

SALUD, CULTURA y FORMA DE VIDA

La energía sanadora inherente al ser humano

La salud constituye hoy día una de las principales preocupaciones de la inmensa mayoría de los seres humanos. El interés y la preocupación por la salud, entendida generalmente como algo referido de forma casi exclusiva al buen funcionamiento del organismo físico, se nos presentan como una de las notas características de la mentalidad moderna. Esa preocupación por la salud, que va unida al culto al cuerpo y al bienestar material que domina en la sociedad actual, llega a ser incluso obsesiva, dando lugar a lamentables fenómenos que adquieren casi tintes de histeria colectiva.

No cabe duda de que la cuestión de la salud es fundamental para una buena articulación y organización de la vida. Y así lo han entendido todas las culturas. Ya **Platón había comparado la salud con la justicia**, señalando que la verdadera salud consiste en la justa relación entre las diferentes partes que forman el alma humana. Nada más lógico que interesarnos por el tema de la salud y tratar de entender en qué consiste y cómo conservarla, afianzarla y mejorarla. Pero para tener un correcto enfoque de cuestión tan capital, para no desfasar ni sacar de quicio la idea de la salud, es necesario partir de una correcta visión del ser humano y de la vida, poniendo en su justo lugar tanto la salud como la enfermedad.

Para poder hacernos una idea cabal y completa de lo que es la salud, qué factores inciden en ella, qué significa el estar sano y cuáles son las vías para conseguirlo, es necesario analizar previamente cómo es el ser humano, cómo está constituido y cuáles son los elementos que lo integran. En este sentido, se impone reconocer ante todo que **el ser humano es un compuesto triádico**. Está integrado por **tres planos o niveles**: el **cuerpo**, el **alma** (o psique) y el **Espíritu**. Es decir, el plano físico o corporal, el plano anímico o psíquico y el plano espiritual, los cuales están ordenados en una gradación jerárquica, que va por el mismo orden, de menor a mayor, con el que los hemos enumerado, correspondiendo el nivel superior al plano espiritual y el inferior al plano físico, ocupando el plano anímico el puesto intermedio como enlace entre ambos.

Para gozar de verdadera salud, una salud integral, hay que tener en cuenta estos tres planos o niveles que constituyen la realidad humana. Y hay que conocer cuál es la naturaleza de cada uno de ellos, cómo funciona y cómo se inserta dentro del todo constituido por el ser personal que es el hombre. No se puede olvidar, desconocer o menospreciar ninguno de esos tres planos o niveles, si queremos tener una visión completa, integral, realista y ajustada a la verdad, de lo que es el ser humano. El olvido o descuido de cualquiera de los tres niveles apuntados tendrá serias consecuencias en la propia vida, que se tornará muy problemática, y en el propio estado de salud, que quedará dañado de forma más o menos grave.

Es importante tener en cuenta que **los tres niveles se influyen entre sí**. La salud y el buen estado del alma repercuten en la salud del cuerpo, y viceversa. De la misma forma que el mayor o menor nivel de salud espiritual ejerce un influjo crucial tanto sobre la salud anímica como sobre el estado de bienestar o malestar físico. En la realidad espiritual del ser humano se oculta una de las más potentes fuerzas curativas y sanadoras que cada cual tiene a su disposición.

* * *

Para vivir de forma sana y normal, necesitamos cultivar adecuadamente, con inteligencia y amor, con solícito cuidado y esmero, **estas tres dimensiones** --la corporal (o física), la anímica (o psíquica) y la espiritual (o trascendente)--, para que todas ellas se desarrollen con plenitud y como es debido, de forma armónica y equilibrada, respetando el nivel jerárquico y la propia naturaleza de cada una de ellas.

Tenemos que cuidar no sólo nuestra salud corporal, sino también nuestra salud anímica o psíquica, en su doble vertiente intelectual y emotiva, así como nuestra salud espiritual, que es la

más importante y decisiva, pues la vida espiritual es la esencia, la raíz y el fundamento de todo. Y aquí juega un papel capital la cultura.

La cultura tiene como misión ayudarnos a conseguir tal estado de plena armonía personal, haciendo así posible nuestra plena realización como seres humanos y como personas. Pero para ello tendrá que ser asimismo, lógicamente y como condición imprescindible, **una cultura integral**: tendrá que comprender y llevar consigo una **cultura física o corporal** (ejercicio, higiene, alimentación, relajación, respiración, posturas correctas, etc.), una **cultura anímica, psíquica o mental** (tanto intelectual como emotiva y sentimental: higiene mental, disciplina emocional), y una **cultura espiritual** (cultivo del sentido de lo sagrado, de lo trascendente y divino).

Cuando hablamos de “cultura”, nos estamos refiriendo, por supuesto, a **una cultura auténtica y genuina**, que es **aquella que forma, cultiva, promueve y potencia todas nuestras facultades y capacidades**, desarrollando de forma armónica los diversos aspectos y parcelas de nuestra persona: la flexibilidad y fortaleza físicas, la inteligencia, la memoria, la voluntad, la sensibilidad, la espiritualidad, el sentido ético y moral, la capacidad de comprensión y de relación con el mundo que nos rodea. El conjunto de disciplinas, resortes formativos, saberes, destrezas y fuentes de altos goces que solemos designar con el nombre de “cultura” sólo merecerá tal nombre, con todo lo que dicha palabra encierra de nobleza y grandeza, si da unidad, orden, sentido, altura, equilibrio y armonía a nuestra vida. Sólo podrá considerarse verdadera cultura, si hace florecer en nuestra alma el entusiasmo por los valores, el deseo y la búsqueda de lo mejor, el amor a la verdad, el bien y la belleza.

Para tener una buena formación, una formación integral, condición sine qua non para vivir de forma auténticamente humana, **hay que prestar atención tanto a la parte racional** de nuestro ser (nuestra facultad intelectual, cognoscitiva, razonadora y racionante) **como a la irracional** (o infrarracional) **y a la suprarracional**, la más importante, donde radican las grandes verdades y los más altos principios, que suele ser ignorada por completo. No sólo es importante la razón (la mente lógica, calculadora y discursiva: pensar, discurrir, reflexionar, diseccionar, medir y sopesar); hay que tener también en cuenta lo que está por debajo de la razón, sin ser contrario a ella (los gustos, los sentimientos, las inclinaciones, las intuiciones, las apetencias, las ilusiones, los anhelos, lo que nos atrae o nos repele, lo que nos excita y emociona). Y con más razón aún, lo que está por encima de la razón, nuestra facultad suprarracional (el Intelecto o *Buddhi*), que es lo que más poderosamente ordena, ilumina y esclarece nuestra vida, dando orientación y sirviendo de guía a la misma razón, a la inteligencia y a todas nuestras facultades intelectuales. Todo ello ha de ser cultivado, observado y conocido, afinado, atendido con cariño, avivado de forma inteligente, cuidadosa y respetuosa.

