

Camino a la alegría

Un viaje hacia una versión
más feliz de ti mismo



Alicia H. Dellepiane

Camino a la alegría

Un viaje hacia una versión
más feliz de ti mismo

EDICIONES URANO

Argentina - Chile - Colombia - España - Estados Unidos
México - Perú - Uruguay - Venezuela

Dellepiane, Alicia H.
Camino a la alegría. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ediciones Urano, 2014.
224 p. ; 21x14 cm.
ISBN 978-950-788-169-5
1. Autoayuda. I. Título.
CDD 158.1

Dirección editorial: Anabel Jurado
Edición: Verónica Halac
Diseño de interior: Marcelo Torres
Diseño de Tapa: Juan Pablo Cambariere

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 2014 by Alicia H. Dellepiane
© 2014 by EDICIONES URANO S.A. - Argentina
Paseo Colón 221 – C1063ACC – Ciudad de Buenos Aires
info@edicionesurano.com.ar
www.edicionesurano.com.ar

1ª. edición

ISBN 978-950-788-169-5
Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723

Impreso por PRINTING BOOKS S.A.
Mario Bravo 835, Avellaneda – Buenos Aires – Argentina
Abril 2015

Impreso en Argentina. *Printed in Argentina*

*A mis adorados hijos Solci y Santi,
fuente de serena y entrañable alegría*



Índice

Introducción	11
Capítulo 1	
Punto de partida. Creamos la realidad	15
El mundo, desde tu ventana.....	15
Allí afuera te espera... lo que elijas ver.....	25
Capítulo 2	
El viajero y su equipaje. Autoconocimiento	35
¿Quién eres? ¿Hacia dónde te diriges?.....	35
La sombra: inspeccionar la carga antes de partir.....	49
Capítulo 3	
El vehículo. Las posibilidades de la mente y el corazón. .	59
Las alfombras mágicas existen.....	59
Funciones y velocidades de vuelo.....	72
Capítulo 4	
En movimiento. Hacia la autorrealización	81
¿Cuál será la dirección que hay que tomar?.....	81
Curvas, rectas y más curvas. Por el camino del cambio...	89
¡Peligro! Visibilidad cero. El desafío de la crisis.....	93
Capítulo 5	
Siempre el mismo paisaje. Repetición: el no-cambio ...	99
Andar en círculos: resistencia, repetición y	
homeostasis.....	99
No hay salida por aquí... La trampa de la	
procrastinación.....	109
Desbloquear el paso: levantar la barrera del miedo.....	114

Capítulo 6

Mirar el mapa. Zonas de desarrollo potencial	117
¿Sabes dónde estás? Detener la marcha para consultar el plano.....	117
Objetivos claros: un dispositivo GPS.....	119
Al andar haces tu propio camino.....	125
Las muchas capas y zonas de tu mapa	131

Capítulo 7

La ruta elegida. Práctica y maestría	137
Experto en alegría	137
Adecuar el ritmo. Acción y contemplación	144
El paisaje de tu camino. Tus imágenes para el cambio	146
Inspiración para seguir. Las metáforas clásicas	151

Capítulo 8

A velocidad crucero. Tu poder personal	157
Junto a los otros viajeros. Interdependencia.....	163
Buena compañía. La riqueza de las diferencias.....	168
Faros antiniebla. El resplandor del espíritu	171

Capítulo 9

Un territorio nuevo. Capacidades humanas superiores	175
Efecto turbo: ¿cuál es tu entelequia?.....	177
Las hermanas de la alegría: felicidad, amor, gratitud, templanza, humildad.....	179

Capítulo 10

¡Llegada! Celebración	195
Hacer el bien	195
Más hermanas y un hermano de la alegría: magnanimidad, cortesía, compasión, servicio.....	196

Epílogo	215
----------------------	-----

Agradecimientos	217
------------------------------	-----

Bibliografía	221
---------------------------	-----

*De la alegría surge el universo,
en la alegría existe
y a la alegría regresa.*
Brihadaranyaka Upanishad

El latido del universo es alegría.
Martin Buber

La alegría es el más noble de los actos humanos.
Santo Tomás de Aquino

El alma está aquí para vivir su alegría.
Rumi



Introducción

Este libro es un viaje que tiene como destino tu alegría.

