

CAPÍTULO XII – LA DEPRESIÓN Y LA FABRICACIÓN DE ENFERMEDADES

^(1º) En mi opinión, la depresión es una de las primeras etapas de una crisis psicológica — y la puerta de entrada a otras enfermedades. Hoy en día, se la ve como una forma de inestabilidad psicológica estrechamente ligada a la locura mental. Sin embargo, hay situaciones en las que *no* deprimirse sería, en realidad, la verdadera locura.

^(2º) Pensemos en el caso de un asesinato, por ejemplo. Es posible que la víctima entre en depresión, mientras que el asesino permanezca frío e indiferente — aparentando estabilidad. Pero eso no es señal de cordura. Lo mismo ocurre con el *bullying*, un término moderno para una especie de inquisición grupal por motivos triviales. Quienes participan en ello pueden parecer estables por fuera, pero no son mentalmente saludables — y es precisamente por eso que se involucran en comportamientos tan enfermizos.

^(3º) Al mismo tiempo, las personas tienen dificultad para entender qué es realmente la locura — porque cualquiera que se atreva a desafiar la dominación acaba siendo etiquetado como loco. Esto distorsiona nuestros puntos de referencia y nuestra comprensión de la realidad.

^(4º) El sistema jerárquico en el que vivimos — diseñado para servir a las oligarquías — lleva a las personas a rebajar psicológicamente a otras. Para muchos, la persecución se ha convertido en una fuente de placer. Y cuando yo entré en depresión, principalmente por estar siendo perseguida, los médicos intentaron obligarme a tomar antidepresivos. Pero yo creo que es mejor abandonar las situaciones depresivas que tomar medicamentos solo para soportarlas.

^(5º) La distorsión del concepto de locura en la sociedad es un problema grave — ya que este es un punto de referencia importante. Jesús, por ejemplo, también fue llamado loco, y utilizó ese momento para hacer una poderosa advertencia registrada en la Biblia, en *Mateo* 5:22⁴³⁸ — un versículo que tiene un significado profundo para nosotros. Esta situación me muestra que: DESDE HACE MILENIOS, INDIVIDUOS IGNORANTES, ENVIDIOSOS E INSANOS, ENLOQUECEN A SÍ MISMOS Y A SUS HIJOS, LLAMANDO LOCOS A LOS GENIOS. Nuestra sociedad se vuelve loca porque invierte sus parámetros, tratando a los verdaderamente sabios como si fueran locos y a los verdaderamente insanos como si tuvieran razón.

^(6º) Muchos genios solo fueron reconocidos después de muertos — tras haber sido perseguidos por su conocimiento. Esto todavía ocurre, lo parezca o no. El dominista es alguien que *aparenta* estabilidad, pero en realidad está desequilibrado — alguien que intenta desestabilizar a los dominados solo para etiquetarlos como locos.

^(7º) La severidad con la que la Biblia, en *Mateo* 5:22, trata los insultos — especialmente cuando alguien es llamado "Fatúo", que significa "loco" — nos recuerda cuán relativa es la idea de la locura. Vemos personas que sufren de insanidad — los mismos "endemoniados" del tiempo terrenal de Jesús — y percibimos que eso es exactamente lo que son: personas dominadas por sus demonios interiores. El texto bíblico nos invita a comprender que el "loco" no existe, sino que todas las personas pueden sentirse enloquecidas frente a situaciones para las cuales no están psicológicamente preparadas.

⁴³⁸ BIBLIA, *Mateo* 5:22 — "Mas yo os digo, que cualquiera que se enojare descontroladamente con su hermano, será culpado del juicio; y cualquiera que dijere a su hermano: Raca, será culpado del concejo; y cualquiera que dijere: Fatuo, será culpado del quemadero del fuego."

^(8º) No niego la existencia de espíritus perturbadores. Históricamente, fueron llamados “demonios” precisamente porque estaban dominados por sus demonios interiores. Pero solo pueden afectarnos si algo dentro de nosotros resuena con ellos. Los espíritus malignos solo adquieren poder sobre nosotros cuando la semilla de ese mismo mal ya existe en nuestro interior.

^(9º) Y no se trata solo de espíritus desencarnados — también existen obsesores encarnados y, muchas veces, no son los “vivos” quienes son perturbados por los espíritus, sino lo contrario. A veces son los “vivos” quienes perturban a los espíritus, provocando una reacción de aquellos que ya no soportan sus críticas tóxicas. Aun así, lo previsible es lo siguiente: los obsesores encarnados de hoy son los desencarnados de mañana.

^(10º) Sinceramente, me quedo paralizada cuando encuentro personas — especialmente cristianos — que creen en ángeles y demonios, pero niegan la existencia de los espíritus. La Biblia menciona ángeles y demonios, sí, pero no describe la creación de seres celestiales, lo que nos lleva a creer que son simplemente espíritus buenos o malos — espíritus dominados por sentimientos angelicales o demoníacos. La idea de seres celestiales proviene de otras tradiciones, como el islam — que surgió mucho después de la Biblia — o el zoroastrismo⁴³⁹, una de las religiones más antiguas.

^(11º) Algunas partes de la Biblia son interpretadas por ciertos religiosos como si se refirieran a la creación de seres celestiales, ángeles, y a la existencia de Lucifer⁴⁴⁰, pero esas son interpretaciones forzadas sin fundamento real. Jesús decía “en verdad, en verdad os digo” porque no hablaba en códigos ni metáforas; y cuando Él dice “enemigo”, no está suavizando sus palabras para evitar nombrar al diablo, sino que está diciendo exactamente lo que es: un espíritu enemigo. Incluso las parábolas que Él contó no trataban de cosas imaginarias, sino de realidades cotidianas, lo que me hace dudar de los pasajes que se alejan de ese principio.

^(12º) Los cristianos siempre han sido asesinados por dominadores de algún tipo, porque la liberación espiritual va en contra del control. Incluso creo que la revelación de que los cristianos se comunicaban con espíritus pudo haber sido una de las principales razones del asesinato de los primeros cristianos. Moisés lo prohibió, pero Jesús lo hizo muchas veces, dialogando con ángeles y demonios. Su obra se basaba en expulsar demonios y, para ello, Él conversaba con ellos. Además, ordenó a Sus discípulos que continuaran expulsando demonios — razón suficiente para que cualquier fanático devoto de las leyes de Moisés quisiera matarlos⁴⁴¹.

^(13º) Hoy, sin embargo, los evangélicos persiguen a los espiritistas por comunicarse con espíritus. Al mismo tiempo, Jesús vino entre los judíos para confirmar la existencia de un Dios único con personalidad de Padre, y no solo como una fuerza o un conjunto de espíritus, como algunos espiritistas creen. Si ese hubiera sido el caso, Él habría ido a los griegos o a los romanos. Sin embargo, enfrentó las visiones politeístas. El “Yo Soy” es la personalidad perfecta de Dios y una búsqueda constante para nosotros.

⁴³⁹ *Zoroastrismo* — también conocido como *mazdeísmo*, es una de las religiones más antiguas del mundo que aún se practica. Se originó en la antigua Persia, lo que hoy corresponde a Irán y partes de Afganistán. El fundador del zoroastrismo es Zoroastro, también conocido como Zaratustra, quien se cree que vivió alrededor del año 1500 a.C., aunque las fechas exactas pueden variar según diferentes fuentes y estudiosos.

⁴⁴⁰ En la Biblia, en *Colosenses* 1:16, Pablo menciona la creación de seres visibles e invisibles, pero no se refiere específicamente a ángeles y demonios, ya que los espíritus en general son invisibles; en *Isaías* 14:12-15, Isaías se refiere a Acáz, rey de Babilonia. Muchos religiosos interpretan que se trata de Lucifer, pero su identidad se menciona en el versículo 28, además de que se refiere a una situación de derrota y no de poder; en *Ezequiel* 28:12-17, Ezequiel habla del príncipe de Tiro, a quien claramente identifica como un hombre en el versículo 2.

⁴⁴¹ BIBLIA, *Lucas* 9:14, 25; *Marcos* 9:14-32; *Mateo* 17:14-23, 19-21, entre otros.

^(14º) Todos deben entender que Dios y Jesús no podían elegir personas perfectas para realizar Su obra — ni siquiera hoy eso es posible. Por lo tanto, incluso la Biblia, o las opiniones de espíritus elevados, deben ser vistas con el entendimiento de que siguen siendo imperfectas y pueden admitir nuestra discrepancia en algún punto. Sin embargo, si soy cristiana y conozco la Biblia, no puedo ignorar la existencia de los espíritus, pues Jesús los coloca en un lugar central.

^(15º) Por lo tanto, hoy en día, las enfermedades mentales como la esquizofrenia — en las que las personas dicen hablar con seres invisibles — deberían ser vistas como algo cuestionable. Al fin y al cabo, Chico Xavier escribió mucho más de 400 libros con un lenguaje altamente refinado y trabajó intensamente, dando innumerables señales a miles de testigos de que estaba en contacto con seres invisibles. Algunos podrían confundirlo con un esquizofrénico, pero su obra es tan notable que quienes la conocen no tienen dudas de que él tuvo contactos espirituales y de que su trabajo fue para el bien de la humanidad. Incluso, yo sugiero que las personas lean sus libros aunque crean que son ficción, porque nos aportan mucho a nivel mental — como muy pocas obras de ficción logran hacerlo.

^(16º) ¿Quién puede afirmar con certeza si un esquizofrénico ve personajes ficticios o espíritus reales? No podemos descartar siquiera la posibilidad de que sus sensaciones de persecución sean reales, pues existen muchos actos encubiertos de persecución y sometimiento en la humanidad.

^(17º) Todos nosotros somos como científicos. La mayoría de las personas estudia la locura como yo lo hice — enloqueciendo. Pero la locura es un estado de confusión mental y pérdida de identidad que puede ser sanado. Yo me esfuerzo por ser un puente hacia la comprensión y la recuperación psicológica, mostrando una salida de esa oscuridad, como alguien que ya visitó ese infierno personal y puede guiar a otros fuera de él.

^(18º) Nuestras enfermedades son, ante todo, de naturaleza espiritual. Cuando Jesús sanaba a los enfermos, les advertía que no volvieran a pecar, indicando directamente consecuencias espirituales. El pecado consiste en acciones que violan los dos mandamientos cristianos, derivados de la ruptura de la Ley del Amor por medio de malos sentimientos, malos pensamientos y malas actitudes. La locura es un síntoma de que la persona ha cometido pecados y está realizando su reparación, su pago. Ninguna condena es definitiva, pero los pecados contra el Espíritu Santo — aquellos que conducen a la locura y que se mencionan en la Biblia en *Mateo 5:22* — son considerados imperdonables, es decir, exigen su pago, así como las deudas deben pagarse cuando no son perdonadas.

^(19º) Este versículo, *Mateo 5:22*, puede dividirse en tres partes. En la primera se dice: “*Mas yo os digo, que cualquiera que se enojare descontroladamente con su hermano, será culpado del juicio*”. Esos jueces somos nosotros — espíritus que erramos, encarnados o no. Si nos airamos contra alguien, algunos reaccionarán contra nosotros para defender a quien condenamos, mientras que otros nos juzgarán indignos de criticar. Si damos ira, recibiremos ira.

^(20º) ¿Y qué hay de la referencia a “Raca”, mencionada en la segunda parte? “*y cualquiera que dijere a su hermano: Raca, será culpado del consejo*”. “Raca” es un insulto a la inteligencia de alguien, semejante a “cabeza vacía”, como los insultos que comparan a las personas con animales. Ahora bien, el “Gran Consejo” se refiere a la gran conciencia que nos otorga la inteligencia — el Inconsciente Colectivo, que es el Espíritu Santo.

^(21º) Insultar la inteligencia de alguien equivale a insultar al Espíritu Santo, la fuente de nuestra inteligencia. Esta blasfemia exige reparación, reduciendo temporalmente nuestra propia capacidad intelectual. Usamos palabras que disminuyen la inteligencia de otro y, a cambio, la nuestra es disminuida — aunque, en este caso, de forma relativamente leve.

^(22º) Y en la última parte se dice: “El que le diga: ‘loco’, será condenado al fuego de la gehena”. El fuego del infierno es la materialización del tormento derivado de la confusión mental, provocada por el enloquecimiento, por la pérdida del alma. Así, una vez más, recibimos lo que damos. Las personas enloquecen, pero Dios está en cada uno de nosotros — hechos a su imagen — y Él no es loco; por eso, al cometer esta blasfemia, nosotros enloquecemos. Podemos decir que alguien ha enloquecido o que hace locuras, pero no debemos etiquetarlo como loco.

^(23º) Este capítulo es el lugar perfecto del libro para señalar que mi lenguaje solo se volvió completamente inteligible después de que eliminé todos los rótulos que solía imponer a las personas, llamándolas locas. Somos seres reflexivos; cuando etiquetamos a otros como locos, internalizamos eso y nos abrimos a nuestra propia locura. Y este versículo bíblico explica muy bien lo que me ocurrió.

^(24º) En la primera edición, yo etiquetaba a muchos como locos, diciendo que esa era la naturaleza humana porque se desviaba de la lógica natural. Pero, en la segunda, evito usar esas palabras. Ahora veo que es lo contrario — que la verdadera locura está en el desorden que impone el dominismo, revelando la locura del sistema, no de las personas.

^(25º) Y, sin embargo, por ahora, ninguna religión comprende completamente estas cosas. A veces, ven las leyes divinas como algo demasiado sobrenatural y, otras veces, como algo demasiado simple, fallando en entender su lógica. O ven a los espíritus como algo abstracto, o ven a Dios, al Espíritu Santo y a Jesús de esa manera.

^(26º) Cuando trabajé con algunos jóvenes en su salud mental, solía decirles que estaba intentando ayudarlos antes de que perdieran la razón — porque todos perdemos la razón en algún momento. Y todavía creo que eso puede ser cierto para la mayoría de las personas. Pero eso es muy diferente de lo que pensaba en esa época. Yo creía que todos estaban locos — como todo “buen loco” suele pensar... La locura es lo opuesto a la inteligencia espiritual. Por eso las religiones juegan un papel tan importante en la estabilización de las personas. Sin embargo, también hay un lado de la locura que se explota con fines de lucro, mediante la venta de medicamentos, y otro que se mezcla con la política. Los médicos de hoy muchas veces no logran ver la cura, ni siquiera en los casos más simples. Como resultado, su diagnóstico también se convierte en una herramienta política y social — un veredicto contra la persona acusada, llevándola a una “muerte social”.

^(27º) En un mundo lleno de persecuciones, surge la pregunta: ¿quién es menos insano — el perseguidor o el perseguido? Si la persecución afecta la identidad de todos, ¿quedará alguien con suficiente cordura para evaluar su propia condición o la de los demás?

^(28º) El “honor objetivo” es cómo somos vistos socialmente, pero es una medida defectuosa porque nuestra sociedad está formada por personas injusticiadas y sin voz — personas condicionadas a hablar mal unas de otras. Esto, a su vez, afecta nuestro “honor subjetivo”, que es nuestra autoimagen, causando graves consecuencias psicológicas.

^(29º) El honor subjetivo es la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Nuestra meta debe ser tener confianza en eso dentro de nosotros. Pero esa tarea se vuelve difícil porque se ve afectada negativamente por las influencias sociales — no solo por la maledicencia, sino también por la plusvalía capitalista. Los doministas son astutos incluso en mantener oprimida a la población para que esta misma sostenga el sistema hablando mal entre sí. Por todo esto, podemos ver que vivimos en una sociedad que fabrica la depresión al rebajar sistemáticamente a las personas.

^(30º) Las crisis de identidad hoy en día son la norma, no la excepción. La inseguridad sobre el propio valor hace que las personas sean más fáciles de controlar. Muchas ni siquiera pueden decir si, en general, son buenas o malas personas. Nuestra sociedad también contribuye a la depresión al dictar incluso quién puede expresar emociones — como en la frase “los hombres no lloran” — causando el llanto en algunos y forzando a otros a reprimirlo. Pero Dios es bueno y, como fuimos hechos a Su imagen, nuestra naturaleza también es buena — aunque no siempre sea ese el lado que más mostramos.

^(31º) Yo creo que casi todos los casos de depresión se desarrollan porque los sentimientos depresivos son provocados y despreciados constantemente. Por eso incluso cuestiono la depresión que se atribuye a desequilibrios hormonales, defendiendo que una mente bien trabajada puede prevenir esos trastornos.

