



Nestor  
**PALMETTI**



# DOSSIER PARA TRABAJAR LA MATRÍZ DE LAS ADICCIONES

*Evitemos la represión y la negación*

**SOLO DESDE LA CONSCIENCIA PODREMOS DISOLVER LA MATRIZ  
QUE GENERA NUESTROS COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS**

• • •

**Para lograr la sanación profunda  
y no fracasar en el tránsito del Proceso Depurativo**





# ¿Por qué podemos fracasar en el tránsito depurativo?

Si bien el tránsito de los **Seis Andariveles** del **Proceso Depurativo** está claramente indicado para sostenerlo hogareñamente, y vemos que la gestión culinaria de una **Alimentación Fisiológica** es sencilla y práctica, muchas veces la cuestión nutricional es la causa de la interrupción y el fracaso del tránsito depurativo.

Las justificaciones suelen ser la "vida social" y las "reuniones familiares". Pero veremos que en realidad todo se debe a un trasfondo adictivo, no reconocido y no tratado. A una profunda matriz de dolor, insatisfacción, frustración, ansiedad y angustia, de la cual no somos conscientes.

Demandamos y nos hacemos dependientes de un "bálsamo" que alivie el "sufrimiento cotidiano": eso lo encontramos en la comida. Y la industria del consumo masivo juega sobre este contexto, empeorando la dependencia adictiva.

Pero nuestro dolor, nuestra causa de sufrimiento, nuestra insatisfacción, nuestra angustia... ¿tienen una matriz consciente? Es obvio que las cosas que pasaron en nuestra vida, en nuestra infancia y adolescencia, dejaron huellas profundas. Y para sobrevivir, lidiamos con ese dolor, ocultándolo en un plano subconsciente.

Pero cada situación presente que nos dispara sufrimiento, frustración o angustia, provoca que el dolor vuelva a emerger. Y eso nos lleva a buscar un bálsamo calmante. Algunos buscan el cigarrillo, el alcohol, la marihuana, la cocaína, el sexo, la tarjeta de crédito... Pero es la comida lo que tenemos más a mano: te la traen a casa, es legal, está bien vista y tiene que ver con el disfrute.

"Estoy mal y me como algo rico". "Me merezco un premio, una gratificación". "Si no me recompensó con un placer, ¿para qué vivo?". Y así se refuerza el circuito adictivo. No importa a qué cosa. Si bien nadie se hace adicto a la zanahoria y al apio, la matriz es siempre la misma.

Pero ¿es la solución "anestesiarnos" cotidianamente? O ¿reprimir la necesidad de anestésicos? ¿No será mejor pararnos un momento, ver dónde está ese dolor y quién es el que lo sufre? ¿La mente? ¿El ego? ¿El ser interior? Solo si lo observamos conscientemente, lo comprendemos y lo liberamos, solo así se disolverá la matriz del dolor... Solo así seremos libres del repetitivo gatillo adictivo...

Si no desandamos este circuito, **nuestro orden interno será imposible**. Si no perdonamos y agradecemos lo que pasó en nuestra vida, estaremos siempre encarnando el papel de víctima y el sufrimiento será eterno. Y también será eterno el reclamo por "bálsamos" calmantes. He aquí algunos apuntes para ayudar en esta toma de consciencia personal.

Textos sobre **miedo, victimización, matriz adictiva, hoponopono, acuerdos toltecas, vida sencilla, propósito de vida, cerebro cardíaco y por qué cuesta cambiar**. Para que nos ayuden a comprender que todo lo que nos pasó en la vida ha servido para que lleguemos hasta aquí. Por eso lo de "agradecer y perdonar", aunque a primera vista pueda parecer ilógico. Solo así podremos estar **libres y en pleno dominio de nuestras vidas**.



@espacio\_depurativo

www.espaciodepurativo.com.ar

# Comprender la raíz del miedo

*La mayoría de las personas hacen casi todo por miedo. Y muchas veces ni siquiera saben que su accionar está basado en él. A veces se sostiene una relación íntima, por temor a quedarse solo; se trabaja más, por miedo a que falten los recursos; se pagan seguros médicos, por temor a enfermarse; seguros, por miedo a chocar con el auto o que haya un incendio... Muchas veces se aceptan imposiciones y órdenes, sólo por miedo al castigo o a las consecuencias. Se hacen cosas por temor y también se dejan de hacer otras por el mismo motivo. Los miedos lamentablemente instalan a las personas en una zona de la cual es difícil salir.*

El miedo es inherente a la condición humana. El arte de la vida no consiste en no tener miedo, sino en aprender a reconocerlo y aceptarlo. El miedo no es un enemigo. Las situaciones y realidades que causan miedo, prueban nuestra consistencia. Los miedos son a la vida, lo que el viento al fuego. Si una fogata está bien encendida (tiene consistencia), el viento la aviva. Si no está bien encendida (es inconsistente), el viento la apaga. Del mismo modo, los miedos prueban nuestra consistencia personal.

¿Cómo surgen los miedos? Nacen de experiencias negativas, y con el tiempo se asientan en la mente y se multiplican. Puede llegar un momento donde la persona se vea acorralada y no sepa qué le está ocurriendo, ni por qué. El miedo paraliza, coarta la expresión, acalla a la persona. Los miedos en definitiva pueden enfermar porque básicamente lo que compone la enfermedad son las emociones negativas que son incompatibles con el equilibrio, la armonía y el amor. La gente suele creer que la contracara del amor es el odio; en verdad lo que hay del otro lado de la moneda del amor no es el odio; es el miedo. Donde hay amor no hay lugar para el temor.

El miedo es natural, la culpa es una creación de los religiosos. La culpa está hecha por el hombre. El miedo es inherente, y es muy esencial. Sin el miedo no serás capaz de sobrevivir en absoluto. El miedo es normal. Es debido al miedo que no pondrás tus manos en el fuego. Es debido al miedo que caminarás por la derecha o por la izquierda, sea cual sea la ley del país. Es debido al miedo que evitarás el veneno. Es debido al miedo que cuando el conductor del camión suena la bocina, tú te quitas del camino.

Si el niño no tiene miedo, no hay posibilidad siquiera de que sobreviva. Su miedo es una medida de protección de vida. Pero debido a esta tendencia natural de protegerse uno mismo -y no hay nada de malo en ello- tienes el derecho de protegerte a ti mismo. Tienes una vida tan preciada que proteger, y el miedo simplemente te ayuda. El miedo es inteligencia. Sólo los idiotas no tienen miedo.

El miedo es inteligencia; así que cuando ves una serpiente cruzando el camino, te apartas de su camino. No es cobardía, es simple inteligencia. Pero el miedo puede volverse anormal. Puede hacerse patológico. Entonces tienes miedo de cosas por las cuales no hay que tener miedo; aunque puedes encontrar argumentos incluso para tu miedo anormal. Y debido a esta posibilidad, los religiosos lo han usado, los políticos lo han usado; todo tipo de opresores lo han usado. Lo hacen patológico, y entonces se hace muy simple explotarte.

El miedo es la antítesis de la libertad. Mientras más miedo tengas, menor es la posibilidad de la libertad. Mientras más miedo haya, menor la posibilidad de rebelión. La sociedad, la iglesia, el estado; todos quieren que estemos en un constante estado de miedo: miedo a lo conocido, miedo a lo desconocido, miedo a la muerte, miedo del infierno, miedo de perder el cielo, miedo de no hacerte un nombre en el mundo, miedo de no ser nadie. Todo el mundo a tu alrededor desde tu mismo nacimiento está creando miedo. Ningún niño nace con miedo. Todos los niños nacen con libertad, duda, rebelión, individualidad, inocencia: todas grandes cualidades. Pero son indefensos, dependientes. Pero cuando creces, puedes ver cómo los miedos han sido creados en ti, cuán incrédulo has sido, cómo las personas han explotado tu inocencia. Ahora

puedes mirar atrás: tu padre no era consciente de lo que te estaba enseñando, de lo que te estaba diciendo.

Intenta entender en qué consiste el miedo. No se trata de deshacerse de algo; es una cuestión sólo de entendimiento. Comprende el miedo, lo que es, y no trates de deshacerte de él, porque en el momento que empiezas a tratar de deshacerte de algo, no estás listo para entenderlo, porque la mente que piensa en librarse ya está cerrada. No está abierta a entender, no es simpática. No puede contemplar silenciosamente; ya ha decidido: "El miedo se ha convertido en el demonio, el pecado, así que deshazte de ello". No trates de deshacerte de nada. Trata de entender lo que es el miedo. Y si tienes miedo, entonces acéptalo. Está ahí. No intentes esconderlo. No trates de crear lo contrario. Si tienes miedo, entonces tienes miedo. Acéptalo como parte de tu ser. Si puedes aceptarlo, ya ha desaparecido. A través de la aceptación, el miedo desaparece; a través de la negación, el miedo se acrecienta.

El miedo siempre es miedo a lo desconocido. El miedo siempre es miedo a la muerte. El miedo siempre es miedo a estar perdido. Tienes que aceptar la inseguridad de lo desconocido, lo incómodo y lo inconveniente de lo no familiar, lo extraño. Ese es el precio que uno tiene que pagar por la bendición que le sigue, y nada se puede conseguir sin pagar por ello. Tienes que pagar por ello: de otra forma permanecerás paralizado por el miedo. Toda tu vida se perderá.

El miedo tiene su propia belleza, una delicadeza y una sensibilidad en sí misma. De hecho, es una vitalidad muy sutil. La palabra es negativa, pero el sentimiento en sí mismo es positivo. Solo los procesos vivos pueden temer; una cosa muerta no tiene miedo. El miedo es parte de estar vivo, parte de ser delicado, parte de ser frágil.

Así que permite el miedo. Tiembla con él, deja que agite tus pilares, y disfrútalo como una profunda experiencia de excitación. No tomes ninguna actitud sobre el miedo. De hecho, no lo llares miedo; en el momento en que lo llamas miedo has tomado una actitud. Ya lo has condenado; ya has dicho que es algo malo, que no debería estar ahí. Ya estás a la defensiva, escapando, huyendo. De una forma muy sutil te has quebrado. Así que no lo llares miedo.

Esta es una de las cosas más esenciales: dejar de dar nombres a las cosas. Solo mira el sentimiento. Permítelo, y no le des una etiqueta; permanece ignorante. La ignorancia es un estado tremendamente meditativo. Insiste en ser ignorante, y no dejes que la mente te manipule. No dejes que la mente use el lenguaje y las palabras, etiquetas y categorías. Sólo mira; no lo llares miedo. Vuélvete temeroso y tiembla; eso es hermoso. Escóndete en una esquina, métete debajo de una manta y tiembla. Haz lo que haría un animal si tuviera miedo.

¿Qué es el miedo? Primero: el miedo siempre está alrededor de algún deseo. Quieres convertirte en algún hombre famoso en el mundo, entonces hay miedo. ¿Qué tal si no puedes lograrlo? El miedo viene como un derivado del deseo: quieres convertirte en el hombre más rico del mundo. ¿Qué tal si no tienes éxito? Empiezas a temblar; viene el miedo. Posees a una mujer: tienes miedo de que mañana no seas capaz de poseerla, se irá con otro. Todavía está viva, se puede ir. Sólo una mujer muerta no se irá; ella todavía está viva. Sólo puedes poseer a un cadáver; entonces no hay miedo, el cadáver estará ahí. Puedes poseer unos muebles, entonces no hay miedo.

Pero cuando intentas poseer a un ser humano viene el miedo. Quién sabe, ayer no era tuya, hoy es tuya... quién sabe; mañana será de otro. El miedo surge. El miedo surge del deseo de poseer; porque quieres poseer, por ello el miedo. Si no quieres poseer, entonces no hay miedo. Si no tienes el deseo de que quisieras ser esto o lo otro, entonces no hay miedo. Si no quieres ir al cielo, entonces no hay miedo, entonces el sacerdote no puede hacerte temer. Si no quieres ir a ningún lugar entonces nadie puede hacerte temer. Si empiezas a vivir en el momento, el miedo desaparece. El miedo viene a través del deseo. Así que básicamente, el deseo crea el miedo.



# La victimización humana

***¿Qué hay en la palabra "víctima" que es tan interesante? He notado muchas veces que las historias más grandes son aquellas que involucran víctimas. Los libros o películas más populares son aquellos que tienen víctimas. Las causas o las pasiones más populares en el mundo también tienen víctimas. ¿Qué hay con las víctimas que mueven a la gente? ¿Es la simpatía? ¿O el deseo de ayudar a los demás?***

La gente siente simpatía en casi todos los casos con personas que se lesionan, mueren o sufren de alguna manera. La dinámica constante detrás de la simpatía es que hay una víctima. Una víctima de algún tipo de circunstancia. Sin una víctima, no hay simpatía.

Por ejemplo, ¿a quién le tienen más simpatía: a una persona que se llama a sí misma un estúpido, o al niño a quien su padre lo llama un estúpido? La mayoría de la gente, estoy seguro, lo sentiría por quien no tiene control sobre las circunstancias. Si decides llamarte a ti mismo un estúpido, entonces no eres una víctima indefensa. Tú estás eligiendo tu circunstancia, y esto no inspira tanta simpatía, si es que inspira algo.

El ingrediente clave es la victimización, y muchos grupos de personas entran en esta categoría: los pobres, los hambrientos, los sin techo, los niños, los enfermos, los discapacitados, los dementes, las minorías, los países del tercer mundo, los gays, las víctimas de abuso, ciudadanos de tercera edad, los Judíos, y a menudo incluso las mujeres... y por supuesto, la lista es interminable. Hoy en día, existen más que nunca grupos de interés especial. Los que se ven como diferentes, sienten que necesitan algún tipo de tratamiento especial, beneficios o ayuda. Se sienten así porque sienten que han sido víctimas.

Ser una víctima en el mundo de hoy, siempre es aceptado y la mayoría de las veces, resulta casi glamoroso. Las tragedias pasan a ser grandes historias de noticias, novelas y luego películas. Cuan peor es la tragedia, más rica y famosa la persona se vuelve. Las víctimas se han convertido en héroes. La gente de hoy camina vestida con sus sufrimientos pasados, como una insignia de honor y una pulsera de identificación. Se comparan y miden entre sí por el tamaño de sus cicatrices emocionales en lugar de logros reales. Y hoy todo el mundo parece tener una cicatriz emocional que se lleva como una cruz. Para mí, **esto es como una enfermedad**. Lo llamamos "pobrecito-yo-itis".

Esa condición parece inocua en la superficie, pero debo decirte que **esta condición resulta mortal**. Mortal porque esta cruz se convierte en un bloque, una excusa, y una barrera emocional a la vida. El verse a sí mismo como una víctima es el único estado de desempoderamiento de conciencia que una persona puede poseer. Y el ver a los otros como víctimas es casi tan malo. Permíteme explicar...

