

Nelson Pérez Mercado

La autenticidad, el camino hacia  
una vida propia

No busques a Dios afuera, él  
habita en ti



Nelson Pérez Mercado

La autenticidad, el camino  
hacia una vida propia.

No busques a Dios afuera,  
él habita en ti.

# Contenido

**Introducción.....4**

Primera parte. Reflexiones personales.....6

Segunda parte. Historia personal.....19

Tercera parte. El verdadero yo.....24

Cuarta parte. Nada en exceso.....34

Quinta parte. Frases bíblicas.....39

## **Introducción**

Al escribir este corto “libro” no pretendo hacerte cambiar tu modo de ver o entender el mundo, lo que busco es darte a conocer mi manera de pensar acerca del mundo y las diferentes realidades encontradas en él. Como todas las personas, tengo mis propias convicciones producto de mi particular forma de ser y de las cualidades que se derivan de mi personalidad, así como también de las experiencias y aprendizajes adquiridos durante mí caminar por este mundo.

Lo que vas a encontrar en las páginas de este libro se deriva de un largo proceso de aprendizajes guiado por muchos momentos de reflexión, meditación, análisis y de oración; este proceso del que hablo ha sido enriquecido por valiosos aportes, cosa que no puedo negar, de las enseñanzas recibidas por parte de la iglesia católica como también de la psicología. Al conocer mi percepción sobre temas puntuales relacionados con la iglesia

católica de pronto podrías pensar que estoy expresando mi rechazo hacia ella, te aseguro que no es así, lo que en el fondo estoy dando a conocer es mi desaprobación a la manera como la iglesia ha transmitido sus enseñanzas hasta el punto de deformar la verdadera esencia de las mismas, logrando con esto imponer sus propios criterios y acomodar el mensaje a sus intereses particulares y egoístas.

Por otro lado también busco mostrar que detrás de las enseñanzas de la Biblia, de la psicología, la filosofía y de las religiones en general se esconde una gran riqueza de contenidos dirigidos a ayudar a la humanidad a buscar y encontrar lo esencial de la vida, a encontrar ese camino buscado equívocamente por la mayoría de los seres humanos, que nos puede llevar a la realización personal, al conocimiento de nosotros mismos, a la felicidad que inútilmente buscamos en las cosas pasajeras y superficiales que nos ofrece esta sociedad en la que vivimos.

Primera parte. Reflexiones personales.

*¡Tarde te amé, hermosura tan antigua y tan nueva, tarde te amé! Tú estabas dentro de mí y yo fuera, y por fuera te buscaba; y deforme como era me lanzaba sobre estas cosas hermosas que tú creaste.*

San Agustín

Abro este corto viaje a través de mis humildes aprendizajes, con los siguientes interrogantes: ¿Qué verdad es la que me han contado? ¿Qué pienso yo acerca de la vida? ¿Qué es lo que he aprendido de las experiencias de la vida? ¿Tengo claro para qué he nacido? ¿Me conozco lo suficiente? ¿Qué le da sentido a mi vida?

No se puede negar el importante aporte dado por las religiones al desarrollo de la humanidad en términos de valores y principios, si no fuera por estas enseñanzas

que nos muestran el camino para alcanzar una vida mejor, el mundo sería un completo caos, sería un lugar invivible. Pero, así como muchos hemos recibido esta “formación” por parte de la iglesia (religión), siempre me ha preocupado la manera cómo estas enseñanzas se han transmitido desde tiempos antiguos hasta el día de hoy, he visto como con el paso de los años van perdiendo cada vez más su verdadero sentido sin que nadie se preocupe por cuestionar esta realidad. En concreto, lo pretendo decir es que la iglesia, en cabeza sus líderes o servidores, han permitido que el mensaje que comunican a sus fieles o seguidores poco a poco se haya ido deformando hasta llegar al punto de perder su esencia.

Si comprendiéramos que en lo más hondo de las enseñanzas de la iglesia se encuentra una invitación a ser profundamente humanos, a rescatar los valores que nos mueven a ser cada día mejores personas y a ocuparnos de las cosas que verdaderamente nos pueden

hacer felices y nos pueden ayudar a fortalecer nuestra espiritualidad y, por qué no decirlo, pueden transformar positivamente el mundo, nuestra vida sería diferente, sería más agradable y menos compleja.