^(32º) La depresión, entendida como una condición médica, sugiere daños ocultos en el cerebro, alterando su química y su funcionamiento. Esto puede desarrollarse en otras enfermedades psicológicas o físicas. La visión del mundo del individuo se ve distorsionada por la química cerebral inestable, llevándolo a interpretar la realidad con errores.

^(33º) La depresión es una farsante: presenta una percepción que compite con la comprensión correcta del individuo dentro de su propio cuerpo. La persona deja de ver la verdad y, en su lugar, percibe una mentira moldeada por sus emociones. El cerebro reacciona con una química desequilibrada ante rechazos y amenazas muchas veces inexistentes, llevando a la persona a una derrota emocional y psicológica.

^(34º) La tendencia del dominismo es construir mentes depresivas porque es una ideología que necesita despreciar el sufrimiento ajeno para mantenerse. Nuestra sociedad, por ejemplo, impone una carga de trabajo excesiva que resulta deprimente, pero se trata como si fuera una situación abstracta, subjetiva o inexistente. Sin embargo, por ser insoportable, inevitablemente lleva a múltiples desgastes físicos y mentales, siendo la depresión un ejemplo claro.

^(35º) En nuestro sistema, la visión derrotista beneficia mucho al capitalismo —al igual que ha beneficiado a los sistemas de esclavitud durante milenios— al forzar a las personas a trabajar en exceso. Ellas construyen el sistema, pero no tienen tiempo para disfrutarlo, ya que son pocos los que están incluidos.

^(36º) La forma de actuar de la dominación que lleva a la depresión se repite en varios escenarios. El dominado permanece atado por el amor hacia las personas con quienes convive. Sin embargo, como la sociedad asigna roles y jerarquías, las personas creen que deben sacar ventaja de sus subordinados gracias a las credenciales que les ha otorgado el sistema — credenciales que alimentan su vanidad. Como resultado, algunos explotan las amistades mientras rebajan a los demás, manteniendo a la sociedad bajo control y promoviendo relaciones interpersonales que restan valores espirituales en lugar de añadirlos.

^(37º) Debido a esta estructura, las personas se vuelven doministas. Se comportan como obsesores encarnados, drenando la energía de quienes dominan. Y aunque las energías físicas puedan ser neutras, no se puede decir lo mismo de las energías espirituales — esas relaciones suelen generar sentimientos destructivos. Negar al otro es como negarse a uno mismo, pues a pesar de nuestras diferencias, compartimos semejanzas fundamentales.

^(38º) En el sistema dominista, incluso los que detentan el poder se sienten insatisfechos, porque el dominismo es una red de insatisfacciones. Como resultado, todos tienen muchas razones para sentirse deprimidos, pero el dominista descarga sus malos sentimientos en el dominado, ya que el sistema le sugiere que tiene derecho a hacerlo.

^(39°) Los doministas, como todos los seres humanos en este planeta, tienen problemas de identidad y necesitan definirse. Muchas veces, el murmullo que provocan en el otro se percibe como una forma de definir quiénes son. Esto puede convertirse en una especie de trofeo, en el que piensan: “Pobre, está tan por debajo de mí”. Este proceso de autodefinición a través del malestar del otro se vuelve un ciclo vicioso, porque cuando vemos a las personas exponiendo sus conflictos psicológicos, instintivamente limpiamos esos conflictos en nosotros.

^(40°) Por ejemplo, si el individuo siente ira pero logra transferirla al otro, cuando ve al otro en un ataque de ira en su lugar, se siente aliviado. En esa situación, es como si recibiera una respuesta — un retorno — a sus propios sentimientos negativos, permitiéndole liberarse de ellos. Sin embargo, esa es una forma forzada y enfermiza de liberación emocional.

^(41°) La manera correcta de lidiar con la ira es procesarla sin pasarla a los demás. La persona debe abordar esto por fases en las que se dé una respuesta a sí misma. En una fase, puede decirse: “Sí, sufriste un daño”; o también: “No, lo que viviste no fue un daño, sino solo un desacuerdo”. En otra fase, debe determinar si necesita tomar alguna acción para defenderse o si el problema se resolverá solo. Esto es importante porque, cuando alguien está deprimido, tiende a exagerar sus emociones. Si el problema pertenece solo al mundo de las ideas y no hay una forma noble de afrontarlo, lo mejor es tener paciencia — esperar a que los sentimientos negativos desaparezcan naturalmente.

^(42°) Por último, después de reconocer su ira, la persona no debe apoyarse en ella. No tenemos derecho a estar enojados, ya que también somos imperfectos y la vida misma está hecha de imperfecciones. El verdadero error es aferrarnos a los sentimientos negativos.

^(43°) La transferencia de los malos sentimientos que mencionamos está bien ilustrada por la metáfora del gato de la bruja, inspirada en la película *Sortilegio de Amor*⁴⁴². En la historia, las brujas transferían sus sentimientos a sus gatos porque no podían llorar sin perder sus poderes. Esto se parece a cómo el dominista necesita comportarse con frialdad para mantener sus credenciales, por lo tanto, tiene que transferir sus sentimientos a alguien que esté bajo su dominio.

^(44°) Pero todos tenemos la tendencia a volvernos doministas y, por más inocentes que parezcan nuestras quejas, también son un intento de transferir nuestros sentimientos negativos. Por eso, si recibimos respuestas negativas al quejarnos, son bien merecidas. Eso revela la sabiduría de la regla que nos dice que no nos quejemos. El riesgo de quien se queja es enfermarse — los que se quejan permanecen atrapados en el problema en lugar de resolverlo. Debemos resolver, no quedarnos solo en la queja.

^(45°) Yo recomiendo que las personas escriban sus conflictos para leerlos después, o que los graben para escucharlos después, porque eso ayuda a inhibirlos. Es como presenciar las quejas de otra persona sin haberlas transferido a nadie. Evitar la queja está en la regla de Sr. Antonio citada en la dedicatoria de este libro — “no te quejes, no te expliques y no prometas”. La clave de esta regla es usar menos palabras y esperar para hablar hasta que pase el impulso de decir algo dramático. Después de escuchar tus propias quejas, escribe o graba un segundo mensaje respondiendo al primero — esta vez, consolándote o resolviendo el problema con lógica. Con el tiempo, aprenderás a responder más rápido a tus dificultades.

⁴⁴² *Sortilegio de Amor* – título original Bell, *Book and Candle*. Es una película estrenada en 1958 en Estados Unidos, protagonizada por Kim Novak, Jack Lemmon y James Stewart. Producida por: Phoenix Productions, Inc. Distribuida por: Columbia Pictures. Fuente: Wikipedia. Disponible en: https://en.wikipedia.org/wiki/Bell,_Book_and_Candle

^(46°) Los diarios psicológicos, escritos o grabados, tienen un gran valor en el autotratamiento. En ellos podemos expresar libremente lo que amamos o detestamos, ayudando a construir y proteger nuestro bienestar psicológico. Esas evaluaciones son las que más nos identifican. Sin embargo, si se comparten con otras personas, pueden ser usadas en nuestra contra.

^(47°) Todos necesitamos hacer restauraciones sistemáticas de nuestras personalidades para recuperarnos. Es importante practicar ejercicios de anotaciones en los que hagamos nuestra autobiografía, ayudando en la recuperación de nuestra identidad. Si algún día la persona se pregunta “¿Quién soy yo?”, y encuentra algo que escribió sobre sí misma — como “Soy una persona risueña” — puede reflexionar sobre la necesidad de recuperar esa alegría.

^(48°) Por eso, mientras las personas estén sanas, también sugiero que mantengan diarios psicológicos positivos — una colección de buenos recuerdos, revisitando experiencias positivas desde el inicio de sus vidas terrenales. Esto se parece a cuando, al volver a clases, hacíamos redacciones en la escuela hablando sobre nuestras vacaciones. Quiénes somos realmente puede encontrarse en los momentos de felicidad y no en los de tristeza. Lo mismo sucede con las personas a nuestro alrededor.

^(49°) Lo ideal para nuestra estabilidad psicológica es vivir en la verdad, pero eso también significa que debemos ser disciplinados con nuestras palabras. Cada uno de nosotros necesita un condicionamiento mental para expresarse mejor. Debemos tener cuidado de no transformar nuestras palabras en una trampa — incluso para asegurarnos de que la verdad no se convierta en una mentira.

^(50°) Muchas veces, cuando releemos algo que escribimos, vemos que estábamos en una crisis psicológica y nos parece ridículo. Si no lo hubiéramos escrito, quizás volveríamos a tener la misma crisis ridícula, pero al leerlo, probablemente no la repetiríamos. El papel soporta nuestras emociones sin cuestionarlas, y en ese proceso, siempre estamos refinando nuestro lenguaje como si estuviéramos aprendiendo a hablar. Y, en realidad, eso es exactamente lo que estamos haciendo. Nuestra evolución — tanto individual como social — está directamente ligada a la evolución de nuestras palabras.

^(51°) Para comunicarnos de verdad, tenemos que depurar las palabras antes de hablar — porque los conflictos emocionales son lo opuesto a la comunicación. La comunicación debe ser un acto no conflictivo. Al mismo tiempo, nuestro habla debe estar siempre conectada, directa o indirectamente, con derechos y deberes. Por ejemplo, hay cosas sobre las que tenemos el derecho de guardar silencio — por lo tanto, tampoco podemos exigir que otros hablen sobre ellas. Nadie está obligado a compartir sobre sí mismo más de lo que desea.

^(52°) A veces, como ejercicio, podemos intentar transmitir información como si se la estuviéramos pasando a otra persona para que diera un recado. Cuando lo hacemos así, las palabras deben reducirse para que puedan memorizarse. Luego, las decimos nosotros mismos. Con el tiempo, el hablante desarrollará naturalmente una forma “limpia” de hablar.

^(53°) La orden de “Contá todo”, que recibí en mi infancia, provocó una exposición intensa de mis conflictos psicológicos, creando una obsesión por decir siempre la verdad. Sin embargo, esa experiencia aceleró mi desarrollo personal y refinó mi capacidad de expresarme, convirtiéndose, al final, en una lección de sabiduría.

^(54°) Gracias a que expuse mi mundo interior de forma tan abierta, me he estado estudiando y tratando desde que tengo memoria. Si no fuera por eso, quizás ya estaría muerta. Aun así, veo que tratar de decir todo lo que pasa por nuestra mente no es realmente decir la verdad — porque nuestra mente está llena de conflictos, mientras que la verdad se encuentra

en las conclusiones, no en los conflictos. Por eso debemos evitar compartir nuestros conflictos con personas que no saben cómo lidiar con ellos.

^(55°) Todos tenemos demonios internos, y nuestras palabras pueden reflejar esas partes más oscuras de nosotros. A veces nos confundimos más con lo que decimos que con lo que sentimos. Decimos lo que pensamos, pero el discurso que practicamos afuera también es el que terminamos creyendo por dentro. Por eso el sistema nos enseña ciertas formas de hablar, y por eso debemos aprender a hablar mejor.

^(56°) Muchas veces, ni siquiera nuestros pensamientos son sinceros — solo están llenos de emoción. Pero si los decimos en voz alta, podemos sentir que debemos seguirlos. Lo peor es que, si hablamos mucho por estar irritados, podemos ser traicionados por cualquiera — incluso por nosotros mismos.

^(57°) Quedarse dando vueltas a cosas del pasado es como mirar una imagen congelada, mientras la vida sigue adelante. Guardar rencores es una mentira, porque la vida sucede una sola vez. Entonces debemos evitar revivir el dolor. Nuestros peores enemigos podemos ser nosotros mismos, porque influimos más que nadie en nuestros propios pensamientos. Por eso debemos ajustar nuestras palabras para no darnos malos consejos.

^(58°) La depresión puede verse como susurrarse mentiras a uno mismo. Es una enfermedad que se basa en mentiras. Si una persona deprimida enfrenta la mentira, puede vencer la depresión. Para lograrlo, debe detener sus pensamientos y preguntar si son verdaderos. Y debe hacer el esfuerzo de buscar respuestas y convencerse de que está enfrentando una mentira.

^(59°) Todo pasa, y los sentimientos malos también deben pasar. Mira que incluso los juicios legales tienen tiempo límite por prescripción o caducidad. O sea, después de cierto tiempo, ya no se pueden exigir derechos, sin importar la situación. Sin ese límite, no habría seguridad legal. Lo mismo debería pasar con nuestras deudas espirituales. Decite a vos mismo: “¡Ya pasó!” o “Paciencia, va a pasar”.

^(60°) Cuando debemos algo, debemos hacer lo posible por pagar. Si no se puede pagar directamente, podemos compensarlo con buenas acciones y perdonarnos. Y si somos nosotros los que nos deben, debemos perdonar mentalmente a los que no pueden o no quieren pagar. Este acto de perdón, sea visto como espiritual o no, eleva nuestra comprensión y nos acerca a una conciencia superior (Dios).

^(61°) Esto es parte de no victimizarnos, porque espiritualmente o no, todo lo que recibimos es merecido o es compensado. La victimización, que viene de emociones negativas y del orgullo, no solo nos sobrecarga emocionalmente, sino que también va contra la lógica de una inteligencia superior que organiza nuestra realidad compartida.

^(62°) La inteligencia espiritual es el camino para encontrar nuestro verdadero dios interior, nuestra verdadera identidad y alcanzar una salud completa. Pero nuestra sociedad cambia esa lógica para ganar dinero en todo. Por no enfrentar eso, creo que la psicología académica de hoy está atrasada.

^(63°) En el derecho, por ejemplo, los problemas aparecen por falta de prevención. Si las leyes, los derechos y deberes fueran respetados desde el principio, no habría tantos problemas legales. Pero la mayoría de las personas solo se preocupan por eso después de tener un conflicto. Lo mismo pasa con la psicología. Si fortalecemos nuestra mente y nos preparamos para enfrentar el mal dentro de nosotros y en los demás como parte

de los desafíos de esta vida, tal vez nunca llegaríamos a desarrollar problemas psicológicos.

^(64º) Así, la psicología muchas veces ayuda a curar traumas del pasado, pero no consigue realmente prevenirlos — eso solo lo puede hacer la inteligencia espiritual. Además, muchas veces complica las cosas más de lo necesario.

^(65º) En la Biblia, Jesús enseña en *Marcos* 7:15 que no hay nada fuera del ser humano que, al entrar en él, pueda ensuciarlo; pero lo que sale del ser humano, eso sí lo contamina.

^(66º) La crítica de los fariseos sobre el ritual de lavarse las manos antes de comer le dio a Jesús la oportunidad de mostrar la verdadera fuente de impureza. Espiritualmente, el mal que nos destruye no es lo que los demás nos hacen, sino lo que nosotros mismos hacemos. Tenemos que aprender a “digerir” lo que los demás nos hacen. Nuestros demonios internos, que nos llevan a pensamientos negativos y malas acciones, son los que realmente nos enferman. Ellos nacen de la enfermedad de nuestras almas, y eso es lo que nos hace impuros.

^(67º) El tratamiento de restauración que yo propongo con la programación neurolingüística se basa en que la persona saque sus demonios interiores. Básicamente, se trata de darle herramientas para decirse la verdad a sí misma y revertir las frases psicológicas negativas.

^(68º) El éxito que yo espero de este tratamiento es parecido al que se logra con el Método de Acceso al Inconsciente⁴⁴³, donde toda una familia puede sanar a través de un solo paciente. Lo que yo he visto es que, al restaurar la personalidad de un miembro de la familia, se restablece el equilibrio para los demás. Y esto tiene más que ver con definir la identidad del ser humano como un animal superior que con definir enfermedades psicológicas — porque incluso los animales inferiores también las tienen. Sin embargo, si una persona conoce su diagnóstico, también tiene la posibilidad de trabajar sobre él hasta que desaparezca.

^(69º) Yo no estoy de acuerdo con ocultarle el diagnóstico al paciente. En el caso de trastornos psicológicos más profundos, sé que la reacción del paciente al enterarse puede ser fuerte. Pero es posible darle la información de una forma que le permita procesarla poco a poco. Sin embargo, en casos de depresión — que aún no se ha convertido en una enfermedad o que puede ser el comienzo de un problema psicológico — yo sugiero un enfoque menos invasivo y menos pesado que los métodos convencionales.

^(70º) La estrategia en este caso es ofrecer una serie de frases positivas y con sentido, para que la persona encuentre estabilidad rápido — como la frase “Ya pasó”, mencionada antes. A veces, solo eso puede detener una crisis de llanto. El objetivo es interrumpir el proceso que crea la química negativa en el cerebro, desactivándolo antes de que se instale. Eso es algo sencillo cuando se hace con espiritualidad.