Lo que mucha gente no entiende es que **todo lo que sucede en la vida es con fines de aprendizaje**. Este

planeta no es más que una escuela para los seres humanos. Esta es una verdad pura y simple. Tu único propósito de estar aquí es para aprender las leyes espirituales, para aprender sobre la vida y lo más importante, aprender de ti: quién eres, cuál es tu verdadera naturaleza, cuáles son tus primeros amores, qué es lo que te gusta hacer, cuáles son tus talentos, cuál es tu misión en este planeta, cuáles tus puntos fuertes y débiles, cómo transmutar esas debilidades en fortalezas, cómo expresar tus puntos fuertes, y descubrir qué es lo que vas a hacer en el mundo de los espíritus cuando te gradúes en esta escuela.

Debido a este hecho, **todo lo que te sucede** (bueno o malo) **está diseñado específicamente para enseñarte algo** que caerá dentro de una de las categorías anteriores. Estas lecciones son constantes y sin fin. **Siempre y cuando tengas un cuerpo, tienes algo que aprender**.

Por lo tanto, es importante **asumir la responsabilidad de tu vida actual como es**, y de todo lo que te ha sucedido a lo largo de tu vida en este planeta. Debes darte cuenta de que **no hay y nunca hubo accidentes o coincidencias**. Y debes darte cuenta de que **nunca fuiste una persona indefensa o una víctima de las circunstancias**. Que no sólo hiciste un acuerdo para que todo lo que te ha pasado te pasara, sino que ayudaste a crear esas experiencias.

La razón de esto es de vital importancia y es simple: Cuando trasladas la responsabilidad a otra persona o circunstancia, también **alejás el poder de ti mismo**. Esta pérdida de poder borra tu capacidad de aprender de la experiencia. Si tienes la perspectiva de que estas experiencias son para tu bien, recién ahí vas a investigar y descubrir el valor de la lección que vino a ti. Además, te darás cuenta de cómo, siendo un espíritu, creaste las circunstancias para la experiencia, logrando así una mejor comprensión de cómo se crea, siendo un espíritu, en este mundo. Entendiendo que te traerá no sólo la información necesaria de la lección, sino que también te traerá más poder como un espíritu en un cuerpo... **que es lo que eres!**

Ahora aquí es donde probablemente te estarás preguntando "¿Qué pasa con los bebés pequeños que no saben lo que les está sucediendo?". Y ahí es donde te digo "¿Qué te hace pensar que no saben lo que está pasando?". Los bebés son mucho más conscientes de lo que la gente piensa. Simplemente porque no han aprendido a comunicarse como el resto de nosotros, no significa que no saben lo que está sucediendo a su alrededor. Recuerda, estamos hablando de seres espirituales. Hasta la edad de 14 años, los niños son guiados y protegidos, y se les da sólo las experiencias y lecciones que son importantes para su desarrollo en este planeta como seres humanos. **Todo lo que sucede en este planeta se hace por acuerdo espiritual**. ¡Todo! No hay excepciones. Muchos de ustedes podrían decir: "Bueno, nunca estuve de acuerdo en ser tan abusado de niño", o "Nunca elegí contraer esta enfermedad". Sí, lo

hiciste. Simplemente no eres consciente de tus acuerdos espirituales todavía. Pero algún día lo serás. No sólo acordaste el pasar por estas cosas, sino que tu energía y acciones crearon la experiencia.

Todo viene a través de la ley de Causa y Efecto. **Todo tiene una causa directa y trazable.** El acuerdo es sólo una parte de tus creaciones; **tus acciones son las que manifiestan tus acuerdos.** Así que cualquiera puede ver en cualquier situación y ver con claridad, la forma en que lo causó. Estas acciones pueden ser físicas, mentales o emocionales. Las acciones físicas son evidentes. Lo mental y lo emocional no es tan evidente; por lo tanto la persona debe hacer algo de estudio intensivo interior para ver estas causas. Pero sabemos que están ahí y como dice en la Biblia: "Buscad y hallaréis". Esto requiere coraje, concentración y un fuerte deseo de ser libre.

Otra causa es cuando simplemente permitimos que las experiencias pasen. Por ejemplo, alguien está caminando por la calle y de repente hay un tiroteo y esta persona se ve atrapada en medio de él y es herida de bala. ¿Qué medidas tomó él para causar esto? Podrían haber sido muchas, tales como: el miedo y una preocupación obsesiva de un disparo, una perspectiva negativa y creencias sobre la supervivencia, u otras acciones a nivel emocional o mental. O, al permitir que suceda, tal vez estaba de acuerdo para que esto ocurra con fines de aprendizaje, por lo que sus acciones fueron poner su cuerpo en ese lugar, en ese momento exacto y entonces hacer lo que era necesario para conseguir el tiro exactamente según lo acordado. Esto también se aplica a los bebés. Como espíritus, han elegido a sus padres y la situación en la Tierra. Se aseguran de que se encuentren en los lugares correctos en el momento adecuado; heredan las limitaciones físicas que se necesitan para su aprendizaje.

Donde yo vivo y trabajo, hay un gran número de personas con discapacidad. Literalmente cientos, porque a una cuadra de distancia se encuentra un centro para discapacitados. En consecuencia, he tenido la oportunidad de conocer a algunas personas que son ciegas o están en sillas de ruedas. Lo que he aprendido es que realmente no quieren o necesitan de nuestra simpatía o ser tratados como víctimas. Todos ellos me respetan porque los trato como cualquier otra persona. Los veo como sanos y enteros y de alguna manera esto les hace sentirse mejor.

Espiritualmente, cuando ves a alguien como víctima o impotente, estás **alimentando su debilidad** en lugar de su fuerza. Dice la Biblia, "Cuando dos están de acuerdo, allí estoy yo". Esta es una ley espiritual. Cuando dos personas están de acuerdo en algo, entonces se puede **manifestar**. Piensa en tus conversaciones pasadas con la gente cuando alguien se sentía víctima... Observa que, con cuantas más personas la víctima haga ver cuán víctima es, **en más víctima se convierte.** Cuando alguien se siente o se ve a sí mismo como una víctima y también es visto por ti como una víctima, entonces **juntos multiplican por cuatro el poder de forma negativa** o lo hacen mucho más discapacitado, ya sea física, mental o emocionalmente.

Además de esto, hay otra verdad espiritual a considerar: "Lo que se ve, lo que se piensa y lo que dices, es lo que creas". Ver, pensar y hablar son las

acciones. Si ves a la gente y a ti mismo como víctima, entonces vas a crear esa realidad para ti mismo a través de tu propia creencia y a través de la energía creada por pensamientos y palabras. Por lo tanto, es importante **borrar por completo tu creencia en el victimismo.** Es demasiado peligroso para ti y para los demás; incluso mortal.

A través de los medios de comunicación, el victimismo es constantemente promovido. La gente ahora está en todos lados gritando sobre sus tragedias del pasado, en busca de simpatía, de reconocimiento, validación y dinero. Los padres inculcan en sus hijos las mismas actitudes enfermas y demoníacas de ser más protectores, desplazando la culpa de todo hacia los demás.

Padres débiles e irresponsables crearán, criarán y alimentarán a niños débiles e irresponsables. Cada vez que un niño oye un padre decir "no puedo", entonces el niño no puede tampoco. **Los padres crean las limitaciones de sus hijos a través del ejemplo.** Algo en la naturaleza humana quiere transmitir no sólo lo que es bueno y fuerte, sino también lo que es débil. La gente tiene la necesidad de dar explicaciones a sus hijos, y la mayoría de las veces esto significa jugar el juego de la víctima para que el niño no vea la verdad. La verdad es que el padre es débil y poco dispuesto a hacer lo necesario para crear una vida productiva y significativa. Y todo ello con el apoyo del psicólogo, el gobierno y por supuesto, los medios de comunicación. Esta gente quiere que seas una criatura débil, víctima y disfuncional. De esa manera tú necesitarás de sus servicios y la necesidad de vivir la ilusión de que estás siendo atendido, calmado y alimentado por ellos. La raza humana ha sido transformada en una gran mancha de humanidad indefensa, cada vez más dependiente de los servicios sociales, en lugar de las capacidades individuales.

**La forma más rápida de curarse es admitir primero que eres responsable por toda tu vida.** Luego mira a ver por qué has creado ciertas lecciones. Una vez que puedes hacer eso, tu vida cambiará para mejor. No ser una víctima más es un gran paso para la gran mayoría de la gente, porque hoy en día casi nadie quiere asumir la responsabilidad de sus dificultades, sólo de las cosas buenas. Pocos quieren admitir que han creado un desastre en sus vidas o han repetido los errores una y otra y otra vez. Es más fácil echarle la culpa a alguien o a algo más, de tal modo que apareces sin mancha a los ojos de los demás. Pero no hay poder en este juego y esto promueve dificultades continuas. Decimos: "Si te comportas como una víctima, entonces te convertirás en una, pero si actúas como el Maestro de tu vida y tu destino, entonces lo serás". No se puede tener ambas cosas, debes elegir uno u otro. Es sólo tomar una decisión. Trata de imaginar a un Maestro espiritual quejarse sobre sus condiciones pasadas o presentes.

Ahora has llegado a una bifurcación en la ruta. Tendrás que elegir un camino u otro: el camino de la debilidad mundana y la culpa que lleva a la muerte, o **el camino de la responsabilidad, el poder y el dominio de uno mismo, que conduce a la vida eterna.** Una decisión difícil. Lo correcto requiere de fuerza, perseverancia, persistencia y paciencia. Rezo para que tomes la decisión valiente: **la de abandonar el victimismo y prosperar en la vida.**

**Michael Fikaris - Del libro "Evolucionando"**

# La raíz de las adicciones

***En todas partes hay gente que tiene interés personal en que no vivas plenamente. Es sorprendente: ¿por qué tienen tanto interés en que no vivas plena y totalmente? Porque su explotación de la humanidad depende de ello. El hombre que vive totalmente no bebe alcohol ni toma ninguna otra clase de droga. Naturalmente, la gente que está ganando millones de dólares con la venta de alcohol y de drogas no puede permitir que vivas totalmente. Vivir totalmente es tan gozoso que no quieres destruir tu gozo bebiendo alcohol. El alcohol lo necesita la gente miserable, la gente cargada de problemas, la gente que de alguna forma quiere olvidar sus problemas, sus ansiedades, al menos durante unas horas. El alcohol no va a cambiar nada, pero parece ser que hay millones de personas que tienen necesidad de un paréntesis por unas horas.***

Cuando un hombre vive totalmente encuentra tal plenitud en cada instante, que no lo verás haciendo cola frente a una sala de cine. ¿Quién quiere ver a otros haciendo el amor cuando tú mismo puedes hacer el amor? ¿Para qué necesitas ir al cine? Cuando tu propia vida es un misterio, un tremendo desafío de descubrir, ¿a quién le interesa una historia cinematográfica de cuarta?

El hombre que vive plenamente pierde la ambición, porque es tan feliz en este preciso instante que no puede concebir que algo mejor sea posible. La locura común de la mente humana -el deseo de tener más y más- se debe a que no estás viviendo plenamente. Siempre hay una brecha; falta algo. Sabes que las cosas podrían haber sido mejor. Todas las ambiciones son el resultado de vivir parcialmente, y aparece entonces todo el juego social: la gente quiere enriquecerse, ser famosa, ser un político, llegar a presidente o a primer ministro.

Hasta ahora la humanidad ha prosperado a base de no permitir al hombre vivir plenamente, creándole toda clase de impedimentos, porque el hombre total destruiría los intereses creados. El hombre total es el hombre más peligroso para los intereses creados. Es imposible esclavizar a un hombre que está disfrutando de su vida plenamente, totalmente. No puedes obligarlo a formar parte de un ejército, a matar y a morir. Con el hombre total toda la estructura social se colapsaría.

Con la llegada del hombre total la estructura de la sociedad sería diferente: no sería ambiciosa sino inmensamente alegre, sin hombres extraordinarios. Tal vez nunca hayas pensado en ello: pueden existir grandes hombres solamente porque millones de personas no son extraordinarias. De lo contrario, ¿quién recordaría a Buda? Si hubiera millones de Budas, millones de Mahavires, millones de Jesucristos, ¿a quién le interesaría esa gente? Esos pocos fueron extraordinarios porque a millones de personas no se les ha permitido vivir totalmente. ¿Quién iría a las iglesias, a los templos, a las sinagogas, a las mezquitas, si la gente no fuera miserable? ¿Quién iría? ¿A quién le importaría Dios, el cielo y el infierno? Un hombre que vive cada momento con tal intensidad que la vida se ha vuelto un paraíso, que la propia vida se ha vuelto divina, no necesita adorar estatuas, escrituras muertas, ideologías necias, supersticiones estúpidas. El hombre total es el mayor peligro para el poder dominante de este mundo.

## **¿Puede un fumador empedernido ser meditativo?**

Un meditador no puede fumar por la simple razón de que nunca se siente nervioso, ansioso, en tensión. El fumar ayuda -momentáneamente- a olvidar tus ansiedades, tus tensiones, tus nervios. Otras cosas producen el mismo efecto; masticar chicle puede producir el mismo efecto, pero nada lo consigue como el fumar.

En lo profundo de tu inconsciente el fumar está relacionado con la succión de la leche de los pechos de tu madre. Y con la evolución de la civilización, ninguna mujer quiere dar el pecho. Es natural: dar el pecho deforma los senos. Los senos pierden su redondez, su belleza. El niño tiene unas necesidades diferentes. El niño no necesita un pecho redondo, un pecho redondo es un peligro para el niño. Si el pecho es realmente redondo, el niño no

puede respirar mientras succiona la leche; el pecho le tapa la nariz y se ahoga.

Las necesidades del niño son distintas a las del pintor, a las del poeta, a las de un hombre con sensibilidad estética. El niño necesita un pecho alargado para que su nariz quede libre y pueda alimentarse y respirar al mismo tiempo. Por eso cada bebé intentará deformar el pecho de acuerdo a sus necesidades. Y ninguna mujer quiere que se le deformen los senos. Forman parte de su belleza, de su Cuerpo, de su figura.

Por eso, en la medida en que la civilización ha ido evolucionando, a los niños se les separa antes del pecho de la madre. El deseo de succionar el pecho de la madre permanece en su mente, y siempre que la persona se encuentra nerviosa, tensa, ansiosa, el cigarrillo le ayuda. Le ayuda a volverse otra vez un niño, a relajarse en el regazo de su madre. El cigarrillo es muy simbólico, es como el pezón de la madre, y el humo que viene a través de él es caliente al igual que la leche de la madre. Tienen una cierta similitud y quedas atrapado en ella. Durante unos instantes eres un niño que no tiene ansiedades, problemas, responsabilidades.