La cultura debe ayudarnos sobre todo a **dar forma a nuestra alma** (o a nuestra mente, si se prefiere). Debe ir enfocada a formar, cuidar, desarrollar, encauzar, educar y dirigir bien nuestra vida anímica y espiritual. Nos ha de enseñar cómo hacer para que nuestro mundo interior funcione de manera correcta, sana y normal. Nos ha de guiar para que lleguemos a conocernos a nosotros mismos y descubramos cuál es nuestro papel y misión en la vida. Nos ha de ayudar a tener buenas ideas, buenos pensamientos, buenos sentimientos, emociones sanas y nobles, aspiraciones dignas y honrosas, impulsos y deseos saludables, buen gusto (o gusto refinado) y amor a la excelencia. Nos ha de educar para que busquemos en todo la calidad y lo cualitativo por encima de la cantidad y lo cuantitativo (la calidad humana, la calidad de lo bien hecho, la calidad que aporta calidez y belleza a la existencia). Sólo así funcionará y circulará bien nuestra energía personal y podremos crecer como personas. La cultura nos ha de permitir también estar bien comunicados, enseñándonos a conversar, a saber hablar y escuchar, forjando en nosotros una manera de ser abierta y dialogante.

La cultura debería **desarrollar en nosotros virtudes y cualidades** como la humildad, la objetividad (a la hora de analizar las cosas y las situaciones), la madurez, la seriedad (tomarse en serio las cosas, las obligaciones, los compromisos y las promesas), la asertividad, la resiliencia, la fortaleza, la atención (la actitud de escucha atenta), la apertura mental, la empatía, la compasión, la gratitud, la aceptación, la moderación y la sobriedad, la serenidad, la rectitud, la honradez, la

responsabilidad, el sentido del deber y del honor, la alegría de vivir, el sentido del humor, el respeto, la cordialidad y la superación de cualquier tendencia egótica, egocéntrica o egolátrica. Cosas todas ellas importantísimas para la conservación de la salud y para vencer --o sobrellevar-- la enfermedad. Se trata de auténticas palancas reconstituyentes, terapéuticas, medicinales y sanadoras.

La cultura debe llevarnos también a **descubrir el valor y la función que la enfermedad tiene dentro del orden global de la vida**. Ha de enseñarnos a afrontar de manera sana, sensata y sabia, nuestras dolencias, cuando se presenten, para que nos ayuden a crecer y a vivir de forma más íntegra, más plena y feliz. Una buena cultura me dará las fuerzas y los resortes necesarios para reaccionar de forma adecuada ante cualquier desmejoramiento, bache o alteración de mi salud, lo mismo que ante cualquier contratiempo, desgracia o adversidad.

Una cultura que no contribuya a desarrollar conjuntamente nuestra dimensión corporal, nuestra dimensión anímica y nuestra dimensión espiritual será una cultura pobre e insuficiente, que adolece de graves deficiencias y que carece de lo esencial. Una cultura semejante no pasará de ser **una cultura aparente y superficial, falsa y ficticia**, incapaz de cumplir la misión que corresponde a la auténtica cultura. En lo que a la cultura y a la salud se refiere, no cabe engañarse: o es cultura auténtica, integral, exigente, de alta calidad, o de nada nos sirve; o tenemos verdadera salud de cuerpo, alma y espíritu, o no tardaremos en comprobar que hemos sido unos ilusos, lamentando el habernos engañado a nosotros mismos.

Nuestro estado sano o enfermo (saludable o enfermizo) depende básicamente de nuestra forma de vida, en la cual incide de manera decisiva nuestra formación cultural, el nivel de cultivo personal que hayamos alcanzado y el interés que pongamos en irlo mejorando. La propia culturización es un factor de primer orden en la conservación y mejora de nuestra salud. La incultura, una cultura deficiente o deplorable (no digamos la que quepa calificar de aberrante), es garantía de enfermedad, de disfunciones y trastornos sin cuento, de degeneración y decrepitud. El abandonarnos, el dejarnos llevar por la inercia y no interesarnos lo más mínimo por cultivarnos, el creer que somos perfectos y que no necesitamos ya aprender nada (ni mejorar en nada), nos pone en peligro de enfermar y de contraer serias dolencias, sobre todo de tipo psicossomático, que constituyen una auténtica plaga de la civilización actual.

Según sea nuestro nivel de cultura o de incultura, estaremos en condiciones de **tener una vida sana**, una vida llevadera y fructífera, o, por el contrario, correremos el **riesgo de vivir enfermos**, de forma lastimosa y desdichada, haciendo que se debilite y decaiga nuestra vitalidad. Una buena cultura, entendida de forma integral, al tiempo que nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos, conociendo mejor los resortes de nuestro cuerpo y de nuestra alma, contribuirá a potenciar nuestras defensas naturales, nuestro sistema inmunológico, nuestras fuerzas de salud y de sanación.

En nuestro estado de salud tiene una fuerte incidencia la intensidad con que nos hayamos dedicado a cultivarnos y culturizarnos. A medida que vayamos mejorando y elevando nuestro nivel cultural, a medida que aumente la calidad y amplitud de nuestra cultura, iremos creando en nuestro organismo y en nuestra alma fuerzas sanadoras, energías saludables y curativas, aun cuando no seamos muy conscientes de ello. **Cuanto menos nos cultivemos**, cuanto menos ejercitemos nuestras capacidades personales físicas, anímicas y espirituales, **menores serán nuestras defensas y más expuestos estaremos a sufrir males de la más diversa índole**, achaques, deformaciones, dolencias y enfermedades, incluso contratiempos y accidentes, muchos de los cuales podrían fácilmente evitarse.

Y hay que subrayar que **esta tarea de la propia culturización o formación no acaba nunca**, requiere ser continuada a lo largo de la vida. y aquí no valen subterfugios, excusas ni pretextos. Quien considere que ya está suficientemente cultivado y no necesita cultivarse más, poniendo así fin a su labor cultivadora y transformadora, comete un error de lesa incultura; demuestra no haber entendido lo que significa la auténtica cultura.

Sin una adecuada formación cultural estaremos expuestos a contraer o absorber muchos de los virus, gérmenes y miasmas tóxicos generados por una sociedad enferma como esta en la que actualmente vivimos. El ambiente contaminado del Kali-Yuga nos afectará en mayor medida

cuanto más deficiente sea nuestro equipamiento cultural. Una buena formación cultural, una educación integral, nos dará mejores defensas para protegernos del ambiente malsano, enrarecido y corrompido que nos rodea en esta era oscura, de profunda crisis existencial, intelectual, moral y espiritual.

* * *

La vida, cualquier forma de vida, **es energía en movimiento**. Y el hombre no escapa a esta realidad. Todo en él es energía de uno u otro nivel, de mayor o menor calidad y potencia; energía que puede estar muy diversificada y que fluye de forma positiva o negativa, con mayor o menor eficacia, según como se haya canalizado. El ser humano está por tanto sometido a las leyes que rigen el funcionamiento de tal energía. No podemos desconocer estas leyes sin pagar las consecuencias.

Estamos formados por una corriente de energía que circula sin cesar y con una fuerza capaz de ser aprovechada para transformar la realidad, tanto nuestra propia realidad personal como la realidad del entorno en el que vivimos. Evidentemente, esa energía que nos constituye y circula continuamente dentro de nosotros puede ser tanto física como mental, tanto orgánica o corporal como anímica y espiritual.