^(71º) El primer paso para curar la mente es darte órdenes de paz interior, dejando que tus pensamientos fluyan sin carga emocional, con más calma y un poco de distancia — como si los estuvieras observando desde afuera. Hay que desacelerar y asumir los dos roles: el de médico y el de paciente para poder analizarte.

^(72º) El objetivo de este tratamiento es que la persona llegue a conocerse a sí misma, eliminando las condenas — tanto hacia uno mismo como hacia los demás. En ese proceso, el pasado debe ser visto como una colección de hechos necesarios e irreversibles, un resumen de la vida de alguien y un material para ser analizado y así corregir errores en el futuro. Sin embargo, no debe verse como algo completamente negativo ni como una carga, porque ya quedó atrás.

⁴⁴³ Moraes, 1994, Disponible en: <https://docplayer.com.br/65607810-As-chaves-do-inconsciente.html>

(73º) Nadie debe sentirse culpable por los errores del pasado, porque el pasado no se puede curar — solo se puede curar el presente. Al final, no tenemos otra opción que equivocarnos en un momento, para acertar en otro. Debemos aprender a contar los días de nuestra vida como un regalo, como dice el Salmo 90:12 de la Biblia: *“Para contar nuestros días haznos saber así, y traeremos al corazón sabiduría”*.

(74º) Debemos enfocarnos en los recuerdos positivos y evitar los negativos. Incluso cuando alguien nos ha causado sufrimiento, es importante recordar los buenos momentos que compartimos con esa persona, reemplazando los malos recuerdos por los buenos. Las imperfecciones son el camino hacia la perfección, y solo podemos mejorar si aprendemos a manejarlas bien.

(75º) Además, debemos tener cuidado con los malos recuerdos, porque las distorsiones de la memoria nos impiden juzgar el pasado de forma precisa. Cada vez que recordamos un evento, tendemos a modificarlo. Muchas veces cambiamos incluso el tono de voz original en nuestros recuerdos, lo cual nos lleva a interpretaciones diferentes. Por eso es esencial soltar la negatividad del pasado para evitar percepciones distorsionadas.

(76º) Es fácil decir en el futuro — después de haber aprendido de nuestros errores — que las cosas podrían haber sido diferentes. Pero la verdad es que solo lo sabemos porque nos equivocamos. Reconocer nuestros errores es esencial para aprender y crecer.

(77º) Si a veces nos ocurren cosas malas, es porque también necesitamos que ciertas cosas malas nos pasen; pero todo sucede como debe suceder, y solo el futuro puede revelar el propósito detrás de esos desvíos. La vida es un desafío constante, y nuestro crecimiento viene de superar esos obstáculos — incluyendo el sufrimiento.

(78º) Los hechos son relativos, y cada situación en la vida llega por una razón — algo que debemos trabajar. Muchas veces nos apegamos a situaciones que, en realidad, son problemáticas, y cuando eso pasa, la vida nos manda una especie de alerta fuerte para evitar que sigamos en el camino equivocado. Es ahí cuando ocurre algo desagradable.

(79º) La verdadera sanación viene de enfrentar las mentiras y reconocer la verdad que vive dentro de nosotros. Las opiniones ajenas deben verse solo como sugerencias que pueden ayudarnos a comprendernos mejor — nunca como verdades absolutas.

(80º) Al recibir críticas, es importante considerar la credibilidad de la fuente y no dejarnos afectar por la vanidad de los demás. Muchas veces, las personas intentan hacernos sentir menos para sentirse superiores, o nos culpan para no enfrentar sus propias culpas. Muchas veces, los defectos que nos señalan son en realidad suyos, no nuestros. Y para ser justos, nosotros también solemos actuar de esa forma.

(81º) Hoy en día, la depresión afecta a más personas que nunca, y hay una tendencia creciente a tratarla solo con medicamentos. Por eso, debemos ver la depresión como un problema colectivo, no solo personal. Todos debemos aprender a convivir con personas que están atravesando dificultades y, al igual que en el judo más avanzado, eso también puede ayudarnos a manejar nuestras propias caídas emocionales — aprendiendo a no herirnos a nosotros mismos.

(82º) ¿Alguien se está victimizando? Consuélalo. ¿Quién eres tú para despreciar al otro? ¿Fue por algo que tú hiciste? Pide perdón. ¿Fue por algo que el otro hizo? Bueno, cuando yo recordaba que debía asumir el papel de ayudante, a veces primero expresaba “ira” por lo que la otra persona había hecho — solo para absorber la rabia de quien se estaba abriendo conmigo. Pero después de ese desahogo emocional, siempre hablaba sobre el tema, tratando de ayudar

a la persona a liberarse de los sentimientos negativos. El objetivo final era el perdón espiritual, no material.

^(83º) No es que no valore a los psicólogos — todo lo contrario. Cuando se trata de salud mental, mientras más apoyo haya, mejor. Y muchas veces, el psicólogo es el único que mira a los ojos de una persona deprimida y le da un poco de luz. Mientras tanto, la sociedad ofrece rechazo y frialdad. Personalmente, creo que todos nosotros, mientras podamos, tenemos el deber de actuar un poco como psicólogos con quienes nos rodean. Haz tu parte y deja tu conciencia tranquila — porque incluso una simple sonrisa tuya puede ser suficiente para sacar a alguien del abismo. Así como una mirada negativa puede empujarlo hacia dentro de él.

^(84º) Este mar de depresión ocurre principalmente porque las personas son llevadas a creer en relaciones falsas. En ellas, los otros controlan incluso sus actitudes mentales — bloqueando sus expresiones de alegría, placer y otros sentimientos positivos que son liberadores, o asociando esos sentimientos con cosas malas. Y cuando esas buenas emociones se manifiestan de manera real, los opresores reaccionan como si algo se les hubiera escapado del control — y entonces se ofenden.

^(85º) Debemos seguir un camino sencillo y llegar directamente a los sentimientos positivos, porque esos sentimientos son nuestra clave para la libertad. Los ángeles son los que eliminan a los demonios.

^(86º) La depresión es más que solo una enfermedad; es un síntoma de que necesitamos volvernos más humanos. Por ejemplo, nuestra sociedad actual anima a las personas a beber alcohol para tener relaciones sexuales o para tratar de superar las tristezas causadas por el sexo. Y eso reduce la profundidad emocional de las relaciones. El alcohol es usado por el sistema porque devuelve temporalmente los sentimientos positivos, pero produce una ilusión química y esos sentimientos son falsos. De esa manera, el alcohol es una herramienta del sistema que lleva a las personas a relaciones falsas, que son la raíz de la opresión.

^(87º) El alcohol afecta nuestra capacidad de juzgar y hace que todo parezca mejor de lo que realmente es. Por eso, debemos esforzarnos por alcanzar la amistad y los sentimientos verdaderos de forma natural. Los buenos sentimientos deben venir desde dentro de nosotros. Debemos ofrecer sentimientos positivos a los demás, ya que ese es un primer paso para recibirlos de vuelta.

^(88º) Para enfrentar la depresión, también es fundamental eliminar las falsedades en las relaciones. Esto no es solo un asunto psicológico — es un reto difícil. Debemos alejarnos o rehacer los vínculos abusivos para evitar perder nuestro verdadero yo. Sin embargo, si no podemos hacerlo por razones más fuertes, entonces debemos aprender a manejar esa situación de la mejor manera posible. Eso significa elegir el camino más soportable.

^(89º) En la primera fase de la formación de la enfermedad de la depresión, la persona se siente profundamente ofendida por una razón que le parece muy seria, emocionalmente pesada. Sin embargo, el exceso de sentimientos que aparece es una mentira. En esta fase, vivimos una pesadilla química. El miedo es la mayor causa — es un demonio interior que alimenta pensamientos negativos.

^(90º) La fe combate el miedo. Feliz es quien cree en el Creador y confía en que todo siempre avanza para bien. Eso debilita el miedo y fortalece tu capacidad de soportar hasta que llegue una mejor comprensión.

^(91º) El sufrimiento continúa mientras la persona se aferra a emociones negativas, solo justificándolas en lugar de soltarlas. En la siguiente etapa, la depresión da paso a una euforia falsa — un intento de compensar las emociones negativas anteriores. Esa fase sería una buena

oportunidad para liberarse de todos los excesos de sentimientos, como despertar y darse cuenta de que esos sentimientos no son reales. Pero es difícil abandonar una ola positiva para poder estabilizarse después de soportar olas intensas de negatividad.

^(92°) La depresión, como ya se mencionó, no siempre es una locura — hay cierto sentido en que nos deprimamos y nos preparemos para enfrentar algo o a alguien que nos puede hacer daño. Lo que la convierte en enfermedad es el exceso de ese sentimiento, su duración prolongada y su tendencia a invadir muchos aspectos de la vida.

^(93°) La depresión es el resultado de un mal funcionamiento químico causado por traumas no resueltos, lo que afecta la forma en que interpretamos el mundo. Aunque los eventos pueden ser reales, nuestras reacciones emocionales a ellos muchas veces están distorsionadas. Reconocer la depresión es esencial, pero está lejos de ser una enfermedad incurable, aunque algunas personas digan eso. Un desequilibrio químico necesita una corrección química. Personalmente, no me adapté bien a los antidepresivos, pero reconozco que muchas personas sí se adaptan y realmente los necesitan. El problema es que los mejores medicamentos suelen ser muy caros.

^(94°) No puedo generalizar la eficacia de la marihuana para todos, pero en mi caso fue un complemento valioso para lograr la estabilidad mental, especialmente cuando la combiné con técnicas de restauración neurolingüística. Sin embargo, para que funcionara, tuve que eliminar sustancias adictivas o estimulantes que alteran el estado mental, como tranquilizantes, antidepresivos, tabaco, alcohol, café y azúcar.

^(95°) Aun así, en este proceso de autotratamiento me di cuenta de que la corrección química más eficiente fue la metabolización del trauma —y eso aplica a todos. Para lograrlo, es importante hacer un esfuerzo psicológico, usando frases que ayuden a reconstruir los canales de comunicación interna que fueron bloqueados por la química negativa.

^(96°) Para que una persona se cure, es indispensable que actúe a su favor, reconociendo su estado depresivo. Para eso, puede hacerse preguntas como: “¿Estoy sintiendo cosas malas? ¿Estoy pensando cosas malas? ¿Estoy deseando hacer cosas malas?”. Si la respuesta es sí, entonces debe concluir que está pasando por una depresión.

^(97°) Al identificar los excesos en sus percepciones, la persona empieza a notar un cambio en la química de su cuerpo. Sin embargo, el verdadero reto es reconocer la necesidad de mejorar, algo que muchas veces está escondido por sentimientos de culpa o por los beneficios secundarios⁴⁴⁴ que trae el victimismo.

^(98°) Un mantra útil es repetir la frase: “ESTO ES UNA PESADILLA, ES MÁS PEQUEÑO DE LO QUE PARECE”. Esto ayuda a romper el ciclo negativo. Lo que está pasando es, en efecto, una pesadilla química y, como proviene de un trauma, es realmente más pequeño que el propio trauma. El objetivo de esta práctica es promover una reorganización mental para procesar y superar el trauma con disciplina mental. Otra frase útil es: “¡ESTE SENTIMIENTO ES UNA MENTIRA!”.

^(99°) Las personas necesitan entender que las emociones exageradas pueden ser una señal de depresión. A veces, la depresión puede empezar por un duelo y luego transformarse en una pasión amorosa, que representa esa fase de euforia como compensación. En ese sentido, me gustaría corregir el dicho popular que dice que “el amor es ciego”. El amor, en realidad, ayuda

⁴⁴⁴ Los *beneficios secundarios* — son las ventajas que el inconsciente del paciente encuentra para no permitir la curación.

a las personas a ver y a apreciar lo que ven; lo que ciega es la pasión, que muchas veces nace de la depresión.

^(100º) Una pasión puede ser una forma de escape psicológico, algo común en los procesos depresivos. Cuando no es correspondida, puede convertirse en un camino desastroso, distorsionando aún más la percepción de la realidad. Esta conexión entre pasión y depresión muchas veces es ignorada por razones políticas y económicas.

^(101º) Reconocer la depresión en uno mismo no es sencillo, porque en su esencia tiene razones emocionales que crean un tipo de apego a sentimientos equivocados. Superarla requiere un esfuerzo consciente para desapegarse de esas emociones, corregir los pensamientos erróneos y reconstruir la confianza en uno mismo en la siguiente etapa. Es un proceso complejo, porque en la depresión la persona se siente sola, y al dudar de sí misma, es como si incluso ella se abandonara.

^(102º) La paradoja de la depresión es que, aunque socialmente se alimenta con invalidaciones, el camino hacia la sanación requiere aún más autocrítica para corregir las percepciones distorsionadas.

^(103º) Si el hecho de aceptar que nuestros sentimientos y pensamientos pueden estar basados en falsedades debilita la depresión, entonces la mejor prevención sería evitar pensamientos y emociones negativas desde el principio.

^(104º) La depresión puede convertirse en una ganancia si cambiamos nuestro punto de vista y vemos también esta crisis como una oportunidad. Ella señala la necesidad de madurar, ya que solo nos deprimimos cuando no superamos psicológicamente alguna situación. Entonces, debemos verla como el punto desde el cual nos vamos a levantar — un nuevo comienzo.

^(105º) Otra forma en que el sistema deprime a las personas es haciendo que ocupen su mente con problemas que no pueden resolver, mientras oculta que existen soluciones simples para ellos. Muchas veces, los medios de comunicación agitan la conmoción social en todo el país por catástrofes con el fin de pedir dinero. En muchos casos, quienes presencian estos problemas de cerca no los consideran tan graves. Por eso también somos directamente responsables de nuestros prójimos, pero no debemos sentirnos culpables por no ayudar a los que están lejos.

^(106º) El hecho de que los buenos sentimientos se dirijan a los lejanos mientras se alejan de los cercanos, nos deshumaniza. Los medios de comunicación hacen esto porque, respecto a los cercanos, los muestran en historias de ficción como fuente de conflictos. Ese, de hecho, es uno de los fundamentos de la esclavitud ideológica: alejar a los cercanos y acercar a los lejanos — que, en realidad, nunca se acercan de verdad. Y todo esto es deprimente. Pero si la persona tiene una mente más espiritual, puede superar la depresión, especialmente al entender que, espiritualmente, no existen pérdidas reales — ni siquiera de tiempo. En todo momento debemos buscar ver el aprendizaje y la lógica espiritual detrás de cada situación.

^(107º) El sistema explota con frecuencia nuestra tendencia a culpar a los demás como una forma de librarnos de responsabilidad, alentándonos a acusar a quienes están cerca. Esta es una de las razones por las que es esencial evitar los juicios severos — tanto hacia nosotros mismos como hacia los demás — reconociendo que el crecimiento viene de superar los errores del pasado.

^(108º) Es cierto que debemos evaluar cuándo nosotros u otros tenemos culpa, y que todos fallamos en algún momento. Sin embargo, el objetivo debe ser corregir esos errores, no insistir en sentimientos de rabia o culpa, que actúan como una forma de condena. Culpar a alguien es distinto de analizar su responsabilidad.

⁽¹⁰⁹⁾ Si apoyamos y defendemos el mal — estemos o no en control de él — tenemos culpa. Sin embargo, no tenemos culpa si colaboramos inconscientemente con algo malo. Y dejamos de tener culpa si corregimos sus consecuencias o no las aprobamos de alguna manera. Quien tiene el control, absorbe la culpa. Yo soy responsable de lo que controlo, no de lo que está fuera de mi control.

⁽¹¹⁰⁾ El hecho de que las personas no sepan distinguir los límites entre el error y la culpa las lleva a absorber los errores de otros, obedeciendo ciegamente órdenes que saben que son malas, sin sentirse culpables. Esta es también una razón por la cual la sociedad nos mantiene en un mar de estímulos depresivos — eso impide el discernimiento y la construcción de un ser humano más evolucionado. Por eso hay quienes trabajan para el mal y esclavizan a la humanidad.

⁽¹¹¹⁾ La inteligencia espiritual se manifiesta en todas las etapas de la vida de Jesucristo en la Tierra. Él nos mostró lo que significa ser firme y no dejarnos manipular por los que nos rodean — ni siquiera por la familia o la sociedad local — ya que no hizo milagros en su propia ciudad natal. Su vida nos enseña a mantenernos alejados del mal, permaneciendo amables, excepto cuando enfrentamos la corrupción directa, como cuando expulsó a los mercaderes del templo⁴⁴⁵. Él muestra lo que significa tener fuerza espiritual para enfrentar, incluso en un mundo lleno de oscuridad — sea psicológica, moral o espiritual.