¿Podemos acordar que la alegría es placentera, burbujeante y liviana? ¿Un estado interior fresco y luminoso que genera bienestar, altos niveles de energía y muy buen ánimo? Formalmente, Santo Tomás de Aquino la definió como el brillo que existe cuando hay amor. Cuanto más amor, más alegría.

Nuestra cultura concibe la alegría como un fenómeno volátil que, lejos de ser permanente, se experimenta excepcionalmente, mientras las diferentes formas del sufrimiento tienen una presencia constante y garantizada. *Camino a la alegría* intenta invertir el orden de esta creencia, y dar lugar a que la alegría sea estable y sostenida, y el sufrimiento se diluya hasta desaparecer.

La alegría es una opción. Si bien algunas personas tienen la buena fortuna de expresarla fácilmente, como un don natural, no se recibe a través de una varita mágica sino que encontrarla y expandirla requiere dedicación. No porque esté lejos o sea poco accesible, sino porque como no sabemos que está incorporada en nuestro sistema, creemos que hay que buscarla lejos y con esfuerzo. Buena parte del trabajo es saber que está disponible para todos, cada minuto de cada día, en cualquier lugar en el que nos encontremos. Y que el camino que te conduce a ella puede ser tan largo o tan corto como la distancia que te separa de conocer tu identidad más profunda, la que yace en tu propio corazón.

Este libro se propone como una guía para que en esta travesía nazca la versión más feliz y alegre de ti mismo, la que está latente, a la espera de poder surgir.

Veamos brevemente tu itinerario, el camino que estás a punto de iniciar:

El viaje comienza con la comprensión de que eres mucho más libre de elegir el mundo en el que vives de lo que te parece habitualmente. Donde veías muros infranqueables, puedes detectar paredes de utilería y descubrir que las llaves para abrir las puertas cerradas están al alcance de tu mano.

A un paso de la salida te preguntas cómo eres como viajero y –para ti mismo– como compañero de viaje. Revisas tu equipaje y observas si hay algo que prefieres dejar, para así poder viajar con menos carga.

Llega el momento de elegir el vehículo con el cual transportarte y te encuentras con opciones, hasta este momento, insospechadas. ¿Prefieres ir en carreta o en alfombra mágica?

Sin dudas, en el camino te encontrarás con obstáculos, desvíos, vueltas, temores y trampas, pero por suerte contienen en sí mismos las claves para que los trasciendas y la fuerza para recuperar el paso.

Vuelves a mirar el mapa para asegurarte de que sigues eligiendo el destino de inicio y que estás dispuesto a hacer lo que tengas que hacer para lograrlo. Es entonces cuando tu voluntad y tu imaginación unidas ganan terreno, y llega el gran momento de la práctica.

La cosa se pone cada vez más interesante. Tu dedicación sostenida se convierte en maestría, y tú, en experto en el tema que nos convoca. Tu poder personal crece y, junto con él, tu valoración de la interdependencia y de la riqueza de las diferencias.

En el paso siguiente alcanzas la etapa más lúcida del recorrido, eres la mejor versión posible de ti mismo. Ya no buscas a la alegría, porque sabes que está en ti.

Se abre un territorio nuevo y, cuando de potenciar el bienestar se trata, aparecen sus hermanas y hermanos: *felicidad, amor, gratitud, templanza y humildad*.

Imposible pedir más, solo queda celebrar la llegada. ¿Qué mejor festejo que hacer el bien? *Magnanimidad*,

cortesía, compasión y servicio se suman para que le regales al mundo tu alegría.

CAPÍTULO 1

Punto de partida. Creamos la realidad

El mundo, desde tu ventana

La realidad ya no es la que era.

Esa realidad sólida, robusta, indudable y prometedora de seguridad –una verdadera matrona–, se ha convertido en insolente, desarticulada, móvil, etérea y danzante. Una joven rebelde.

Antes, lo real era una pared, un auto, una cama. Ahora también lo es la conexión instantánea a la distancia, la información en la nube.