No pretendo que mis palabras se vean como una simple crítica a la iglesia o a las religiones, quiero ir más allá de eso, deseo propiciar un cambio en nuestra manera de ver y entender el mundo y sus diferentes realidades, de ver las cosas tal como son, sin deformaciones, sin distorsiones, en su esencia plena. En cuanto a esto último cabe precisar que todos somos “víctimas” de enseñanzas mal comprendidas y por ende mal transmitidas que con el paso del tiempo y por influencias de tipo cultural y de intereses de tipo personal y social, se han ido apartando de su esencia o de su sentido fundamental.

Para ser más explícito en mis apreciaciones voy a referirme más concretamente a esos aspectos que de algún modo he mencionado antes y que son el motivo principal por el cual he decidido hablarte y mediante el cual expresaré mi punto de vista acerca de la manera como la iglesia (católica) imparte sus enseñanzas y sobre los contenidos de las mismas, así como también sobre algunas prácticas realizadas por ésta (ritos, ceremonias, fiestas) que a mi parecer no producen cambios profundos y no fortalecen espiritualmente a quienes participan de dichas prácticas.

Quiero aclarar que no rechazo las prácticas antes mencionadas al igual que los símbolos utilizados en ellas, cada una cobra un alto valor en la medida en que susciten en las personas cambios a nivel interior y las muevan a trascender en el plano de lo espiritual, porque en el fondo lo que estas prácticas buscan es proporcionar enseñanzas para el logro de una vida espiritual más

equilibrada y más plena. Lo que juzgo en cuanto a estos temas planteados es la pérdida, con el paso del tiempo, del sentido verdadero de estas prácticas, como si se hubiese olvidado su propósito esencial el cual es, a mi parecer, el de comunicar enseñanzas o recordar acontecimientos y vivencias de nuestros antepasados que nos dan luces para encontrarle un nuevo y más profundo sentido a la vida.

La finalidad de la religión debe ser la de mostrar a la gente el camino y los medios para ser cada día mejores seres humanos, ayudar a encontrar las respuestas a interrogantes sobre nuestra existencia; aunque existen esfuerzos por lograr estos propósitos por parte de los líderes religiosos, estos esfuerzos se quedan cortos porque no logran crear transformaciones profundas o esenciales, capaces de acercar a las personas a un conocimiento que les permita descubrir la riqueza interior que cada uno posee. Los símbolos, ritos, ceremonias y fiestas que se

implementan terminan convirtiéndose en actos repetitivos realizados por costumbre y no por convicción; mucha gente va a la iglesia y reciben las enseñanzas y da la impresión de que no las interiorizan o no las tocan en lo más profundo porque, como dicen algunos, “así como entran a la iglesia, así mismo salen” y los cambios producto de las enseñanzas recibidas no se notan.

Con respecto a lo anterior pienso que la iglesia necesita renovarse, necesita cambios profundos para estar a la altura de las transformaciones constantes presentes en la sociedad, se ha quedado anclada en el pasado y ha carecido de creatividad, como si fuera incapaz de “leer los signos de los tiempos”. La iglesia en la actualidad es una iglesia acomodada, estancada, no “sale”, no se manifiesta, no camina; se ha quedado en la comodidad de los púlpitos, encerrada en las cuatro paredes del templo. En relación a esto último considero que si la iglesia, en cabeza de sus líderes, no se “mueve”, no despierta,

no cumplirá cabalmente la misión que le ha sido asignada; se quedará como una simple institución que no provoca cambios, no transforma vidas, no influye en la sociedad.

Otro aspecto importante derivado de mi visión acerca de la iglesia (católica) se relaciona con algunos efectos contrarios producidos por los contenidos propios de algunos mensajes impartidos en la iglesia, son mensajes permeados por concepciones o ideas personales que deforman la verdadera esencia de los mismos, es decir, se termina enseñando de alguna manera con base en creencias o concepciones propias de quienes comunican las enseñanzas que se apartan del propósito real de las mismas. En últimas, se agregan o quitan partes (a la Palabra de Dios) comunicando así las enseñanzas con base en creencias, ideas o intereses muy particulares; aveces pienso que quizás buena parte de los líderes religiosos ni siquiera son conscientes de que están impartiendo un mensaje amañado o alejado de su sentido verdadero o

más profundo y no se dan a la tarea de juzgar o analizar lo que enseñan.