No resulta exagerado, por tanto, afirmar que **el ser humano es energía**. Energía que funciona dentro de un sistema bien articulado y que se manifiesta en los tres niveles que conforman la realidad humana. **La salud o la enfermedad dependen del modo en que funcione y circule esta energía**. Si tal energía está bien encauzada y circula correctamente, de forma sana y libre, sin interferencias ni bloqueos, sin rupturas ni tensiones que impidan su fluido discurrir, tendremos una vida sana y satisfactoria. Si nuestra propia corriente de energía interior discurre sin problemas, evitando interferir en ella con ideas y actitudes malsanas, haciendo todo lo posible para no provocar peligrosos y dañinos cortocircuitos, todo marchará bien.

Por el contrario, una circulación y un funcionamiento defectuosos de la propia energía ocasionarán inevitablemente dolencias más o menos graves. Si se producen trombos emocionales, contracturas, alteraciones bruscas o descargas incontroladas de la corriente energética que fluye dentro de nosotros, no podremos gozar de buena salud y tendremos serios problemas.

Para gozar de una vida sana tenemos, por consiguiente, que **aprender a canalizar, dirigir y aprovechar bien nuestra propia energía**, en su triple manifestación: corporal, anímica y espiritual. Tendremos que cuidar, pulir y limpiar los canales por los que circula esa corriente energética, y deberemos esforzarnos por conocerla a fondo y aprender a valorarla en sus justos términos. Tendremos que asegurarnos de que nuestra energía fluye como es debido y no se ve reprimida ni obstaculizada en su funcionamiento natural.

Pero todo esto **no es posible conseguirlo sin la cultura**, que nos ha de dar los conocimientos, los medios, los resortes, las orientaciones y los estímulos necesarios para ello. La verdadera cultura no es, en definitiva, más que cultura o cultivo de nuestro propio campo personal y de las energías que lo recorren, lo riegan, lo fertilizan, lo mantienen en vida, le dan vitalidad y lo hacen florecer. **A medida que vaya mejorando mi cultura, iré conociendo mejor mi campo energético**, podré saber cómo funciona la energía de que soy portador y cómo canalizarla de la manera más positiva y provechosa.

La cultura me permite estar en forma: estar en forma tanto en lo físico como en lo anímico y en lo espiritual. Estar en forma significa estar en perfectas condiciones para cumplir mi misión en la vida, estar en plena posesión de mis facultades y ser capaz de dar la respuesta adecuada a los retos que la vida me plantee en cada momento. La cultura viene a ser como un entrenamiento para ejercitar convenientemente mis capacidades físicas, anímicas y espirituales, como ocurre con el deportista que se forma y se entrena para irse superando poco a poco, conseguir sus metas y lograr la victoria en el juego o en el combate.

La cultura da forma a mi ser, a mi persona, y una vez que he conseguido ser persona formal y formada, estoy en condiciones de dar todo lo que de mí se espera. Quien no está en forma no podrá avanzar en su camino: cuando vaya a dar el paso decisivo, sus fuerzas le fallarán, su

energía no estará a punto, y fallará en el intento o fracasará estrepitosamente. De ahí la importancia de esforzarse por estar siempre en forma, alerta y dispuesto para lo que de nosotros exija la aventura de vivir. No te descuides, no te abandones ni te duermas en los laureles. Ejercítate sin cesar, con valentía, con paciencia y tesón, con ese saber hacer que se obtiene gracias a una buena y sólida formación cultural. Estando en plena forma podrás encauzar, canalizar, manejar y aprovechar de forma óptima tu energía, para tu propio bien y para bien del prójimo, para bien del mundo que te rodea.

* * *

Hay que tener en cuenta, por otra parte, que **esa energía que fluye a través de nosotros está conectada con la energía que fluye en el exterior**, en el mundo que nos rodea. Nuestra energía **no es sino una manifestación concreta de la energía cósmica**, de esa energía que impregna toda la realidad, que circula por la totalidad del Cosmos y que presenta asimismo una triple faceta, pues puede ser física, anímica y espiritual.

Somos energía que está en continua fluctuación y en continuo intercambio. **El ser humano** podría ser definido como un sistema de energía en comunicación; pues **está en permanente comunicación y diálogo** tanto con el exterior como con el propio interior. Somos al mismo tiempo aparatos emisores y receptores: antenas que emiten y reciben energía vital. Antenas u órganos que captan ondas energéticas que vienen de fuera (o también de dentro de nosotros mismos) y que están enviando también sin cesar ondas energéticas similares. Recibimos continuamente mensajes del entorno y enviamos nuestros propios mensajes hacia ese mismo entorno, bien como respuesta a lo que hemos recibido, bien como interrogante o desafío que surge del propio interior y espera respuesta.

Aunque no nos demos cuenta cabal de ello, **estamos continuamente dialogando con la realidad**, en su doble vertiente: interna y externa, subjetiva y objetiva. La realidad nos habla sin cesar, y nosotros le hablamos a ella de mil maneras, con nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros gestos y nuestras actitudes. Pero no hay que perder de vista que esa realidad con la que hablamos y dialogamos estamos incluidos nosotros mismos. Estamos siempre dialogando, y no podemos dejar de hacerlo ni un momento: dialogando, por un lado, **con el mundo en el que vivimos**, y, por otro lado, **con nosotros mismos**, con nuestro propio mundo personal, tan complejo y tan desconocido para la mayoría de nosotros. De hecho, este último tipo de diálogo interno, el autodiálogo, constituye una de las más importantes palancas para organizar bien nuestra vida personal y poder vivir con autenticidad y plenitud.

Este sistema de comunicación con el mundo que nos rodea y con nosotros mismos **puede funcionar bien o mal**: podemos estar bien o mal comunicados, pudiendo quedar incluso incomunicados, aislados y separados de todo. El diálogo o conversación que mantenemos con nuestro entorno puede ser bueno y positivo o deficiente y negativo; puede discurrir de forma verdaderamente dialogante, abierta y respetuosa, o puede degenerar en monólogo estéril, al cerrarnos en nosotros mismos, provocando distanciamiento y enfrentamiento, y llegando a ser incluso intercambio hostil y violento de gritos, ruidos y voces sin sentido.

Son muchos los que no saben dialogar, hablar y conversar consigo mismo. No es extraño, por tanto, que no sepan tampoco dialogar, conversar y comunicarse con las personas con las que conviven y con el entorno social, social, cultural, natural, universal, en el que están inmersos y del que tanto podrían aprender para mejorar su vida. No se paran a reflexionar ni siquiera un momento sobre la dimensión dialogante de la existencia y sobre la importancia de la palabra, ese don extraordinario del ser humano.

Nuestra energía funcionará bien y estará bien canalizada **en la medida en que estemos bien comunicados**. Es decir, en el grado y medida en que seamos capaces de mantener un verdadero diálogo con todo lo que nos rodea y forma parte de nuestra vida, emitiendo correctamente nuestra propia energía interna y recibiendo de forma igualmente correcta la energía que nos llega de fuera.