Dices que has estado fumando durante treinta años, que eres un fumador empedernido, que quieres dejar de fumar pero no puedes. No puedes porque tienes que cambiar las causas que lo han producido. He tenido éxito con muchos de mis discípulos. Al principio, cuando se lo sugería, se reían... no podían creer que una solución tan simple pudiera ayudarles. Les decía: «No intentes dejar de fumar, consíguete un biberón. Y por la noche, cuando nadie pueda verte, debajo de las sábanas, disfruta de la leche, la leche caliente. Al menos esto no te hará ningún daño».

Ellos decían: «¿Pero cómo puede esto ayudarme?».

Yo les decía: «Olvídate de ello —del cómo y del porqué—, simplemente hazlo. Te proporcionará un agradable alimento antes de dormir y no te hará ningún daño. Y tengo el presentimiento de que al día siguiente no tendrás tanta necesidad de fumar». Y se sorprendían... poco a poco desaparecía la necesidad del cigarrillo, porque la necesidad básica que subyacía era satisfecha: ya no son niños, están madurando y el cigarrillo desaparece. No puedes detenerlo. Tienes que hacer algo que no sea perjudicial, que sea saludable como sustituto para poder crecer y dejar de interesarte en los cigarrillos.

Los niños pequeños lo saben; he aprendido el secreto de ellos. Si un niño está llorando o sollozando y tiene hambre y la madre no está cerca, entonces se introduce el dedo pulgar en la boca y lo chupa. Al poco rato olvidará el llanto y el hambre, y se dormirá. Ha encontrado un sustituto que, a pesar de que no lo nutre, al menos le proporciona la sensación de algo similar. Le relaja.

A algunos de mis discípulos les he sugerido chuparse el dedo pulgar. Si te incomoda demasiado utilizar un biberón y llenarlo de leche —que tu esposa se entere de ello, que tus hijos te vean hacerlo—, lo mejor es que te acuestes con el dedo pulgar en la boca. Chúpalo y disfrútalo.

Siempre se han reído de mi sugerencia, pero luego me han dicho: «Ayuda. Al día siguiente necesito menos cigarrillos, cada día necesito fumar menos». Tal vez se requieran unas semanas hasta que desaparezcan los cigarrillos. Pero una vez que desaparezcan sin haberlo forzado... Al forzarlo lo reprimes, y todo aquello que reprimes intenta reaparecer con mayor fuerza, con ansias de venganza.

Nunca detengas nada. Descubre su causa básica e intenta trabajar con algún sustituto que no sea dañino, de este modo la causa básica desaparece; y el cigarrillo es sólo un síntoma. Así que lo primero es dejar de reprimirlo. Lo segundo es conseguirse un buen biberón, y no te avergüences. Si te da vergüenza, entonces utiliza tu pulgar. Tu pulgar no será tan estúpido pero te ayudará. Y no sé de nadie que haya fracasado haciendo lo que te estoy diciendo. Ocurre que, súbitamente, un día la persona no puede creer que se haya estado destruyendo innecesariamente su salud fumando un humo sucio y destruyendo sus pulmones, en vez de respirar aire puro y limpio.

Y esto se va a convertir en un problema cada vez más, porque a medida que crece el movimiento de liberación femenina menos se

les da el pecho a los niños. No estoy diciendo que se les tiene que dar el pecho; pero se les debería dar algún sustituto del pecho para que su inconsciente no acarree alguna herida que les creara problemas. Chiclos y cigarrillos y puros... todo ello no son más que síntomas. Son diferentes en cada país. En la India muchos usan rapé. Es lo mismo. El rapé parece tratarse de algo completamente distinto pero no es tan distinto. La gente que se siente nerviosa, tensa o en estado de ansiedad se toma una dosis de rapé. Un buen estornudo aclara la mente, sacude todo el cuerpo y hace que uno se sienta bien. Pero esas ansiedades retornarán. El rapé no puede destruirlas. Tienes que destruir tu estado de nerviosismo desde su propia base. ¿Por qué estás nervioso?

Muchos periodistas me han dicho: «Una de las mayores dificultades contigo es que nos sentimos nerviosos». Y me dicen: «Es muy raro, porque entrevistamos a políticos y son ellos los que se sienten nerviosos, nosotros los ponemos nerviosos. Tú nos pones nerviosos a nosotros, e inmediatamente aparece el deseo de fumar. Entonces nos impides fumar: "No podéis fumar aquí" nos dices, porque eres alérgico. Tienes una gran estrategia!: no podemos fumar, y nos pones nerviosos y tensos, y esta alergia que tienes nos impide fumar... así que no tenemos escape.»

¿Pero por qué los periodistas se sienten nerviosos ante mí? Esos políticos son gente poderosa, se comprendería que los periodistas se sintieran nerviosos frente a ellos. Pero la realidad es que esas personas poderosas están vacías por dentro, que ese poder que tienen es prestado de otros y temen por su respetabilidad. Tienen que pensar dos veces cada palabra que dicen. Les pone nerviosos el que esos periodistas puedan crear una situación que pueda destruir su influencia sobre la gente. La imagen que se han creado tiene que ser cada vez mejor. Ese es su temor. Debido a ese temor, el periodista, cualquier periodista, aunque no tenga poder, puede ponerlos nerviosos.

Yo no tengo ningún problema. No deseo respetabilidad. Soy ya lo bastante notorio, no pueden darme más notoriedad. Han hecho todo cuanto podría haberme puesto nervioso y me las he arreglado. ¿Qué pueden hacerme? No tengo ningún poder que perder y puedo decir lo que quiero porque no me preocupa contradecirme o ser inconsistente. Son ellos los que comienzan a ponerse nerviosos, y el nerviosismo hace que aparezca inmediatamente la idea de hacer algo, de ocuparse en algo para que nadie sienta que están nerviosos. Simplemente observa: cuando comiences a sentir que necesitas un cigarrillo, simplemente observa por qué lo necesitas. Hay algo que te está poniendo nervioso y no quieres que se note. Esto me recuerda algo.

*Un día, en una iglesia de Nueva York, entró el obispo y vio un hombre raro, con toda la apariencia de ser un hippie. Pero el obispo se puso nervioso porque ese hombre le miró a los ojos y dijo: "¿Sabes quién soy? Soy Jesucristo, el Señor".*

*El obispo telefoneó enseguida a Roma: "¿Qué debo hacer?, le preguntó al Papa. Apareció un hombre con aspecto de hippie, pero también parece ser Jesucristo. Estaba solo, bien temprano por la mañana, y ha venido aquí. Nunca me han dicho lo que debía hacer cuando apareciese Jesucristo, así que solicito instrucciones precisas para no cometer ningún error".*

*El propio Papa estaba nervioso. Le dijo: "Haz sólo una cosa. ¡Muéstrate muy ocupado! ¿Qué más puede hacerse? Entretanto haz una llamada a la policía y muéstrate muy ocupado para que el hombre no se dé cuenta de tu nerviosismo".*

Los cigarrillos te ayudan a "parecer ocupado"; tu nerviosismo se encubre de este modo. Así que no trates de reprimirlo; de otro modo te sentirás nervioso y volverás a caer en tus antiguos patrones. El deseo está ahí porque hay algo incompleto en ti. Complétalo; y hay métodos simples para completarlo. Un simple biberón de leche lo hará. Te proporcionará un buen alimento, te hará más saludable y se llevará tu deseo de parecer ocupado!

Veza pasada vino a verme un hombre. Había estado sufriendo de una recalcitrante adicción al tabaco durante treinta años; estaba enfermo y los doctores le habían dicho: "Nunca sanarás si no dejas de fumar". Pero era un fumador crónico; no podía evitarlo. Lo había intentado, no es que no lo hubiera hecho. Lo había intentado con toda sus fuerzas y había sufrido mucho por ello, pero pasaban apenas uno o dos días y de nuevo regresaba la urgencia con tremendo ímpetu y lo podía. Nuevamente caía en la misma conducta. Debido al tabaco había perdido su autoestima; sabía que había una pequeña cosa que no podía hacer: no podía dejar de fumar. A sus ojos, se había vuelto un inútil; pensaba de sí mismo

que era la persona más inútil del mundo. Había perdido el respeto por sí mismo.

Vino a mí. Me dijo: ¿Qué puedo hacer? ¿Cómo puedo dejar de fumar?

Yo le dije: Nadie puede dejar de fumar. Tienes que comprenderlo. El fumar no es sólo una cuestión que ahora dependa de tu decisión. Ha entrado en tu mundo de hábitos; ha echado raíces. Treinta años es mucho tiempo. Ha echado raíces en tu cuerpo, en tu química; se ha extendido por todo tu ser. No es sólo cuestión de que tu cabeza decida; tu cabeza no puede hacer nada. La cabeza es impotente; puede iniciar cosas pero no puede detenerlas tan fácilmente. Una vez que empiezas, y después de haber practicado tanto tiempo... eres como un gran yogui: treinta años practicando el fumar! Se ha vuelto algo autónomo; tendrás que desautomatizarlo.

Él dijo: ¿Qué quieres decir con «desautomatización»?

Y de eso es lo que trata la meditación, de la desautomatización. Le dije: Haz lo siguiente: olvídate de detenerlo. Además, no hay necesidad. Durante treinta años has fumado y has vivido; desde luego, ha sido un sufrimiento, pero también a eso te has acostumbrado. ¿Y qué importa si te mueres unas pocas horas antes de lo que te morirías si no fumaras? ¿Qué vas a hacer aquí? ¿Qué has hecho? Así pues, ¿qué sentido tiene? ¿Qué importa si te mueres el lunes o el martes o el domingo, este año o aquél?

Él dijo: Sí, eso es verdad, no importa.

Entonces le dije: Olvídate; no vamos a detenerlo en absoluto. En cambio vamos a comprenderlo. Así que la próxima vez haz de ello una meditación.

El dijo: ¿Hacer una meditación del fumar?

Sí —le dije—. Si la gente zen puede hacer del hecho de beber té, una meditación y una ceremonia, ¿por qué no? Fumar puede ser una meditación igualmente hermosa.

Puso cara de excitación. Dijo: ¿Que estás diciendo? ¿Meditación? Dime más. ¡No puedo esperar!

Le di la técnica de meditación y le dije: Haz lo siguiente. Cuando estés sacando el paquete de cigarrillos del bolsillo hazlo lentamente. Disfrútalo, no hay prisa. Sé consciente, mantente alerta, despierto; sácalo lentamente, con total consciencia. Después saca el cigarrillo del paquete con total consciencia, lentamente, y no como antes, de una forma apresurada, inconsciente y mecánica. Comienza entonces a golpear el cigarrillo contra el paquete, pero muy alerta. Escucha el sonido que produce, tal como hace la gente zen cuando la tetera comienza a cantar y el té comienza a hervir. Y el aroma... huele entonces el cigarrillo y toda esa belleza...

— ¿Qué estás diciendo? —dijo—. ¿Belleza?

— Sí, es hermoso. El tabaco es tan divino como cualquier otra cosa... Huélelo; es el olor de Dios.

Pareció un poco sorprendido. Dijo:

— ¿Cómo? ¿Estás bromeando?

— No, no estoy bromeando. Incluso cuando bromeo, no bromeo. Soy muy serio. Póntelo en la boca con total consciencia, enciéndelo con total consciencia. Disfruta de cada acción, de cada pequeña acción. Divide el proceso en tantas pequeñas acciones como sea posible para que así puedas volverte más y más consciente. Da entonces la primera pitada. Visualiza a Dios en forma de humo. Los hindúes dicen annam Brahma, "el alimento es Dios". ¿Por qué no el humo? Todo es Dios. Llena tus pulmones profundamente, esto es un pranayama. ¡Te estoy dando un nuevo yoga para la nueva era! Entonces libera el humo, relájate y da otra pitada, y sigue adelante muy lentamente. Si puedes hacerlo, te sorprenderás; pronto verás toda su estupidez. No porque otros hayan dicho que es estúpido, no porque otros hayan dicho que es malo. Tú mismo lo verás, y ese ver no será meramente intelectual. Provenirá de todo tu ser; será una visión que percibirás con tu totalidad. Y entonces, un día, si se va, se va; si continúa, continúa. No tienes que preocuparte por ello.

Vino a verme pasados tres meses y dijo: ¡Se fue!

— Ahora -le dije-, intenta también lo mismo con otras cosas. Este es el secreto: desautomatizar. Al caminar, camina lentamente, atentamente. Al mirar, mira atentamente y verás que los árboles son mas verdes de lo que nunca han sido, y las rosas más rosas de lo que jamás fueron. ¡Escucha! Alguien está charlando, murmurando: escucha, escucha con atención. Cuando hables, habla poniendo atención. Que toda tu actividad diaria se desautomatice.



# La sanación comienza en uno

**La historia que cuenta Joe Vitale encierra un desafío y una bendición: la realidad externa es nuestra propia creación individual y, si aceptemos plenamente este hecho, podemos sanarla a través del amor. Sintamos.**

Hace unos años, escuché hablar de un terapeuta en Hawái que curó un pabellón completo de pacientes criminales con serias patologías (locos) sin siquiera ver a ninguno de ellos. El psicólogo estudiaba la ficha del recluso y luego miraba dentro de sí mismo para ver cómo él (el psicólogo) había creado la enfermedad de esa persona. En la medida en que él mejoraba, el paciente mejoraba también.

La primera vez que escuché hablar de esta historia, pensé que era una leyenda urbana. ¿Cómo podía cualquiera curar a otro tratando de curarse a sí mismo? Y, ¿cómo podía, aunque fuera un verdadero maestro, con un gran poder de autocuración, sanar a criminales insanos? No tenía ningún sentido, no era lógico. Sin embargo, la escuché nuevamente un año después. El terapeuta había usado un proceso de sanación hawaiano llamado "Hohonopono". Nunca había oído hablar de ello, sin embargo no podía dejar de pensar en esa historia.

Siempre había entendido que "total responsabilidad" significaba que soy el responsable de lo que pienso y hago. Pero lo que esté más allá, está fuera de mis manos. Creo que la mayor parte de la gente piensa lo mismo acerca de la responsabilidad: somos responsables de lo que hacemos, no de lo que los otros hacen. Pero eso no es así.

El terapeuta Hawaiano que sanó a esas personas mentalmente enfermas, el Dr. Ihaleakalá Hew Len, nos enseña una nueva perspectiva acerca de lo que es la total responsabilidad. Me explicó que había trabajado en el Hospital Estatal de Hawái durante cuatro años. El pabellón donde encerraban a los enfermos criminales era peligroso. El Dr. Len me dijo que él nunca vio a los pacientes. Acordó tener una oficina y estudiar los legajos. Mientras miraba esos legajos, trabajaba sobre sí mismo. Y mientras lo hacía, los pacientes mejoraban.