Esto de que lo invisible sea real puede parecer una aseveración audaz. Sin embargo, los habitantes del planeta en el siglo XXI sabemos (o tendríamos que empezar a saber) que si bien hay una realidad externa observable, esta no se da en sí misma aislada o independiente de quien la percibe.

Aunque algunas teorías formulan que el mundo es una invención de nuestra mente, no hace falta que vayamos tan lejos. Alcanza con que comprendamos que cada hecho, cada cosa que ocurre, cada situación que habitualmente consideramos que es «lo real» nunca es totalmente independiente de la mente, porque una realidad fija, rígida, separada de todo observador, no parece posible.

Mente y mundo están profundamente vinculados. Concretamente, tu mundo es lo que ves desde tu ventana interior.

Veamos un ejemplo: llega el fin de semana y anuncian una gran tormenta.

-Los organizadores del concierto al aire libre están decepcionados porque es probable que tenga que ser suspendido. Para ellos, esto significa grandes pérdidas materiales, y para el público es una frustración no poder ir al show de su artista preferido.

-Los campesinos de la zona, en cambio, esperan con ansia que la lluvia cure la sequía de meses.

-Y los chicos están felices de tener unos días sin colegio, no les importa si jugarán adentro de sus casas o lo harán al aire libre.

La llegada de la tormenta es un hecho. Sin embargo, según quien la perciba, hay por lo menos tres realidades distintas:

- **La tormenta implica pérdidas.**
- **La tormenta permite ganancias.**
- **La tormenta no es relevante.**

¿Alguna de ellas es más verdadera o más real que las otras?

Puede parecer que formular que son tres realidades sea una exageración, y que alcance con decir que son tres puntos de vista.

Pero en la experiencia cotidiana, ¿te da lo mismo perder mucho tiempo de trabajo e inversión que recibir el premio a tus esfuerzos? Seguramente, no. Los organizadores del evento tendrán que aceptar sus pérdidas y tal vez modificar su forma de vida por un tiempo. Los campesinos podrán alegrarse ante una cosecha mejor de la que preveían. La tormenta va a tener influencia en la vida cotidiana de cada uno de ellos. Va a modificar la realidad de todos.

Y surgen otras preguntas: ¿es real lo que se mide y se pesa, o podemos observar con los cinco sentidos? ¿Es imaginario o irreal lo que nuestros cinco sentidos no pueden documentar?

Casi escucho la respuesta generalizada: «Claro que lo real es lo que puedo medir, pesar, tocar, oler, mirar, escuchar y degustar». Sin embargo, descubrimientos científicos de la segunda parte del siglo XX indican que tenemos que revisar nuestras ideas acerca de qué es lo real y qué no lo es.

¿Es real el amor que sientes por la persona a quien más amas? ¿Es real la estrella que ves en el cielo y que se ha desintegrado hace millones de años luz? ¿Es real la línea del horizonte que se mantiene a medida que avanzas en la ruta desierta? ¿Es real que en ese mismo camino los dos lados van a unirse en un punto, tal como tu vista te indica?

Observémoslo con la tecnología que permea buena parte de nuestros intercambios. ¿Usas celular? ¿Tu ordenador está conectado al módem a través de un cable o utilizas *wireless*, *bluetooth* y otros sistemas equivalentes? En este caso, tendrás que considerar que la realidad no solo es lo que puedes percibir con tus cinco sentidos, sino que es francamente invisible a tus ojos.

Sigamos en esta dirección.

Imagina que estás ante tu ordenador apagado, no hay nada visible. En el cuarto en el que te encuentras, en el espacio entre las paredes, el piso, el techo y los muebles únicamente hay aire; aparentemente, no hay nada más. Pero en el momento en que prendes el ordenador y miras tu diario preferido, tu sentido de la vista se extiende y ves las noticias sobre lo que ocurre en Asia, que aparecen en la pantalla, tus oídos extienden su poder auditivo y escuchas una conversación que tiene lugar en otro continente, a través de la radio por Internet. Las actualizaciones de la protección antivirus hacen su trabajo programado y previenen una epidemia, los mensajes de correo electrónico que envías y recibes te comunican con casi cualquier lu-

gar del mundo. El espacio aparentemente vacío está lleno de información.