La cultura, el cultivo de nuestras facultades y cualidades, al hacernos estar en forma, al permitirnos desarrollar, canalizar y manejar bien nuestra energía, **nos ayudará a mantener un buen nivel de comunicación y diálogo**, lo que es tanto como decir de entendimiento, de unidad, de paz y armonía. Una buena y alta cultura nos hace más comunicativos: nos enseñará a dialogar y comunicarnos como es debido, deshaciendo los bloqueos mentales o emocionales que impiden que fluya el normal y sano intercambio de la energía, que nos incomunican y aíslan, que nos hacen mudos y sordos ante la realidad. Nos enseña asimismo a **descubrir la importancia de la palabra** y a saber valorarla como elemento de relación y comunicación, como nexo de unión y entendimiento entre los seres humanos, como vehículo de expresión para todo aquello que cada cual porta dentro de sí mismo. Un elemento de comunicación, la palabra, que además posee un gran poder curativo, como han sabido ver todas las grandes culturas y como bien saben los buenos médicos, aquellos que tienen una sólida formación humanística y siguen el camino de una medicina humanista.

* * *

El hombre es un **microcosmos** que está **en permanente intercambio con el Macrocosmos** en el que vive y del que forma parte. Como enseña la Sabiduría universal, la entera estructura del Cosmos, del Macrocosmos, se refleja en este microcosmos o cosmos en pequeño que es el ser humano. La respiración, el latido del corazón y la circulación de la sangre, las mismas ondas cerebrales y el funcionamiento de nuestras neuronas, son el reflejo del ritmo cósmico en nuestro organismo. Lo sepamos reconocer o no, somos parte del Cosmos, del Universo, de la Creación o Manifestación universal.

Para que nuestro organismo funcione bien, para que se desarrolle bien nuestra vida, tenemos que establecer un diálogo sincero y abierto con el Universo, tenemos que armonizarnos con el ritmo cósmico. La salud integral exige la armonización de la vida humana con el Orden natural, su sintonía con la rítmica marcha del Cosmos, tal y como ocurre cuando respiramos, cuando lo hacemos de forma rítmica, pausada y profunda.

Pero esto, a su vez, sólo es posible con **una actitud y una visión holísticas**, un enfoque o perspectiva de totalidad y unidad, una mirada integral que tenga en cuenta todos los aspectos, leyes, niveles y dimensiones de la realidad, sin descuidar ni postergar ninguno de ellos. No hay posibilidad de verdadera salud, de auténtica normalidad en el funcionamiento de nuestra energía vital, allí donde sólo hay planteamientos parciales, superficiales, fragmentarios, escindidos, desintegrados y sin cohesión interna alguna, donde los diversos aspectos, parcelas o elementos que entran en juego no tienen nada que ver unos con otros. No es posible conseguir una vida sana, íntegra, plétórica y vivida con plenitud, donde no se conciba la realidad como un todo orgánico, en el que todo está interrelacionado y en el que todo influye en todo.

Una forma de vida sana únicamente puede darse, pues, sobre la base de una visión holística. Y una visión holística solamente puede lograrse bajo el prisma y en el marco de una **cosmovisión sagrada**, que comprenda la interrelación existente entre todas las cosas y sea capaz de captar o percibir el fluido sacro que las une, las armoniza y les da sentido. Sólo una cosmovisión sagrada nos permite adentrarnos en el misterio del Universo y comprender tanto su significado profundo como las leyes sutiles que lo rigen.

La visión profana, siempre parcial, fragmentaria y superficial, no podrá encontrar jamás el profundo secreto de la salud, de la medicina, de la sanación, del arte de curar. **El cientifismo empirista y racionalista** se ha demostrado **impotente para sanar al ser humano** y devolverle la vida plena que tanto anhela. En una civilización completamente profana y materialista como la actual resulta imposible la visión holística que haga honor a la realidad y, por tanto, el logro de la verdadera salud.

* * *

El funcionamiento correcto o incorrecto de **nuestra energía interior depende de nuestra forma de vivir**, de nuestro estilo de vida. Y nuestra forma de vida depende, a su vez, del grado de cultura que hayamos alcanzado, es decir, de cómo nos hemos cultivado, del nivel cultural que hemos llegado a conseguir, de la calidad y altura de la cultura que hemos ido asimilando o, dicho de otro modo, de la cultura que nos hemos ido dando a lo largo de la vida.

La manera de vivir, lo que suele llamarse “**estilo de vida**” (*way of life*), tiene una **influencia decisiva en la evolución saludable o enfermiza** tanto de los individuos como de las sociedades. No es lo mismo, a efectos de la salud de un organismo, una forma de vida antinatural, asfixiada por elementos puramente artificiales, en la que no entran para nada el sol y el aire puro, que una forma de vida natural, que sabe disfrutar del contacto con las fuentes vivas de la Naturaleza. No es lo mismo una forma de vida apoltronada, inane, vacía, corrupta, aferrada a lo material, sin ningún tipo de ideales ni principios, que una vida activa, esforzada, honrada y laboriosa, sólidamente principiada, movida por un auténtico afán de superación personal. Para estar sanos, es indispensable que adoptemos una forma de vida ordenada, coherente, lógica y racional, con sólidos principios, vivida con ilusión y alegría, en la cual el vivir queda articulado como empresa y proyecto incitante.

Según como vivamos, así será la situación sana o enferma de nuestro organismo psicofísico; es decir, el mayor o menor nivel de salud de nuestro cuerpo y de nuestra alma (o nuestra mente). Si adoptamos una forma de vida saludable, correcta, bien enfocada y organizada, que favorece la libre expresión y expansión de todas nuestras facultades, que cuida de los tres planos que integran nuestra persona, gozaremos de buena salud. De lo contrario, nos encontraremos con situaciones de enfermedad, y quizá con una vida lamentable, renqueante, mórbida, achacosa, doliente o enfermiza.

Quien dice salud, dice orden. **La enfermedad es un desorden**. Allí donde impere el desorden, el caos y la confusión, entrará de forma inevitable y arrolladora la enfermedad. Sólo una forma de vivir articulada con un justo y buen orden (en lo corporal, en lo intelectual, en lo emotivo, en lo moral y en lo espiritual) podrá alcanzar el ideal de la vida humana; esto es, una vida serena y equilibrada, libre y feliz, sana y plétórica.

No es posible estar sano con una forma de vida caótica, insana, disipada, absurda, estúpida, demencial o irracional, que discurre en un total desorden o en una completa confusión, que ignora partes fundamentales del propio ser. Será difícil tener una vida saludable viviendo en una tremenda incultura, descuidando por completo el cultivo no sólo del propio cuerpo, sino también, y sobre todo, de la propia alma y de la propia realidad espiritual.

Una forma de vida individualista y materialista, que gira de forma casi exclusiva en torno al dinero, al bienestar material y a la diversión, como tan a menudo ocurre en la sociedad del presente, no es precisamente el terreno más propicio para que florezca una salud sólida, fuerte y robusta. **El abandono, descuido o postergación de la importante tarea del autocultivo**, la autoformación o autoeducación, se traduce, tarde o temprano, en un **deterioro orgánico y funcional**, con secuelas nefastas en las diversas partes del organismo.

