



Algunas introspecciones sobre ansiedad, supraconciencia y egomanía



Jorge Valderrama Gutiérrez

Compartir algunas meditaciones sobre nuestra existencia, sobre el por qué, para qué y hacia dónde vamos, es desnudarnos como entes pensantes. Para este articulista son -además- valiosas e irremplazables reflexiones que nos ayudan en nuestra evolución personal y social



Cotidianamente somos bombardeados por una sociedad consumista -de la que somos parte- que privilegia un materialismo alienante.

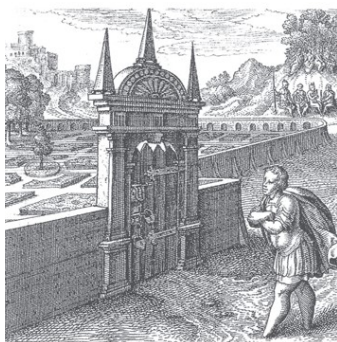
Si se le preguntara a alguien: ¿tienes miedo a la muerte?, una probable respuesta sería: ¿quién no? Es probable que casi todos tengamos legítimas aprensiones sobre un tema del que no se conversa, se evita y elude socialmente, porque lo consideramos, consciente o inconscientemente, tabú. Se trata -sintetizadamente- del ocaso de la vida, el final de todo, la estricta imagen de la entropía. En realidad, para muchos es mejor creer que en nuestro pequeño universo ególatra somos únicos y eternos. ¡Así se “viviría” mejor! Al respecto, lo que pudiera parecernos novedoso de este contenido puede no serlo, ya que todo tiene su precedente. Si no, recordemos lo que afirmó Salomón en la Biblia: “Qué es lo que fue? Lo mismo que será. ¿Qué es lo que ha sido hecho? Lo mismo que se hará; y no hay nada nuevo bajo el sol”. Quizás, el compartir algunas reflexiones sobre la vida, la muerte, la supraconciencia, la egomanía y la ansiedad (entre otros), nos ayude en el sinuoso camino de nuestra evolución personal, en nuestra comprensión de la naturaleza y en el rol de nuestra especie en particular, que aventada en el tiempo y el espacio tiene una breve, fútil existencia...

Hiperrealidad versus ansiedad

Dicen que estamos viviendo más; que a los 60, 70 u 80 años aún se es “joven”; que hoy en día, los promedios de sobrevivencia son mucho mayores que los de hace 50 años atrás; que intervenciones quirúrgicas, vacunas, grasas, ejercicios y un arsenal de posibilidades terapéuticas respalda un “buen vivir”. Y lo podemos comprobar en lo cotidiano: en estrellas del espectáculo, cantantes, conductores de TV o algunos de nuestros vecinos y vecinas. Basta señalar que la medicina actual ofrece posibilidades impensadas hace unas décadas atrás. Porque hoy, la genética permite elegir el sexo de una criatura, el color de ojos y de su pelo, su estatura, habilidades intelectuales o cognitivas, pigmentación de su piel y muchos otros rasgos que antes se asignaban al azar o a la sabia naturaleza. Cierto, es indudable que gozamos de una mejor calidad de vida exterior, que somos más longevos que nuestros abuelos, que se puede aparentar ser un efebo a los 80 años... pero, ¿cómo está nuestra vida interior? ¿También somos más solidarios, empáticos, tolerantes, comprensivos, responsables, más humanos...? ¿Qué rol le asignamos, en ese contexto, a la sabiduría, al

conocimiento, a las artes en general? ¿Y por sobre todo a la filosofía! Porque debemos hacernos más preguntas que intentar dar o inventar respuestas. Preguntas como: ¿vivir más tiempo, ¿es existir más plenos? ¿Lograremos vivir en paz, armonía y tolerancia en alguna etapa de nuestro continuum histórico? ¿Alcanzaremos -como especie- la tan anhelada inmortalidad biológica? Quienes están criogenizados, ¿volverán a la “vida” en un mundo mejor, más desarrollado ética y tecnológicamente? ¿Son los Cyborg (criaturas compuestas de elementos orgánicos y dispositivos cibernéticos) la respuesta a la exploración cósmica, donde las distancias y dimensiones siderales sobrepasan nuestra comprensión? ¿O la Animación Suspendida? En síntesis, las guerras que ensombrecen vastos territorios del planeta, que tienen en vilo la permanencia de la especie humana en la Tierra, ¿nos harán crecer o desaparecer? ¿Cómo estamos por dentro, en la dimensión psíquica? Ésa en que la conciencia nos conecta con nuestra espiritualidad, la que poetas y filósofos han denominado “alimento para el alma”. ¿Cómo nos “sentimos” frente a un calentamiento global y a un calentamiento social -al parecer-