⁽¹¹²⁾ La firmeza de Jesús le trajo enemigos, pero no se dejó influenciar y persistió en su misión porque tenía su conciencia en paz. En general, si somos amables y ofrecemos amistad a alguien, no tenemos culpa si esa persona nos responde con enemistad. Sin embargo, para decir con sinceridad que no merecemos un enemigo, necesitamos tener la conciencia realmente limpia. Y ahí es donde la mayoría tropieza. Decir la verdad, vivir en la verdad y tener la conciencia tranquila, en ciertos momentos, es lo mínimo y lo necesario.

⁽¹¹³⁾ La versión romana del cristianismo moldeada por la Iglesia Católica —y posteriormente copiada por otras iglesias, desde Lutero hasta Allan Kardec— glorifica el sufrimiento como si fuera el único camino para comprender las cosas, especialmente porque lleva a la confusión mental. La confusión mental también puede traer beneficios, como aumentar la inteligencia, al obligarnos a hacernos preguntas más profundas. Pero eso es solo un efecto secundario y solo tiene sentido cuando nos falta inteligencia espiritual —porque, en realidad, ella es lo opuesto. Tener problemas es inevitable. Ser derrotado por ellos es opcional. Sufrir es una derrota. En nuestro nivel actual de crecimiento, podemos evolucionar no a través del dolor, sino a través de la conciencia —que es un camino mucho mejor.

⁽¹¹⁴⁾ Y las tinieblas espirituales del mundo continúan de muchas maneras, casi como si no hubieran pasado dos mil años. En la época terrenal de Jesús, la historia de Adán y Eva ya era contada claramente como una forma de institucionalizar el complejo de culpa y la autocondena. El propósito era que todos aceptaran la esclavitud colectiva como castigo.

⁽¹¹⁵⁾ La idea de que todos heredan el pecado original de Adán y Eva y, por lo tanto, merecen castigo, contradice el principio moderno de la “personalidad de la pena”⁴⁴⁶. Esta mentalidad, de hecho, ya era criticada en la propia Biblia, incluso en el Antiguo Testamento⁴⁴⁷. Sin embargo, de forma hipócrita, nuestra sociedad sigue inculcando el complejo de culpa en la mente de los niños desde muy temprano, por varios medios, usando esta historia como justificación

⁴⁴⁵ BIBLIA, *Juan* 2:14-22

⁴⁴⁶ Art. 5º, XLV de la *Constitución Federal de Brasil de 1988*

⁴⁴⁷ BIBLIA, *Jeremías* 1:29-30

^(116°) Nuestra culpa, al igual que nuestro sufrimiento, es solo una parte de nosotros. No puedo ignorar la necesidad de examinar mi propia culpa y la de los demás. Si no la reconozco, no seré capaz de diferenciar entre algo causado por el error de alguien y algo que ocurrió por mala suerte. Pero eso no es lo mismo que condenar a alguien —y espiritualmente, no podemos condenar a nadie.

^(117°) La Nueva Alianza vino para liberar a las personas de la condena a través de la validación humana, que es la base para construir relaciones saludables y significativas —enfrentando nuestros demonios con ángeles. Estas relaciones están directamente conectadas con la forma en que nos vemos a nosotros mismos de manera positiva. De eso se trata la inteligencia espiritual. Elogiar es una forma fundamental de validación, y también necesitamos aprender a ver nuestras cualidades —así como enfrentamos nuestros errores sin amargura. Pero nuestras cualidades son quienes realmente somos, o quienes debemos llegar a ser. Entonces es en eso en lo que debemos enfocarnos. La felicidad es algo que construimos en nuestra mente —y comienza con la autoestima.

^(118°) Esto sucede porque, sin importar cuál sea nuestro problema psicológico, la modificación de nuestra química es la solución. Si nos liberamos de nuestros demonios, nos liberamos de las enfermedades. Por eso debemos esforzarnos por mejorar nuestra frecuencia mental, imprimiendo una actitud de risa y victoria en nuestra mente. El antídoto de la depresión está en encontrar y repetir picos emocionales positivos, porque la depresión en sí se forma por la repetición de picos mentales negativos.

^(119°) La Biblia menciona la epilepsia como una enfermedad desafiante⁴⁴⁸, pero no incurable. Y esta condición demuestra cuán perjudicial puede ser un fuerte pico mental negativo — cuando la inteligencia espiritual se invierte por completo. Una vez conocí a un niño que podría haber desarrollado epilepsia después de experimentar un pico mental negativo muy intenso —un “shock de realidad”.

^(120°) Los pensamientos y sentimientos son el resultado de comunicaciones electroquímicas entre las neuronas, integrándose con nuestra biología. Y la expresión “shock de realidad” une la electricidad y la química en una sola acción donde ambas son esenciales para la conducción de energía en nuestro cuerpo, destacando la importancia de los minerales en la conducción eléctrica.

^(121°) La capacidad del cuerpo humano para conducir electricidad se mide con varios dispositivos médicos, como los electrocardiogramas y electroencefalogramas, lo que demuestra nuestra naturaleza como conductores eléctricos.

^(122°) Además, todos nosotros somos como ríos vivos, sostenidos por un tipo de agua viva que existe dentro de nosotros. ¿Y qué es eso? Es una especie de “dínamo de ondas electromagnéticas”, ya que la electricidad por sí sola no es capaz de originar la vida. Este es el misterio de nuestras vidas, que está conectado con nuestra química neuronal y con lo que Jung

⁴⁴⁸ BIBLIA, *Mateo* 17:14-21 — “Cuando ellos llegaron a la multitud, vino a él un hombre hincándose de rodillas, Y diciendo: Señor, ten misericordia de mi hijo, que es lunático, y padece malamente; porque muchas veces cae en el fuego, y muchas en el agua. Y lo he presentado a tus discípulos, y no le han podido sanar. Respondiendo Jesús, dijo: ¡Oh generación infiel y torcida! ¿Hasta cuándo he de estar con vosotros? ¿Hasta cuándo os he de sufrir? Traédmelo acá. Y Jesús le reprendió, y salió el demonio de él; y el niño fue sano desde aquella hora. Entonces, llegándose los discípulos a Jesús, aparte, dijeron: ¿Por qué nosotros no lo pudimos echar fuera? Y Jesús les dijo: Por vuestra infidelidad; porque de cierto os digo, que si tuviereis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: Pásate de aquí allá; y se pasará; y nada os será imposible. Mas este linaje de demonios no sale sino por oración y ayuno.”.

descubrió. El poder que sostiene la vida humana lleva directamente a la identidad de un héroe divino. Necesitamos esa motivación superior para vivir, que es el Agua Viva⁴⁴⁹, Jesucristo..

(123^o) Una parte de nuestras neuronas entra en contacto con Dios, y Él está en todo el cerebro. Jesús nos dice que Él no vino para su propia gloria, sino para la gloria de Dios Padre⁴⁵⁰. Sin embargo, Él es el humano perfecto: viene de Dios, está completamente con Dios y nos lleva a Dios. Aunque tengamos un solo Dios, Jesús se unifica con Él.

(124^o) El choque eléctrico o el cortocircuito ocurre cuando una transmisión de energía eléctrica supera la capacidad del conductor. Cuando el exceso se vuelve insoportable, los conductores se dañan y, en lugar de conducir bien la electricidad, esta causa accidentes. Esto se parece a lo que sucede con las experiencias traumáticas.

(125^o) Cuando sufrimos un “shock”, recibimos una sobrecarga de energía en una parte de la mente que no puede manejarla completamente. Esto crea resistencia y causa un tipo de desbordamiento eléctrico que genera daños serios. Nuestros flujos normales de energía pierden su aislamiento, dejando nuestros circuitos mentales expuestos — como cables sin cubierta protectora. Como resultado, esa energía puede volver a escapar y fluir por los canales equivocados, causando más cortocircuitos.

(126^o) El niño mencionado sufrió un gran shock cuando su padre fue amenazado de muerte por sospechas de adulterio. “Sexo” y “muerte” son conceptos filosóficos confusos y complejos para un niño. Al final, lo que la sociedad piensa hoy sobre ellos no es ni correcto ni lógico. Y eso crea muchas resistencias en nuestras mentes.

(127^o) Para un adulto, esto puede parecer menos complicado. Pero si lo vemos como un tema de “idolatría al pene” combinado con la “demonización de la mujer”, la gente se da cuenta de que no es tan simple. Incluso sin considerar el peso adicional del concepto de muerte, la glorificación de la promiscuidad masculina choca directamente con la condena exagerada hacia las mujeres por usar sus cuerpos.

(128^o) Además, deberíamos sospechar que el concepto social de la muerte está equivocado, porque la cantidad de demonios internos creados por la dificultad para entenderla es enorme. Para nosotros, la muerte se relaciona con el final, pero en realidad, debería relacionarse con el comienzo.

(129^o) En esa época, una familiar cercana empezó a cuidar de ese niño. Estudió y descubrió que un posible desencadenante psicosomático de las enfermedades psicológicas en general era la falta de contacto físico entre la madre y el bebé. Entonces, comenzó a introducir una visión casta del cuerpo a través del cristianismo y le ofreció al niño el mismo contacto físico natural que ella tenía con sus propios hijos.

(130^o) Actividades simples, como jugar en el suelo y bañarse juntos de forma natural, ayudaron al niño a desarrollar una percepción sana de su propio cuerpo, desconectándolo de connotaciones sexuales. Las partes íntimas se llamaban simplemente *el que hace pipí*.

⁴⁴⁹ BIBLIA, *Juan* 4:10-14 — “Respondió Jesús y le dijo: Si conocieses el don de Dios, y quién es el que te dice: Dame de beber; tú pedirías de él, y él te daría agua viva. La mujer le dice: Señor, no tienes con qué sacarla, y el pozo es hondo; ¿de dónde, pues, tienes el agua viva? ¿Eres tú mayor que nuestro padre Jacob, que nos dio este pozo, del cual él bebió, y sus hijos, y sus ganados? Respondió Jesús y le dijo: Cualquiera que bebiere de esta agua, volverá a tener sed; mas el que bebiere del agua que yo le daré, para siempre no tendrá sed; sino que el agua que yo le daré, será en él una fuente de agua que salte para vida eterna.”

⁴⁵⁰ BIBLIA, *Juan* 12:49 — “Porque yo no he hablado de mí mismo; mas el Padre que me envió, él me dio mandamiento de lo que he de decir, y de lo que he de hablar.”

^(131^o) A veces, ella usaba películas infantiles para imaginar una pareja ideal entre ellos y mostrar la irritación que el niño sentía. Gracias a este y otros enfoques cuidadosos, el niño mejoró significativamente, pero, lamentablemente, eventos posteriores lo hicieron retroceder.

^(132^o) Esta historia destaca la necesidad básica de experiencias físicas naturales entre los humanos, libres de cualquier significado sexual. Cuando las personas no tienen intimidad con sus propios cuerpos, eso puede llevar a una profunda insatisfacción y confusión, abriendo espacio para el desarrollo de enfermedades.

^(133^o) En los años 1970, inspirados por los ideales hippies, hubo un movimiento para traer de vuelta la desnudez natural a la vida familiar — una idea que parece haberse olvidado hoy.

^(134^o) Bueno, también somos animales, y nacemos desnudos, como todos los demás. Necesitamos nuestros cuerpos más para la fraternidad que para el sexo. A nuestros cuerpos les faltan esos lazos fraternos, pero la expectativa social de las relaciones sexuales nos quita la libertad de relacionarnos de forma fraterna. Todo esto nos lleva, socialmente hablando, a ser más eróticos que fraternos. Pero esto sucede justamente porque suprimimos la naturalidad de un contacto físico casto.

^(135^o) La canción “Como Nossos Pais” de Belchior⁴⁵¹, popularizada por Elis Regina, habla específicamente de jóvenes reclamando sus cuerpos para experimentar una forma de convivencia más espontánea y genuina. También describe un ciclo de derrota espiritual.

^(136^o) Si la mentira alimenta la depresión, entonces la búsqueda de la verdad debería ser la visión central en las religiones y en la vida, con la autenticidad como brújula para la conducta y la salud mental. Lamentablemente, no es lo que sucede.

^(137^o) La sociedad moderna, al vaciar el significado de actos y relaciones y repetir rituales desconectados de la realidad, contribuye a la depresión colectiva. Por ejemplo, la “pasteurización” de símbolos religiosos, como el pesebre de Navidad, ignora la complejidad y humanidad de los eventos que representan. Los líderes religiosos no promueven una comprensión de las dificultades presentes en ese contexto, que, de forma realista, debería incluir excrementos de animales, moscas, garrapatas, hormigas y otras cosas similares.

^(138^o) La vida de Jesús nos muestra el conjunto de situaciones que cualquier ser humano enfrenta en diferentes grados — desde las dificultades microscópicas hasta las grandes estructuras políticas. Él nació en una gruta en condiciones subhumanas y, poco después, Él y su familia tuvieron que huir de Belén, algo doloroso incluso para un recién nacido.

^(139^o) Jesús no tuvo privilegios; él se humilló hasta el nivel del último de los humanos, mientras que, al mismo tiempo, era el primero —el rey. En Navidad, las personas deberían recordar eso y seguir Su ejemplo sin vanidad por sus posiciones sociales. Tenemos un mundo hostil del cual debemos proteger a los niños. Y si esas dificultades existen para todos, de manera directa o indirecta, nadie tiene derecho a victimizarse por atravesarlas. Al mismo tiempo, debemos ser piadosos con todos, sin importar nuestra situación.

^(140^o) Es importante señalar que muchos de nuestros problemas surgen del irrespeto a nuestra infancia y muchos otros vienen de las victimizaciones. Si miramos la vida de Jesús, esto nos quita la tendencia a la victimización. Por ejemplo, los regalos que recibió al nacer representan necesidades adultas, no de un bebé. El oro representaba el reconocimiento de su

⁴⁵¹ **Antônio Carlos Belchior** — más conocido como **Belchior** (1946 - 2017), fue un gran cantante, compositor, músico, productor, artista plástico y profesor brasileño que compuso muchas canciones de cuestionamiento existencial que tuvieron mucho éxito dentro y fuera de Brasil, alcanzando mayor reconocimiento en la década de 1970.

linaje real y el incienso simbolizaba su origen divino. Pero la mirra era algo inquietante, porque tenía un uso muy específico entre los judíos: se usaba para embalsamar cadáveres. Hay una advertencia implícita en ese regalo que debería llevar a las personas a reflexionar, porque la mirra llama la atención precisamente sobre los riesgos de nuestra existencia mortal y carnal.

^(141º) Los regalos trazan caminos para nosotros. A veces, los mejores regalos representan los peores caminos. Sin embargo, la obsesión por las competencias ha convertido la Navidad en una fecha de premios máximos.

^(142º) Jesús trató cada evento como parte de un propósito divino, diferente de la tendencia humana de pedir sin pensar en las consecuencias. Esta diferencia muestra la importancia de alinear nuestros deseos con el bien mayor y la armonía universal.

^(143º) Jesús fue abandonado por sus amigos, porque eso es lo que pasa en este mundo cuando no tenemos riquezas y enfrentamos poderes mortales. Si Jesucristo no hubiera resucitado, puedes estar seguro de que nadie volvería para contar la historia. El regreso de los discípulos fue la prueba lógica de que Él realmente resucitó.

^(144º) Jesús es nuestro modelo mental de fortaleza psicológica. Él no sufre por su propia muerte física y se entrega en paz. Solo reacciona un poco antes del asesinato de su cuerpo como un instinto de supervivencia. La química del cuerpo actúa en nosotros como si nos diera una segunda personalidad que reacciona para defenderse. Pero Él también tenía que mostrar eso.

^(145º) Las religiones han ritualizado la muerte y el sufrimiento porque son solo instituciones humanas. Esto se nota claramente cuando crean obstáculos para las personas de otras religiones, ya que la verdadera espiritualidad no separa a las personas.

^(146º) Los mantras son ejemplos de herramientas de reestructuración mental que, aunque suelen estar asociados al budismo, pueden beneficiar a cualquiera por su capacidad de transformar el estado psicológico de una persona. Cuanto más repetimos palabras positivas, más fomentamos la paz y los buenos sentimientos.

^(147º) Los mantras usados en la programación neurolingüística combinan el condicionamiento químico con el acceso directo al inconsciente, reemplazando frases internas negativas por frases positivas. La oración del “Ave María” es un modelo de mantra que invita a una reflexión espiritual sobre la vida de Jesús. Las oraciones tradicionales, en general, contienen claves más genéricas y, con pocas palabras, pueden neutralizar muchos pensamientos negativos. Pero los mantras más poderosos son los que se forman con palabras del propio vocabulario de la persona, usadas durante momentos de felicidad intensa: “¡GRACIAS A DIOS!”, “¡MENOS MAL!”, “¡QUÉ BUENO!”, “¡MUY BIEN!”, como si fueran una sola frase musical.