No resulta imaginable que nuestra mente pueda estar sana y en forma, funcione como es debido y con una energía bien canalizada, si se alimenta de los detritus, productos deleznable y elementos tóxicos generados por la incultura, la subcultura y la anticultura hoy dominantes, los cuales acaban propiciando y apuntalando la forma de vida atolondrada, superficial, decrepita, malhadada y desfalleciente que, por desgracia, se halla hoy tan extendida.

Esta **seudocultura que hoy nos invade** por doquier, que **promueve y remueve todo lo peor**, que en vez de cultivar los verdaderos valores **fomenta los antivalores**, es uno de los peores impedimentos para el cultivo del ser humano y para el desarrollo de sus mejores cualidades. Quien desee gozar de una buena salud y aspire a crear un ambiente saludable, reconfortante y vigorizante, para sí y para los suyos, habrá de liberarse de todos estos factores patógenos, que no hacen sino desintegrar, contaminar y envenenar el alma, dejando al individuo sin defensas, desorientado, inerme y desvalido ante las amenazas de la existencia.

Dime cómo vives, cuál es tu forma o estilo de vida, cómo te has ido cultivando a lo largo de los años, en qué grado de cultura o incultura te mueves, cuáles son tus convicciones --si

es que las tienes-- y cuáles son los principios que rigen tu vida, **y podré explicarte por qué te pasa lo que te pasa**, por qué sufres esos trastornos, esos achaques, esas molestias o esos dolores de los que tanto te quejas.

Dime cómo tienes enfocada tu vida, y te diré qué posibilidad tienes de enfermar o de llevar una vida sana. **Si en vez de optar por la cultura has optado por la barbarie civilizada** (la que se rodea de toda clase de artilugios tecnológicos, pero ignora las humanidades y lo esencial para la vida), no te quepa la menor duda que **tendrás una existencia problemática**, sumida en un profundo malestar, sufriendo afecciones y dolencias, e incluso de contratiempos, tropiezos y sufrimientos, que podrías haber evitado. Si vives instalado en un pobre nivel cultural --quizá más bien incultural, subcultural o anticultural--, tú mismo podrás deducir, sin necesidad de poner demasiada imaginación, el deplorable nivel o estado de salud que tendrás dentro de algunos años, tal vez dentro de poco.

* * *

Hay que partir siempre de la estrecha **conexión existente entre cuerpo y mente** (entendiendo dentro del término “mente” tanto la dimensión anímica como la espiritual). Sabemos que hay una influencia recíproca, innegable, continua y fundamental, entre nuestro organismo físico y nuestra mente. El correcto funcionamiento de esta última repercute en el buen y correcto funcionamiento del primero, y viceversa.

El cuerpo es el campo físico y visible en el que se manifiesta la mente; es el cauce exterior a través del cual se expresa o sale a relucir el alma (tal y como lo indica el conocido dicho popular: “la cara es el espejo del alma”). Según como funcione la mente, así funcionará el cuerpo. Y la mente, a su vez, sufre el impacto de lo que ocurre en el cuerpo o de aquello que le sobrevenga. Cualquier alteración física tiene su reflejo en una correspondiente alteración de la mente, y lo mismo sucede a la inversa.

Lo que pase dentro de nuestra alma, en el interior de nuestra mente, tiene un **efecto inmediato y directo sobre el fluir correcto o incorrecto de nuestra energía** y, por tanto, sobre el estado de nuestro organismo, pudiendo generar dolencias físicas y psicosomáticas muy diversas o, por el contrario, contribuir a sanar nuestros males. Los aspectos intelectual y emocional, sentimental y afectivo, instintivo y volitivo, moral y ético, tienen un papel capital en la forja de la vida saludable y feliz. La naturaleza más o menos impresionable de nuestra alma resulta decisiva a la hora de reaccionar de manera sana o insana frente a las influencias, los ataques, los peligros y las amenazas que nos llegan del ambiente.

Todos hemos observado en la vida cotidiana, tanto en la vida propia como en la vida ajena, cómo la mayoría de los males que afligen a la mente (o al alma: sufrimientos, frustraciones, preocupaciones, temores, etc.) se somatizan, es decir, acaban plasmando sus efectos en determinadas partes del cuerpo, presentándose como dolores, molestias agudas, pinzamientos, contracturas, atrofias, anquilosamientos, problemas fisiológicos y afecciones cutáneas, dentales, nerviosas, respiratorias, cerebrales o de cualquier otro tipo.

De igual modo, es fácil comprobar cómo nuestros gestos y ademanes, nuestra postura corporal, nuestra manera de caminar y de sentarnos, la expresión de nuestro rostro, la sonrisa o el rictus amargado que en él aflora, nuestra manera de respirar, provocan una resonancia inmediata en nuestro mundo interior. Con cada uno de nuestros gestos corporales, hasta los más ínfimos, enviamos un mensaje sutil a nuestra alma, que lo acoge, lo asimila y lo graba, sin que la mayoría de las veces nos demos cuenta de ello. Si estoy continuamente con una cara triste y amargada, si camino con la espalda curvada, los hombros caídos y mirando al suelo en vez de mirar al frente, ¿podrá extrañarme que en mi alma se aposente una tristeza que no habrá manera de erradicar o corregir? Y todo ello, a su vez, manda un mensaje, que puede ser creativo o destructivo (“descreador”, que diría Gabriel Marcel), a las células de nuestro organismo, las cuales no tardarán en asumir dicho mensaje, con su carga positiva o negativa.

En el estado sano o enfermo de cualquier persona **tienen una gran influencia su manera de ver la realidad y de relacionarse con ella**, sus convicciones y los principios o las

creencias que dominan su mente, **su manera de pensar**, sus buenos o malos pensamientos, sus actitudes ante la vida, sus ideas y emociones, sus estados de ánimo, sus virtudes y sus vicios, su capacidad de ilusión o su desidia, su positividad o negatividad, sus ganas de vivir, etc. Todos estos factores pueden contribuir tanto a superar situaciones de enfermedad como a generar dolencias y agravar las ya existentes.

Si mi mente está llena de malas ideas, de odio y rencor, de envidia y resentimiento, de obsesiones y manías, de miedos y preocupaciones, **será imposible que pueda gozar de buena salud física y anímica**. Si, por el contrario, me esfuerzo por cultivar buenas ideas, buenos pensamientos, emociones positivas, virtudes y buenos hábitos mentales, un estado de ánimo sereno y alegre, una actitud centrada y abierta, estaré creando las condiciones para una vida sana y satisfactoria, asentada no sólo en un auténtico bien-estar, sino, lo que es aún más básico e importante, en un bien-ser, un ser enraizado en el bien.

Una mente limpia, disciplinada, unida, integrada, clara y lúcida, ecuánime, serena y pacificada, que funciona con orden y mesura, libre de agobios y tensiones inútiles, libre de la tiránica presión del ego, iluminada por la luz de lo alto, es **garantía de salud, de libertad y felicidad**. De la misma forma que **una mente caótica, disipada, dispersa**, disociada o escindida, confusa, turbia, sucia en extremo, llena de basura psíquica y mental, encerrada en su propio laberinto, indisciplinada, que funciona con total desorden, contaminada por actitudes viciosas y asolada por infinidad de pensamientos negativos, **es fuente de enfermedad**, no pudiendo sino producir un deterioro en la vida del individuo que la sufre y no se ha esforzado lo más mínimo por corregir semejante desmadre mental.