En diversos aspectos la religión se asemeja a la política, al principio todos tienen las mejores intenciones pero en el momento en que se presenta la oportunidad de servir a la gente, parece que se borran de sus mentes los propósitos iniciales (servir, enseñar, orientar, acompañar, mostrar lo esencial de la vida) y todas las buenas intenciones que al principio se tenían se van desdibujando y van perdiendo su sentido. De alguna manera esas sombras que ocultan la naturaleza noble y bondadosa de los seres humanos contaminan la mente y poco a poco van sumergiendo a las personas en el lodo de la indiferencia y desvían del camino las buenas intenciones al punto de contaminarlas llevando al ser humano a ser dominado por el hambre de poder y por la búsqueda de un placer pasajero o superficial.

En cierto modo no culpo a las personas (líderes religiosos y demás servidores de la iglesia) por sus equivocaciones, en últimas todos los seres humanos estamos igual de contaminados por las vanidades y superficialidades de esta sociedad en la que vivimos. En el fondo de todo se alcanza a ver como un afán por destruir o acabar con lo todo lo que favorece o promueve la vida, en lugar de esmerarnos por hacer lo contrario, es decir, hacer el bien, cuidar la vida, proteger la salud, promover la unidad, en fin, buscar todo aquello que ayude a transformar positivamente nuestro mundo y nuestra sociedad. Con respecto a esto último que acabo de anotar, pienso que la causa más grande de todos los problemas que afectan a nuestra sociedad es la ignorancia, ésta mantiene a las personas en un estado de resignación, de inercia, de conformismo, impidiéndoles ver más allá de las cosas y privándolas de desarrollar las capacidades humanas propias de cada individuo.

Entre esas cualidades y también potenciales mencionados anteriormente, quiero destacar el uso “positivo” de todos nuestros sentidos para comprender mejor el mundo que habitamos, para esto debemos quitarnos ese velo oscuro representado en ese modo negativo, pasivo, conformista y pesimista de entender la realidad, una forma de quitarnos ese velo es tomando conciencia de nuestro mundo interior, esto requiere un “despertar interior”, conocer lo que hay dentro de nosotros; todo esto implica tener claro saber quiénes somos y preocuparnos por conocer y comprender nuestra realidad interior debido a que siempre estamos “mirando hacia afuera” y negamos nuestra interioridad, es decir, el mundo del pensamiento, de las ideas, las emociones, nuestra capacidad de analizar, razonar, de juzgar las cosas; la capacidad de decidir qué queremos hacer con nuestras vidas, todo este mundo de cosas esenciales están en cada uno de nosotros y nuestra tarea principal es tratar de descubrirlas, conocerlas y aprovecharlas.

Nuestro modo de percibir y entender el mundo ha sido muy influenciado en gran medida por la religión y por diversos acontecimientos históricos (guerras, avances tecnológicos, la globalización, etc.), todo esto ha “contaminado” nuestra mente y con ello nuestra manera de pensar. Un sin número de creencias negativas, malos hábitos y conductas equivocadas se han desarrollado en la sociedad sin que tomemos conciencia de ello, hemos absorbido mentalmente tanta “suciedad” hasta el punto de crear “otro yo” que se ha apoderado de nosotros y no ha dejado evolucionar al “verdadero yo” oculto en lo más hondo de nuestro interior (más adelante ahondaré en este último aspecto que acabo de mencionar).

Particularmente he visto como dentro de las muchas enseñanzas ofrecidas por la iglesia (católica, evangélica, entre otras) se camuflan creencias y modos de pensar que distorsionan el sentido fundamental del mensaje que se comunica, este mensaje está

cargado de concepciones (ideas) erróneas acumuladas desde tiempos remotos y provocadas por la ambición, el deseo de dominio y de poder del hombre en todas las épocas. El ser humano no ha entendido que este mundo no ha sido creado para ser dominado sino para ser administrado, cuidado y transformado de tal modo que sea aprovechado por quienes lo habitamos.

Toda esta contaminación mental existente en la sociedad actual nos ha llevado a reprimir pensamientos, emociones, situaciones desagradables o dolorosas que bien podríamos manejar apropiadamente, es decir, de manera positiva y con una mejor actitud, evitando con esto ser negativamente afectados en nuestras emociones, pensamientos y sentimientos; esto podríamos lograrlo si fuéramos capaces de ver y entender el mundo adoptando una mentalidad más flexible, abierta y consciente del verdadero sentido y significado de las cosas.

Quiero cerrar esta primera parte reiterando que mi intención no es atacar a la iglesia o la religión en general, mi propósito real es, además de expresar mi manera de pensar, motivarlos a convertirse en seres más espirituales y menos materialistas; debemos aprender a mirarnos a nosotros mismos, a descubrir ese mundo interior que hace parte de nosotros y que no podemos desconocer, es necesario buscar ese equilibrio que debe existir entre nuestro interior (el mundo subjetivo) y todo aquello que nos rodea, es decir, el mundo material.