*"Luego de unos pocos meses, a los que debían permanecer encadenados se les podía permitir que caminaran libremente"* me dijo. *"A otros, a quienes tenían que mantener permanentemente medicados, se les podía reducir las dosis. Y algunos, que no hubieran tenido jamás la posibilidad de ser liberados, fueron dados de alta"*. Yo estaba asombrado. *"No solamente eso"*, continuó, *"sino que el personal comenzó a disfrutar de su trabajo. El ausentismo y los cambios de personal disminuyeron drásticamente. Terminamos con más personal del que necesitábamos porque los pacientes eran liberados, pero todo el personal venía a trabajar. Hoy ese pabellón está cerrado."*

Aquí es que hice la pregunta del millón: "¿Qué estuvo haciendo usted consigo mismo que provocó el cambio en esas personas?". *"Simplemente estaba sanando la parte de mí que había creado sus enfermedades"*, dijo él y explicó que la total responsabilidad se extiende a todo lo que está presente en tu vida, simplemente porque está en tu vida. Es tu responsabilidad en un sentido literal. Todo el mundo es tu creación.

Esto es muy difícil de aceptar. Ser responsable por lo que yo hago o digo es una cosa. Pero ser responsable por lo que cualquiera que esté en mi vida haga o diga, es otra muy distinta. Si asumes completa responsabilidad por tu vida, entonces todo lo que ves, escuchas, saboreas, tocas o experimentas, de cualquier forma, es tu responsabilidad. Esto significa que la actividad terrorista, el presidente de tu país, la economía o cualquier cosa que experimentas y no te gusta, están allí para que tu las sanes. No existen, por decirlo así,

excepto como proyecciones que salen de tu interior. El problema no está ahí afuera, está en ti, y para resolverlo, tú debes cambiar.

Sé que esto es difícil de asumir, mucho menos de vivirlo realmente. Echarle a otro la culpa es mucho más fácil que asumir la total responsabilidad. Pero mientras hablaba con el Dr. Len, comencé a comprender que esta sanación tan particular, el Hohonopono, significa amarse plenamente a uno mismo. Si deseas mejorar tu vida, debes sanar tu vida. Si deseas curar a cualquiera, aún a un criminal mentalmente enfermo, lo haces curándote a ti mismo.

Le pregunté al Dr. Len cómo se curaba a sí mismo, qué era lo que hacía exactamente cuándo miraba los legajos de los pacientes. *"Simplemente decía 'Lo siento' y 'Te amo', una y otra vez"* explicó él. *"Sólo eso. Resulta que amarte a ti mismo es la mejor forma de mejorarte a ti mismo. Y mientras te mejoras a ti mismo, mejoras tu mundo. Cuando deseas mejorar cualquier aspecto o situación en tu vida, hay sólo un lugar donde intentarlo: dentro de ti. Y cuando mires allí, hazlo con amor"*.

Vaya un ejemplo de cómo funciona esto: en una oportunidad recibí un e-mail muy agresivo, que me desequilibró. Normalmente hubiera intentado manejar la situación trabajando sobre mis aspectos emocionales más negativos o tratando de razonar con la persona que envió el mensaje. Esa vez decidí probar el método del Dr. Len. Me puse a pronunciar silenciosamente "lo siento" y "te amo". No lo decía a nadie en particular. Simplemente estaba invocando el espíritu del amor para sanar, dentro de mí, lo que estaba creando esa circunstancia externa. En el término de una hora recibí otro e-mail de la misma persona. Se disculpaba por el mensaje anterior. Ten presente que no realicé ninguna acción externa que provocara la disculpa. Ni siquiera contesté el mensaje. Sin embargo, sólo diciendo "te amo", de algún modo sané dentro de mí lo que estaba creando en él.

La técnica de Hohonopono nos permite sanar nuestra mente. Si vemos situaciones desagradables a nuestro alrededor, estarían reflejando áreas de nuestra propia mente que necesitan sanación. Hemos aceptado la creencia en que hay personas y situaciones "ahí afuera" con las que no estamos unidos y que están fuera de nuestro control. Sólo nos queda intentar cambiarlas o negociar con ellas o adaptarnos.

En cambio esta técnica nos hace comprender que somos 100% responsables de todo lo que pasa a nuestro alrededor. Entonces, cada vez que algo desagradable pase a formar parte de nuestras vidas, cualquier suceso o encuentro que nos resulte molesto en cualquier forma, podemos sanar la parte de nuestra mente que lo creó o que lo convocó.

## LO SIENTO, TE AMO, PERDON, GRACIAS

Cada vez que sucede algo que nos desagrada, o que alguien tiene una actitud que nos disgusta, en vez de tratar de cambiar las cosas "allí afuera" podemos pedir, como en una oración, que "por favor sea sanada la parte de mi mente que creó este problema (o el conflicto o la actitud de la otra persona)". Podemos decir mentalmente: "Lo siento, Te amo, Por favor perdóname, Gracias", dirigiéndonos a la Divinidad. La técnica debe aplicarse con una actitud de serena alegría, no con culpa o remordimientos. Debemos comprender que en realidad somos nosotros los que creamos o atraemos los problemas. Si seguimos pensando que somos "las víctimas" de los demás o de las circunstancias externas, nada puede cambiar, aunque practiquemos Hohonopono.

Esta técnica es muy útil para aplicar a nuestros órganos, que tal vez hemos maltratado inconscientemente por décadas, ahora mientras realizamos el **Proceso Depurativo**.



# Los cuatro acuerdos toltecas

**Los Cuatro Acuerdos son un resumen de la maestría de la transformación, una de las maestrías de los toltecas. Transformas el infierno en cielo. El conocimiento está ahí; sólo espera á que tú lo utilices. Sólo tienes que adoptarlos y respetar su significado y su poder.**

## 1º ACUERDO: SE IMPECABLE CON TUS PALABRAS

Si somos impecables con nuestras palabras, cualquier veneno emocional acabará por desaparecer de nuestra mente y dejaremos de transmitirlo en nuestras relaciones personales. La impecabilidad de tus palabras también te proporcionará inmunidad frente a cualquier persona que te lance un hechizo. Solamente recibirás una idea negativa si tu mente es un campo fértil para ella.

Cuando eres impecable con tus palabras, tu mente deja de ser un campo fértil para las palabras que surgen del mal, pero sí lo es para las que surgen del amor. Puedes medir la impecabilidad de tus palabras a partir de tu nivel de autoestima. La cantidad de amor que sientes por ti es directamente proporcional a la calidad e integridad de tus palabras. Cuando eres impecable con tus palabras, te sientes bien, eres feliz y estás en paz.

Puedes trascender el sueño del infierno sólo con llegar al acuerdo de ser impecable con tus palabras. Ahora mismo estoy plantando una semilla en tu mente. Que crezca o no, dependerá de lo fértil que sea tu mente para recibir las semillas del amor. Nutre esta semilla, y a medida que crezca en tu mente, generará más semillas de amor que reemplazarán a las del miedo. Este acuerdo cambiará el tipo de semillas para las que tu mente resulta fértil.

Este es el primer acuerdo al que debes llegar si quieres ser libre, ser feliz y trascender el nivel de existencia del infierno. Es muy poderoso. Utiliza tus palabras apropiadamente. Empléalas para compartir tu amor. Dite a ti mismo que eres una persona maravillosa, fantástica. Dite cuánto te amas. Utiliza las palabras para romper todos esos pequeños acuerdos que te hacen sufrir.

Este acuerdo, por sí solo, es capaz de cambiar toda tu vida. La impecabilidad de tus palabras te llevará a la libertad personal, al éxito y a la abundancia; hará que el miedo desaparezca y lo transformará en amor y alegría.

## 2º ACUERDO: NO TE TOMES NADA PERSONALMENTE

No te tomes nada personalmente porque, si lo haces, te expones a sufrir por nada. Los seres humanos somos adictos al sufrimiento en diferentes niveles y distintos grados; nos apoyamos los unos a los otros para mantener esta adicción. Hemos acordado ayudarnos mutuamente a sufrir. Si tienes la necesidad de que te maltraten, será fácil que los demás lo hagan. Del mismo modo, si estás con personas que necesitan sufrir, algo en ti hará que las maltrates. Es como si llevaras un cartel en la espalda que dijera: «Patéame, por favor». Piden una justificación para su sufrimiento. Su adicción al sufrimiento no es más que un acuerdo que refuerzan a diario.

Vayas donde vayas, encontrarás a gente que te mentirá, pero a medida que tu conciencia se expanda, descubrirás que tú también te mientes a ti mismo. No esperes que los demás te digan la verdad, porque ellos también se mienten a sí mismos. Tienes que confiar en ti y decidir si crees o no lo que alguien te dice.

Cuando realmente vemos a los demás tal como son sin tomárnoslo personalmente, lo que hagan o digan no nos dañará. Aunque los demás te mientan, no importa. Te mienten porque tienen miedo. Tienen miedo de que descubras que no son perfectos. Quitarse la máscara social resulta doloroso. Si los demás dicen una cosa, pero hacen otra y tú no prestas atención a sus actos, te mientes a ti mismo. Pero si eres veraz contigo mismo, te ahorrarás mucho dolor emocional.

Si alguien no te trata con amor ni respeto, que se aleje de ti es un regalo. Si esa persona no se va, lo más probable es que soportes muchos años de sufrimiento con ella. Que se marche quizá resulte doloroso durante un tiempo, pero finalmente tu corazón sanará. Entonces, elegirás lo que de verdad quieres. Descubrirás que, para elegir correctamente, más que confiar en los

demás, es necesario que confíes en ti mismo.

Una gran cantidad de libertad surge cuando no nos tomamos nada personalmente. El mundo entero puede contar chismes sobre ti, pero si no te los tomas personalmente, serás inmune a ellos. Alguien puede enviarte veneno emocional de forma intencionada, pero si no te lo tomas personalmente, no te lo tragarás. Cuando no tomas el veneno emocional, se vuelve más nocivo para el que lo envía, pero no para ti. Cuando te acostumbras a no tomarte nada personalmente, no necesitarás depositar tu confianza en lo que hagan o digan los demás. Nunca eres responsable de los actos de los demás; sólo eres responsable de ti mismo.

## 3º ACUERDO: NO HAGAS SUPOSICIONES

La manera de evitar las suposiciones es preguntar. Asegúrate de que las cosas te queden claras. Si no comprendes alguna, ten el valor de preguntar hasta clarificarlo todo lo posible, e incluso entonces, no supongas que lo sabes todo sobre esa situación en particular. Una vez escuches la respuesta, no tendrás que hacer suposiciones porque sabrás la verdad.

Asimismo, encuentra tu voz para preguntar lo que quieres. Todo el mundo tiene derecho a contestarte «sí» o «no», pero tú siempre tendrás derecho a preguntar. Del mismo modo, todo el mundo tiene derecho a preguntarte y tú tienes derecho a contestar «sí» o «no». Si no entiendes algo, en lugar de hacer una suposición, es mejor que preguntes y que seas claro. El día que dejes de hacer suposiciones, te comunicarás con habilidad y claridad, libre de veneno emocional. Cuando ya no hagas suposiciones, tus palabras se volverán impecables.

Con una comunicación clara, todas tus relaciones cambiarán, no sólo la que tienes con tu pareja, sino también todas las demás. No será necesario que hagas suposiciones porque todo se volverá muy claro. Si nos comunicamos de esta manera, nuestras palabras se volverán impecables. Si todos los seres humanos fuésemos capaces de comunicarnos de esta manera, con la impecabilidad de nuestras palabras, no habría guerras, ni violencia ni disputas. Sólo con que fuésemos capaces de tener una comunicación buena y clara, todos nuestros problemas se resolverían.

## 4º ACUERDO: HAZ SIEMPRE LO MÁXIMO QUE PUEDES

Los tres primeros acuerdos sólo funcionarán si haces lo máximo que puedas. No esperes ser siempre impecable con tus palabras. Tus hábitos rutinarios son demasiado fuertes y están firmemente arraigados en tu mente. Pero puedes hacer lo máximo posible. No esperes no volver nunca más á tomarte las cosas personalmente; sólo haz lo máximo que puedas. No esperes no hacer nunca más ninguna suposición, pero sí puedes hacer lo máximo posible.

Si haces lo máximo que puedas, hábitos como emplear mal tus palabras, tomarte las cosas personalmente y hacer suposiciones se debilitarán y con el tiempo, serán menos frecuentes. No es necesario que te juzgues á ti mismo, que te sientas culpable o que te castigues por no ser capaz de mantener estos acuerdos. Cuando haces lo máximo que puedes, te sientes bien contigo mismo aunque todavía hagas suposiciones, aunque todavía te tomes las cosas personalmente y aunque todavía no seas impecable con tus palabras.

Si siempre haces lo máximo que puedas, una y otra vez, te convertirás en un maestro de la transformación. La práctica forma al maestro. Cuando haces lo máximo que puedes, te conviertes en un maestro. Todo lo que sabes lo has aprendido mediante la repetición. Aprendiste así a escribir, a conducir e incluso a andar. Eres un maestro hablando tu lengua porque la has practicado. La acción es lo que importa.

Si haces lo máximo que puedas en la búsqueda de tu libertad personal y de tu autoestima, descubrirás que encontrar lo que buscas es sólo cuestión de tiempo. No se trata de soñar despierto ni de sentarse varias horas a soñar mientras meditas. Debe ponerte en pie y actuar como un ser humano. Debes honrar al hombre o la mujer que eres. Debes respetar tu cuerpo, disfrutarlo, amarlo, alimentarlo, limpiarlo y sanarlo.



# La vida sencilla

***Entre buscadores creo que sabemos perfectamente lo que es la vida sencilla. En otros contextos tal vez hay que dar más explicaciones al respecto. En esos contextos a uno se le va la cabeza al campo, a imágenes bucólicas, a las ovejitas pastando, a los manantiales, a los animales corriendo en el césped... lo cual está muy bien. Ahora bien, la vida sencilla es eso, pero es mucho más que eso. La vida sencilla tiene que ver con cómo afrontamos nuestra vida cotidiana, de instante en instante, a lo largo de cada día, cada semana, cada mes.***

Buscando una definición de vida sencilla, ninguna mejor que la que nos ofreció San Francisco de Asís, cuando sintetizó aquello tan maravilloso de "necesito poco y lo poco que necesito, lo necesito poco". No hay mejor manera ni más sintética de expresar lo que es la vida sencilla. Necesitar poco. Y lo poco que se necesita, necesitarlo poco. Cuando estas bellas palabras de San Francisco las ponemos en contraste con la realidad que nos rodea, no encajan mucho ¿verdad? Porque por los motivos que sea, en el repiqueteo del repiqueteo del movimiento, nos hemos acostumbrado a todo lo contrario. Necesito mucho y lo mucho que necesito, lo necesito mucho. Y además lo necesito rápido, urgente, cuanto antes, ya. Tarjeta de crédito, prestamos, hipotecas, lo que haga falta con tal de tener eso que necesito, que lo necesito tanto que lo necesito ya. Si fuera una cosa, pero es que necesitamos muchas cosas. Es la antítesis, la antípoda de la expresión de San Francisco.