^(148º) Los mantras son aún más eficaces contra la depresión cuando se combinan con masajes en el cuero cabelludo, como: un movimiento semicircular detrás de las orejas para aliviar la depresión; un movimiento circular en la parte superior de la cabeza para reducir la ira; círculos en las sienes para calmar las emociones; o una línea recta en el centro de la frente para aumentar la concentración. También pueden combinarse con trabajos de energía como la imposición de manos. Este proceso puede involucrar influencia divina, sin importar las creencias de la persona. Entre los espíritas se llama “pase”, entre los católicos “rezar”, y entre los evangélicos “oración”.

^(149º) Nuestro espíritu es como nuestra energía fundamental reflejada en nuestra psicología, y esa energía influye directamente en nuestra electroquímica, por eso se transforma en salud o en enfermedad. Cuando usamos mantras, hacemos una gimnasia mental para

cambiar la energía de nuestra química de negativa a positiva. Los masajes estimulan las áreas del cerebro que ayudan a producir esta química. Y cuando recibimos proyecciones magnéticas, esa intervención se absorbe directamente. La imposición de manos junto con pensamientos positivos es una forma de proyectar magnetismo.

^(150°) En el caso del método de Acceso Directo al Inconsciente de la Dra. Renate, el esfuerzo del paciente es menor porque es ayudado por aparatos que modifican las ondas cerebrales — como el “neurotron” ⁴⁵² y el “hipnotron” ⁴⁵³. El paciente es hipnotizado, permitiendo que los terapeutas accedan a información directamente desde su inconsciente, donde generalmente están todas las respuestas que necesita. Después de que el paciente comparte las razones psicológicas y espirituales de su enfermedad, los pensamientos negativos que causaron su condición se reformulan de forma positiva, llevándolo a la curación.

^(151°) En general, las palabras verdaderas son las claves capaces de abrir nuestros inconscientes. Las situaciones problemáticas pasan y los seres humanos tienen que superarlas. Somos capaces de superar nuestros desafíos y ya lo hemos hecho innumerables veces antes. La expresión “¡Lo logré!” refleja toda la positividad que hay en eso. Mentaliza esa palabra con emoción, visualízala profundamente y, después de unos segundos, observa la expresión que toma tu mente. Te verás sonriendo de adentro hacia fuera. Es con la intervención de expresiones como esa que podemos cambiar directamente la química de nuestro cuerpo.

^(152°) El remordimiento y la confusión mental paralizan la mente frente a una situación, mientras que las expresiones de superación disuelven los bloqueos psicológicos, impulsando la mente a moverse en nuevas direcciones. El término “¡Lo logré!”, mentalizado con energía, es un ejemplo de expresión mental que combate la sensación de pérdida de la persona deprimida y la reemplaza con un sentimiento de ganancia.

^(153°) Acceder directamente al inconsciente está relacionado con acceder a la verdad que conocemos, pero que no decimos en voz alta solo porque nos mentimos a nosotros mismos. La ausencia de la verdad contradice nuestro núcleo espiritual y vital — nuestro “cristo” interior.

^(154°) Las soluciones son fáciles y gratuitas, mientras que los secretos son lucrativos. Es por eso que los doministas se esfuerzan tanto por frenar el desarrollo de la psicología creando tabúes y usando el intelectualismo excesivo para arrojar el conocimiento a la oscuridad. Esto permite que algunos conozcan la verdad, mientras que la comunidad en general vive en la mentira.

⁴⁵² Libro *Las Llaves del Inconsciente* de Renate Jost de Moraes, “Parte IV: *La Terapia de Integración Personal*, 4.2 Las etapas del tratamiento y los pacientes de la TIIP”, p.275 – versión digital – (Traducción propia) — “El neurotrón, al igual que la RMI [Reactivación de la Memoria Inconsciente], puede explicarse a través de las experiencias de Penfield. La aplicación de una suave vibración eléctrica sobre el cerebro ayuda, entonces, a preparar el camino para que, más adelante, los recuerdos del pasado puedan ser evocados con mayor facilidad. A través del neurotrón, la evocación de la memoria pasada ocurre de forma imperceptible. El neurotrón solo genera una sensación de ‘ataduras más sueltas’, de mayor disposición del paciente a someterse a sí mismo, a mirarse por dentro y enfrentar los hechos que lo traumatizaron en el pasado, sin negarlos como mecanismo de defensa”. Fuente: Fundasinum. Disponible en: http://www.fundasinum.org.br/curric_renate.htm

⁴⁵³ Libro *Las Llaves del Inconsciente* de Renate Jost de Moraes, “Parte IV: *La Terapia de Integración Personal*, 4.2 Las etapas del tratamiento y los pacientes de la TIIP”, p.276 – versión digital – (Traducción propia) — “El hipnotrón viene acompañado de un colchón vibrador y de un equipo de sonido. Tiene varias funciones: cuando se utiliza en la fase preparatoria, tiene como objetivo principal entrenar al paciente para la introspección, es decir, para el aprendizaje de la ‘visualización’ o percepción inconsciente”.

(155^o) Las profesiones, con frecuencia, desarrollan una especie de taquigrafía verbal, porque sus palabras resumen muchos códigos, lo que dificulta la comprensión para personas ajenas al campo. La preferencia por términos técnicos en diversas áreas del conocimiento, incluso en psicología, sirve para mantener el poder en manos de pocos, creando barreras para la comprensión universal y la libre difusión de la información.

(156^o) Una comprensión clara de las causas psicológicas de nuestras enfermedades facilitaría la curación. Sin embargo, el uso excesivo de palabras técnicas en psicología muchas veces complica lo que podría ser una comprensión e intervención simple y directa.

(157^o) La sociedad actual omite el conocimiento de forma hipócrita, porque es difícil encontrar algo si no sabes qué buscar. Al mismo tiempo, Internet orienta las búsquedas y las decisiones de la población, presentando muchos resultados que favorecen los intereses de los doministas y casi ninguno —o ninguno— en la dirección de lo que ellos quieren evitar. De esta manera, la población también es llevada a sentimientos colectivos creyendo que lo hace por su cuenta.

(158^o) Tenemos que promover una sociedad más ligada a la verdad porque eso la haría más unida y más segura para todos, no solo para algunos. La ausencia de espiritualidad —o la espiritualidad basada en fundamentos falsos— es lo que más hace que nuestra sociedad sea infeliz y deprimida. Y cuando hablo de espiritualidad, no me refiero a la religión, sino a la inteligencia espiritual —algo que incluso un ateo debería tener.

(159^o) En lugar de buscar y repensar constantemente nuestras vidas para lograr la recuperación psicológica, podemos comenzar reequilibrando la química de nuestro cuerpo para estabilizar nuestros conflictos internos. Después de eso, esos conflictos pueden resolverse con más facilidad y, eventualmente, disolverse.

(160^o) Como somos seres conceptuales, las palabras son lo que nos viste y lo que nos transforma. Recordar las palabras que usamos cuando estamos felices es como ponernos ropa de fiesta en nuestra mente. Basta “vestir” esas palabras vívidamente para ayudarnos a recuperar la felicidad.

(161^o) Cuando encontramos las palabras correctas, es como si ellas nos encendieran — así como cuando encontramos a alguien con quien sentimos una conexión fuerte. El sentimiento de belleza también puede hacer eso con nosotros. Y cuando estamos muy familiarizados con algo, tendemos a encontrarlo bello.

(162^o) Cuando nuestras mentes están dominadas por demonios perdemos nuestro sentido de identidad. Pero cuando buscamos el autorreconocimiento a través de energías positivas, esto nos ayuda a reconocer nuestro código interior y a reconstruir nuestros puntos de referencia.

(163^o) El mal es una situación temporal y forma parte de nuestra experiencia humana. Pero si creemos que “somos” el mal, eso pertenece a nuestros demonios interiores. Tener remordimientos, por ejemplo, puede ser saludable, pero mantenerlos después de reconocer los errores con la intención de superarlos, no lo es.

(164^o) Una sonrisa es un ejemplo simple de algo que tiene suficiente poder para disolver la química de la depresión, funcionando como un medicamento espiritual accesible e inmediato. Si hace falta, sonríete a ti mismo — ya sea que tengas ganas o no — para ayudar a desencadenar la alegría.

(165^o) Los capitalistas invierten en deprimir porque creen que eso es lucrativo. Pero si la farmacia gana mucho dinero, es señal de que estamos invirtiendo mal. El gasto de las personas en regalos, fiestas familiares y celebraciones es mucho más lucrativo. Y esos gastos solo ocurren cuando las personas están saludables y felices.

^(166º) El uso del celular puede funcionar como un antidepresivo, porque ayuda a las personas a sentirse más cerca unas de otras. Pero volverse adicto a ellos es deprimente, ya que nos desconecta de relaciones personales cercanas y reales. Por eso la adicción a los celulares también es un interés de los doministas — esto, en realidad, fue introducido incluso antes de que existieran los celulares, mediante juegos como los Tamagotchis. Estos eran animales virtuales que exigían vigilancia constante para que no “murieran”.

^(167º) La salud mental de la población se perjudica constantemente para dominarla. Es por eso que los poderosos, en su hipocresía, nunca han dejado de combatir al cristianismo como una manera de retirar y bloquear esa salud. Pero tenemos una memoria biológica que siempre encuentra a Jesús — solo necesitamos trabajar la pureza y los buenos sentimientos dentro de nosotros mismos.

^(168º) No soportamos los malos sentimientos; pueden volvernos locos, porque nuestra mente empieza a funcionar de manera enfermiza. Por eso necesitamos liberarnos de ellos, incluso si tenemos razones legítimas para sentirlos.

^(169º) Además, debemos tener cuidado de no asumir los mismos rasgos que criticamos en otros. Todos cometemos errores y podemos cometer más. Entonces necesitamos ser tolerantes. La furia moldea negativamente nuestras mentes, pero si sabemos abordar las cosas con mansedumbre, podemos resolverlo todo.

^(170º) Si nos permitimos permanecer con malos sentimientos, la química de nuestro cuerpo se va moldeando por ellos — porque lo que nos moldea es la sensibilización. La irritación es un tipo de sensibilización. Así, con el tiempo, nuestros impulsos químicos pueden tomar el control de nuestra voluntad consciente. Este proceso, a su vez —debido al mecanismo de la proyección psicológica— puede moldear todo el cuerpo social. Esta es también una razón por la que debemos esforzarnos constantemente por interferir y redirigir la química de nuestros cuerpos en un sentido positivo y consciente.

^(171º) Existe una gradación de voluntades en nosotros: la voluntad química es menor que nuestro ego; la voluntad lógica tiene el mismo tamaño que el ego; y la voluntad espiritual lo trasciende. Dominar la mente para priorizar la voluntad espiritual por encima de las inferiores es fundamental para la salud integral.

^(172º) Un discurso centrado en la verdad puede ser una herramienta poderosa contra la depresión. Podemos decirnos cosas como: “Lo que te molesta es la mentira”; “¿Cuál es la verdad?”; “Conoces la verdad porque tú eres la verdad. La verdad existe dentro de ti. Dios es la verdad.” “La mentira nunca será más grande que la verdad, aunque venga sola o vengan todas las mentiras juntas.” “La depresión es la mentira; combate la mentira y combates la depresión.”

^(173º) Mirar a los ojos es un paso fundamental para ayudar a alguien a salir de la depresión, porque cuando la persona está deprimida, se desconecta de los demás. Mirarla a los ojos reconstruye esa conexión y también es una forma de compartir la química saludable de los ojos — un camino rápido para influir en la química cerebral de la otra persona.

^(174º) El cerebro es como una máquina poderosa — cuando está dirigido positivamente, nos trae muchos beneficios. Pero cuando está mal dirigido, es esencial desacelerar y redefinir su rumbo. Existen varias estrategias que pueden ayudarnos tanto a desacelerar como a realinear el funcionamiento del cerebro.

^(175º) *Respirar en una bolsa de papel* puede ser una de esas estrategias, porque ayuda a combatir la hiperventilación. Inhalar el aire que ya fue exhalado reduce el exceso de oxigenación. Este ejercicio debe hacerse con cuidado para prevenir desmayos y, idealmente, la persona debe estar acompañada.

(176^o) Otra opción es la *respiración consciente*, que ayuda a reoxigenar el cerebro de forma más equilibrada. Esto implica concentrarse en la respiración para traer la atención hacia adentro e interrumpir los pensamientos intrusivos. Sentada o acostada en una posición cómoda, con la cabeza alineada, la persona debe inspirar profundamente por la nariz, contener la respiración brevemente y luego exhalar lentamente por la boca, formando una pequeña “o” o “u” con los labios.

(177^o) Mientras tanto, la persona puede darse *comandos neurolingüísticos* para desacelerar el flujo de pensamientos, como: “Déjalo pasar, ¡ya has pensado en esto todo el día!”; “Ahora estás ocupada(o); no es momento de pensar en otras cosas — ¡ocúpate de ellas después!”.

(178^o) Al volver a la respiración normal, la persona puede *visualizar* cómo la relajación se extiende por todo el cuerpo mientras exhala — comenzando por el cuero cabelludo, la frente, las cejas, los ojos, las orejas, la boca, el cuello, los hombros y bajando lentamente hasta los pies. Luego puede visualizar los órganos internos e incluso sus células relajándose.

(179^o) Para desacelerar la actividad cerebral también puede ser útil escuchar sonidos con un ritmo más lento, como *latidos del corazón* o un *metrónomo* ajustado a 20–40 latidos por minuto. Videos de contenido religioso o de autoayuda a ritmo lento pueden ser tan efectivos que incluso ayudan a inducir el sueño. En realidad, esto es una forma de hipnosis.

(180^o) También existe el ejercicio de la *cámara lenta*, en el cual la persona se imagina realizando acciones cotidianas — especialmente las recientes — muy despacio. Lo ideal es que reserve todo un día, o varias horas, para moverse, hablar y gesticular en cámara lenta.

(181^o) Uno de mis ejercicios favoritos es el *ayuno de voz*, que significa susurrar — hablar sin vibrar las cuerdas vocales. Esto desacelera el habla, fomenta una mejor elección de palabras y ayuda a organizar los pensamientos. Sin embargo, no debemos dejar de hablar por completo porque el silencio total puede causarnos más perjuicios psicológicos y prácticos que cuando hablamos. Lo ideal es que la persona dedique un día completo a este ejercicio y lo repita siempre que lo desee, al menos una vez al mes, hasta sentir mejorada su tendencia a hablar en exceso.

(182^o) Para reorganizar la mente, necesitamos enfrentar nuestros pensamientos negativos: “¿Estoy sintiendo cosas malas? ¿Estoy pensando cosas malas? ¿Estoy queriendo hacer cosas malas? ¿Mis sentimientos están exagerados? Si es así, estoy deprimido(a)”. Desenmascara la depresión. “¿Sólo tú te acuerdas de esto? Entonces sufrir por eso es una mentira”.

(183^o) Evita la televisión — una fábrica de mentiras — donde ves malas noticias o personas dominadas por emociones exageradas.

(184^o) Si hubo la muerte de un ser querido, recuerda las cosas buenas y trata de reducir el sufrimiento. Es humano sufrir, pero también es una pérdida de tiempo, ya que nuestro tiempo le pertenece a Dios y no tenemos derecho a caer. El luto puede durar un poco, pero la verdad es que la vida sigue para todos.

(185^o) En el capítulo III mencionamos que somos lo que pensamos, porque reflejamos nuestros pensamientos. Una evolución de esa idea es vernos, sobre todo, como aquellos que piensan, y modificar ese reflejo en cualquier momento. Necesitamos observar nuestros pensamientos desde fuera y evitar que los pensamientos falsos tomen el control.

(186^o) Puedes “teatralizar estados emocionales positivos” en videos — siempre sonriendo y diciéndote cosas amorosas y motivadoras. Empieza el video diciendo tu nombre junto con una cualidad positiva, menciona el problema que te está haciendo

sentir mal y recuerda que ese tipo de cosas pasan seguido en nuestro mundo. Luego di cosas como: “Te amo”, “eres hermoso(a)”, “me gustas”, y cosas por el estilo.