## Segunda parte. Historia personal.

“Ni siquiera el mejor explorador del mundo hace viajes tan largos como aquel hombre que desciende a las profundidades de su corazón”. – Julien Green

En esta segunda parte te quiero contar apartes de mi historia personal, incluye pensamientos, creencias, vivencias y aprendizajes adquiridos acerca de la vida, del mundo y de la sociedad en la que vivimos. Considero importante hablarte sobre estos aspectos de mi vida porque pienso que así comprenderás mejor mi manera de ver el mundo; al hablarte acerca de mi vida y de mi forma de entender la realidad no quiero mostrarme como alguien que tiene la verdad en sus manos o que se las sabe todas, solo pretendo compartir mi experiencia de vida y algunas enseñanzas aprendidas a lo largo de mi corta existencia.

Por mi forma de ser desde muy pequeño tuve dificultades a la hora de relacionarme con las demás personas, cuando compartía con un grupo de personas siempre terminaba sintiéndome incómodo porque todos hablaban y yo me mantenía en silencio solo escuchando a los otros; el hecho de que en cada conversación yo llamaba la atención por mi silencio me afectó emocionalmente hasta el punto de experimentar ansiedad cuando estaba con otras personas. Pasados muchos años, siendo ya un adulto, gracias a un amigo fue como logré aprender que todo aquello que me ocurría desde niño era solo la manifestación de aspectos propios de mi personalidad, no era un defecto sino una cualidad; hoy día tengo muy claro que el silencio y la escucha son dos cualidades propias de mi forma de ser, que el ser introvertido no es algo negativo o algo que se tenga que corregir como si fuera un defecto, sino que encierra muchas cualidades como las que se derivan de la personalidad extrovertida.

Entre las cualidades que se pueden mencionar propias de las personas introvertidas están el saber escuchar, el ser prudentes y pensar antes de hablar; reflexionar acerca de todo lo que nos acontece, analizar la realidad y juzgar lo que vemos, pensamos y escuchamos. No todo es positivo, es claro que como toda persona tenemos nuestros defectos, también cometemos errores y experimentamos emociones negativas; en este momento particular de mi vida me siento como si estuviera ubicado en la cima de una gran montaña desde donde alcanzo a mirar hacia atrás y gracias a ello puedo ver el camino recorrido, un camino lleno de aciertos y desaciertos, tristezas y alegrías, pero sobre todo experiencias muy gratificantes y profundas que le han otorgado valor y sentido a mi vida. Al hacer este balance de cada una de las experiencias vividas, podemos sacar edificantes aprendizajes que nos ayudarán a replantear la manera como hemos vivido hasta este momento, es como hacer un pare en nuestro camino, un nuevo

comienzo para darle otro sentido a nuestra existencia.

Al contarte estos apartes de mí historia personal, solo quiero recordarte que no eres la única persona con defectos en este mundo, no eres el único ser sobre esta linda tierra que se equivoca, así que no te castigues y no te condenes por tus errores, solo piensa que este es un momento especial y oportuno para iniciar una nueva vida, desde ahora cuentas con mi apoyo porque espiritualmente estaré conectado contigo deseándote siempre lo mejor de este mundo, nunca te rindas y nunca permitas que el sentimiento de frustración o fracaso se apodere de ti.

Continuando con mi reflexión, hay algo que siempre me ha inquietado mucho y es el hecho de ver como muchas de las enseñanzas recibidas y que he visto transmitir a lo largo de mi vida, se traducen en normas referidas a prohibiciones que mantienen a la gente más pendiente de “no pecar” o no equivocarse, en lugar de enseñarles a vivir

experiencias enriquecedoras en las que el amor sea esa fuerza o sentimiento que las mueva constantemente a hacer las cosas bien conscientes de que esto les da verdadera felicidad y sano placer. Además, para mí es un error querer impedir que la gente cometa errores porque tanto el errar como el tener aciertos en la vida, aporta valiosas enseñanzas a cualquier persona; por ahí dicen que los errores son una fuente de aprendizaje, espero que tú también empieces a creer en esto.