Estoy convencido que como todo acontecimiento exterior tiene razones y orígenes en el interior, lo que está ocurriendo hoy en el exterior, lo que tiene que ver con la situación económica y que repiquetea en los medios de comunicación, está muy ligado a una especie de golpe de estado de nuestro ser interior, que ha dicho "se acabó". Se acabó la pérdida de rumbo tan tremenda que hemos tenido. El creer de verdad que se puede ser feliz acumulando. Se puede ser feliz centrando nuestro corazón, nuestro tesoro en el exterior. Hoy día son millones de personas las que, debido a la bendición de la crisis, están poniendo sus ojos hacia el interior y están comprobando, están recordando que en el exterior no está, ni mucho menos, aquello que nuestro corazón ansía. Que está dentro de nosotros mismos.

Esa vida sencilla es una vida que no sabe de acumular. Es una vida ajena a estar permanentemente consumiendo. Es una vida totalmente distinta a la del modelo de sociedad que entre todos hemos establecido. Pero ahora, muchos de nosotros, desde nuestro interior, simple y llanamente queremos desconectarnos de dicho modelo. Posiblemente porque ya nos hemos cansado. Posiblemente porque ya lo hemos vivido y queremos vivir de otra forma. Porque hemos visto y hemos comprobado que por ahí no va el camino de la verdadera felicidad. Que eso es un mal sucedáneo de la felicidad. Y que detrás de esos comportamientos y esas conductas, finalmente lo que hay es mucho dolor. Mucha frustración. Y desde luego mucho repiqueteo que nos termina rompiendo la paz y la armonía interior.

Y también dentro de la vida sencilla hemos ido comprobando la importancia que tiene el ritmo de vida. Por influjo de la sociedad, que es nuestra proyección, hemos creído que el secreto de la vida está en hacer muchas cosas y lo más rápidamente posible. Cuantas más cosas, y lo más rápidamente posible, mejor. Hasta el punto que cuando en un día cualquiera ocurre esa bendición de tener unas cuantas horas en las que no tenemos nada que hacer, hasta nos asustamos. Y no solamente

nos asustamos, sino que por las escalas de valores que no son nuestras, pero que hemos terminado interiorizando, nos minusvaloramos. "Pues ¿qué me está pasando, la gente no cuenta conmigo, la gente no me quiere, me están ninguneando, no me están valorando?" Porque cuando uno tiene una serie de horas libres, en las que no tiene ningún compromiso, ni nada que hacer, a veces tenemos la sensación que eso nos empequeñece. Como si la sociedad nos estuviese mal mirando. En lugar de percibir la importancia que en la vida tienen los espacios de soledad. Hablaremos más de ello al referirnos a los espacios de silencio.

No se nos olvide que nuestros idiomas tienen raíces muy profundas y las palabras están llenas de connotaciones. Que no se nos olvide lo que hay detrás de la palabra soledad. Que es ni más ni menos que la edad del sol. Sol-edad. La madurez, la plenitud; una plenitud que se alcanza cuando en la vida cotidiana se saborea esa edad del sol, esa sol-edad. No digo con eso que estemos todo el día debajo de la cama. Pero si digo que a nuestro ritmo de vida tenemos que enderezarlo por un camino, por una vía que no sea la de estar continuamente haciendo cosas. Un culto a la velocidad basado en hacer cuantas más cosas mejor y lo más rápidamente posible. Esto nos genera estrés. Nos genera ofuscación. Y con el paso del tiempo, inevitablemente depresión. Inevitablemente. Terminamos agotados de ese ritmo incesante. De ese correr continuamente. Terminamos agotados físicamente, terminamos agotados mentalmente.

El ritmo de vida sencilla conlleva eliminar de la agenda todo aquello que podamos eliminar. Y estoy convencido, yo primero, que podemos eliminar muchas cosas de la agenda. No discuto que hay cosas que no se pueden eliminar, pero el día tiene 24 horas. Y seguramente en esas 24 horas hay muchas cosas prescindibles. La vida sencilla conlleva eliminar, podar esa agenda. Instalar allí espacios que no estén ocupados y donde podamos desarrollar un arte muy antiguo y muy olvidado, que es el arte de no hacer nada. A veces a los artistas se les echa en cara que no hacen nada. Y los artistas -todos somos artistas, cada uno con sus talentos- sabemos que es precisamente en el momento en que no se hace nada, cuando la creatividad se expande. Es en eso que llamamos "no hacer nada" cuando la creatividad y los talentos que tenemos en nuestro interior, se abren, se expanden y se desenvuelven. Esos talentos a los que no les damos oportunidad. Los tenemos ahí atrincherados por nuestro ritmo incesante de vida.

La vida sencilla es una práctica que, coincidiréis conmigo, no es trabajosa, ¿verdad? Al contrario. Eliminar trabajo, eliminar esfuerzo, vivir más plácidamente, vivir más sosegadamente, vivir en mayor armonía. ¿A quién no le gusta eso? Y como corolario, la vida sencilla conlleva el hacer lo que a uno le gusta e intentar no hacer lo que a uno no le gusta. Coincidiréis conmigo en que tampoco debe ser tan difícil ¿no? Hacer lo que a uno le gusta y no hacer lo que a uno no le gusta, no parece que sea una gran carga. Bueno, pues repasad vuestra agenda, por favor. Y yo la mía. Y nos podemos encontrar con la sorpresa que la tenemos llena de cosas que no nos gustan hacer. Y sin embargo que poquitas cosas hay en ella que brillen porque nos gusten hacerlas. ¿Es una subversión de valores? No. Desde el punto de vista exterior, la sociedad lo puede llamar así. Desde el punto de vista consciencial y espiritual, es simplemente tener coherencia con lo que realmente somos. No se trata de subvertir nada. Se trata simplemente de vivir acorde con lo que somos. En coherencia con lo que somos.

# Ikigai: el sentido de la vida

**Según los japoneses, todo el mundo tiene un ikigai, un propósito para existir. Algunos lo han encontrado y son conscientes de su ikigai; otros lo llevan dentro, pero todavía lo están buscando. Este es uno de los secretos para una vida larga, joven y feliz como la que llevan los habitantes de Okinawa, la isla con la población más longeva.**

El objetivo último del *ikigai* no es la felicidad. El objetivo es identificar aquello en lo que eres bueno, que te da placer realizarlo y que, además, sabes que aporta algo al mundo. Cuando lo llevas a cabo, tienes más autoestima, porque sientes que tu presencia en el mundo está justificada. La felicidad sería la consecuencia.

Pero ¿todos tenemos un *ikigai*? **Hay personas que sienten que no poseen habilidades especiales ni objetivos que cumplir.** Eso es una creencia equivocada. Por eso es importante mirar atrás y tratar de recordar qué cosas hacías bien cuando eras niño. Todos los niños tienen un don natural: unos para el dibujo, otros para la música, el baile, el deporte... Lo que ocurre es que estos talentos, cuando llega la edad adulta, se tapan y es cuando uno se pregunta: "¿Qué he hecho con mi vida?".

Si somos capaces de encontrar nuestro **propósito en la vida**, todo será más fácil y placentero. Fácil, porque ejercitaremos nuestras capacidades más afinadas; placentero, porque nos divertiremos haciéndolo. Pero el *ikigai* no es completo si la meta marcada no implica un **servicio a la comunidad**. Todo el mundo quiere ser útil. Por eso nos sentimos más felices cuando hacemos un regalo que cuando lo recibimos.

## LAS DIEZ LEYES DEL IKIGAI

### 1. Mantente siempre activo, nunca te retires.

Quien abandona las cosas que ama y sabe hacer, pierde el sentido de su vida. Por eso, incluso después de haber terminado la vida laboral «oficial», es importante seguir haciendo cosas de valor, avanzando, aportando belleza o utilidad a los demás, ayudando y dando forma a nuestro pequeño mundo.

### 2. Tómatelo con calma.

Las prisas son inversamente proporcionales a la calidad de vida. Como dice un viejo proverbio: «Caminando despacio se llega lejos». Cuando dejamos atrás las urgencias, el tiempo y la vida adquieren un nuevo significado.

### 3. No comas hasta llenarte.

También en la alimentación para una vida larga, «menos es más». Según la ley del 80%, para preservar la salud mucho tiempo, en lugar de atiborrarse hay que comer un poco menos del hambre que tenemos.

### 4. Rodéate de buenos amigos.

Son el mejor elixir para disolver las preocupaciones con una buena charla, contar y escuchar anécdotas que aligeren la existencia, pedir consejo, divertirse juntos, compartir, soñar... En suma, vivir.

### 5. Ponte en forma para tu próximo cumpleaños.

El agua se mueve, fluye fresca y no se estanca. Del mismo modo, tu vehículo para la vida necesita un poco de mantenimiento diario para que pueda durar muchos años. Además, el ejercicio segrega las hormonas de la felicidad.

### 6. Sonríe.

Una actitud afable hace amigos y relaja a la propia persona. Está bien darse cuenta de las cosas que están mal, pero no hay que olvidar el privilegio de estar aquí y ahora en este mundo lleno de posibilidades.

### 7. Reconecta con la naturaleza.

Aunque la mayoría de seres humanos vivan en ciudades, estamos hechos para fundirnos con la naturaleza. Necesitamos regularmente volver a ella para cargar las pilas del alma.

### 8. Da las gracias.

A tus antepasados, a la naturaleza que te provee aire y alimento, a tus compañeros de vida, a todo lo que ilumina tu día a día y te hace sentir dichoso de estar vivo. Dedicar un momento del día a dar las gracias y aumentarás tu caudal de felicidad.

### 9. Vive el momento.

Deja de lamentarte por el pasado y de temer el futuro. Todo lo que tienes es el día de hoy. Dale el mejor uso posible para que merezca ser recordado.

### 10. Sigue tu ikigai.

Dentro de ti hay una pasión, un talento único que da sentido a tus días y te empuja a dar lo mejor de ti mismo hasta el final. Si no lo has encontrado aún, tu próxima misión será encontrarlo.





# Corazón, neuronas y energía

**Nuestro corazón es una auténtica glándula hormonal. Tiene un sistema nervioso independiente, bien desarrollado, con 40.000 neuronas, una compleja red de neurotransmisores y células de apoyo. El 60-65% de las células del corazón no son musculares sino neuronales. Esto surge de nuevos estudios de las Universidades de Oxford y Stanford.**

La Universidad de Oxford dice que el campo energético del corazón se extiende hasta los 5 metros. Este campo es holográfico; se puede 'interpretar' desde cualquier punto del cuerpo. Una pequeña muestra permite percibir toda la información de todo el campo. El campo electromagnético que genera el corazón es 60 veces mayor en amplitud, pero **5000 veces más intenso que el del cerebro** y puede ser detectado a algunos metros del cuerpo.

**El corazón puede aprender, recordar y tomar decisiones independientemente del cerebro.** Se comunica por impulsos nerviosos. Puede inhibir o activar diversas partes del cerebro. Influye en nuestra percepción y reacciones. Brinda información bioquímica mediante hormonas y neurotransmisores. Produce la hormona ANF (factor natriurético atrial) responsable de la homeostasis. Libera oxitocina (hormona del amor). Secreta su propia reserva de adrenalina. Se comunica biofísicamente mediante ondas de presión y energéticamente mediante el campo electromagnético ya mencionado, que **rodea al cuerpo hasta los 5 metros**, generando ondas de radio y de luz. En cada pulsación produce 2,5 vatios de energía eléctrica.

El corazón emite campos electromagnéticos que **cambian según tus emociones**. Los patrones rítmicos de los latidos del corazón cambian significativamente mientras experimentamos distintas emociones. Otras personas pueden captar la señal de tus emociones por medio de la energía electromagnética que irradia tu corazón. Puedes estimular tu sistema inmunológico si experimentas emociones positivas. Las emociones positivas aumentan la creatividad del cerebro, su disposición para tomar buenas decisiones y benefician fisiológicamente a tu cuerpo.

El corazón tiene memoria propia a corto y largo plazo y envía más información al cerebro que éste al corazón. Las ondas cerebrales de la madre pueden sincronizarse con los latidos del corazón de su bebé. El amor de corazón es un estado de conciencia inteligente. Si utilizas el 'cerebro' del corazón, creas un **estado de coherencia biológica**, donde todo se armoniza y funciona correctamente. Es una inteligencia superior que se activa mediante las emociones positivas. Tienes que cultivar las cualidades del corazón: apertura hacia el prójimo, escuchar, ser paciente, cooperar, aceptar las diferencias, ser valiente...

Debemos liberarnos de nuestra actitud de separación y sus tres mecanismos primarios: el miedo, el deseo y el ansia de dominación. Y reconocer que **el verdadero origen de nuestras reacciones emocionales está en nuestro interior**. NO en el exterior.

La actividad del corazón afecta tu capacidad para pensar. El tálamo sincroniza la actividad cortical. La médula regula las funciones vitales básicas. Los ritmos cardíacos desordenados (miedo, enojo, desconfianza) inhiben nuestra actividad cerebral y los pensamientos. Los ritmos cardíacos ordenados (calma, gratitud, aprecio, paz) mejoran la función cerebral y facilitan los pensamientos.

Se han medido **intercambios de energía cardíaca** entre individuos separados a 1,50m. Esto puede ser mejorado con la práctica, al lograr cierto equilibrio de coherencia. Individuos en estado de coherencia psicofisiológica se vuelven más conscientes de la información codificada en aquellos a su alrededor.

El sistema nervioso del corazón actúa como una antena que conecta con el corazón de otros individuos (empatía), **sin que haya comunicación verbal**. Esta capacidad puede mejorarse con la práctica. Estas interacciones energéticas contribuyen a la atracción-repulsión magnética entre individuos, lo cual afecta los intercambios sociales. Estas relaciones, a veces intrigantes, se dan tanto entre

humanos como con animales.

El campo electromagnético del corazón está directamente relacionado con la **percepción intuitiva sobre un evento futuro**. Esto ocurre antes que en el cerebro, por medio de un acoplamiento con un campo energético de información que trasciende los límites del espacio y del tiempo. Todos los seres humanos afectamos el campo electromagnético de la Tierra y este afecta nuestros campos. Se han colocado sensores en distintos puntos terrestres para ver cómo ocurre este proceso. Se piensa que sería **la base de nuestra conciencia como un todo**.