Todos sabemos que el estrés, una gran preocupación y la tensión que genera un trabajo demasiado agobiante (o la adicción al trabajo, que hoy tanto abunda) acaban traducándose en alteraciones graves como cefaleas y migrañas, eccemas, insomnio, úlceras, infarto, arritmia y otros problemas cardíacos, e incluso tumores.

Numerosos trastornos, enfermedades y dolencias, como ha mostrado Philippe Dransart, y con él otros muchos autores, no son en realidad sino **la manifestación de que algo marcha mal o no muy bien en la propia mente**, de una actitud equivocada ante la vida, de un profundo mal anímico, de un descontrol emocional, de un grave problema de comunicación (o mejor, de incomunicación), de una baja autoestima, de una represión de la propia sensibilidad y los propios instintos, o tal vez de una errónea visión de sí mismo y de un comportamiento igualmente erróneo, injusto e inadmisibles, con respeto a la propia persona. Los maestros hindúes, budistas y taoístas afirman que todas las enfermedades tienen su causa en la mente.

* * *

Nuestra salud se ve afectada, en sentido positivo o negativo, favorable o desfavorable, **por cosas que aparentemente no tienen nada que ver con ella**. Así, por ejemplo, inciden en mi salud factores como los siguientes: el tener o no tener un proyecto de vida; el vivir de forma consciente o inconsciente (sin la consciencia de lo que estoy haciendo, sin la consciencia de que soy y estoy vivo); el grado de disipación o distracción con que vivo o, lo que es lo mismo, la mayor o menor receptividad y apertura de mi mente; el ponerme metas y objetivos o, por el contrario, no tener ninguna meta que conseguir y estar sumido en el aburrimiento y el hastío; la mayor o menor atención que pongo en las cosas que hago y en lo que ocurre a mi alrededor; el ser capaz o no de dar sentido a mi vida y a lo que me sucede.

Qué duda cabe, para poner otro ejemplo, que la obsesiva preocupación por la salud, la hipocondría, es causa segura de enfermedad. Y lo mismo puede decirse de las adicciones que podamos haber contraído y de los hábitos insanos, como estar continuamente rumiando el pasado o la obsesiva preocupación por el futuro. Gravemente incidirán en la salud vicios como la pereza y la desidia, un alma insegura y llena de dudas y vacilaciones, o la actitud de quien se guía en todo momento por opiniones caprichosas, como vemos ocurre tan a menudo.

Cosas como **el tipo de música que escuchamos, las lecturas con las que alimentamos nuestra mente**, el papel que el arte y la belleza juegan en nuestra existencia cotidiana, nuestras

creencias y nuestra visión del mundo (de la realidad, de la vida y del ser humano), las actividades con las que ocupamos nuestro tiempo de ocio, el tiempo que dedicamos a ver la televisión o a chatear en el ordenador o el teléfono móvil, nuestro estado de ánimo y nuestra actitud optimista o pesimista ante la vida, la alegría o la tristeza que reinen en nuestra alma, la confianza o desconfianza con que miramos la realidad, **tienen una directa repercusión en nuestro estado de salud**, contribuyen a aumentar nuestras defensas naturales o a disminuirlas y rebajarlas de forma sensible.

Hay lecturas, músicas (que son más bien ruido y estrépito), conversaciones, ocupaciones y actividades que, en vez de depurar, concentrar y dar unidad a nuestra mente, la dispersan, la disipan, la dividen y desgarran. Ni que decir tiene que tal tipo de músicas, lecturas (o formas de leer), conversaciones, ocupaciones y actividades han de ser evitadas, eligiendo otras que sean más positivas, que estén mejor enfocadas y orientadas, que nos aporten algo y nos hagan mejores.

Es importante saber si cada una de las cosas de las que nos rodeamos y con las que alimentamos nuestra alma (lecturas, música, conversación, programas de televisión que vemos, ocupaciones a las que nos entregamos en los momentos de ocio, etc.) nos dan armonía o nos alteran y desgarran; **si nos mejoran o nos empeoran**, si nos elevan o nos rebajan y denigran, si nos ennoblecen o nos embrutececen, si nos hacen más atentos y conscientes o nos hacen más disipados y atolondrados, si nos hacen más inteligentes o más estúpidos.

* * *

De manera especial interviene aquí todo lo relacionado con la espiritualidad. **La cultura espiritual, pneumatológica o átmica** (términos derivados de las palabras que en griego y en sánscrito designan al Espíritu: *Pneuma* y *Atma*); es decir, al cuidado y cultivo de la dimensión sagrada, religiosa, trascendente, metafísica y sobrenatural del ser humano, ejerce una influencia decisiva sobre su salud, sobre su estado general de bienestar o malestar. **Lo sagrado**, por su conexión con la Trascendencia, con lo Divino, lo Ultraterreno y Eterno, **es la fuerza creadora de salud por excelencia**, el máximo poder curativo y sanador.

No en vano **la palabra “cultura” viene de “culto”** (lo que se constata también en otros idiomas: así por ejemplo en alemán, donde *Kultur* deriva de *Kult*). Un origen etimológico que se combina con el que hace referencia al cultivo del campo: fácilmente visible en el vocablo “agricultura” (cultura o cultivo del agro). **Culto y cultivo**: he aquí **las dos raíces de la cultura**, que ya nos indican cuál es su naturaleza, significado, sentido y misión. **El cultivo del campo constituido por la realidad humana**, cultivo llevado a cabo **como un auténtico acto de culto o de servicio divino, con la mirada puesta en Dios**, teniendo siempre a la vista las fuerzas trascendentes y sobrenaturales que presiden la existencia humana y que son las que entran en juego en toda auténtica creación cultural. Un trabajar de forma intensa el terreno humano, arándolo, sembrándolo y regándolo para que dé fruto, para sacar de él una buena cosecha vital. La vida de la cultura se nos presenta así como una empresa tan grandiosa como misteriosa en la que se unen simbólicamente **el arar y el orar**.

Todo **aquello que pone al ser humano en contacto con la Divinidad**, que le abre al Misterio último y supremo, que lo encamina hacia la experiencia de lo Absoluto y enraíza su existencia efímera en lo Eterno, **juega en este terreno un papel primordial**. Elementos espirituales como **la oración**, la bendición (que se da o que se recibe), el recogimiento, la introspección (la indagación o profundización en el misterio del yo), **el recuerdo de Dios, la meditación**, el estudio de la doctrina sagrada y sapiencial, los ritos y los símbolos, son elementos fundamentales para lograr una salud integral, pues ponen en acción resortes vitales y sanadores muy potentes que resultan sumamente beneficiosos para el organismo. Otro tanto puede decirse de las jaculatorias, la repetición de un Nombre divino, **la recitación de mantras o fórmulas sagradas** (como *Om*, *Amén*, *Ram*, *Fiat*, *Namu*, *Svaha*), cuya vibración provoca en la persona una resonancia renovadora y revitalizante de fuertes efectos.