Algo que también generalmente percibo es que la gente no juzga, no analiza nada de lo que sucede tanto en su interior (emociones, sentimientos, pensamientos) como fuera de él (su realidad material), se limitan a aceptar las cosas sin cuestionarlas, sin reflexionar sobre ellas, como si fueran una verdad absoluta o un dogma. Al respecto considero que debemos ser más críticos y no tragar entero, no callar ante lo que no nos parece o ante lo cual no estamos de acuerdo, ante lo que nos parece injusto; debemos adoptar un pensamiento más abierto, más flexible y

capaz de adaptarse a la realidad cambiante en la que vivimos. Para cerrar este apartado de mi reflexión solo quiero decirte que dejes a un lado tus miedos o temores, lánzate a vivir la vida, atrévete a experimentar cosas nuevas y deja atrás el pasado que te atormenta, vive el aquí y el ahora, vive el momento presente.

Tercera parte. El verdadero yo, el yo interior, el yo esencial.

“Conócete a ti mismo”

En medio de un mundo tan caótico, tan cambiante y tan lleno de conflictos personales y sociales, existe la necesidad de detenernos de vez en cuando para hacer una evaluación acerca de nuestra forma de vivir y poder sacar conclusiones importantes para avanzar hacia un nivel más elevado de nuestra existencia. Esta evaluación debe

permitirnos revisar nuestro modo de pensar y cómo este afecta nuestras emociones, conductas y actitudes; dicha revisión debe conducirnos a corregir y mejorar todo aquello que nos afecta negativamente y nos hace la vida más complicada. Para llevar a cabo este ejercicio, que debería ser frecuente, será bueno apoyarse en medios o herramientas que lo faciliten como por ejemplo libros, audios y profesionales en temas relacionados con el desarrollo personal.

Para poder encontrarle sentido a nuestra vida, hace falta que nos cuestionemos sobre realidades trascendentales de nuestra existencia para poder así comprender cuál es el sentido de lo que vivimos, de lo que hacemos, de lo que pensamos y sentimos; los seres humanos debemos ser capaces de construir nuestra vida sobre la base de creencias propias y de un modo de pensar, en la medida de lo posible, libre de condicionamientos, prejuicios o conceptos

que comúnmente la gente adopta sin saber por qué, solo porque es lo que la mayoría de las personas hacen, dicen o piensan como si hubiese una única forma de entender el mundo y de vivir en él. Debemos también tener presente que aunque la sociedad de consumo y el capitalismo se esfuerzan por convertirnos en seres individualistas incapaces de pensar y actuar libremente, nosotros no somos productos salidos de una fábrica donde nos meten en el mismo molde como si fuéramos el resultado de una producción en serie, todo lo contrario, cada sujeto o individuo es único y tiene sus particularidades o cualidades que lo hacen distinto a los demás.

Como seres únicos y libres debemos ser capaces de quitarnos ese velo oscuro que nos impide ver la vida con total claridad y objetividad, es necesario sacudirnos de las imposiciones y prejuicios presentes en la sociedad por causa de una búsqueda desesperada en la que todo interés o placer

se centra las cosas materiales.; no olvidemos que así como existe un mundo concreto o material también dentro de cada ser también está presente una vida interior que aunque no la vemos es tan real como todo lo que vemos en este momento. Las ideas, los pensamientos, las emociones, son también realidades presentes en la vida de cada persona, el hecho de que no las vemos no significa que no existan, o si no pregúntate cómo sería la vida si no pudiéramos pensar o sentir.

Pienso que un propósito esencial en la vida de todo ser humano es poder armonizar los pensamientos, las emociones, los sentimientos y las actuaciones y darle así valor tanto a la vida interior o espiritual, como a las cosas materiales que han sido creadas y dispuestas para nuestro disfrute y para un mejor vivir. Solo cuando somos capaces de dirigir nuestra mirada hacia nuestro propio interior, podemos encontrar las respuestas que afuera o en ningún otro

lugar podemos encontrar, es allí en el interior de cada uno donde está la esencia y el sentido de lo que somos, vivimos o hacemos; generalmente sucede que todas nuestras búsquedas siempre se dirigen hacia afuera, hacia el mundo que nos rodea, sin comprender que todo lo material o externo lo podemos valorar y aprovechar mejor cuando primeramente realizamos tales búsquedas en nuestro interior, porque es aquí donde ese Dios en que a nuestra manera creemos, está realmente presente.