En un bebé en plena gestación, **se forma el corazón antes que el cerebro**. Ahora se sabe que las neuronas cardíacas tienen la suficiente inteligencia como para que ese ser logre su completo desarrollo.

Todas estas cosas que estamos redescubriendo ahora, muchas civilizaciones antiguas parecían conocerlas:

- *El corazón es el Gobernador del cuerpo humano, la base de la conciencia y de la inteligencia - Libro de las Definiciones (Neijing)*
- *Cuando comprendamos profundamente que la Verdad está en nuestros corazones, sabremos alabar, amar y agradecer al Gran Espíritu - Proverbio de los Indios Sioux*
- *La gente se arregla todos los días el cabello ¿Por qué no el corazón? - Proverbio chino*
- *Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto - Aristóteles*
- *Lo que hoy siente tu corazón, mañana lo entenderá tu cabeza*

Son incontables los casos de personas que recibieron un trasplante de corazón y que luego informaron sobre cambios notables en su personalidad y preferencias. Esto fue comprobado, entre otros por el Dr. Josep María Caralps, autor del libro "Súper Corazón". Los casos son numerosos y llamativos; muchos pacientes dicen que percibían al donante en forma espiritual o energética, otros recordaban canciones que el donante cantaba, otros empezaron a experimentar nuevas inclinaciones sexuales cuando el donante era una prostituta o con preferencias homosexuales.

- *Sonny Graham se enamoró de la esposa de su donante y doce años después se suicidó de la misma manera que su donante.*
- *A Sylvia Claire le empezó gustar la cerveza y el pollo frito, como a su donante de 18 años; en un sueño vio a un joven llamado Tim L., después se enteró que su donante se llamaba así.*
- *William Sheridan empezó a trazar hermosos dibujos de fauna y paisajes luego de recibir el corazón de un artista fallecido en un accidente de autos.*

Siete razones por las cuales las emociones positivas son buenas para tu corazón:

- *La risa hace que la sangre fluya mejor.*
- *Los abrazos liberan oxitocina y quitan el estrés.*
- *Cuando estás con tu enamorado, tu corazón hace gimnasia*
- *Pasar el tiempo con un ser amado, disminuye la presión sanguínea.*
- *Las cartas de amor bajan el colesterol.*
- *Tomarnos de las manos calma los nervios.*
- *Una actitud positiva baja el riesgo de ataque al corazón.*

Método de tres pasos para **pensar con el corazón**:

- 1º) Pon en práctica una técnica gradual de relajación para todo el cuerpo y luego concéntrate en tu corazón.
- 2º) Imagina que respiras por él, que lo calmas, que lo alimentas con alguna emoción positiva, que lo alivias.
- 3º) Recuerda una sensación/momento divertido/positivo de tu vida.

**Si sientes aprecio y agradecimiento, estás profundamente conectado con tu corazón.** Busca sentirte agradecido. La mente piensa, el corazón comprende. Esto último se logra meditando, orando, o amando. Relajados, calmos, en estado de amor, podemos responder ante un problema de manera sencilla. Podemos pasar de consumir a crear. De hacer a ser.

**Haz cada cosa con amor.** Despertarás todo tu potencial y vivirás una vida más satisfactoria. Y sé feliz!!!



# ¿Por qué cuesta cambiar?

*Siendo tan evidente el perjuicio que nos genera una alimentación no fisiológica, surge la pregunta del título. Y la respuesta es simple: Porque somos adictos no reconocidos. Aunque suene duro y pueda resultar difícil de entender desde lo racional, todo tiene una explicación. Pero ante todo es necesario remover condicionamientos muy arraigados en el paradigma dominante y debemos ver como se han ido generando y afianzando en nuestro modo de ver y pensar la realidad. Nuestro objetivo es ayudar en el imprescindible proceso de comprensión, para poder disolver nuestro condicionamiento desde la plena consciencia. Solo así podremos estar libres y en total dominio de nuestros actos, haciendo sustentable en el tiempo el indispensable proceso depurativo. Si no logramos resolver el trasfondo adictivo, el orden interno será imposible.*

En el centro de la escena, encontramos las **adicciones** alimentarias, fenómeno que recién ahora comienza a ser considerado en algunos ámbitos de avanzada, pero que es totalmente ignorado a nivel popular. En el imaginario colectivo, el término adicciones está más bien relacionado a drogas, bebidas y criminalidad. Tal como ocurriera con el **cigarrillo** o el **alcohol** (bien visto en sus inicios), lentamente comienza a entenderse el **trasfondo adictivo** que envuelve a la comida. Al comienzo se pensó (y se sigue pensando) en que las personas se aferraban a la comida por una cuestión psicológica (descarga o compensación emocional). Pero recién ahora comienza a "caer la ficha" sobre las verdaderas **cuestiones físico químicas** que forjan la relación enfermiza y adictiva con el alimento cotidiano.

Y también ahora comenzamos a entender **porqué el ser humano incorporó a su cultura** alimentos que en un momento le sirvieron para la **supervivencia evolutiva**. El trasfondo adictivo permite entender cómo inconscientemente se reforzaron en nuestro acerbo nutricional alimentos **no fisiológicos** como **carnes, lácteos, almidones y azúcares**.

A pesar de **no aportar nutrientes esenciales**, que no podamos obtener mediante elementos fisiológicos (frutas, hortalizas, semillas), aquellos **alimentos de subsistencia** quedaron incorporados a las diferentes tradiciones culturales. Y con ellos, **sus consecuencias**, siempre proporcionales a su incidencia dietaria.

Esta comprensión nos lleva a entender mejor cómo y por qué nos aferramos a **excusas** mentales que justifican lo "injustificable". Socialmente homologamos una serie de comportamientos irracionales, que incluso la ciencia ayuda a convalidar. De ese modo se va instalando y reforzando un nefasto paradigma que dificulta los cambios, tanto a nivel personal como social.

Todo ello da lugar a la generación de **miedos** y la instalación de **mitos**, que paralizan los imperiosos cambios de actitud frente al problema. Por ello consideramos necesario ocuparnos de estas cuestiones en el contexto de este trabajo, destinado justamente a **estimular cambios trascendentes y sanadores**, para nosotros y para la sociedad en su conjunto.

Por cierto no resulta fácil modificar hábitos y condicionamientos culturales, que seguramente **venimos arrastrando desde la infancia**. Y que se han ido reforzando a causa del "**facilismo**" inducido por la sencilla accesibilidad y la practicidad de los alimentos industrializados, cuidadosamente manipulados para resultar atractivos al paladar y cómodos de usar.

Resulta también innegable la influencia del **cambio de roles** (social y laboral), que nos ha llevado a dejar la cocina en "**piloto automático**" o en manos del "**delivery**" y el **microondas**. La familia se ha atomizado, la mujer está menos en el hogar y **no hay quién ocupe el rol rector del "ama de casa"**. En base a estas nuevas necesidades, se ha montado una industria "amablemente" dispuesta a "solucionar problemas".

Solemos escuchar: "**la alimentación moderna es tan fácil, práctica y rica!!!**". Sí, pero no intente hacer un balance sobre los **costos ocultos** de lo "**práctico y sabroso**". Allí debemos incluir todo lo gastado (tiempo y plata) en estudios, tratamientos y medicación obligada; sin olvidar lo más importante: la **mediocre calidad de vida** que nos impide gozar de la natural plenitud. Un precio **demasiado alto**. ¿No le parece?

## LAS ADICCIONES Y SUS CONSECUENCIAS

Pero no solo la comodidad y el placer sensorio fundamentan nuestra "**debilidad**" ante los cambios de hábitos alimentarios. Es aquí donde entra en juego **el rol de las adicciones**, mecanismo responsable de **inconscientes reacciones** que racionalmente **intentamos justificar** de diversas formas.

Aquello que ingerimos cotidianamente, tiene una gran influencia sobre nuestro estado físico y mental. Es fácil observar como se ha

incrementado el estado de **apatía social** en las últimas décadas. Junto a la obesidad, ha ido creciendo ese **letargo colectivo**, que nos **impide establecer prioridades** y nos hace privilegiar cosas banales respecto a temas trascendentes, como la buena salud. ¿Por qué será que tanta gente **no puede corregir nocivos hábitos alimentarios**? Es sorprendente saber que insospechados alimentos cotidianos son responsables de esta tendencia, reforzando la adicción por ellos mismos.

Sabemos que al consumir morfina, uno se vuelve **lento, apático y adicto**. Esto sucede porque la morfina es una sustancia opiode. ¿Por qué somos sensibles a dichas sustancias? Porque nuestro cuerpo (sobre todo el encéfalo) posee receptores para estos péptidos opioides. ¿Por qué? Porque nosotros los producimos en caso de necesidad.

## LOS OPIÁCEOS ALIMENTARIOS

En nuestro organismo tenemos receptores cerebrales para importantes **moléculas endógenas**, llamadas **endorfinas**. Las generamos cuando debemos escapar de algún peligro, nos encontramos heridos o necesitamos condiciones especiales para sobreponernos a ciertas exigencias. Las endorfinas generan efectos placenteros, incrementan la resistencia física, provocan euforia, tienen poder analgésico... y también **resultan adictivas**.

Por cierto no somos los únicos seres vivos generadores de este tipo de moléculas; también los **animales** y las **plantas** las generan internamente para distintos fines. Encontramos péptidos opiáceos (nombre técnico) en **la secreción láctea de los mamíferos** y en algunos vegetales alimentarios, como **el trigo o la papa**.

Los opiáceos cumplen un papel esencial en la **cria de los mamíferos** y están presentes en todas las especies. Temerosos y bebés reciben sus primeras exorfinas con las mamadas iniciales. Esto genera en el neonato una **dependencia** hacia la madre y un **estímulo a consumir alimento**. Además lo **tranquiliza** y lo **duerme**, cosa sencillamente comprobable en la reacción de los lactantes luego de mamar.

Estos péptidos opiáceos, además de asegurar la **ingesta de nutrientes** por parte del neonato y **garantizar su descanso** (modo de asegurar la rápida multiplicación celular), cumplen otra función clave. Dado que el bebé está recibiendo un alimento altamente especializado y específico, la Naturaleza crea mecanismos para **aprovechar al máximo** este nutriente perfecto. Por ello, los péptidos opiáceos de la leche **incrementan la permeabilidad intestinal**, o sea "abren" la malla filtrante (la mucosa) para que **no se desperdicie una sola gota** de la valiosa secreción láctea materna.

Si bien la mucosa intestinal está diseñada para evitar el paso de alimentos no digeridos o sustancias tóxicas, al ser la leche materna un alimento perfecto y totalmente digerible, el neonato no corre riesgos. Por ello, **la mucosa se hace más permeable**, a fin de no desperdiciar una sola gota de este nutriente vital, asegurando la absorción de los factores de crecimiento presentes en la leche materna. Pero lejos de consumir nuestro alimento originario y fisiológico, los adultos estamos expuestos a gran cantidad de **sustancias tóxicas e inconvenientes**. Esta es una de las razones naturales por la cual **los neonatos mamíferos dejan de consumir secreciones lácteas tras el destete...** y menos aún de **otra especie**.

También algunos vegetales sintetizan moléculas opiáceas, a fin de defenderse de sus enemigos. Es el caso del **trigo**, cereal dotado de péptidos que **adormecen** a sus predadores. Una sola molécula proteica de gluten hallada en el trigo, contiene 15 unidades de un particular péptido opiode. El gluten del trigo contiene un número de opiáceos extremadamente potentes. Algunas de estas moléculas son incluso **100 veces más poderosas que la morfina**.

Los sacerdotes del antiguo Egipto utilizaban al trigo para **alucinar**,

y lo empleaban en los vendajes, para **disminuir el dolor** provocado por las heridas. Los emperadores romanos sabían que el pueblo no se rebelaría mientras tuviera pan y entretenimiento. **Todos los productos derivados del trigo contienen péptidos opioides:** pan, pasta, pizza, galletas, tortas, empanadas, tartas, etc. Al padecer un dolor dental, se puede masticar pan durante 10 minutos a fin de aliviar el dolor, con lo cual se comprueba su **potencia anestésica**.

**La Naturaleza no se equivoca** y todo funciona correctamente... en sus ámbitos naturales. El problema es cuando ingerimos estos opiáceos y lo hacemos en grandes volúmenes diarios. Los científicos los bautizaron como **exorfinas**, al ser estructuras (como la morfina) que se producen fuera del organismo. Dado que poseemos receptores para estas moléculas, las asimilamos perfectamente, tal como hacemos con nuestras endorfinas. Y nos generan lo que naturalmente deben generar...

**El principal problema de los péptidos opiáceos se visualiza en la función intestinal.** Por un lado, la capacidad **adormecedora** de estas sustancias, "anestesia" vellosidades y paredes intestinales, generando **estreñimiento y constipación**. Es sencillo constatar la masificación de este padecimiento (el famoso "tránsito lento" femenino) y las graves consecuencias que genera, como desencadenante del "ensuciamiento" corporal.

Por otra parte, el **incremento de la permeabilidad intestinal** es algo que potencia y "garantiza" el problema. Los alimentos no digeridos y las sustancias tóxicas, **se frenan y se descomponen, por efecto del estreñimiento**, mientras que la mayor permeabilidad facilita su **rápido ingreso al flujo sanguíneo**.

## LA DROGA DE LA COCINA

Si bien el tema es extenso y lo tratamos detalladamente en otros ámbitos, aquí podemos resumir diciendo que la reacción de proteínas y carbohidratos en presencia del calor, genera **aminas heterocíclicas**. Estos compuestos son **directa o indirectamente adictivos**, dado que en el cuerpo actúan como neurotransmisores, influenciando sus receptores. Es el caso de los receptores de las **benzodiacepinas**. Las aminas heterocíclicas también pueden ocupar los receptores de la serotonina o la dopamina.

Se trata de las mismas sustancias presentes en el **humo del cigarrillo**, con el agravante que **mediante los alimentos se ingieren cantidades mucho más elevadas**. No piense que todo esto es misterioso o desconocido. A partir de los años 70, no es nada casual que muchos alimentos (derivados cárnicos, saborizantes, golosinas) comenzaran a tener como ingredientes, **proteínas de leche y trigo**. Básicamente los promotores del sabor (saborizantes) son proteínas deshidratadas mezcladas con azúcares y concentradas por alta temperatura, conteniendo mutagénicas **betacarbolinas**, que no "potencian el gusto" pero influyen nuestros receptores de neurotransmisores. Tal como promocionan las industrias fabricantes de estos **aditivos adictivos**, el agregado de proteínas lácteas y de trigo, garantiza **"fidelidad al consumo"**.

