsable de la creatividad humana. Este centro es en realidad el mediador entre los impulsos neuronales y las vibraciones más lentas que componen el tejido sólido del cuerpo. Es un sistema de *feedback* que transmite información entre dos fuerzas para mantener el equilibrio. La tiroides, para mantener ese equilibrio, emite las hormonas necesarias hacia el torrente sanguíneo. De tal modo, el flujo continúa y el pulso de esta fuerza puede ser medido en uno de los módulos eléctricos del corazón. Así podemos observar lo vasto del alcance de este centro y cómo puede cambiar todo un patrón de funcionamiento corporal. Si el campo llamado "azul" es capaz de modificarlos patrones del flujo, también el código genético puede ser alterado dentro del mismo corazón. Cada vez que pasan por él las células, cada una es marcada por las pulsaciones emitidas por los nódulos del corazón. Cada una queda codificada por el registro de un nuevo pulso. Por eso decimos que el código genético no es más que el patrón vibratorio de cada cuerpo.

Además, a lo largo de nuestra columna vertebral existen diminutos chips cristalinos de datos específicos que actúan en funciones determinadas. Estos pequeños cristales emiten su información mediante pulsaciones. Algunas tradiciones las han llamado centros de energía o chakras; sea cual fuere su nombre, sabemos que algunos trabajan con su poder completo mientras que otros funcionan a medias. El objetivo de una salud total sería estimularlos a todos para que trabajasen en conjunto.

Cuando los curadores filipinos proceden a sus tratamientos, introducen, según ya dijimos, el nivel azul de energía. Esta fuerza particular, por sus cualidades fluidas, estimula a los chips a fluir en forma pareja y de ese modo contribuye a liberar algunas de las emociones suprimidas que solemos guardar para no tener que hacerles frente. Algunas personas han bloqueado una profunda tristeza en su interior y pueden echarse a llorar cuando esas emociones salen a la superficie. También ocurre esto en los tratamientos filipinos. Es como si tuviera lugar una gran operación de limpieza, donde la persona tiene la oportunidad de acceder a sí misma abiertamente desde su interior y evacuar los residuos que quedan.

El cuerpo, desde una perspectiva celular, precisará algún tiempo para asimilar el nuevo cambio vibratorio para que los chips que no funcionan bien trabajen con los otros de un modo positivo. Para que ello ocurra, es necesaria una decisión del paciente de "evacuar la basura". Todo lo que decidamos será depositado en esos pequeños chips que luego emitirán sus señales a cada célula del cuerpo.

Es tentador darle la espalda a aquello que no comprendemos. Pero también podemos ver estos tratamientos como un desafío para nuestra comprensión y a los curadores filipinos como seres humanos que forman parte de todos los que intentan trabajar por la curación y la salud de la humanidad en una fraternidad de amor y paz. □



*También para  
explorar el problema  
de la droga* LA

# AUTOASISTENCIA ES POSIBLE

*A la enfermedad no se la derrota, se la cura.  
A los obstáculos no se los vence, se los  
resuelve. ¿O es que estamos tan confundidos  
que creemos que sólo venciendo se logra?*

*por el Dr. Norberto Levy*

¿Qué es la adicción? La respuesta a esta pregunta se desarrollará a lo largo de estas notas, pero quisiera comenzar presentando la adicción como una forma particular de intentar alcanzar un estado de bienestar. Es decir, que lo que el adicto busca, en última instancia, es bienestar. Su meta es legítima. Su tragedia es que lo busca a través de un camino que, a la larga, no lo conduce al bienestar deseado. Por eso es que me parece de extraordinaria importancia describir lo más claramente posible las características específicas del camino de la adicción, comprender por qué no produce el bienestar buscado. Tratar de explicar cuáles son las causas, entonces, por las cuales se emprende ese camino, y cuáles son, por último, las posibilidades de curación de esta enfermedad.

¿Cuáles son las características del camino de la adicción?

La primera de ellas es su inmediatez. Esto quiere decir que proporciona de un modo inmediato el estado que se busca, ya sea sedación, relajación o excitación.

La segunda característica es que se va convirtiendo progresivamente en el modo único y excluyente de alcanzar el estado anhelado.

Las metas, en general, pueden ser alcanzadas a través de diferentes caminos. El crecimiento es, precisamente, en relación a este punto, el proceso por el cual se va ampliando el espectro de posibilidades y medios para acercarse a lo deseado. Al comienzo, para el feto, el útero es su único medio de vida; luego al nacer ya puede recibir atención y cuidados de diferentes fuentes, pero aún precariamente. En la medida en que el crecimiento continúa esta diversificación se va enriqueciendo, y es justamente lo que define el grado de autonomía, flexibilidad y adaptabilidad de un organismo. La autonomía no sólo significa la posibilidad de valerse por sus propios medios, sino también la capacidad de encontrar a través de diferentes medios aquello necesitado.

Cuando el adicto utiliza, por ejemplo, cocaína para alcanzar un estado de euforia y disponibilidad para la acción, luego ese procedimiento se va convirtiendo para él en el único modo de alcanzarlo. Un estado que es potencialmente alcanzable a través

de múltiples caminos pasa a quedar fundido con uno solo de los medios posibles. Como se comprende, esta característica contribuye notablemente a la intensificación de la dependencia psicológica de la droga, y además implica un movimiento completamente opuesto a la dirección evolutiva de la vida.

La tercera característica es que, al pasar el efecto de la droga, la persona no queda más capacitada para recobrar el estado que anhela sino que, por el contrario, queda más alejada de él. Supongamos un ejemplo: si quiero mejorar mi juego de volea en el tenis, y realizo una práctica de una hora en la que voy repitiendo ese golpe una y otra vez, no sólo habré logrado en algún momento de esa clase algo o mucho de la precisión que busco, sino que al terminar la misma quedaré en mejores condiciones para reproducir ese golpe en juegos próximos. Es decir: se ha inducido un aprendizaje. El que no sabía, dentro de un contexto adecuado experimentó, practicó y, en grado variable, se transformó.

Tomemos ahora otro ejemplo: un jinete quiere realizar un galope prolongado. Durante su travesía observa que su caballo disminuye la velocidad, y comienza a darle latigazos. La velocidad original es recobrada y cada vez que disminuye repite el mismo recurso. Los latigazos producen en este organismo un plus de excitación que lo hace ir más rápido.

Pero mientras lo hace, lo está deteriorando. El plus de energía que utiliza no la obtiene de un aumento de su producción, sino que sale de sus depósitos. Está gastando más de lo que tiene; por lo tanto, el organismo se está vaciando. Después de ese galope a latigazos, el caballo queda con su organismo maltrecho y va a requerir una atención muy cuidadosa para ser reparado. Si la reparación no se produce porque el jinete no comprende aún esta necesidad y quiere que su caballo agilice otra vez el galope, tendrá que redoblar la cantidad de latigazos para lograr el mismo efecto. Y no olvidemos esto: mientras se está produciendo la acción deseada, se está deteriorando el sistema que la produce, y este hecho es de gran significación.

Es como alguien que desea calentar su habitación porque hace frío y, al no encontrar leña, usa la madera de las paredes. El medio que utiliza para calentarse es el que daña al sistema encargado de preservar el calor en ese lugar.

Así como hay un jinete que dirige y un caballo que realiza, también en el ser humano pueden delimitarse esas dos funciones básicas: a) un estratega programador, que desea producir un resultado y establece los medios para alcanzarlo, y b) un obrero realizador, que es el encargado de llevar a cabo las acciones que su programador le indica.

El adicto anhelante de bienestar padece la tragedia de