Así como tenemos un cuerpo constituido por partes materiales (brazos, piernas y demás órganos) tenemos también un alma, un espíritu, que sustentan nuestra vida, la animan y le permiten trascender a estados de verdadera plenitud. El cuerpo no puede moverse sin el impulso del alma o del espíritu, de la misma forma el alma y el espíritu necesitan del cuerpo para poder manifestarse o expresarse. De igual modo todo cuanto existe en el universo está

conectado, si algo falla o no se conecta debidamente todo el conjunto del mismo de alguna manera se afecta; esta misma armonía debe estar presente en nuestra vida, por esta razón es prudente y necesario dejar a un lado todos los excesos, es decir, no es sano permitirnos llevar una vida donde toda nuestra atención esté centrada en lo material ni tampoco es sano inclinarnos solamente hacia el plano de lo espiritual, ambos aspectos hacen parte de la vida de cada persona y por lo tanto son igual de importantes.

Cuando existe esa armonía entre lo corporal, mental y espiritual, podemos ver y experimentar la vida sin ningún tipo de vendas o ataduras, somos realmente libres para pensar, actuar, amar y expresarnos. Podremos encontrarle un sabor agradable a la vida solo cuando nuestros pensamientos, emociones y sentimientos estén libres de ataduras, cuando hablo de ataduras me refiero a emociones como el odio, rencor,

resentimiento y toda actitud o pensamiento que nos amargue la existencia y nos impida disfrutar libre y alegremente la vida. Tener una vida que nos permita experimentar tales sentimientos, emociones y pensamientos podrá ayudarnos a ubicarnos mejor en este mundo y a sacarle mayor provecho.

Al descubrir y experimentar una vida en cierto modo más plena nos libraré de tantos tormentos, angustias y desaciertos innecesarios como los que a diario padecemos, nos daremos cuenta también de lo valioso que es el tiempo y cómo lo desperdiciamos por no saber conducir debidamente nuestra vida y por no tomarnos el tiempo de conocernos. Esta última parte es fundamental para lograr todo lo demás, si no nos conocemos no va a ser posible escalar a un estado superior de vida, por esta razón urge adquirir ese conocimiento para saber quiénes somos, de qué estamos hechos, qué cualidades particulares tenemos, hasta a dónde somos capaces de llegar, qué tantas

cosas somos capaces de hacer, entre muchas otros talentos, dones o potenciales que poseemos los seres humanos.

Cuando vamos por la vida sin saber qué rumbo tomar o cuando tomamos decisiones equivocadas con resultados inesperados, es precisamente porque no nos conocemos lo suficiente y por ende no tenemos claridad acerca de lo que más nos conviene hacer o vivir de acuerdo al tipo de personalidad, cualidades o talentos presentes en cada uno de nosotros. Aunque no es del todo malo cometer errores, sobre todo porque de ellos aprendemos mucho, sí nos evitaríamos cometer más errores de los necesarios, valoraríamos más la vida y todo cuanto de ella se deriva. Por todo cuanto se ha dicho hasta el momento vale la pena emprender ese largo pero necesario camino hacia nuestro propio interior, al realizar este viaje muchas dudas se aclararán y grandes descubrimientos conquistarás; entenderás por qué piensas, sientes y actúas de determinadas maneras, por qué en ocasiones pudiendo elegir pensamientos, emociones y

sentimientos positivos y edificantes optas por actitudes o reacciones contrarias que te afectan negativamente y además hacen daño a quienes te rodean.

Al profundizar en nuestra vida interior o adentrarnos en lo más hondo de nuestra espiritualidad posiblemente va a surgir interrogantes como por ej., ¿Por qué somos tan violentos? ¿Por qué maltratamos a las personas que queremos? ¿Por qué en ocasiones somos tan rebeldes o soberbios? ¿por qué somos egoístas? ¿Por qué queremos sobresalir por encima de cualquiera o a cualquier precio? ¿Por qué queremos alcanzar el éxito solos, un éxito que se reduce a lo material y descarta lo espiritual? ¿Por existen las guerras, el hambre de poder? ¿Por qué queremos acaparar o adueñarnos de todo? ¿Por qué destruimos el planeta sin darnos cuenta que todo lo que hacemos nos afecta a todos? Algo que también sucede es que queremos ver cambios en los demás cuando nosotros mismos no los hemos

logrado, entonces nos dedicamos a criticar a los demás sin saber que al hacerlo nos estamos criticando a nosotros mismos, porque son nuestros defectos los que proyectamos en los otros al no querer aceptarlos o reconocerlos.