Es importante no perder nunca de vista que **el Poder que nos puede curar**, y que **nos puede permitir** también, llegado el caso, **sanar al prójimo, está por encima de nosotros**, nos

trasciende. En realidad, nada de lo que hacemos podríamos hacerlo sin la fuerza y la energía que nos trasmite o nos infunde ese Poder divino y supremo que está más allá de cuanto podamos imaginar o elucubrar con nuestra limitada razón discursiva.

En **el Espíritu**, Pneuma o Atma, está **la fuerza que dirige al alma y al cuerpo**, la potencia capaz de poner orden tanto en el mundo anímico como en nuestro organismo físico, y por tanto capaz de conducir bien la energía que en ellos se mueve y hacer que ambos funcionen de forma normal y saludable. **Del Espíritu arranca la energía iluminadora, ordenadora y sanadora** que, actuando a través del alma, llega al cuerpo para hacer que éste cumpla correctamente sus funciones y esté en plena forma. Las raíces de la salud corporal están en el alma (en la mente). Y, a su vez, las raíces de la salud anímica (psíquica o mental), que luego se reflejarán en el cuerpo, están en el orden espiritual. De la integridad, lozanía y fortaleza de la vida espiritual depende todo.

Ya que hemos hablado de la importancia del diálogo con todo cuanto nos rodea, será oportuno señalar que **la oración** (el rezo, la plegaria) **significa un diálogo con Dios**, con el Padre que está en los Cielos, con el Uno sin segundo (fuente de toda unidad), con el Ser supremo, con el Principio divino, que es el Manantial de la salud, la creatividad, la felicidad y la libertad. Orar o rezar es hablar con Dios, levantar la mente hacia la Divinidad, dirigir la mirada y la palabra hacia Quien nos ha dado el ser y la vida, hablar con Aquel o Aquello que nos sostiene y sustenta. Una Fuerza o un Poder que está por encima de nosotros y nos trasciende, estando siempre dispuesto a escucharnos y auxiliarnos.

Si hemos visto la necesidad que tiene el ser humano de mantener un diálogo o una conversación permanente con la realidad, con el Universo, con el Todo en el que estamos inmersos, habría que tener presente que Dios, el *Tao* o *Brahmán*, es el Principio supremo, la Cima y el Fundamento del Orden universal, el Origen y Fin de la Existencia universal, la Realidad que sostiene toda realidad, el Centro, Fuente y Raíz de todo. **No es posible mantener una auténtica postura de diálogo con el Universo si no se vive en perpetuo diálogo con el Principio** que lo sustenta, lo alienta y mantiene, lo rige y le da el ser. El diálogo con la realidad tiene como condición previa el diálogo con la Realidad suprema que es su raíz y fundamento. **No podemos armonizarnos con el Cosmos si previamente no estamos en sintonía con el Centro en torno al cual gira** el entero Orden cósmico, dándole orden, armonía, unidad y sentido.

La cultura nos ha de enseñar a vivir en armonía con nosotros mismos, con los demás seres humanos, con la Naturaleza y con Dios. Si no lo hace, será una falsa cultura, una cultura inane e insustancial, despreciable e incluso deleznable. Tendrá quizá la apariencia de cultura, pero no su esencia; se quedará en la cáscara, la corteza y la envoltura sin llegar al núcleo, el meollo y el tuétano de la auténtica y alta cultura, la cultura cultural y cultivadora, la cultura aradora, sembradora y enriquecedora del propio ser.

En esa cuádruple armonía, cuyos cuatro elementos son inseparables, estando íntimamente unidos entre sí, radica el secreto de la vida lograda, plena y feliz. Esa totalidad armónica, esa unidad entre los distintos planos de la realidad, es lo que representa, en uno de sus múltiples significados, **el símbolo de la cruz**: si yo me sitúo en el centro, el segmento vertical que se orienta hacia arriba simboliza mi **armonía con el Cielo**, con Dios o el Principio, mientras que el segmento vertical que se orienta hacia abajo simboliza mi **armonía con la Tierra**, con la Naturaleza, con el Cosmos; por último, la línea horizontal que separa y une a la vez los dos segmentos de la línea vertical viene a simbolizar mi **armonía con el prójimo**, con la Humanidad, con todos aquellos que se hallan en el mismo plano que yo y comparten conmigo la naturaleza humana. Conseguiré la armonía conmigo mismo únicamente si me esfuerzo por construir y mantener esa triple armonía (con Dios, la Naturaleza y la Humanidad) en la que se realiza el sentido de mi vida. Únicamente encontraré mi centro, centro de equilibrio y armonía, si tengo en cuenta las tres dimensiones con las que de armonizarme.

Si falta alguna de las tres patas de este trípode vital todo se desmorona. Si una sola de esas tres patas se quiebra, no podremos tener esa armonía con nosotros mismos que tanto deseamos y añoramos todos y que es la clave de la vida buena, de la vida lograda y plena, del bienestar y del bien ser.

Encontrarse con Dios, con la Naturaleza y con la Humanidad, con los demás seres humanos, **constituye el núcleo de la cultura**, el ideal y la meta de perfección de la vida humana. Y todo ello orientado hacia el encuentro con uno mismo: dejar de estar perdido, extraviado en medio de la existencia, para encontrarse por fin, para conocerse y reconocerse, para saber quién soy y no volver a olvidarlo, para no vivir como un ser amnésico, para no volver a perderme, abandonarme, desconocerme ni ignorarme. Pero en semejante tesitura vital **el encuentro con Dios es el principio y la base de todo**. Es la condición para conseguir la paz interior, el contento y el gozo auténticos, cosas que van íntimamente ligadas a la salud. Como tantas veces se ha dicho, encontrar a Dios y encontrarse uno a sí mismo, encontrar el propio centro y conectarse con el Centro, son una misma cosa.

Habría que advertir, por último, que **una de las misiones supremas de la cultura**, en su dimensión espiritual, **es liberarnos del peor y más básico de todos los males**, causa de todos los demás males que podamos sufrir o en los que podamos caer, que es **la ignorancia o ceguera espiritual**. Lo que las doctrinas orientales llaman *avidya* (literalmente “no visión”: *a* = no, sin; *vidya* = visión, capacidad de ver). Esa ignorancia o *avidya* es justamente la que obstruye nuestra relación con el Universo, imposibilitando que podamos establecer una comunicación fluida, viva, sincera y creativa, con la realidad, tanto con la realidad cósmica como con la Realidad divina y supracósmica. La ignorancia nos impide ver que esta Realidad, lo supremamente Real, está presente dentro de nosotros y que, por tanto, sin abrirnos a Ella (o a Ello) difícilmente vamos a poder estar en paz y armonía con nosotros mismos.