Además de los saborizantes, otro elemento que genera opiáceos adictivos es **la cocción** de alimentos aparentemente inofensivos, sobre todo cuando superamos holgadamente los 100°C (algo común en hornos, frituras y grillados). Como se demostró hace años, **100 g de carne cocida** contienen la misma cantidad de carbolinas adictivas y mutagénicas, que el **humo de 1.050 cigarrillos**.

Entre **otros efectos** demostrados de las aminas heterocíclicas a **nivel neurológico**, hallamos, por un lado la **disminución de interacción social, conducta investigadora, actividad inmunológica, sueño, fertilidad y deseo sexual**; por otra parte, el **incremento de ansiedad, somnolencia, amnesia, presión sanguínea, frecuencia cardíaca, deseo de alcohol, apetito, comportamiento agresivo y conductas imprudentes**.

## EL VALIUM ALIMENTARIO

Siendo una recomendación básica **la eliminación de almidones** en la dieta fisiológica, es notable **cuánto le cuesta a la gente renunciar al consumo de cereales, papas y derivados**; y no necesariamente por falta de voluntad. Hace tiempo un estudio demostraba que granos de trigo y tubérculos de papa contienen **benzodiacepinas** farmacológicamente activas, compuestos que muestran gran afinidad con receptores cerebrales de los mamíferos.

Las benzodiacepinas son más conocidas por su presencia en medicamentos como el **Valium**, que ejercen un efecto **calmante** al estimular un neurotransmisor (ácido gamma-aminobutírico), tal como lo hacen los opiáceos (heroína, morfina) y los cannabis (marihuana), activando **hormonas del placer** en el cerebro (dopamina) y **mecanismos de "recompensa"**. Otro estudio mostraba que altos niveles de dopamina en el cerebro genera conductas adictivas. Todo esto explica el rótulo de **"alimentos**

**confort"** que reciben la papa y los panificados, al generar efecto de calma y satisfacción.

## EL CANNABIS INTERNO

¿Alguna vez se preguntó por qué es imposible comer sólo una papa frita? Se ha comprobado que estos alimentos ricos en grasas son los que más contribuyen al aumento de peso y la obesidad, pero también son **los más difíciles de resistir**. Científicos de la Universidad de California, en Irving, descubrieron que al ingerir estos **"irresistibles" alimentos**, nuestro intestino produce endocannabinoides (sustancias similares a los compuestos que contiene la **marihuana**), lo cual genera nuestra **conducta glotona**.

Los **endocannabinoides** son un grupo de moléculas grasas que están involucradas en varios procesos fisiológicos, incluido el apetito, la sensación de dolor, la memoria y el estado de ánimo. Son sustancias **similares al cannabis**, pero producidas de forma natural por el propio organismo, que provocan ansias por seguir consumiendo alimentos grasos, al liberar compuestos digestivos vinculados al hambre y la saciedad.

El profesor Daniele Piomelli, profesor de farmacología y director del estudio, señala que es una **respuesta evolutiva**, ya que **las grasas son cruciales para la función celular** y eran **escasas** en la naturaleza: "Sin embargo, en la sociedad contemporánea, las grasas están **ampliamente disponibles** y la necesidad innata de comer alimentos grasos ha conducido a la obesidad, la diabetes y el cáncer. Es decir que el mecanismo natural que alguna vez ayudó a los mamíferos a **sobrevivir**, ahora está provocando el **efecto inverso**".

## LAS DULCES DROGAS

Un reciente informe de *New Scientist*, del cual reproducimos algunos tramos, expone evidencia contundente de que los alimentos con alto contenido de **azúcar, grasa y sal** (como la mayor parte de la comida chatarra) pueden provocar en nuestro cerebro las mismas **alteraciones químicas** que producen drogas altamente adictivas como la **cocaína** y la **heroína**.

Hasta hace apenas cinco años, esta era una idea considerada extremista. Pero ahora, estudios realizados en humanos confirman los hallazgos hechos en animales, y confirman los mecanismos biológicos que conducen a la **"adicción a la comida chatarra"**, convirtiéndose rápidamente en opinión oficial de los investigadores. *"Debemos educar a la población sobre el modo en que las grasas, el azúcar y la sal toman al cerebro de rehén"*, dice David Kessler, ex comisionado de la Administración de Alimentos y Drogas, de los Estados Unidos, y actual director del Centro para las Ciencias de Público Interés.

En 2001 los neurocientíficos Nicole Avena, de la Universidad de Florida, y Bartley Hoebel, de la Universidad de Princeton, comenzaron a explorar el tema. Dado que el **azúcar** es un ingrediente clave en la mayoría de la comida rápida, alimentaron ratas con jarabe de azúcar en una concentración **similar a las bebidas gaseosas**, durante unas 12 horas diarias, junto con alimentos normales para ratas y agua. Al mes de consumir esta dieta, las ratas desarrollaron cambios cerebrales y de comportamiento químicamente idénticos a los ocurridos en ratas **adictas a la morfina**: se daban atracones de jarabe de azúcar y cuando se lo quitaban, se mostraban ansiosas e inquietas; claros **signos de abstinencia**. También se verificaban cambios en los neurotransmisores de la región del cerebro asociada con la **sensación de recompensa**.

Pero el hallazgo crucial se produjo cuando advirtieron que el cerebro de las ratas liberaba **dopamina** cada vez que comían la solución de azúcar. La dopamina es el neurotransmisor que se encuentra detrás de la **búsqueda del placer**, ya sea en la comida, las drogas o el sexo. Es también una sustancia química esencial para el aprendizaje, la memoria, la toma de decisiones y la formación del circuito de **satisfacción y recompensa**.

Para los investigadores, lo esperable era que la descarga de dopamina se produjera cuando las ratas comían algo nuevo, pero no cuando consumían algo a lo que ya estaban acostumbradas, tal como pudieron comprobar. *"Esa es una de las marcas distintivas de la adicción a las drogas"*, aseguran.

Esa fue la primera evidencia firme de que la **adicción al azúcar** tenía un sustento biológico, y desencadenó una catarata de estudios sobre animales que confirmaron el hallazgo. Pero fueron los recientes **estudios en humanos** los que finalmente volcaron la balanza de la evidencia a favor de etiquetar la afición por la comida chatarra como una adicción.

Suele describirse la adicción como un trastorno del **"circuito de**

**recompensa**" desencadenado por el abuso de alguna droga. Es exactamente lo mismo que sucede en el cerebro de las **personas obesas**, dice Gene-Jack Wang, del Laboratorio Nacional Brookhaven, del Departamento de Energía de Estados Unidos. En 2001, Wang descubrió una **deficiencia de dopamina** en los estriados cerebrales de los obesos que era casi **idéntica a la observada en drogadictos**.

En otros estudios, Wang demostró que incluso los individuos que no son obesos, frente a sus comidas favoritas, experimentan un aumento de la dopamina en la corteza orbitofrontal, una región cerebral involucrada en la toma de decisiones. Es la misma zona del cerebro que se activa en los cocainómanos cuando se les muestra una bolsita de polvo blanco. Fue un descubrimiento impactante que demostró que **no hace falta ser obeso para que el cerebro manifieste conductas adictivas**.

Otro significativo avance para determinar el carácter adictivo de la comida chatarra se debe a Eric Stice, neurocientífico del Instituto de Investigaciones de Oregon. Stice descubrió ante la **ingesta de helado**, que los adolescentes delgados con padres obesos experimentan una mayor descarga de dopamina que los hijos de padres delgados. Ese placer innato por la comida **impulsa a ciertas personas a comer de más**.

Irónicamente, justamente porque comen de más, su circuito de recompensa comienza a acostumbrarse y a responder cada vez menos, provocando que la comida **cada vez los satisfaga menos** e impulsándolos a **comer cada vez más** para compensar. En el fondo, lo que están buscando es **repetir el clímax** logrado en sus experiencias gastronómicas anteriores: precisamente lo mismo que se observa en **alcohólicos y drogadictos crónicos**.

El neurocientífico Paul Kenny, del Instituto de Investigaciones Scripps, investigó el impacto de una dieta de comida chatarra en el comportamiento y la química cerebral de las ratas. En un estudio demostró que desencadena los mismos cambios en el cerebro que los causados por la adicción a las drogas en los humanos. Tanto en animales como en humanos, el consumo sostenido de cocaína o heroína atrofia el sistema de recompensa cerebral, lo que conduce a un **incremento de la dosis**, ya que el recuerdo de un efecto más placentero incita a **consumir más para sentir lo mismo**, o incluso superarlo.

Kenny demostró que las ratas que habían tenido acceso ilimitado a la comida chatarra y luego una brusca carencia, entraron lisa y llanamente en huelga de hambre, como si hubieran desarrollado **aversión por la comida sana**. El acceso ilimitado a una droga altamente adictiva como la cocaína tiene un impacto enorme en el cerebro, afirma Kenny: *"los cambios llegaron de inmediato y observamos efectos muy pero muy impactantes. Las ratas obesas con acceso ilimitado a la comida chatarra tenían el sistema de recompensa atrofiado y eran comedoras compulsivas. Preferían soportar las descargas eléctricas instaladas para disuadirlas de acercarse a la comida chatarra, incluso cuando la comida común estaba disponible sin castigo. Es exactamente el mismo proceder de las ratas adictas a la cocaína"*.

En otros estudios sobre ratones que tenían acceso a cocaína, cuando se les dio a elegir entre la droga y el azúcar, se comprobó que rápidamente **optaban por el compuesto azucarado**. Como señalaron los investigadores: *"Estos descubrimientos muestran que una fuerte sensación de dulzura sobrepasa la estimulación máxima de la cocaína, incluso en usuarios adictos y sensibles a las drogas"*.

## LA CAFEÍNA CÁRNICA

Naturalmente la carne animal provoca **efecto adictivo y daños neuropsíquicos**. Como bien explica Desiré Merien *"compuestos de la carne animal excitan terminales nerviosos (lengua y estómago), provocando euforia (a nivel cervical), estimulación (próxima a la embriaguez) y aceleración de la corriente sanguínea. Como toda estimulación excitante, consume mucha energía y va seguida por una fase depresiva (necesaria para la recuperación energética), operando como una droga disipadora de energía"*.

En este sentido vale aclarar algo poco conocido o valorado, que fundamenta lo antedicho. El **ácido úrico**, principal producto de desecho del metabolismo cárnico, es para nuestra fisiología corporal, molecularmente **equivalente a la cafeína**. Ambas sustancias pertenecen a la familia de las **xantinas**, cuyos **efectos farmacológicos**, semejantes en distintos sistemas orgánicos, son: acción estimulante del sistema nervioso central, acción relajante de la musculatura lisa, producen vasoconstricción de la circulación cerebral, estimulan la contractibilidad cardíaca, acción diurética, estimulación contráctil del músculo y síndrome de abstinencia.

En la tabla se hace evidente el **efecto adictivo y estimulante** de la proteína cárnica, teniendo en cuenta que estamos hablando de valores por encima de **200mg de ácido úrico** (xantina) en una

porción de **100 gramos**, fácil de superar en una comida. En relación, una **taza de café** expreso de bar, cuyo efecto estimulante es bien conocido, contiene apenas **40mg de cafeína**.

Otros investigadores comprobaron que la ingesta regular de carne animal genera la presencia de **compuestos en el cerebro** (putrescina) que actúan como inhibidores de enzimas (glutamato decarboxilasa), lo cual influye sobre el comportamiento y explica **conductas neuróticas, agresivas** y hasta **manifestaciones epilépticas**.

Por si no fuese suficiente, a todo ello se suman las nefastas reacciones que se generan durante la **cocción de la proteína**, dando lugar a moléculas complejas y artificiales (las ya vistas beta carbolinas, productos finales de glicación avanzada, moléculas de Maillard...) que nuestras enzimas no pueden degradar. Estos compuestos generan efectos ensuciantes, mutagénicos, neurotóxicos, cancerígenos y... **adictivos**; lo cual explica el **elevado consumo** y su **regular demanda**.

## LOS ADITIVOS "ADICTIVOS"

No es casualidad que en muchos alimentos (incluso derivados cárnicos y saborizantes) figuren entre sus ingredientes, **proteínas de leche y trigo**; estos aditivos garantizan **"fidelidad al consumo"**, tal como promocionan los fabricantes de dichos **"adictivos"**, basados justamente en proteínas de trigo y lácteos.

Además de generar **apatía, adormecimiento y lentitud**, los alimentos que contienen opiáceos son **difíciles de abandonar**. Personas que dejan de consumir lácteos y trigo, sufren al inicio los mismos síntomas del **síndrome de abstinencia** que protagoniza un adicto a las drogas: temblor en las manos, irritabilidad, sensación de vacío...

**Las mujeres son más vulnerables a estas adicciones**, en parte porque son **más sensibles al dolor**, en parte porque **sufren más en situaciones de estrés** debido a efectos hormonales. Por esta razón manejan habitualmente dosis más altas de analgésicos opioides y tienen **mayores dificultades para resolver dicha dependencia**.

Para compensar el efecto de **enlentecimiento mental** que generan los opiáceos alimentarios, las personas se vuelcan al **consumo de estimulantes** (cafeína, mateína, teína, azúcar, taurina y otras yerbas), acompañantes infaltables en el consumo de los opiáceos alimentarios. Lejos de resolver el problema, este acoplamiento determina **hábitos poco saludables**, que sin embargo son **socialmente bien aceptados**.

## LA NICOTINA ALIMENTARIA

Pero el **aditivo "adictivo"** por excelencia es el **glutamato monosódico** (GMS). Originado en Oriente (ajinomoto), su peligrosidad tomó estado público al ser acusado de generar el "síndrome del restaurante chino". Utilizado como potenciador del sabor, está legalmente habilitado para el uso y suele aparecer como E-621 u otras denominaciones que esconden su presencia.

El GMS es una sal sódica obtenida a partir del aminoácido glutamina. Dicho aminoácido libre (no esencial) es abundante en el organismo (músculos, cerebro), en alimentos proteicos (lácteos, carne, pescado, ciertos hongos) y también en algunos vegetales (perejil, espinaca, tomate).

La glutamina, como aminoácido útil, puede **atravesar la barrera hematoencefálica** y una vez en el cerebro, es convertida en ácido glutámico, **esencial para la función cerebral y la actividad mental** (se lo conoce como "combustible del cerebro"). También participa en el mantenimiento del tejido muscular, en el adecuado balance ácido-alcalino corporal, en la síntesis de la replicación genética y en la salud del tracto intestinal, al mantener la adecuada permeabilidad de la mucosa. O sea, nada de malo. Pero...