Los seres humanos debemos desarrollar esa capacidad de observarnos y poder maravillarnos al ser conscientes de lo que somos, de lo que tenemos y también de lo que somos capaces de lograr cuando sacamos provecho de todo el potencial humano, mental y espiritual presente en cada persona. Generalmente sucede que nuestras vivencias no superan el plano de lo emocional y no nos percatamos de que en lo más profundo de nuestro ser habitan sentimientos como el amor y la compasión capaces de transformarnos en seres humanos más sensibles, nobles y afectuosos. Cuando no descubrimos y ejercitamos este potencial mental y espiritual del que hablo Al no mirarnos, contemplarnos o conocernos

interiormente estamos negando nuestra propia existencia o solamente aceptamos una parte de esta.

Para finalizar este apartado te recomiendo algunos medios prácticos para que inicies ese recorrido por tu propia vida interior y desarrolles tu potencial mental y espiritual, algunos de estos medios son la oración, la meditación, la reflexión, lectura o estudio de la Biblia donde encontrarás excelentes enseñanzas para tu vida, libros sobre desarrollo o crecimiento espiritual y también videos y audios que puedes encontrar en internet.

Cuarta parte. “Nada en exceso”.

Vale la pena reflexionar sobre este tema debido a que formamos parte de una sociedad gobernada por el capitalismo y el consumismo, los cuales nos han llevado a

perseguir afanosamente una vida de apariencia, lujos y superficialidades que al final no nos producen una felicidad auténtica sino placeres momentáneos; siempre queremos tener más y más cosas y en ningún momento nos detenemos a pensar sobre la vida que estamos llevando. Existen casos particulares en los que se vive desenfrenadamente como si se quisiera acaparar todas las riquezas de esta vida y la otra, personas como estas viven todo el tiempo para trabajar y acumular toda clase de bienes y posesiones sin tomarse un tiempo para ellos mismos y su familia porque todo se lo dedican al trabajo.

La vida se torna triste y sin sentido cuando las personas se vuelven esclavas del trabajo y viven en función del dinero y de las cosas materiales, sin entender que todo esto debe estar a nuestro servicio para darnos una existencia más cómoda y agradable, en este sentido de lo que se trata es de aprovechar las cosas (materiales) para nuestro bienestar y

disfrute evitando que la búsqueda de éstas se convierta en nuestro único propósito.

Cuando todo nuestro interés está puesto en lo material y efímero de este mundo no nos importa pasar por encima de quien sea y perdemos la razón hasta el punto de destruir todo a nuestro alrededor, incluso a nuestra propia familia, con tal de lograr lo que queremos. Por todo esto vemos hoy día a muchas personas a las que no les importa destruir el propio mundo en el que viven y de este modo arrasan con los recursos naturales cuando deberían cuidarlos, valorarlos, aprovecharlos y administrarlos debidamente para que estén al servicio de todos. Estas personas no comprenden que al hacerle daño a la naturaleza están destruyendo su propia casa porque en ella habitan y de ella también se benefician; viven como si pensarán que los recursos naturales nunca se fueran a terminar y por esto los explotan indebidamente.

Todos los vicios hacen parte de estos excesos de los que hablo y de alguna manera responden a esa búsqueda de experiencias espirituales profundas de las que todas las personas tenemos necesidad de experimentar, el error en este caso está en que la mayor parte de las veces tales experiencias son buscadas por vías equivocadas, es decir, por medio del abuso de drogas como el alcohol o cualquier otra sustancia convencidos de que son la única manera de obtener placer. En este caso si lo que queremos es experimentar placer, verdadero placer, debemos buscarlo en nuestro propio interior por medio de sanas prácticas o ejercicios como por ejemplo la oración, meditación, reflexión (diálogo interior), la contemplación y también puede ser la práctica de algún deporte. Por todo esto yo insisto en que la verdadera riqueza está en nuestro interior, cuando entendamos esto podremos darnos cuenta de que no necesitamos de tantas cosas para sentirnos bien o ser felices.

El saber que no somos dueños de las cosas sino que todo lo creado ha sido puesto a nuestra disposición para nuestro disfrute y bienestar y para que las administremos responsablemente, puede conducirnos a valorarlas más y darles un mejor uso. Otro aspecto importante y sobre el cual debemos reflexionar constantemente, tiene que ver con que todo en la vida tiene un propósito y una razón de ser, por tal razón no está bien que los seres humanos vayamos por la vida sin preocuparnos por descubrir el por qué y para qué de nuestro existir en este mundo; la tarea de cada persona debe ser la de comprender cuál es el sentido real de la vida y hacia dónde deben apuntar todas nuestras acciones y nuestros pensamientos, es preciso comprender que no somos máquinas o robots programados para pensar o actuar todos de la misma manera, somos seres humanos poseedores de capacidades, cualidades y potenciales que nos hacen únicos e irrepetibles.