^(187°) Debes recordar tus propios puntos fuertes, las buenas acciones que hiciste y cambiar la perspectiva de sentirte como una víctima a sentirte orgulloso(a) de cómo enfrentaste tus situaciones difíciles. En vez de decir “Criaste a tus hijos solo(a)”, como si fueras una víctima, deberías decir la misma frase con orgullo. Antes o después, deberías agregar: “¡Estoy orgulloso(a) de ti!”. Por último, mira esos videos cuantas veces lo necesites.

^(188°) La disciplina mental ayuda a una persona a superar las tormentas psicológicas y a sanar. Y eso es algo que solo la persona misma puede realmente darse, aunque otros puedan ayudarla a encontrar el camino. Todos necesitamos equilibrio psicológico, así que debemos actuar como nuestros propios terapeutas y usar la psicología de forma preventiva — antes de que nuestras emociones inestables se conviertan en enfermedades. Al fin y al cabo, cualquiera que tenga mente necesita psicología para lidiar consigo mismo. También podríamos tener una sociedad mucho mejor si la depresión no fuera promovida y si el conocimiento psicológico no estuviera monopolizado por los profesionales. Una sociedad fuerte es aquella en la que las personas son mentalmente fuertes.

^(189°) Además, la depresión es como una adicción. Cuando yo estaba deprimida, era como llevar un bocadillo a un banquete. Ni siquiera agradecía a Dios por mis victorias, porque para mí nunca eran lo suficientemente buenas. Pero cuando dejé la depresión, empecé a dar gracias incluso por mis derrotas. Me di cuenta de que el sufrimiento es una elección, porque todo lo que nos pasa se puede manejar mejor sin él. Es normal tener problemas, pero dejarse vencer por ellos es una decisión. Solo somos derrotados cuando nos permitimos caer en la depresión.

^(190°) En la historia de *la serpiente de bronce en el desierto*⁴⁵⁴, después de que el pueblo hebreo recibió muchas bendiciones de Dios, se deprimió y empezó a quejarse de todo lo que había recibido. Entonces Dios les envió serpientes que los mordían y los mataban. Finalmente, le dijo a Moisés que hiciera una serpiente que curaría al pueblo cuando la miraran.

^(191°) Jesús es la nueva *serpiente del desierto*⁴⁵⁵, porque quien sigue Sus ejemplos aprende el camino de los buenos sentimientos y de la inteligencia espiritual. Cuando el cristianismo se perfeccione, no habrá cristianos deprimidos. Y todo eso basado en los mandamientos y en la simple conciencia de que tenemos ángeles y demonios. Seríamos perfectos si no fuera por nuestro lado oscuro — pero, lamentablemente, incluso una pequeña parte de ese lado puede dominarnos por completo. Aun así, no podríamos esperar a ser perfectos para existir, porque nuestro lado bueno es algo que siempre está en construcción.

^(192°) Y por eso, no olvidemos también el valor de las oraciones personales. Las oraciones personales y libres también pueden elevarnos espiritualmente y ayudar a curar

⁴⁵⁴ BIBLIA, *Números* 21:5-9 — “Y habló el pueblo contra Dios y contra Moisés: ¿Por qué nos hiciste venir de Egipto para que muramos en este desierto? Que no hay pan, ni agua, y nuestra alma tiene fastidio de este pan tan liviano. Y el SEÑOR envió entre el pueblo serpientes ardientes, que mordían al pueblo; y murió mucho pueblo de Israel. Entonces el pueblo vino a Moisés, y dijeron: Hemos pecado por haber hablado contra el SEÑOR, y contra ti; ora al SEÑOR que quite de nosotros estas serpientes. Y Moisés oró por el pueblo. Y el SEÑOR dijo a Moisés: Hazte una serpiente ardiente, y ponla sobre la bandera; y será que cualquiera que fuere mordido y mirare a ella, vivirá. Y Moisés hizo una serpiente de metal, y la puso sobre la bandera, y fue, que cuando alguna serpiente mordía a alguno, miraba a la serpiente de metal, y vivía.”

⁴⁵⁵ BIBLIA, *Juan* 3:14,15 — “Y como Moisés levantó la serpiente en el desierto, así es necesario que el Hijo del hombre sea levantado; para que todo aquel que en él creyere, no se pierda, sino que tenga vida eterna.”

nuestros problemas. Si no crees en el Dios Creador, cree al menos en el Dios perfecto que gobierna tu mente y que es superior a todo lo que existe. A partir de eso, habla con Él, al menos antes de dormir y al despertar, como un hijo habla con su padre. Da gracias siempre, y ten en cuenta que Él es cariñoso, amigo, confidente y nos da exactamente lo que es mejor para nosotros. Vale la pena creer.

POSCAPÍTULO — EL CAMINO DEL PERDÓN

^(1º) Gran parte de nuestro sufrimiento viene de la incapacidad de perdonar. Según Jesús, debemos perdonar setenta veces siete⁴⁵⁶ — y eso es solo una forma de decir que debemos perdonar siempre. Al mismo tiempo, Jesús nos dice que Dios no quiere perder a ninguno⁴⁵⁷. Y eso también significa perdón. Los católicos y algunos evangélicos deberían recordar esto antes de defender la idea del infierno eterno.

^(2º) Para quienes creen en la reencarnación, ahí es donde ocurre el perdón — es así como somos sacados del infierno y recibimos otra oportunidad al regresar al mundo físico. El infierno es un estado de locura, donde todo parece insoportable. Las ideas de purgatorio y reencarnación espiritual tienen sentido, porque nuestro Dios no es un hipócrita que actuaría diferente a lo que Él mismo enseña. Incluso los ateos necesitan esta lógica — aunque no crean en nada de esto y vean lo que estoy diciendo solo como una metáfora.

^(3º) Aun así, si alguien cree en la existencia del espíritu — nuestra energía vital más allá del cuerpo — entonces hay cosas que simplemente no se pueden ignorar. En ese caso, me cuesta entender todo esto sin creer en la reencarnación. Al fin y al cabo, hasta los insultos contra otra persona pueden llevarnos al infierno — y no veo a nadie a mi alrededor que esté libre de eso. Además, la reencarnación no es una creencia nueva. Muchos judíos en esa época pensaban que Jesús podía ser la reencarnación de Elías o de alguno de los antiguos profetas⁴⁵⁸. Y el mismo Jesús confirma la reencarnación cuando dice que Juan el Bautista era Elías⁴⁵⁹. Pero la verdad es que, sin perdón — tanto el que damos como el que recibimos — nuestras mentes se quedan atrapadas en el infierno, y no podemos vivir plenamente, ni siquiera en esta vida.

^(4º) Muchas personas argumentan que no necesitan perdonar, como si eso no fuera algo dañino — y como si ellas mismas no hubieran causado daño también. Por eso, creen que tienen más derecho a juzgar los errores de los demás. Y sí, cualquiera puede elegir no perdonar — eso es un acto mental. Pero si supiéramos las consecuencias de eso, pensaríamos dos veces antes de hacerlo.

^(5º) Fíjate que, cuando hablamos de perdón, tenemos que hablar del mal — que es el pecado. El mal, básicamente, es romper los dos mandamientos cristianos, y estos están por encima del libre albedrío. Incluso los Diez Mandamientos de Moisés⁴⁶⁰ encajan dentro de los

⁴⁵⁶ BIBLIA, *Mateo* 18:21-22 — “Entonces Pedro, llegándose a él, dijo: Señor, ¿cuántas veces perdonaré a mi hermano que pecare contra mí? ¿Hasta siete? Jesús le dice: No te digo hasta siete, mas aun hasta setenta veces siete.”

⁴⁵⁷ BIBLIA, *Juan* 6:39 y *Mateo* 18:14

⁴⁵⁸ BIBLIA, *Lucas* 9:19 — “Y ellos respondieron, y dijeron: Juan el Bautista; y otros, Elías; y otros, que algún profeta de los antiguos ha resucitado.”

⁴⁵⁹ BIBLIA, *Mateo* 11:12-14 — “Desde los días de Juan el Bautista hasta ahora, al Reino de los cielos se da vida; y los valientes lo arrebatan. Porque todos los profetas y la ley hasta Juan profetizaron. Y si queréis recibir, él es aquel Elías que había de venir.”

⁴⁶⁰ BIBLIA, *Éxodo* 20

dos mandamientos cristianos. Y más que eso, esos dos mandamientos abarcan toda la ley moral y las enseñanzas de los profetas. Mira una comparación a continuación en un lenguaje neutral: se encaixam nos dois mandamentos cristãos.

Mandamientos cristianos	Mandamientos de Moisés
1º — “Amar a Dios por encima de todas las cosas” — Esta es la regla del respeto a la Ley universal del amor, que representa la perfección y la máxima humanidad. Amar a Dios es amar el todo, no solo las partes. Esto implica no apegarse a lo imperfecto, no idolatrar nada fuera de la perfección. También significa respetar el día de descanso colectivo, como algo importante para proteger la unidad social y evitar la deshumanización de la esclavitud.	1º — “Amar a Dios por encima de todas las cosas” 2º — “No hacer imágenes para adoración ni usar el nombre de Dios con falsedad”, lo cual es igual a no idolatrar otras cosas 3º — “Guardar el día de descanso colectivo”, que en la Biblia se establece como el sábado
2º — “Amar al prójimo como a uno mismo” — Esta es la regla del respeto a las condiciones humanas que nos llevan a la perfección. También es la regla de la amistad, porque somos seres sociales que necesitan vivir en comunidad. Este mandamiento busca la estabilidad espiritual y va mucho más allá que los mandamientos de Moisés, que están más enfocados en la estabilidad social.	4º — “Honrar a padre y madre” 5º — “No matar” 6º — “No cometer adulterio” 7º — “No robar” 8º — “No mentir ni difamar” 9º — “No desear la pareja de otro” 10º — “No codiciar los bienes ajenos”

^(6º) Reconocer nuestras imperfecciones y las formas en que nos ofendemos unos a otros demuestra que el mal es más amplio que lo que cubren los Diez Mandamientos de Moisés. Sin embargo, es completamente enfrentado por los dos mandamientos cristianos.

^(7º) Al mismo tiempo, toda esta dinámica muestra que estamos siendo guiados hacia un propósito que va más allá de nosotros mismos — incluso cuando, desde nuestro punto de vista, nuestro libre albedrío parece no tener ningún propósito. Entonces sí, tenemos libre albedrío — pero es relativo, porque todos los demás también lo tienen. Por eso debemos ser flexibles con los demás, no autoritarios ni controladores.

^(8º) Por esta razón, nuestro libre albedrío casi nunca funciona de forma completamente alineada con nuestros propios deseos. Muchas veces, nuestra fuerza de voluntad es anulada por la voluntad de quienes nos rodean. Pero cuando estas fuerzas chocan, la tendencia natural es que se ajusten y se equilibren — para superar el mal. Sin perdón, la vida tiende a estancarse — porque bloquea el movimiento impulsado por la ley del amor. Quien se niega a perdonar se consume, y quien no es perdonado, muchas veces, también se ve consumido. Esto se refleja en enfermedades.

^(9º) A la vez, muchas veces basta con que un solo miembro del grupo enferme para que se enferme todo el grupo. Esto ocurre porque el equilibrio es algo muy sensible. Cuando se pierde en una sola parte, desequilibra el conjunto. Así es como muchas personas creen que se benefician al dejar que alguien cercano a ellas se vuelva mentalmente inestable, pero al final, ellas también terminan afectadas — aunque no se den cuenta.

^(10º) La perfección es la angelitud — la condición de ser ángeles — y, para nosotros, es una necesidad. Cuando no somos perfectos, sufrimos. Y mientras sufrimos, no podemos vivir con comodidad — aunque muchos intenten acomodarse en su propia imperfección. De hecho, como ya dije antes, muchas personas creen que son perfectas precisamente cuando están en el punto más alto de su imperfección — pero su sufrimiento las delata. Estas personas tienden a verse como víctimas, como si las cosas malas que les ocurren fueran inmerecidas, hasta que

finalmente se dan cuenta de que su sufrimiento no es más que el resultado natural de sus propias acciones. Y así es como Dios administra nuestro mundo sin tener que intervenir todo el tiempo.

^(11º) Ahora, solo para dejarlo claro — eso no significa que debamos volvernos insensibles al dolor ajeno. De ninguna manera. De hecho, la falta de compasión es una falla humana grave, y todo este capítulo trata justamente de señalar la falta de perdón — que está directamente relacionada con la falta de compasión. Hay personas que realmente nos necesitan, y no podemos darles la espalda.

^(12º) Los seres humanos valen mucho más que los perros — y sentimos las cosas de forma mucho más profunda. Y, sin embargo, muchos de nosotros no soportamos ver a un perro pasar hambre, sufrir dolor o estar sin techo. Por lo tanto, no hay justificación para ignorar el sufrimiento de las personas a nuestro alrededor en situaciones como estas. Somos las herramientas más poderosas de Dios para aliviar las cargas unos de otros y hacer de este mundo un lugar un poco menos animal — y mucho más justo.

^(13º) Por otro lado, tampoco podemos ayudar a las personas más allá de sus necesidades básicas y de nuestra capacidad. Cuando alguien nos pide más que eso, ya es una gran señal de que nuestra ayuda puede estar yendo en la dirección equivocada. Todo lo que hacemos debe hacerse con razonamiento, incluso nuestra caridad material. Necesitamos equilibrar las cosas con cuidado y conciencia, sin ir en contra del orden natural de la vida. Al fin y al cabo, a veces las personas están pasando por momentos difíciles para corregirse, y si intervenimos demasiado, podemos retrasar su crecimiento y su felicidad futura.

^(14º) Por ejemplo, cuando donamos a personas necesitadas y ellas desperdician lo que les damos, nosotros también podemos terminar sin lo que necesitamos. En ese caso, absorbemos las consecuencias que ellas están enfrentando. Por lo tanto, aunque perdonemos a quienes desperdician nuestra ayuda, no podemos permitir que lo hagan otra vez a nuestras expensas.

^(15º) La vida sigue un orden perfecto y preciso — todo regresa de alguna manera. Si hacemos esfuerzos que van contra el orden natural de las cosas, nos desgastamos sin lograr nada, porque solo Dios puede cambiar ese orden. Y cuando Él lo hace, demuestra su existencia. Por eso yo, personalmente, creo que Jesús no sintió dolor físico durante su crucifixión. En cambio, creo que se sintió anestesiado, porque no merecía ese sufrimiento. Sin embargo, tenía que pasar por esa brutalidad para enseñarnos cuán fallida puede ser la justicia retributiva.

^(16º) Como el camino del amor y la compasión no es fácil, muchas personas creen que la mejor forma de evitar el dolor es volverse robóticas — anestesiando los buenos sentimientos para no sufrir. Entonces, intentan resolver sus problemas solo con la lógica matemática que los rodea. Pero eso es un gran error. Lo que realmente debe ser neutralizado son los sentimientos negativos, no los positivos. Encontrar la compasión que nos lleva a la plenitud tiene más que ver con alcanzar los buenos sentimientos que con eliminarlos — porque ellos alivian el peso emocional del mal. Si no hacemos ese cambio y solo contenemos todo, nos convertimos en bombas de tiempo emocionales.

^(17º) Cuando entendemos que solo recibimos de los demás lo que realmente merecemos — de lo contrario, no nos afectaría — también comprendemos que no tenemos derecho a devolver el mal con mal. Eso nos deja con una sola opción: el perdón. Además, todo está conectado; sin perdón no podemos sentir amor, y sin amor no perdonamos. Si no amamos, no recibimos amor. Si no perdonamos, no recibimos perdón.

^(18º) Quien no perdona no tiene amigos. Y para nosotros, el Cielo significa estar rodeado de amigos, mientras que el Infierno significa estar rodeado de enemigos. Cuando guardamos rencor, creamos enemigos — y eso atrae demonios, tanto internos como externos. La falta de amor es destructiva. Sería infernal destruir a los demás sin destruirnos a nosotros mismos en el proceso.

^(19º) La única manera de tener una vida plena y perfecta es tener sentimientos perfectos. Las técnicas de sanación espiritual — como los pases, las oraciones o las bendiciones — a menudo curan enfermedades porque transforman directamente la energía de los sentimientos negativos en positivos. Son ondas electromagnéticas transmitidas de una persona a otra y se parecen al exorcismo — expulsando demonios. Al mismo tiempo, si recibimos amor — y todos necesitamos amor — eso es una señal de que también hemos recibido perdón.

^(20º) Pero la ley suprema es amar a Dios por encima de todas las cosas. Solo Dios puede ser amado por encima de todo. Mira, por ejemplo, cómo algunas personas aman demasiado a otras, terminan sirviéndolas en exceso y, como resultado, se ven rodeadas de tiranos. Y observa cómo algunas personas se vuelven tiranas porque se aman a sí mismas más que a todo lo demás y quieren ser servidas más que cualquier otra persona.