Buen comienzo.

Porque si puedes aceptar, como el Principito, que lo esencial es invisible a los ojos, estás más cerca de considerar que lo real se construye muchas veces, desde la máxima subjetividad.

¿Más ejemplos?

Caminas –preocupado o despreocupado– por la calle. Salvo que vivas en una zona sísmica y estés muy advertido de que un movimiento telúrico puede ocurrir, sientes tranquilidad al considerar lo bueno que es pisar tierra firme. Tus sentidos te confirman que es así, pero bajo tus pies, la Tierra está en pleno movimiento: gira sobre su eje y da vueltas alrededor del sol. Tus sentidos acaban de engañarte.

Si observas un aparato de televisión de frente, juras que es un rectángulo chato de treinta y dos pulgadas. Si otra persona lo ve de perfil y tiene que describirlo, puede decir que es un rectángulo alto y muy angosto. En este caso, los sentidos solamente pueden percibir parte de lo que es. Estas visiones parciales, estos modos diferentes de la percepción, tienen el poder de crear mundos.

Es bastante increíble que tengamos que aceptar que –al revés de lo que suponemos– lo real es ilusorio y lo ilusorio es real. Pero más allá de que esto no pareciera más que un juego de palabras, algo así es lo que ocurre.

Puede ser ilusorio creer en lo que percibimos con los cinco sentidos, y que lo que estos no pueden detectar sea lo real. Lo que para nosotros era parte de la realidad, ya no lo es. La solidez cambia su consistencia. El cuerpo más consistente que podamos imaginar puede ser visto como un manojo de átomos, y el espacio que parecía vacío resulta ser un ámbito superpoblado de vibraciones.

Agreguemos algo más:

Los órganos de los sentidos dependen de la mente, que decodifica la información, e incluso determina qué es perceptible y qué no. Por ejemplo, tendemos a no percibir lo que no conocemos. Si una persona no sabe de arte y observa un cuadro, no va a ver lo mismo que un experto. Pero si tiene la suerte de tener a uno como guía, muy rápidamente su percepción se va a ampliar y va a notar detalles, hasta ese momento, imperceptibles.

A la vez, la percepción depende de quién es el sujeto que percibe y la mente comprende según sus experiencias previas, su historia, su medio cultural, su genética. Nuevamente: el mundo desde tu ventana.

O sea que las percepciones –tus percepciones– tienden a ser muy tuyas, muy personales, determinadas por lo que has vivido, por las características de tu familia, el estilo de tu personalidad y el contexto cultural predominante. (Si esto te genera alguna duda, cuéntame por qué te resulta fácil hablar castellano y no, en cambio, saludar a tu vecino en japonés.)

O pensemos en el error de Romeo, que ve a Julieta yaciendo, cree que ha muerto y se quita la vida. La tragedia se hace insoportable cuando Julieta despierta, porque el lector sabe que un error de percepción los privó de estar juntos.

Pero, además, los humanos tenemos percepciones compartidas.

Cada vez que acordamos –en el nombre de un color, en que algo es lindo o es feo, en la validez de una idea o en usos y costumbres–, nuestra percepción compartida *crea*. Puede crear mundos de significado (podemos acordar en que las hojas de los árboles son verdes), y también podemos modificar una pauta cultural (un grupo de personas decididas a abolir la esclavitud, a que caiga un sistema totalitario).

Decimos que creamos la realidad. Agreguemos un ladrillo más a la construcción de la propuesta:

¿Dónde estás sentado en este momento?

Seguramente en un asiento más o menos cómodo que alguien diseñó. Es decir, que estás sentado arriba de una idea. Si estás en una casa o un edificio, estás adentro de una idea. Si hoy comiste o viajaste, te alimentaste y circulaste gracias a una idea.

Esto demuestra que la mente –intocable a través de los sentidos– se hace observable por sus productos y consecuencias. Y surge una pregunta: ¿qué es más real: el asien-

to, el edificio, la comida, el medio de transporte o la idea que los concibió?

¿Listo para avanzar un poco más? Esto que sigue te puede resultar un poco extraño, pero no te preocupes.