Por último, para cerrar esta parte, te invito a que cada día saques un espacio de tu tiempo para reflexionar sobre la manera como vives cada día, sobre tus acciones y pensamientos y, a partir de esta evaluación, deseches todo lo negativo, lo que sobra, lo que no le aporta nada bueno a tu vida y absorbas e interiorices todo aquello que le otorga bienestar, alegría y sobre todo verdadero sentido.

Quinta parte. Frases bíblicas para reflexionar.

“El que esté libre de pecado, que arroje la primera piedra” (Juan 8,7):

Señalar a otros es no reconocer que también nosotros mismos nos equivocamos; ser conscientes de nuestros propios errores y defectos ayudará a evitar condenar o rechazar a las demás personas por sus defectos o equivocaciones.

“Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen” (Lucas 23,34):

La ignorancia nos lleva a cometer errores, faltas o equivocaciones que pueden producir consecuencias graves. La ignorancia conduce a la pobreza, y nos convierte en esclavos del capitalismo y de los tiranos que nos gobiernan; quien vive en la ignorancia actúa como una marioneta que es incapaz de pensar y actuar por su cuenta.

“La verdad los hará libres” (Juan 8,32):

La verdad nos está afuera, no está lejos de nosotros, está en nosotros. Conocer la verdad es descubrirnos a nosotros mismos, saber quiénes somos, qué tan capaces somos, conocer nuestros potenciales y talentos como también nuestros errores. Es saber que necesitamos cambios, que hay cosas que corregir y mejorar, es saber que podemos ser mejores personas y que en cierto modo dependemos de nosotros mismos. Es

reconocer que Dios está en nosotros, en nuestro interior y que desde él actúa.

“El que quiera llegar a ser grande entre ustedes será su servidor” (Marcos 11, 43):

Si de verdad queremos riquezas en nuestras vidas, si queremos alcanzarlas, es preciso saber que las mayores riquezas están en nosotros mismos, son nuestros valores y cualidades que descubiertas y puestas al servicio de los demás pueden crear grandes y profundos cambios. El verdadero poder no está en el acumular dinero, está en el servicio desinteresado que prestamos a las demás personas porque somos conscientes de que vivimos en el mismo mundo, compartimos de algún modo los mismos anhelos, sueños o deseos porque en el fondo lo que todos buscamos o necesitamos es ser felices, vivir bien, vivir tranquilos y luchar por alcanzar una vida digna.

"El Reino de Dios ya está entre vosotros." Lucas 17:20-21:

Lastimosamente nos han mostrado una imagen de Dios que sentimos muy lejana de nosotros, a veces parece hasta inalcanzable; hoy debes saber que Dios está más cerca de ti de que puedes imaginar, porque está en tu interior. Dios es esa fuerza o poder que cuando logras experimentarlo realmente notas la diferencia, te das cuenta de que no eres tú quien actúas. Cuando no experimentamos el Reinado de Dios en nuestra vida es porque con nuestras actitudes, pensamientos y acciones no se lo permitimos, porque no le damos el lugar que merece y no creemos en él; cuando todo esto pasa es porque precisamente estamos en ese estado de ignorancia del que antes te hablé, ese mismo estado que a muchos les conviene mantener para manipular y esclavizar.

"Mateo 6, 34. Así que no os preocupéis del mañana: el mañana se ocupará de sí mismo”:

Hay que vivir el día a día intensamente, como si fuera el último de nuestra vida, sobre todo porque no sabemos que nos deparará el mañana. Es necesario y saludable dejar a un lado los afanes de la vida, el desespero y la angustia nada aportan a la solución de nuestros problemas y necesidades diarias; vive con fe, optimismo y alegría cada día de tu vida.

Mateo 4,4 Está escrito: No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios:

Lo material en la vida de todo ser humano es importante pero no lo es todo, paralelo a esto existe una vida más profunda, una espiritualidad que debemos conocer,

experimentar y desarrollar cada día; se puede decir que todas las cosas existentes tienen su sustento en lo espiritual, es este aspecto de nuestra vida el que le otorga sentido a todo lo demás, sin lo espiritual todo pierde sentido. Lo espiritual en sí abarca las cualidades, potenciales, talentos, pensamientos, emociones y sentimientos que todos poseemos, si estos aspectos profundos y esenciales no se desarrollan tampoco lograremos experimentar ninguna evolución en las demás dimensiones de nuestra vida.