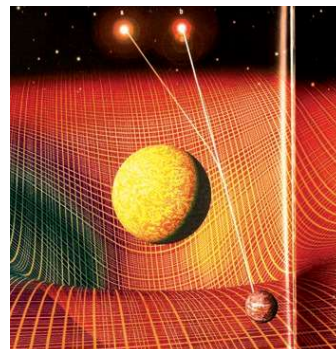
irreversibles? ¿Llegaremos a ser mejores personas en una sociedad que promueve desvalores y un materialismo acendrado? Todo lo cual me hace recordar la cita de Séneca, uno de los Estoicos: “La felicidad es disfrutar el presente, no preocuparse por el futuro. Es no lamentarse por lo que no se tiene o está fuera de nuestro control, sino gozar lo que se tiene”. Empero, vivimos en una sociedad ansiosa; en hogares ansiosos; y nuestros hijos o nietos y nietas asisten a establecimientos educacionales ansiosos. En síntesis: la ansiedad semeja un inmenso océano que nos circunda. En ese tenor, ¿a qué se denomina ansiedad? Literalmente, es el hábito de anticipar incomodidad, desgracia, o adversidad por algo que todavía no ha ocurrido. La ansiedad no se origina necesariamente en no saber el futuro, sino en nuestro deseo de querer controlarlo. En vez de dejar que la vida fluya naturalmente, insistimos en controlarla. Parece que nuestra necesidad de querer controlar el futuro la alimenta, haciendo que nos sintamos preocupados nerviosos, aprensivos e inquietos sobre cualquier situación sobre la cual no ejerceríamos ningún control (real o imaginaria).



“El que quiera ir al jardín de rosas filosófico sin tener la llave, hace como el hombre que quiere andar sin pies” (del libro Alquimia y Mística).



Cualquier miedo que se tenga, aunque sea por una cosa sencilla, en el fondo es miedo a la muerte. Y el ego sabe que surge y se forma en la materia, en la mente. El miedo es expresión del Ego.



Tememos a la muerte, entre otras razones, porque morir supone un paso a lo desconocido.

Nuestro lugar en el Cosmos

En poco tiempo, nuestro lugar en el Cosmos ha cambiado mucho, según afirma Manuel Sans Zegarra, médico-cirujano español y coautor del libro *La supraconciencia* existe. Vida después de la vida. Enfatizando que se debe recordar que hace un par de décadas nuestra concepción existencial se fundamentaba en el Método Científico, mediante el cual se consideraba que el ser humano estaba absolutamente determinado; es decir, que estaba en el Universo como simple observador. Hoy, se acepta que somos constructores del Universo. Antes, todo dependía de las fuerzas naturales, las cuatro fuerzas que forman el universo: la gravedad, la fuerza electromagnética, la fuerza nuclear fuerte y la fuerza nuclear débil. Sin dejar de mencionar que hay casi tantas neuronas en nuestro cerebro como estrellas en la galaxia: 100 mil millones es una cifra comprobada científicamente. Respecto a la interpretación de lo que denominamos “realidad”, nos han hecho creer que el cerebro gobierna nuestra biología, lo que es verdad en parte, porque también es cierto que el corazón es un órgano autorrítmico, lo que significa que el latido se origina en el interior del corazón y no por una orden del cerebro. También tenemos otros sistemas biológicos que tienen cierta autonomía del cerebro, y que poseen su propia mente. Respecto al tema, existen numerosos libros que tratan sobre las conexiones de mente-cuerpo, materia-espíritu, o como quiera llamarle. Menciono, entre otros: *Muchas vidas, muchos maestros*, de Brian Weiss; *Sobrenatural y Deja de ser tú*, de Joe Dispenza; *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, de Sogyal Rimpoché; *Cosmos*, de Karl Sagan; *Orígenes*, de Neil de Grasse Tyson y *Donald Goldsmith*: *El universo en una cáscara de nuez*, de Stephen Hawkins; *Los secretos del infinito*, de Antonio Lamúa; *Las moradas filosóficas*, de Fulcanelli; *Alquimia mística*, de Alexander

Roob; *La proporción áurea, la divina belleza de las matemáticas*, de Gary B. Meisner; *El libro de lo inexplicable*, de Jacques Bergier; *La Supraconciencia* existe. Vida después de la vida, de Juan Cebrián y Manuel Sans, entre los que por razones de espacio se pueden mencionar. Un arsenal de escritos fundamentados en la ciencia, no en la superstición ni en la superchería; algunos se fundamentan en el método científico, otros en la física cuántica, pero se apartan con erudición de la nigromancia, de la ficción y del fanatismo idolátrico. Son trabajos de autores con experiencia y una sólida formación científico-profesional que incursionan en la mecánica cuántica, en la filosofía de los sabios antiguos y en la neurociencia (entre otros contenidos) para explicar, incluso, el funcionamiento de los sistemas de nuestro cuerpo desde una perspectiva coherente y omnisciente. Nos sirven para asimilar -y modificar- el que hoy, más que en otras épocas, sobrevaloramos los bienes materiales -producto de siglos de estudios, análisis, ensayo y error, de logros científico y tecnológicos-, que por cierto nos dan confort, ornamentan nuestros hogares, forman parte de nuestro entorno, hacen más grato el milagro de la existencia, y por cierto: sin ellos, ¡qué difícil y distinta sería nuestra vida! El problema no está en “los objetos”, sino en nosotros, en cómo nos comportamos frente a las maravillas de la vida. Debéríamos recordar la cita de Sócrates: Conócete a ti mismo.