¿Escuchaste alguna vez la frase de Albert Einstein que dice «lo único que quiero comprender es la mente de Dios, todo lo demás son detalles»?

Imaginemos que hay una fuente creadora en y del universo.

¿Sería esa la mente de Dios? La teoría que lo formula dice que en cada ser humano existe –en forma potencial– un poder creador (en términos más estrictos, cocreador), una chispa divina que es nuestra herencia natural por el mero hecho de estar vivos.

Esta idea no la formula un trasnochado (aunque no tengo nada contra los trasnochados), sino que es el núcleo de la llamada *filosofía perenne*; la idea central de aquellos que todas las tradiciones espirituales tienen en común.

¿Por qué tenemos que hablar de filosofía y ciencia, si lo único que queremos es caminar hacia la alegría?

Porque estamos revisando la percepción que tienes acerca de tus verdaderas posibilidades como ser humano, para modificar tu techo y ampliar tu ventana. Nuestro punto de partida es que sepas y sientas que tus límites actuales tienen que ver con condicionamientos previos –o lo que es igual–, con pensamientos restringidos acerca de

quién eres y quién puedes llegar a ser. Pero como esas viejas ideas están fuertemente instaladas en la racionalidad –hasta el punto de ser hábitos de pensamiento casi incuestionables–, necesitamos darle a la mente una apoyatura que le permita dudar de esas certezas tan arraigadas.

El cambio de mirada, la ampliación de tu ventana, no es para nada una postura omnipotente. No estamos diciendo en este contexto que todo es mente y que la realidad no existe, por lo que puedes tirarte del piso diez (o del primero) convencido de que tu capacidad de crear tu realidad te va a hacer volar, porque vas a estrellarte. Pero tal vez quieres darle lugar a la idea de que existen múltiples realidades e infinitos misterios, de manera tal que amplíes la comprensión acerca de qué es la realidad, y de qué manera puedes operar en ella.

Otro gran beneficio del camino que estamos emprendiendo para llegar a la alegría: no es necesario que consideres que las ideas con las que lo transitaremos son verdades absolutas. Alcanza con que les des un lugar como hipótesis de trabajo, como supuestos.

En este caso, los supuestos proponen que, en el plano individual, una parte significativa de lo que experimentas –y, por lo tanto, de tu realidad– surge de ti mismo, de la suma de tus ideas y emociones predominantes. En el plano social, la hipótesis de trabajo indica que, en un nivel profundo, los seres humanos compartimos una conciencia en común (la *conciencia colectiva* jungiana), la que determina que lo que en este momento llamamos realidad

sea un ámbito compartido, un espacio de información, imágenes y sentimientos con el que buena parte de la humanidad está de acuerdo. Son pensamientos tan instalados en nosotros que forman parte de nuestra química, y hemos creado un mundo alrededor de ella: salvo que seamos daltónicos, no confundimos el verde con el rojo.

Si tus pensamientos y tus intenciones tienen poder creador, la suma de estos ha construido y construye un alto porcentaje de tu experiencia cotidiana. Si te ha ocurrido como a la mayor parte de los habitantes del planeta, a veces has construido mejor y otras te has arrepentido de tu obra, pero el resultado final es lo que hoy consideras como tu realidad.

Esta idea de que lo que está en tu interior tiene una manifestación en el afuera implica una gran responsabilidad y, a la vez, puedes hacer de ella un uso maravilloso y liberador.

Tomemos unas líneas del preámbulo de la Constitución de la UNESCO: «Así como la guerra comienza en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres donde hay que sembrar las semillas de la paz». Esto significa que puedes transformar tu vida personal y el ambiente que te rodea si siembras en tu mente y en tu ser otras semillas (tu aporte a la conciencia colectiva): las de la esperanza, el amor, la salud, la cooperación, la solidaridad, y todas las que desees ver instaladas en el mundo. Y una en particular, que es la que nos convoca: la de la alegría.

Allí afuera te espera... lo que elijas ver

Sí, allí afuera te espera lo que quieras ver.