^(21º) Ese exceso va en contra de las leyes del universo — y cualquier cosa que lo haga corre el riesgo de ser aplastada por ellas. Lo mismo ocurre con el libre albedrío. No seguir las leyes del universo es como ir en contra de las leyes de la física. Muchas veces, por ejemplo, el peso espiritual de los demás es excesivo. En ese caso, podemos ayudarlos y darles una oportunidad, pero no podemos hacernos cargo de sus problemas nosotros mismos — bajo el riesgo de que eso se vuelva en nuestra contra.

^(22º) Hay personas, por ejemplo, que cargan tanto odio que, si intentamos ayudarlas, se enojan con nosotros y se sienten humilladas — aunque no hagamos nada para humillarlas. Y hay otras para quienes no basta con que compartamos lo que tenemos — porque, en el fondo, no quieren que tengamos nada, para así sentirse superiores. Y si servimos a tiranos, lo más probable es que seamos esclavizados por ellos, no amados — e incluso odiados si dejamos de servirles como quieren. Así que sí, podemos ayudar, pero debemos tener cuidado de no ir en contra de la voluntad de Dios.

^(23º) Las leyes físicas que debemos seguir existen para marcarnos límites — y lo mismo ocurre con las leyes del universo. Cada vez que chocamos con las leyes de la perfección, terminamos destruyéndonos en las áreas donde hemos sobrepasado nuestros límites. Pero hay sabiduría en eso, porque nos moldea exactamente en los puntos donde nos equivocamos. Somos moldeados por la perfección para que un día podamos alcanzarla.

^(24º) Al mismo tiempo, si nos apegamos demasiado a nuestras imperfecciones, puede que los choques con las leyes del universo nos causen una destrucción mayor de la que podemos soportar. Si no notamos las señales de esto en nuestros cuerpos, tarde o temprano las veremos en nuestra mente y en nuestro espíritu.

^(25º) Dios no nos condena — Él nos corrige. Para quienes no creen en el Creador, basta observar que una mente sana busca naturalmente la perfección y no se enfoca en el mal. Para quienes creen en Dios como Creador, basta saber que quien crea, quiere lo que ha creado. Y como Dios es la forma más alta de perfección, no cambiaría de idea. Esa es, de hecho, una de las razones por las que no creo en la historia de Noé⁴⁶¹ — no encaja con el Dios amoroso del

⁴⁶¹ BIBLIA, *Génesis* 6:6-9 — “Y se arrepintió el SEÑOR de haber hecho hombre en la tierra, y le pesó en su corazón. Y dijo el SEÑOR: Raeré los hombres que he creado de sobre la faz de la tierra, desde el hombre hasta

que habló Jesús. Aun así, esa historia es muy mencionada por sus discípulos, porque los judíos creían en ese tipo de dios descrito allí — un dios vengativo y despiadado.

^(26º) Hablar del perdón, por cierto, nos lleva a mirar intensamente a Dios y a Jesús, porque si Jesús no hubiera venido a enseñarnos una visión compasiva de Dios, tal vez nunca hubiéramos pensado en perdonar. Y eso nos hace estar atentos con respecto a los evangelistas que hablaron en nombre de los discípulos — excepto Juan, porque él habló por sí mismo y fue incluso llamado hermano por Jesús cuando le dio la responsabilidad de cuidar a su madre. Al fin y al cabo, no podían mentir sobre los eventos públicos de la vida de Jesús — en los que hubo miles de testigos que podrían haberlos desmentido. Pero sí fueron responsables de transmitir el mensaje de Jesús, usando su propio lenguaje imperfecto de formas que pudiéramos comprender. Y, cuando se trataba de lo que pasó en privado entre ellos y Jesús, dependiendo de sus personalidades, podrían haber inventado cosas.

^(27º) Mateo, por ejemplo, escribe que Jesús mencionó a Noé en un momento en que estaba a solas con los discípulos⁴⁶². Pero fíjate — el propio Mateo sugiere que era publicano y pecador⁴⁶³. Y ese hecho, por sí solo, podría hacernos cuestionar si era el tipo de persona que podría distorsionar la verdad.

^(28º) Observa que todos los evangelios de la Biblia narran el momento en que Pedro negó a Jesús y que él estaba en el patio de la casa del sumo sacerdote. Pero solo Juan explica que logró entrar gracias a otro discípulo que era conocido del sumo sacerdote⁴⁶⁴. Y eso es lógico, porque Caifás no habría permitido que un enemigo entrara en su casa. Una persona de la confianza de Caifás, si no era un traidor, al menos debía ser alguien dividido. Y entre los discípulos, Mateo parecía ser quien más encajaba con ese perfil.

^(29º) También noto que, en muchos momentos, Mateo pone palabras en boca de Jesús y narra cosas en las que yo, personalmente, no creo. Una de ellas es cuando dice que, durante la crucifixión, Jesús gritó que había sido abandonado por Dios⁴⁶⁵. Otra es cuando afirma que, en el momento de Su muerte, el velo del santuario se rasgó, la tierra tembló, las tumbas se abrieron y los santos resucitaron⁴⁶⁶.

^(30º) Pero piensa en esto — en la posición en la que estaba Jesús: asfixiado por estar colgado de los brazos, con la boca pegada por la sangre coagulada y casi sin sangre en el cuerpo — lo más probable es que no haya gritado nada. Por eso, aunque los discípulos hablaran de Sus milagros, Su imagen majestuosa y Su cercanía con Dios acabaron quedando oscurecidas. Así, la visión equivocada de Dios — como si fuera severo y controlador — se prolongó por milenios.

^(31º) Entre los evangelistas, el testimonio de Juan tiene un peso mayor que el de los otros tres. Y él refleja la majestad de Jesús con mucha más fidelidad, así como lo que ocurría en esa

la bestia, y hasta el animal y hasta el ave de los cielos; porque me arrepiento de haberlos hecho. Pero Noé halló gracia en los ojos del SEÑOR. Estas son las generaciones de Noé: Noé, varón justo, perfecto fue en sus generaciones; con Dios anduvo Noé.”.

⁴⁶² BIBLIA, *Mateo* 24:37-39 — “Mas como los días de Noé, así será la venida del Hijo del hombre. Porque como eran en los días antes del diluvio, estaban comiendo y bebiendo, tomando mujeres los maridos y dándolas los padres, hasta el día que Noé entró en el arca, y no conocieron hasta que vino el diluvio y tomó a todos, así será también la venida del Hijo del hombre. *Lucas* 17:26-27 — “Y como fue en los días de Noé, así también será en los días del Hijo del hombre. Comían, bebían, maridos tomaban mujeres, y mujeres maridos, hasta el día que entró Noé en el arca; y vino el diluvio, y destruyó a todos.”.

⁴⁶³ BIBLIA, *Mateo* 9:9-11.

⁴⁶⁴ BIBLIA, *Mateo* 26:69-75; *Marcos* 14:66-72; *Lucas* 22:54-62; y *Juan*, 18:13-27.

⁴⁶⁵ BIBLIA, *Mateo* 27:46.

⁴⁶⁶ BIBLIA, *Mateo* 27:51-53.

época en términos de emociones humanas. Por ejemplo, cuando los soldados romanos vinieron a arrestar a Jesús, Él se adelantó, les preguntó a quién buscaban y se identificó. Ante tanta paz y seguridad, casi se desmayaron. Jesús esperó a que se recuperaran antes de preguntar nuevamente a quién buscaban, y una vez más se ofreció. Realmente los ayudó a reconocerlo, porque estaban muy nerviosos⁴⁶⁷.

(32^a) En contraste con los otros evangelistas, Juan no describe ningún fenómeno anormal ni gritos fuertes de Jesús en el momento de la crucifixión. Al contrario, describe a un hombre consciente, que sabía que todo ya se había cumplido. Jesús dijo solo las palabras necesarias para asegurar que las Escrituras se cumplieran por completo⁴⁶⁸. Además, Juan era el único discípulo hombre presente en ese momento, así que era el único con verdadera credibilidad para hablar de ello. Y María confirmó el relato de Juan, diciendo que no escuchó a Jesús gritar que había sido abandonado por el Padre — pero el evangelio de María sigue siendo desconocido hasta hoy⁴⁶⁹.

(33^a) Yo no creo que Dios haya realizado demostraciones excesivamente sobrenaturales. Si lo hubiera hecho durante la crucifixión, habría matado a muchas personas solo del susto. Y además, si hubiese obligado a creer mediante un espectáculo, la gente no habría crecido espiritualmente ni ganado mérito propio por creer — porque Él se estaría imponiendo.

(34^a) Si realmente hubieran ocurrido eventos sobrenaturales durante la crucifixión, Tomás no habría dudado de la resurrección de Jesús. Y si Jesucristo no hubiera regresado, nadie habría tenido el valor de escribir un evangelio. Aun así, la forma apasionada en que Juan se expresa a veces deja lagunas en el razonamiento. Por eso es importante el conjunto completo de los evangelios — aunque los hombres que los escribieron no fueran perfectos y esta historia parezca involucrar a muchos más traidores de los que están registrados.

(35^a) En la crucifixión, Jesús era como un espectador, observando a la humanidad desempeñar sus papeles miserables. En ese momento, Jesús y Dios estaban enseñando principalmente el perdón — no la fuerza. “Y Jesús decía: Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen. Y partiendo sus vestidos, echaron suertes.” (BIBLIA, Lucas 23:34)

(36^a) Proyectamos nuestra propia personalidad en los demás, y por eso somos un espejo defectuoso que refleja a Dios⁴⁷⁰. En la inquisición colectiva que condenó a Jesús a muerte, cada uno proyectó sobre Él sus propios pecados. Incluso algunos de los que Jesús había curado gritaron en Su contra — con rabia por haber sido ayudados, como si eso, de algún modo, los hiciera sentirse inferiores. Y esa reacción fue un reflejo de la envidia y la vanidad.

(37^a) Vivimos en un mundo reflexivo, donde nuestros sentimientos y acciones determinan nuestra libertad o nuestro cautiverio espiritual. La verdadera bondad se pone a prueba y se revela a través de las adversidades. Solo sabemos si somos realmente buenos cuando pasamos por cosas malas y aun así elegimos seguir siendo buenos. Y — créelo — ¡necesitamos saberlo!

⁴⁶⁷ BIBLIA, Juan 18:6-9.

⁴⁶⁸ BIBLIA, Juan 19:28-30.

⁴⁶⁹ *Evangelio Secreto de la Virgen María*, de Santiago Martín (p.236) —“Yo no sé si antes de esto había dicho algo, pues llevaba ya un rato crucificado cuando logramos situarnos cerca de él. Otros testigos dicen que había hablado varias veces, y que incluso había gritado preguntando al Padre por qué lo había abandonado. Quizá ese momento terrible coincidió con mi desvanecimiento; quizá ese momento de soledad, en que no pude sostenerle, le llevó a apurar hasta el fondo el sufrimiento. Pero lo que tú y yo y las otras mujeres pudimos escuchar en los momentos que estuvimos bajo la cruz, no lo olvidaremos nunca. Su boca se abrió con esfuerzo, rompió las costras de sangre que cosían sus labios, y dijo con claridad, mirándote y mirándome: ‘Mujer, ahí tienes a tu hijo’. Y luego añadió: ‘Ahí tienes a tu madre’.”

⁴⁷⁰ BIBLIA, 1 Corintios 13:12.

^(38º) Cuando nos suicidamos, por ejemplo, estamos dando permiso a la muerte. Solo podemos vivir de verdad si nos permitimos vivir. El suicidio es un proceso de autodestrucción que, muchas veces, desarrollamos sin darnos cuenta, como una forma de compensación egoísta contra el mundo. Pero observa que la verdadera compensación que necesitamos es corregir el mal, no matarnos a causa de él.

^(39º) A las personas, en general, les gusta condenar — y muchas veces se esconden detrás de las instituciones para hacerlo. Al mismo tiempo, muchos intentan escapar de la culpa pidiendo perdón solo a Dios. En la misa católica, por ejemplo, el ritual de perdón y purificación forma parte del inicio, en el que pedimos perdón a Dios y a Jesús de manera general. Pero lo correcto sería también intentar pedir perdón directamente a la persona a la que offendimos — y omitirlo solo si realmente no es posible. Si pensamos de otra manera, terminamos incentivando a las personas a dejar sus ofensas sin disculpas — y eso conduce a la enemistad.

^(40º) La peor situación psicológica es la del ofendido. Este tendrá que enfrentar el desafío de superar sus heridas — o, de lo contrario, quedará psicológicamente prisionero de ellas. Y muchas veces eso puede aliviarse con una disculpa sincera. La tarea se vuelve aún más ligera si quien ofendió se compromete a cambiar. Si no lo hace, la persona ofendida tendrá todo el derecho de no confiar en él o ella. Entiendo que, cuando hay una deuda material o por conductas destructivas, pedir perdón a la persona afectada es una formalidad necesaria para quien realmente quiere ser perdonado. El perdón espiritual, en cambio, no depende de una disculpa — es incondicional. Significa no condenar emocionalmente y no guardar rencores. Aun así, una disculpa hace que ese perdón sea más completo.

^(41º) Un ejercicio para que el ofendido supere los resentimientos es buscar la empatía — pidiendo a Dios que perdone a la persona que causó la ofensa e intentando comprender sus motivaciones y fallas, del mismo modo que lo haríamos con nosotros mismos. Solo entendiendo a los demás podemos realmente entendernos a nosotros — y liberarnos de ese sentimiento de superioridad que nos impide perdonar. Cuando vemos a alguien ofenderse por algo pequeño, muchas veces vemos vanidad. Lo difícil es darnos cuenta de que cualquier ofensa es una forma de vanidad. De ahí vienen los duelos — no siempre honestos — de palabras, estrategias o incluso actitudes destructivas, por orgullo herido.

^(42º) También debemos considerar que, muchas veces, las personas nos hacen daño como una forma de venganza por algo que hicimos sin siquiera darnos cuenta. Por eso, la ley del “ojo por ojo, diente por diente” ya fue, en su momento, una evolución. Y aun así, muchas personas siguen atrapadas psicológicamente en el pasado — incluso después de todos estos milenios — queriendo vengarse de formas peores que el mal que recibieron. El camino del perdón es el mismo de nuestro propio progreso espiritual. Comienza con alguien en un nivel muy bajo de evolución, que busca venganza y causa más daño del que recibió. En un nivel siguiente, la persona devuelve el mal en la misma medida. Luego viene quien simplemente no perdona. Después, quien perdona — poco, mucho o totalmente. Y, finalmente, el más evolucionado, que ni siquiera se ofende. Por lo tanto, debemos avanzar en esa dirección.

^(43º) La posibilidad de que el ofendido tenga un deseo exagerado de venganza es lo que justifica que alguien pida perdón a Dios y no directamente a él. Dios media la solución de todos nuestros problemas, pero eso no debe ser la regla — debe ser la excepción. Estamos aquí, sobre todo, para aprender a resolver.

^(44º) Por todo esto, quiero incluso reservar un momento para pedir perdón a las personas a las que ofendí — e incluso a las personas que intentaron hacerme daño — pues reconozco que, muchas veces, ellas actuaron por venganza. Y puede ser que, en algunos momentos, yo

haya errado más con ellas que ellas conmigo. Lo que importa para mí es hacer mi parte. Por eso, pido disculpas, sabiendo que, antes de mi despertar espiritual, yo realmente estaba llena de sentimientos negativos y estaba enferma — porque eso es lo que verdaderamente nos enferma. De mi parte, todos están perdonados. Y, dicho esto, tengo la conciencia tranquila.

^(45º) Sin embargo, que una persona sepa perdonar o no se ofenda no significa que deba ser tolerante o permisiva con acciones que van contra lo que es correcto o bueno. Cuando permitimos que alguien nos lastime, nos robe o nos falte al respeto, es como si estuviéramos autorizando silenciosamente que lo hagan — y eso abre la puerta para que vuelva a suceder. Además, las personas que eligen hacer el mal generalmente comienzan poco a poco, probando los límites para ver hasta dónde pueden llegar. Pero si se las detiene ante la primera señal, por lo general no continúan.