El **ácido glutámico** se aisló por primera vez en 1866, y en 1908 Kikunae Ikeda descubrió que era el componente responsable del efecto saborizante del caldo de **alga kombu** (laminaria japónica), usado tradicionalmente en la cocina japonesa. Ikeda desarrolló un método para obtener **crisales refinados** de sabor neutro, de uso más práctico como resaltador de sabor en alimentos. Fermentando melazas en ambiente controlado, Ikeda lograba obtener crisales purificados de fácil utilización sobre cualquier tipo de alimento y sin sabores añadidos: el **glutamato monosódico refinado**.

En base a este descubrimiento, se formó en Japón la empresa Ajinomoto Co, la cual **masificó el uso del GMS en la cocina oriental** e identificó al producto con su marca. Tras la rendición de Japón a EEUU en la 2ª guerra mundial, muchos secretos científicos nipones pasaron a los vencedores. Dentro de estos secretos estaba este aditivo para comidas, usado en las raciones de los soldados japoneses, y que intrigaba a los americanos porque daba **buen**

## sabor aún a la comida de peor calidad.

En 1948, en una conferencia en Chicago se presentó el GMS y sus virtudes, a un grupo de compañías de alimentos (Oscar Mayer, General Foods, Kraft...) con el suficiente poder económico para comprar y usar este **nuevo y adictivo ingrediente** secreto. Los resultados fueron impresionantes, pues los consumidores desarrollaban **lealtad a los productos de algunas marcas, a pesar de su pobre calidad**. Gracias a la presencia del GMS, las mediocres comidas industriales evidenciaban buen sabor, se consumían abundantemente y la gente se hacía fiel consumidora.

Al masificarse la producción (producción sintética a partir del gluten del trigo y de residuos de la industria azucarera) y reducirse los costos, las **pequeñas empresas** también podían hacer uso de este ingrediente "mágico". Los restaurantes que usaban GMS mostraron un **gran retorno en su inversión**. Cadenas que enfatizaban sus sabores a través del uso de hierbas y especias, comprendieron rápidamente los **beneficios del nuevo saborizante**. De pronto, comidas caseras que llevaban mucho tiempo, podían replicarse rápidamente en restaurantes fast food, **aún con insumos de baja calidad**.

El GMS se convirtió en un **común denominador** de los alimentos industriales de escala. Además de restaurantes, al GMS se lo encuentra en fiambres, hamburguesas, snacks, mezclas de especias, alimentos conservados y procesados, sopas de sobre, cubitos de caldo, papas fritas, aliños para ensaladas, condimentos para carnes grilladas, salsas, mayonesas, etc. Por cierto que al aparecer las evidencias sobre su toxicidad, no fueron tomadas en cuenta, al convertirse el GMS en el **engranaje adictivo** que impulsaba el crecimiento de la gran industria alimentaria; por ello, ingeniosamente se acuñó el término **nicotina alimentaria**.

A través de experiencias en animales y luego en humanos, el GMS se relacionó con déficit de atención (DDA), adicción, alcoholismo, alergias, esclerosis lateral amiotrófica, alzheimer, asma, fibrilación auricular, autismo, diabetes, resistencia a la insulina, depresión, mareos, epilepsia, fibromialgia, golpe de calor, hipertensión, hipotiroidismo, hipoglucemia, síndrome de intestino irritable, inflamación, migraña, esclerosis múltiple, obesidad, tumores en hipófisis, ataques de pánico, rosácea, trastornos del sueño, problemas de oído (tinitus), problemas de visión.

Sin embargo, en la actualidad, aquí y en el mundo se sirven **toneladas de GMS** en comedores de fábricas, escuelas, hospitales... y a nadie parece importarles demasiado. John Erb reporta: *"Durante los años 70 en EEUU hubo un movimiento acerca del GMS y sus efectos tóxicos. Entonces apareció un grupo de lobby: Glutamate Association ó Asociación del glutamato. Esta organización, integrada exclusivamente por fabricantes y procesadores de comida que usan el aditivo, fue creada para manipular los puntos de vista de los políticos y la gente acerca de la seguridad del GMS, y proteger sus intereses"*. Frente a la probable demanda de los consumidores por alimentos sin GMS, los fabricantes **escondieron** al glutamato en todo el mundo, bajo **nuevos nombres** de ingredientes autorizados por los entes de control: proteína vegetal hidrolizada, suavizante natural de carnes, resaltador de sabor, extracto de levadura, saborizante natural, etc...

Durante el gobierno de George Bush, por presión del lobby del GMS, se aprobó a las apuradas en el Congreso un proyecto denominado **Ley de responsabilidad personal del consumo de alimentos**. Dicho proyecto **impide que un consumidor pueda demandar** a los fabricantes, vendedores y distribuidores de alimentos, aún cuando pueda demostrar que **han utilizado una sustancia química adictiva en sus alimentos**. Como el nombre bien lo dice, el consumidor asume responsabilidad personal por el consumo. La industria alimenticia aprendió mucho de la **industria del tabaco**. ¿Se imagina lo que sería si los grandes del tabaco hubieran tenido una legislación como ésta, antes de que alguien advirtiera sobre los **efectos de la nicotina**?

## ENDORFINAS Y ALIMENTOS

Pero trigo, lácteos, papas y aditivos no son los únicos actores de la escenografía adictiva. No olvidemos a nuestras **endorfinas**, es decir, la "morfina endógena". Y dichos péptidos se generan a partir de ciertos neurotransmisores que establecen determinados circuitos. Uno muy estudiado e influenciado por el alimento cotidiano es el circuito de la dopamina.

Sus mecanismos se suelen describir como "la ruta de la dopamina", circuitos cerebrales que comparten la cocaína y la heroína. La dopamina produce satisfacción y placer, siendo activada por sustancias como el alcohol, la nicotina, la cocaína, las anfetaminas... y los **hidratos de carbono**. También **el gluten del trigo** es un **activador de la dopamina**.

En general todos los **carbohidratos refinados** (sacarosa, jarabe de maíz de alta fructosa, harina blanca, féculas) lo son; y este efecto de **euforia fugaz** está en el origen de las adicciones alimentarias. Rápidamente se genera un efecto de tolerancia, por el cual cada vez se necesitan **dosis más altas** para producir **el mismo efecto**. Este mecanismo hace sentir sus efectos también sobre la glucosa, la insulina y la serotonina, y se potencia cuando el carbohidrato refinado está **acompañado por grasas**.

También la carne potencia estos efectos, estimulando la producción de insulina (aún más que las pastas) y aportando grasas. Esto nos permite comprender las razones adictivas que subyacen detrás de las combinaciones alimentarias más **irresistibles y difíciles de abandonar**, basadas en el quinteto **lácteos/trigo/azúcares/carnes/grasas**: o sea chocolate, pizzas, facturas, pastas, hamburguesas, papas fritas, gaseosas (con sus omnipresentes dosis copiosas de azúcares y cafeína)... ¿Comprende porque **"morimos de ganas"** por estas cosas y no por una manzana o una planta de apio?

Como vimos antes, otro elemento que genera opiáceos adictivos es **la cocción**, sobre todo cuando supera los 100°C, algo común en hornados, frituras y grillados. Como bien saben los fabricantes de **aditivos saborizantes**, al calentarse proteínas (sobre todo de leche y trigo) y azúcares, se generan las llamadas aminas heterocíclicas, sustancias exactamente **iguales a las que aporta el cigarrillo** y de **similares efectos adictivos**, con el agravante que **consumimos más volumen de comida que de cigarrillos**.

## COMO SUPERAR ESTO

Un estudio publicado en The Journal Obesity mostró que cuando se lleva una alimentación **alta en azúcares y cereales**, el azúcar se metaboliza en **grasa** (es almacenada como grasa en las células grasas), que a su vez se libera en forma de **leptina** (hormona que se encarga de los receptores de sabor en su lengua, aumentando o reduciendo el deseo por alimentos dulces). Con el tiempo, si uno se expone mucho a la leptina, se volverá **resistente** a ella (del mismo modo como puede volverse resistente a la insulina) y el cuerpo ya **no "escuchará" los mensajes que le dicen que pare de comer**, seguirá sintiendo hambre y almacenará más grasa.

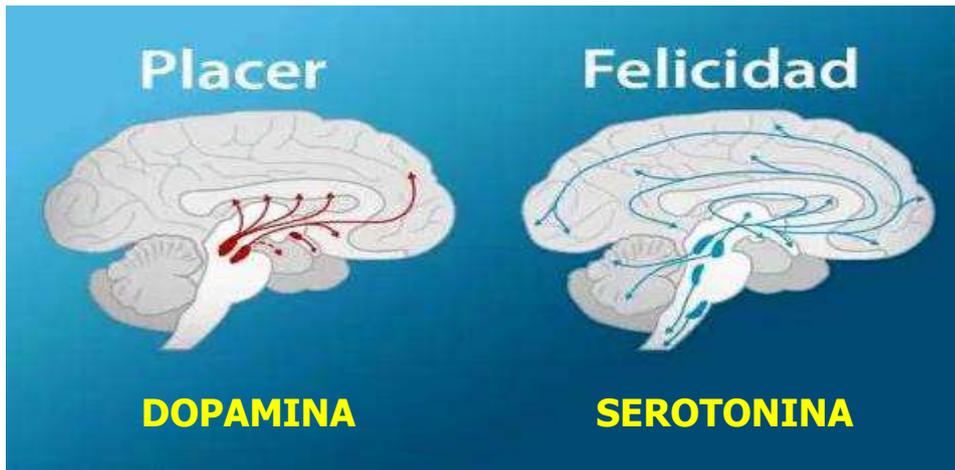
Entonces, **"limpiar" el paladar de cereales y azúcares** para eliminar la respuesta aprendida sobre estos alimentos, resulta **clave para acabar con la adicción**. Y para ello nos puede ayudar una **Nutrición Vitalizante**, ya que el alimento vivo tiene esa capacidad.

En la conducta adictiva también juega un papel importante la **percepción de la realidad**. Cuando leemos la realidad en forma distorsionada (a causa del colapso hepático que condiciona nuestra respuesta emocional) y vemos al vaso **"medio vacío"** en lugar de **"medio lleno"**, es obvio que tendemos consciente o inconscientemente a **llenar ese vacío** (irreal). Si uno percibe su vida como algo "chato" o "gris", es natural como mecanismo de supervivencia, buscar **algo que le dé "brillo y color"**. Algunos lo logran mediante la tarjeta de crédito, el sexo, el alcohol, el poder o las drogas. Otros lo resuelven **a través de la comida**.

Socialmente bien visto, legal y profusamente estimulado, el alimento se convierte en aquello que **"le da sentido y valor a la vida"**. En contrapartida, los testimonios de las personas que llevan a término su limpieza hepática profunda, coinciden en señalar "como no me había dado cuenta que **el vaso siempre estuvo medio lleno** y yo estuve siempre completo, sin necesidad de rellenos externos" ó "ahora es fácil **tomar las riendas de mi vida**, sin depender de nada". Son todas evidencias sobre la necesidad de ver **en forma integrada** el trabajo de **reordenamiento corporal**, como condición necesaria para resolver nuestros problemas crónicos, a partir de una correcta percepción de la realidad. Y para ello tenemos a disposición **los andariveles del Paquete Depurativo**.

Néstor Palmetti  
Técnico en Dietética y Nutrición Natural





## POR QUE PLACER NO ES LO MISMO QUE FELICIDAD

La dopamina y la serotonina son los dos neurotransmisores más importantes del cerebro.

### ¿Qué es la dopamina?

La dopamina es un neurotransmisor estimulante, responsable de placer, éxtasis, satisfacción, celebrar logros... Cuando celebramos nuestros logros o nos enamoramos, nuestro cerebro libera dopamina y nos genera una sensación de bienestar, placer o incluso euforia.

La dopamina es estimulante: estimula a la siguiente neurona, la activa.

Cuando las neuronas tienen mucha estimulación, se produce la muerte neuronal.

Para protegerse, las neuronas reducen los receptores, a fin de disminuir el daño frente a demasiado estímulo.

Como se reducen los receptores, cada vez necesitas más cantidad para percibir el mismo estímulo.

Este mecanismo de adaptación o tolerancia, lleva a consumir sobredosis y esto desencadena la adicción.

### ¿Qué es la serotonina

La serotonina es un neurotransmisor inhibitorio en el cerebro.

A diferencia de la dopamina, la serotonina no tiene efectos estimulantes en el cerebro.

Sólo puede ser inhibitoria y no excitante.

No obstante, también tiene un importante papel en el cerebro.

La serotonina te hace estar tranquilo o de buen humor.

Ayuda a regular el apetito, el ciclo del sueño, inhibe la violencia y reprime el dolor.

Serotonina es inhibitoria: inhibe a los receptores para provocar estabilidad, calma a las neuronas.

No puede haber sobredosis.

Solo una cosa inhibe a la serotonina: la dopamina.

Más placer buscas, más infelicidad consigues.

DOPAMINA	SEROTONINA
Efecto pasajero: corto plazo	Efecto permanente: largo plazo
Visceral: se siente en el cuerpo	Etérea: se siente espiritualmente
Conseguir: apropiarse de cosas	Dar: ofrecerse al servicio
Con sustancias: comida, bebida, drogas	No con sustancias: trabajo interior
Se experimenta solo: egoísmo	Se experimenta compartiendo: altruismo
Pide más: dosis crecientes	Satisface: me siento pleno
Adictiva: necesito más	No adictiva: es suficiente
Dependencia: crisis de abstinencia	Serenidad: necesito poco
Se compra: consumismo hedonista	Se logra: evolución espiritual
Acelera neuronas: excitante	Calma neuronas: relajante
Mucho: desencadena adicción	Poco: desencadena depresión
Genera sobredosis	Sin riesgo de sobredosis

# Visítanos:



[www.espaciodepurativo.com.ar](http://www.espaciodepurativo.com.ar)



[www.nestorpalmetti.com](http://www.nestorpalmetti.com)



[www.procesodepurativo.com.ar](http://www.procesodepurativo.com.ar)



[www.procesodeluz.com.ar](http://www.procesodeluz.com.ar)



[www.tienda.prama.com.ar](http://www.tienda.prama.com.ar)



[www.evacuando.com](http://www.evacuando.com)



[www.espaciodepurativo.com.ar/despensa-depurativa/](http://www.espaciodepurativo.com.ar/despensa-depurativa/)



[www.espacioescuela.com](http://www.espacioescuela.com)

Click en los enlaces para visitar sitios web

Villa de Las Rosas • Traslasierra • Córdoba • Argentina  
(03544) 494.871 • 483.552 • Whatsapp +549.3544.536018  
[www.espaciodepurativo.com.ar](http://www.espaciodepurativo.com.ar) • [info@espaciodepurativo.com.ar](mailto:info@espaciodepurativo.com.ar)