Egomanía versus Supraconciencia

En nuestras cotidianidades somos bombardeados por una sociedad consumista -de la que somos parte- que privilegia un materialismo alienante: poseer un auto último modelo, una mejor casa, una parcela de agrado, un iPhone de última generación, un Rolex genuino, ganar más dinero, etcétera. Que entre líneas se lee “sea más que los demás”, lo que lentamente nos hace dependientes de un

materialismo esclavizante. Entonces tomamos conciencia que nos ha ganado el ego, pero nos comprometemos a que la próxima vez no lo hará. ¡El ego nunca da felicidad, da placer!

Según el doctor Sans, uno de los grandes males de nuestra sociedad es la egomanía, que deriva del ego. Solamente la supraconciencia (espíritu) puede otorgar felicidad y libertad. El ego es egoísta, y para el doctor Sans tiene cuatro armas para camuflar, inhibir y ocultar la manifestación de la supraconciencia: la ignorancia; la afición por lo material (las personas buscan cosas materiales: reloj, auto, casa, piscina, viajes, riqueza); el miedo (todo miedo ¡es miedo a la muerte! Porque el miedo está condicionado por la materia); y el egoísmo (la egomanía viene precisamente de egoísmo, y el ego es egoísta).

En su exposición, el científico resalta que cuesta mucho tener el ego a raya. De hecho, lo más difícil es conocerse a uno mismo, descubrir nuestra auténtica realidad, nuestra supraconciencia. Y lo más fácil es hablar mal de los demás. Por tanto, debemos ser conscientes cuando nos supera algo, y al ego lo necesitamos para vivir la vida material, pero tiene que ser un ego controlado siempre por la supraconciencia. “Lo que no podemos dejar es que impere él, que nos domine, que nos esclavice. Porque si lo dejamos estaremos bajo su control, y necesitaremos más bienes materiales, sin importar lo que se haga para lograrlo, porque privilegiaremos la materia por sobre lo trascendente”, afirma el doctor Sans. Y el ego no es “algo” que está allá, lejos. Lo vemos en las guerras actuales -y en todas las guerras que han existido-, porque son pura vanidad: dominio, poder, riqueza. Nos matamos unos a otros por eso. Finalmente, el doctor Manuel Sans da a conocer que las causas de mortalidad en los países más desarrollados arrojaron una triste conclusión: que la principal causa de mortalidad en la juventud de 15 a 35 años es el suicidio. Eso

hace pensar mucho, porque la juventud es una apertura a la vida con una gran cantidad de objetivos, de ilusiones, de proyectos. Y una persona joven que se destruye significa que no tiene ningún objetivo, que no valora la vida, no posee ningún sentido, por eso se la quita. ¿Por qué no lo tiene? Porque impera el ego. El ego busca siempre fama, riqueza, éxito, poder, dominio, y hoy los niños de 12 años conocen todo, porque los padres se lo han dado todo: viajes, sexo, películas, juguetes. Es una infancia dominada por el ego, y hace lo que ha aprendido en esta sociedad: buscan siempre el placer del materialismo.

Echar a volar la imaginación

Con un gran número de personas que no tiene hábitos lectores -, considerando honrosas excepciones -, ni sintonía con el universo de los libros, no es difícil deducir que los temas de contenido trascendente les están vedados, ya sea porque no les interesan, ya sea porque no tienen acceso a ellos o simplemente no los comprenden. Por eso, mejor compran libros baladíes, escritos sobre la vida de estrellas pop, del fútbol y/o de la farándula criolla. Porque un país con niveles lectores bajos y elementales; con personas condicionadas por los medios de comunicación masivos; conducida por líderes oportunistas y/o dictatoriales, será factible de concientizar, de fanatizar. De esa manera, se tendrán ciudadanos básicos y maleables, fáciles de manipular, condicionar y controlar. No obstante, hay quienes viven en asteroides muy pequeños (como El Principito, de Antoine de Saint-Exupéry), y un día deciden viajar para conocer otros planetas. También hay quienes un día fueron nietos y nietas... ¡y hoy como abuelos y abuelas siguen siendo jóvenes!! Compartir algunas reflexiones sobre nuestra existencia, sobre el porqué, para qué estamos y hacia dónde vamos, es desnudarnos como entes pensantes. Introspecciones -además- valiosas e irremplazables que nos ayudan en nuestra evolución personal, en nuestra comprensión de la naturaleza y en el rol de nuestra especie en el contexto del universo.

¿Qué sentido tiene la vida? La vida es maravillosa, hay que aprovecharla al tope. ¿Qué es lo que nos llevamos? Experiencias, vivencias, emociones, memoria; no nos llevamos nada material, entonces lo material es un medio para vivir. Pero el Ego me dice que es mi finalidad en la vida. Y me “mato” para tener riquezas, lo que realmente no tiene valor. Lo que se debe hacer es cultivar el espíritu. En la muerte se deja a todos: familia, amigos, bienes materiales... Reflexiones simples, que continuarán viajando de mente en mente... ojalá por siempre, ya que el hacer filosofía no es solo pensar la realidad: es transformarla. ●