^(46º) Los hijos son un buen ejemplo de cómo debemos actuar frente a la intolerancia hacia lo que está mal, pues tenemos la responsabilidad de guiarlos hacia un buen comportamiento. Si no lo hacemos y ellos se vuelven malos, la culpa es nuestra. Podemos — e incluso debemos — servir a nuestros hijos, pero no más allá de lo necesario. Del mismo modo, también debemos enseñarles a servirnos, sin abusar de ellos, desde pequeños. Podemos y debemos darles cosas útiles y educativas y respetar las cosas que tengan — pero los gastos en lujos no deben convertirse en un hábito. Dar habitualmente más de lo necesario corrompe.

^(47º) Al mismo tiempo, debemos enseñarles sobre la igualdad — que nosotros también tenemos derechos y que nuestras cosas deben ser respetadas tanto como las de ellos. Tampoco podemos permitir que nos roben — ni siquiera una pequeña cantidad de dinero. Deben aprender que, si quieren dinero, deben pedirlo, y nosotros evaluaremos si realmente es necesario. Sin embargo, si tenemos buenas condiciones económicas, incluso podemos pagarles por realizar algún trabajo adicional a sus obligaciones y permitirles gastar ese dinero en algún lujo.

^(48º) Además, debemos evitar mentirles a nuestros hijos — ni siquiera en broma. A menos que se trate de algo que esté más allá de su comprensión. Y, al mismo tiempo, debemos confrontar y corregir cada mentira que nos digan. Tampoco debemos golpearlos. Pero si nos atacan físicamente con ira, debemos contenerlos con firmeza y prohibir ese tipo de comportamiento.

^(49º) Si ellos ya son adultos — o casi — y cometen un acto de violencia contra nosotros, debemos alejarnos en lugar de responder con violencia, porque las consecuencias pueden ser trágicas. Pero si vemos que fue algo grave, debemos pedirles que se vayan de casa. Si es necesario, incluso podemos recurrir a la policía. Por lo tanto, debemos ser firmes e intolerantes frente a los males que ellos nos causen. Pero también debemos ser igual de intolerantes con nuestros propios errores hacia ellos, de lo contrario podrían no aprender la lección correcta y, por ello, ir en contra de la justicia.

^(50º) Al darle demasiado poder a alguien, renunciando a nuestros propios derechos, podemos estar creando tiranos. Por eso, cuando la deuda es material, lo correcto es exigir que sea pagada — a menos que veamos que la persona realmente no tiene cómo hacerlo. En ese caso, podemos ofrecerle condiciones de pago más accesibles o incluso optar por perdonar la deuda.

^(51º) En el ámbito espiritual, las mujeres, por ejemplo, con frecuencia son convencidas de que deben perdonar los “derechos especiales de los hombres”. Estos son abusos de derechos de los hombres contra las mujeres impuestos por el machismo, que es una forma de tiranía. Y esto suele llevar a malos resultados. En ese caso, en lugar de guardar resentimiento,

ellas deben levantarse contra el abuso — o incluso separarse del hombre, si él se niega a cambiar. Este tipo de separación no significa falta de perdón; simplemente demuestra que el matrimonio no existía espiritualmente.

^(52º) Es por respeto a nuestro libre albedrío que Dios permite el mal — porque nosotros lo permitimos. Al mismo tiempo, los males que experimentamos muchas veces vienen para evitar algo peor y sirven a nuestro crecimiento espiritual, ya que, por lo general, son la consecuencia natural de nuestras propias acciones.

^(53º) Necesitamos practicar todos los días mantener la paz interior, porque nada se pierde realmente si no se pierde la paz. Si alguien se convence de que nunca debe ofenderse, esa es la manera más rápida y eficaz de preservar su paz espiritual. Valorar y reconocer lo espiritual que hay en los demás ayuda mucho, porque la mayoría de las veces solo nos ofendemos cuando vemos a la otra persona como inferior. Uno puede darse comandos de programación neurolingüística sencillos para mantenerse en equilibrio, como por ejemplo: “Respeto a tu prójimo y no te ofendas por nada”.

^(54º) Cuando alguien es herido, debe intentar contener y eliminar la irritación lo antes posible. Pero también debe alejarse del mal — de lo contrario, puede absorberlo. Al mismo tiempo, todos debemos entender que no todo lo que nos molesta del otro es realmente algo malo. Tal vez incluso sea un derecho suyo, porque todos tenemos derecho a nuestras diferencias. Por ejemplo, en su propio espacio personal, una persona tiene derecho a ser muy ordenada — o muy desordenada — y eso es un derecho personal, no un mal.

^(55º) Necesitamos aprender a separar la deuda del deudor. Si rechazamos a alguien completamente solo por una parte suya que no nos gusta, corremos el riesgo de rechazarnos también a nosotros mismos — por algo que tenemos en común con él, aunque no sea lo mismo que rechazamos en él.

^(56º) Conscientemente, las personas suelen ver sus propias razones y perdonarse con facilidad. Pero cuando no perdonamos a los demás, terminamos sintiéndonos culpables, porque nuestra mente no está hecha para trabajar con dos estándares distintos. Aquellos que siguen las enseñanzas cristianas tienden a reconocer primero sus propios errores antes de señalar los de los demás, lo cual favorece el perdón.

^(57º) Debemos evitar juzgar al prójimo porque fallamos incluso al juzgarnos a nosotros mismos. Muchas veces, al juzgar a los demás, revelamos más sobre nuestras propias fallas que sobre las suyas.

^(58º) El arrepentimiento sincero es una señal de deseo de crecimiento espiritual. Nace de la confusión mental que el sufrimiento provoca cuando nuestra mente despierta para revelarnos tanto nuestro error como la forma en que hemos ido en contra de las leyes del universo.

^(59º) Aunque Dios respeta nuestro libre albedrío incluso cuando elegimos caminos imperfectos, las consecuencias naturales de esas elecciones nos guían de regreso — despertando el deseo de algo mejor. Cuando ya no soportamos más la imperfección elegida, sufrimos. Ese sufrimiento nos lleva a una nueva etapa. De esa forma, siempre estamos avanzando hacia la perfección.

^(60º) Jesucristo nos guía por el camino de la perfección. El primer mandamiento es la Ley divina — el gran pilar del infinito. Está simbolizado por la viga vertical de la cruz, clavada en la tierra y que alcanza el cielo a través de la mente de Jesús. Y el segundo mandamiento es la viga transversal, los brazos de la cruz, que representan el equilibrio entre derechos y deberes. Nos recuerda que la Ley debe cumplirse con igualdad y justicia para todos.

^(61º) Cuando se trata de convivir con otros, la armonía es más importante que la cercanía — y muchas veces solo logramos armonía manteniendo cierta distancia. En esos casos, alejarse es necesario. Tenemos derecho a distanciarnos de lo que nos hace daño o nos anula, aunque eso no se considere un mal.

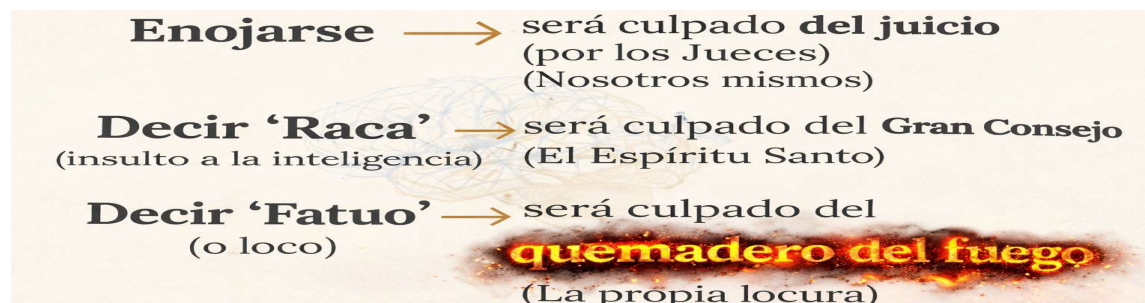
^(62º) Perdonar de verdad no es olvidar lo que el otro hizo — es dejar de lado los sentimientos malos, y eso es como anular el propio mal. Eso significa no guardar irritaciones contra quienes se equivocan. El perdón disuelve el rencor como si borrara el evento en sí. Perdonar de verdad es ver el bien en los demás más que sus fallas. De hecho, debemos tener compasión por los demás por nuestras reacciones airadas de antemano — para no arrepentirnos de ellas más tarde.

^(63º) La química de la condena, la revuelta y la venganza es terrible. Es difícil eliminarla del cuerpo y fácil de transmitir a las personas que amamos y que nos rodean. La única manera de permanecer equilibrado y tener una buena energía emocional es tener disciplina mental y estar siempre liberándonos de químicas malas. El perdón ayuda a reducir ese peso — y la falta de ofensa ni siquiera lo deja existir.

^(64º) El proceso de perdón — tanto para ti como para otra persona — puede comenzar donde sea más fácil. También debemos perdonarnos a nosotros mismos, dejando de lado cualquier decepción que tengamos sobre nuestros propios errores. Así, si perdonarte a ti mismo es más fácil, empieza por ahí. Es mejor preguntar “¿Dónde puse esto?”, cuando algo falta, que “¿Quién tomó esto?”. Esa mentalidad nos ayuda a obtener resultados más rápidos — si pensamos que la culpa es nuestra, buscamos enseguida en lugar de esperar a que busque el otro. Es menos irritante pensar que perdimos algo que suponer que alguien tocó nuestras cosas. Y si te resulta más fácil perdonar a los demás, imagínate perdonando a alguien por un error igual al que tú cometiste y usa ese sentimiento para perdonarte a ti mismo.

^(65º) Si queremos librarnos de nuestro infierno, tenemos que renunciar a nuestro deseo de venganza. Poner la otra mejilla también significa ver a la persona que agrede⁴⁷¹. La gran orientación para librarnos de las irritaciones es el primer mandamiento, pues si todos tenemos derecho a equivocarnos, solo Dios — que no se equivoca — tiene derecho a juzgar nuestras deudas espirituales. Y, como el infierno es transitorio, Él no nos condena para siempre. Es por eso que no tenemos derecho a condenarnos — a través de la falta de perdón.

^(66º) Sobre todo, no podemos quedarnos estancados en el mal, porque entonces no encontramos tiempo para hacer el bien. Como se dice en el rito católico: “No miréis vuestros pecados, sino la fe que anima a vuestra iglesia”. El amor y el perdón son los únicos caminos verdaderos hacia la felicidad integral — así que debemos continuar recorriéndolos.



⁴⁷¹ BIBLIA, *Lucas* 6:29 — “Y al que te hiriere en la mejilla, dale también la otra; y al que te quitare la capa, ni aun el sayo le defiendas.”.



Imágenes XII

En la próxima sección, activismo, proyecto Aprende A Leer En Portugués Desde La Primera Letra. El profesor Ulises le pide a Iara que cuente una historia con el sonido “u” y un oso. Iara cuenta que en la casa de sus tíos que viven en Canadá, de vez en cuando aparecen osos peligrosos y que ellos hacen sonar silbatos cuando aparece un oso para avisar a las personas diciendo: “uuu, uuu, uuu”. Entonces el profesor va a la pizarra y enseña la letra “U” mediante el Método de la Abejita. Por último, los alumnos van a ensayar la coreografía de la canción: “U, u, u, apareció un oso; u, u, u, apareció un oso; cada uno que vio se escondió; cada uno que vio se escondió”.



A continuación, imágenes que respaldan la afirmación de que hubo un movimiento sistemático orientado a producir una erotización precoz en la población, para luego volverla generalizada. Las bailarinas usan vestimentas que imitan la moda de los bebés de la época, y la canción — cargada de sugerencias eróticas — juega con la conjugación de las vocales.



Las imágenes anteriores se refieren a una presentación del grupo "É o Tchan" en un programa de televisión brasileño de 1998 llamado Domingão do Faustão.

La canción presentada es Dança do Põe Põe, que sugiere una petición de penetración sexual.

Al lado, una imagen que fue mostrada brevemente en medio del video, sugiriendo erotismo y desvalorización de la mujer.



472

⁴⁷² Actualmente, este video se encuentra disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=y6S3OQ20IfQ>

En la próxima sección, una factura de electricidad del año 2008, diez años después de la imagen anterior, en la que un personaje femenino es dibujado con las caderas levantadas, reflejando sensualidad. El documento ilustra la difusión ideológica del erotismo por parte de diferentes empresas, como una acción integrada del sistema.

SASKIA CARNEIRO RODRIGUES
AVE PEDRO SILVEIRA 00010 CS 00
COMEND VENANCIO
ITAPERUNA

Nº do Cliente: 3511198-4
Rota: 10 43601 03 000110 - 0
Medidor: 2860480

Emissão: 16/06/2008
Apresentação: 18/06/2008
Mês: JUN/2008

Área reservada ao fisco
80D6.2E1A.3F65.5B0F.FFD7.5A38.F2F5.95B9

Razão Social: Ampla Energia e Serviços S.A. | CNPJ 33.050.071/0001-58 | Insc. Est. 80.046.361
Sede: Praça Leoni Ramos, 1 - São Domingos - Niterói - RJ - CEP 24210-205

Nota Fiscal / Conta de Energia Elétrica Grupo B - Série Única - 1
Nº: 1365693 Regime Especial - Proc. E-04/108214/01

ampla
0800 28 00 120
www.ampla.com
atendimento 24h

INFORMAÇÕES OBRIGATORIAS

DADOS DE MEDIÇÃO

Energia ativa

Atual	Anterior	Próxima Data
6	2	

Em: 13/06/2008 19/05/2008 14/07/2008

Constante: 1 Faturamento: NORMAL

Consumo do mês: 4 kWh Fator de potência: 0

Energia Reativa:

Atual	Anterior
0	0

Constante: 1

Tensão Nominal

Disponível:	Limites mínimos:	Limites máximos:
127/220 V	116 / 201 V	133 / 231 V

DIVISÃO DE CONSUMO DO MÊS

ACOMPANHAMENTO DO CONSUMO - em kWh

mensal

Consumo mensal: 4 kWh

Consumo médio dos últimos meses: 4 kWh

INDICADORES DE QUALIDADE

Conjunto: X

Indicadores	DIC	FIC	DMIC
Apurado mensal:	0,00	0,00	0,00
Limite máx. permitido:	0,00	0,00	0,00

DETALHE TARIFA SOCIAL - CLIENTE BAIXA RENDA

Consumo(kWh):	Tarifa(R\$/kWh):	Valor(R\$):

DADOS DA UNIDADE CONSUMIDORA

SASKIA CARNEIRO RODRIGUES
AVE PEDRO SILVEIRA 00010 CS 00
COMEND VENANCIO
ITAPERUNA

Classificação: RESIDENCIAL LIGAÇÃO BIFÁSICA

DADOS DO FATURAMENTO

QUANT.	VALOR UNIT.(R\$)	VALOR(R\$)
Custo de Disponibilidade do Sistema Elétrico		21,31

IMPOSTOS

Base de cálculo(R\$)	Alíquota(%)	Valor(R\$)
21,31	0	0,00

ICMS

Base de cálculo(R\$)	Alíquota(%)	Valor(R\$)
21,31	0	0,00

TOTAL 21,31

Nº do Cliente: 3511198-4

Documento: CPF: 959.737.297 - 53

Total a pagar (R\$): 21,31

Vencimento: 25/06/2008

INFORMAÇÕES AO CLIENTE

Atenção: As informações cadastrais desta unidade foram fornecidas pelo Cliente e, conforme legislação vigente, são de sua responsabilidade. Alterações que importem em reclassificação deverão ser comunicadas, de imediato, à Ampla. Dúvidas, entre em contato conosco pelo 0800 28 00 120, ligação gratuita.

100% Papel Reciclado. 100% Responsabilidade Socioambiental.

Fique atento a estas dicas e seja consciente.

Eletrodomésticos, ligados 24 horas por dia, são grandes consumidores de eletricidade. Economize, evitando que a porta de sua geladeira ou freezer fique aberta.

Aparelhos Elétricos	Watts*	kWh	R\$/mês**
Freezer vertical/horizontal	130	50	19,90
Geladeira - 1 porta	90	30	11,94
Geladeira - 2 portas	130	55	21,89

Fique atento também aos banhos prolongados em chuveiros elétricos, pois desperdiçam água e muita energia.

Aparelhos Elétricos	Watts*	Dias Estimados de Uso/Mês	Média de Utilização/Dia	kWh	R\$/mês**
Chuveiro elétrico	3.500	30	40 min***	70	27,86

Para mais informações, acesse www.eletobras.com/ptocel. * Foram consideradas as potências médias dos equipamentos (os valores podem variar de acordo com o fabricante, ano de fabricação e estado de conservação). ** Valores estipulados em cima da tarifa sem impostos, variáveis de acordo com o consumo. *** Média de 10 minutos de banho, por pessoa, para 4 pessoas.