Pero para que puedas elegirlo vamos a dar un paseo por tu interior. ¿Por qué? Porque puedes elegir desde la confianza en tus posibilidades o desde la sensación de limitación. Y vamos a insistir en esto: la idea es que en este punto de partida en tu camino hacia la alegría percibas que existe en ti un capital de recursos gigantescos que hace que tus opciones sean muchas y que el logro de tu objetivo pueda estar más cerca de lo que te parece.

Volvamos por un momento a ese aspecto etéreo o abstracto de lo real. Sabemos que todo lo que existe está compuesto de átomos. La ciencia actual explica que esta unidad básica de la materia (y también las partículas más pequeñas que la componen) no es materia sino fluctuaciones de energía e información que toman forma en lo que se denomina un gran espacio vacío –pero en verdad compuesto por esa energía e información–. Es decir que la materia, en última instancia, no es materia.

Concretamente: la galaxia más lejana, el desierto del Sahara, una lagartija, la brizna de pasto y los adoquines por los que se filtra, tu cuerpo, todo, está hecho de un elemento *inmaterial*.

Y aquí viene algo fascinante: este elemento *inmaterial*, que es la base de todo lo que existe, tiene una característica que lo define: su huella digital es su condición de *pensante*.

Si el elemento *inmaterial* (valga la repetición) es pensante y permea todo lo que existe, también tu pensamiento –lo que en ti mismo comparte esa huella digital creadora y esencial– se proyecta en tu ambiente y crea acontecimientos en tu espacio/tiempo, y también en tu cuerpo, en forma de moléculas.

¿Hasta ahora vamos bien?

Lo que sigue, además del inicio del camino, es el camino mismo: si acordamos en lo anterior podemos también aceptar que, en un nivel muy primario, los humanos creamos buena parte de nuestras experiencias con aquellos impulsos de energía e información (pensamientos) y emociones que son predominantes en nosotros.

Por lo tanto, lo que te espera afuera, lo que elijas ver, depende en buena manera de que conozcas tus pensamientos. Los que están a la vista y los que no lo están: aquellos confesables –esos de los cuales estás orgulloso y que te permiten ratos luminosos– y los que son una pesadilla –que te torturan en momentos de soledad, miedo o ataques de rabia–. Conocerlos es conocerte.

Esta función de autoconocimiento es una capacidad que no llegó de un día para otro en la historia de la humanidad, sino que es una conquista evolutiva de la especie que se alcanza cuando el ser humano es capaz de reflexionar sobre sí mismo. No hace tanto tiempo (solo unos mil años antes de Cristo), en la antigua Grecia, el *Conócete a ti mismo* grabado como inscripción en el Templo de Apolo también advertía sobre su importancia.

Exageremos: ¿podríamos definir a Dios como quien conoce todo de sí? Así dicen los expertos. Pero entre los humanos, ¿quién se conoce profundamente?

Para dar cuenta de este tema, Sigmund Freud utilizó la metáfora del iceberg. Lo que conocemos de nosotros mismos es la parte visible, la que está fuera del agua. Pero lo que no conocemos –lo sumergido– es mucho más grande y poderoso. La reedición de la película *Titanic* nos recuerda los peligros de no tenerlo en cuenta.

Volvamos a ti: imagina una línea que va de izquierda a derecha como un continuum que crece de un casi completo desconocimiento a un considerable autoconocimiento. ¿Dónde sientes que estás?

Surgen dos preguntas: ¿qué hay en la parte no visible de tu iceberg? y ¿de qué manera conocerte más te puede llevar a la alegría?

¿Qué hay en la zona no visible de tu iceberg? Por una parte, recuerdos, sensaciones y experiencias que, por dolorosos, quedan al costado (o en el subsuelo) de tu ser. Y por otra parte, lo que las tradiciones espirituales llaman la *verdadera identidad*: ese potencial infinito de la vida, la fuente en la cual todo se origina, la chispa divina...

¿Recuerdas que mencionamos que estamos trabajando con supuestos y no con verdades absolutas? Otra de las hipótesis de trabajo es que la alegría está potencialmente en ti y en cada ser humano, porque en eso consiste la chispa divina.

Entonces, ¿de qué manera conocerte más te puede llevar a la alegría?

Al conocerte más, y más y más, podrás ver qué pensamientos, sensaciones, experiencias y mensajes, provenientes de tus padres o maestros, la televisión y todas las influencias culturales que hayas tenido, pueden tapar o impedir que tu alegría (la profunda, no la banal) se mantenga activa y tenga un lugar de privilegio en tu vida.

Conocerte te permite elegir. Puedes seguir pensando lo mismo que ahora o elegir del repertorio de ideas casi infinito aquellas que quieras sostener en ti. Al ser consciente (conocer, darte cuenta) de tus condicionamientos, puedes elegir seguir alimentándolos o dejarlos ir.

Pero para elegir hay que tener opciones. Si creo que el único destino turístico que existe en el mundo es la Isla de Pascua, mi aspiración no incluirá París, ni un safari fotográfico en África, ni mucho menos un viaje en el Expreso de Oriente.

Cuanto más te conoces, más libre eres, porque elegir es optar por una posibilidad entre varias. Cuanto más libre eres, puedes decidir más y mejor acerca del lugar de llegada y el camino por el cual hacerlo. Pero para acceder a la capacidad de elegir con la que expresas tu libertad, tienes que estar dispuesto a reconocer y dejar ir tus condicionamientos.

Antes de la travesía de Cristóbal Colón, la visión del mundo consistía en entender que este era plano, y se pen-

saba que quien se aventurara más allá de cierto límite caería en el abismo. Se podía ir a India y China ida y vuelta, pero nada más. Este señor tan loco decidió partir hacia el oeste y, al hacerlo, encontró un mundo nuevo e inexplorado. Salió de un condicionamiento y transformó la realidad de la época y de los tiempos que siguieron. Cambió para siempre la dinámica del planeta.

Cada vez que repites lo de siempre, cada vez que eres presa de lo que te proponen sin poder cuestionarlo, cada vez que te dejas llevar por la charla estilo *pájaro loco* en tu interior (muchas veces, la parte más visible del iceberg), eliges desde una parte muy pequeña de tu ser. Desde el mundo como plano.

¿Cómo elegir desde la totalidad de quien eres? Volvemos al autoconocimiento y a otra idea: la existencia de diferentes estados de conciencia.

Veamos dos ejemplos:

Gregoria no se da cuenta de la relación que existe entre su propio comportamiento (consecuencia de sus pensamientos y sentimientos predominantes, su estado de conciencia) y lo que le ocurre en el mundo externo: grita y agrede y no entiende por qué otras personas la evitan o no la tratan suficientemente bien. Se siente víctima de la situación.

Pedro tiene siete años y habla con sus amigos acerca del besar. Ve besos entre sus padres y en la televisión. Como es un chiquito muy curioso, busca la palabra en el diccionario de la Real Academia y lee: «Tocar u oprimir

con un movimiento de labios; impulso del amor; del deseo; en señal de amistad o reverencia». Su conocimiento de lo que es besar no tiene mucho que ver con lo que experimentará dentro de unos años en su pasión de joven. Su conocimiento está limitado por su nivel de conciencia. Si fuera suficiente con la información, la definición del diccionario alcanzaría. Pero si el beso fuera apasionado e incluyera la totalidad del cuerpo, el espacio de la mente, y se perdiera por momentos la noción de tiempo, las líneas que lo describen no estarían reflejando la experiencia.

De manera que cada estado de conciencia crea o percibe una realidad diferente. Tu conocimiento está en función de tu estado de conciencia, y creas una realidad distinta en cada uno de esos estados.

Saber que lo real no es fijo e inmutable y que no está determinado por los cinco sentidos te da libertad. Saber que al variar, en forma consciente, los contenidos predominantes de tu mente y el estilo de tus emociones puedes modificar tu realidad externa te da libertad. Reconocer tus condicionamientos te da libertad. Profundizar en estas ideas y utilizar las herramientas a tu alcance son algunos de los usos posibles de tu libertad.

Volvamos a la herramienta a través de la cual expresas tu libertad, la capacidad de elegir. Este suele ser un acto automático (no consciente), casi un reflejo. Cada vez que eliges y decides, jerarquizas un pensamiento por sobre otros. Cuando esa elección está contaminada por experiencias del pasado, por prejuicios, por la forma en que