La ignorancia no hace otra cosa que excitar y fortalecer el ego, nuestro peor enemigo, el enemigo interno que todos llevamos dentro, muy arraigado en los fondos abisales del alma, el cual, con su ignorante y prepotente autoafirmación por encima de todo, con sus manías y sus deformaciones mentales, hace imposible cualquier relación sana y fructífera, destruye la comunicación y el diálogo. **El ego es el separador por excelencia**, incesante creador de conflicto, desgarrador, división y enfrentamiento. Es **el enemigo de la vida relacional** (la vida en relación), el antagonista de la vida dialogal y comunicativa, el visceral adversario de la palabra veraz, auténtica y sincera. Es un déspota y tirano que vive encerrado en su propio mundo, contrario a todo lo que sea unidad, armonía, concordia, entendimiento y hermanamiento, que no sabe hablar ni escuchar y que, por eso mismo, **nos aísla, nos incomunica, nos desconecta de la realidad**, nos recluye en una atmósfera viciada, triste y sombría.

Aquellos que se hallan dominados por la *avidya* (por la ignorancia metafísica: el olvido del Ser), **que no creen en nada**, que viven sumidos en una vida puramente hedonista y materialista, **que no rezan ni meditan** (que probablemente no saben hacer ni lo uno ni lo otro), que ignoran por completo la dimensión trascendente de la vida, a los que no interesa lo más mínimo todo lo que tenga que ver con la religión y la espiritualidad, que sienten un profundo desprecio e incluso una hostilidad visceral hacia cualquier cosa que huelga a mística, doctrina religiosa o enseñanza sapiencial --actitudes tan frecuentes hoy día--, **se privan de una de las palancas más útiles y eficaces** para construir una vida saludable y para luchar contra la enfermedad, la degeneración orgánica, la decrepitud, el decaimiento biológico y los graves males que nos amenazan en todo instante.

Una forma de vida en la que no hay sitio para lo espiritual, para lo pneumático o átomico, para lo suprarracional, metafísico y trascendente, **es una manera de vivir mutilada**, en la cual se ha extirpado o amputado justamente lo que es esencial para la naturaleza humana, su eje o punto central, su núcleo animador y articulador. ¿Cómo no van a sufrir tarde o temprano serios problemas, trastornos y disfunciones de todo tipo quienes, consciente o inconscientemente, quienes han elegido tal forma de vida, siendo ésta como es una existencia anormal, cercenada, desgarrada y desequilibrada? El amputar la vida de su dimensión espiritual hunde al ser humano en una tristeza, una amargura, una angustia y un desasosiego que no es posible ocultar por mucho que el individuo se esfuerce en aparentar alegría y despreocupación.

La realidad es como es. Y no va a dejar de ser como es por mucho que nos empeñemos en cambiarla, tergiversarla, deformarla o negarla. No podemos escapar al funcionamiento implacable de sus leyes. Podemos tener las ideas, creencias y opiniones que nos

dé la gana, pero la realidad no va a respetarlas ni a tenerlas en cuenta si son contrarias a su estructura, su complejo entramado y su lógica interna. Porque seamos descreídos, agnósticos o ateos, porque pensemos que únicamente existe lo material, porque estemos resentidos contra la religión o pensemos que la espiritualidad es una antigualla inservible, no vamos a librarnos de las consecuencias que acarrea el haber ignorado alguna de las parcelas, esferas o dimensiones que forman parte de la realidad, o por haber violado las leyes que rigen el funcionamiento del Universo, de la Creación, leyes que pueden afectar tanto al plano físico como al anímico y al espiritual.

Al igual que hay leyes físicas, como la de la gravedad, que nadie estando en su sano juicio se atrevería a desconocer o despreciar, salvo que quisiera poner en riesgo su vida, **hay leyes que rigen el mundo espiritual**, así como sus relaciones con los otros dos planos inferiores de lo real, que son de naturaleza material o sensible, el anímico (que es materia sutil, incorpórea, más fina y ligera) y el físico (que es materia densa o grosera). La ley del karma, por ejemplo, que nos dice que toda acción (moral o inmoral, justa o injusta, correcta o incorrecta) va seguida de su consiguiente reacción, tiene sus frutos o consecuencias, que pueden tardar más o menos en producirse: en la vida se cosecha lo que se siembra. Estas leyes espirituales son rigurosas, implacables e inviolables, tan importantes, o más aún, que las leyes físicas, cuya ignorancia puede tener consecuencias tan desastrosas, o peores aún, que la ignorancia de aquellas que afectan al plano de lo material, de lo corporal o lo psíquico.

Podemos no creer en la existencia del Espíritu o en la influencia que lo espiritual tiene sobre nuestra salud y nuestra vida, **pero no por eso quedamos exentos de que se nos apliquen con todo rigor las leyes que rigen el mundo de lo espiritual**. No va a dejar de recaer sobre nosotros el peso de una ley ignorada, despreciada, conculcada y violada. La ley física de la gravedad no deja de actuar porque no creamos en ella. Como tampoco dejan de actuar las leyes biológicas, las leyes que regulan el funcionamiento de la electricidad o las leyes que rigen nuestra vida orgánica (el funcionamiento de nuestro cerebro, de nuestro corazón o de nuestra respiración). Lo mismo cabe decir de las leyes que rigen nuestra realidad espiritual: su vigencia y efectividad no depende de lo mucho o poco que creamos en ellas. Si las ignoramos o no las respetamos, sufriremos el merecido castigo por haberlas infringido, nos parezca que eso es así o no. Y cuanto más las ignoremos, más sufriremos sus inevitables consecuencias.

Nadie se atreverá a sostener que es posible estar sano con una pésima higiene. Ahora bien, habría que tener en cuenta que, así como hay una higiene corporal, imprescindible para una persona culta y normal, hay también una higiene mental, una higiene emotiva y sentimental, y sobre todo una higiene espiritual.

Ignorar la realidad espiritual, despreciar la potencia sanadora de lo sagrado, dar la espalda a todo lo que signifique espiritualidad y vaciar la vida de contenido religioso, metafísico y trascendente, **significa privar al ser humano de sus raíces más profundas**. Lo cual no puede sino generar procesos nocivos que acaban causando serios problemas de todo tipo y situaciones de enfermedad que pueden ser sumamente graves. Es en nuestro centro espiritual, en nuestra esencia íntima y trascendente, donde radica la más poderosa fuerza creativa, ordenadora y sanadora que podamos imaginar. No parece muy inteligente vivir como si todo esto no existiera o fuera una despreciable patraña.

* * *

La salud es cuestión de vinculación, de vínculos firmes y fuertes. Solamente podrá tener una vida sana quien sea capaz de vincularse y comprometerse, creando relaciones valiosas y llenas de sentido. Una forma de vida correcta, saludable y realmente humana es aquella que descansa sobre lazos que unen y generan compromisos vitales, sobre nexos que ligan entre sí las cosas y los seres. **La vinculación crea nudos** que enlazan internamente a las personas, **ligaduras que a la vez atan y liberan**: por un lado nos atan, impidiéndonos hacer lo que se nos antoje, y por otro lado nos liberan de las tendencias más negativas que se incuban en nuestro interior, al

tiempo que liberan las más potentes energías que portamos en nuestro interior, permitiéndonos así hacer cosas que de otro modo nos serían imposibles.

Los vínculos intelectuales y afectivos **constituyen la esencia misma de la cultura.**

Esos vínculos, que vienen a ser los eslabones de la cadena de la vida, generan beneficiosas conexiones y relaciones en el interior mismo del individuo, conectando entre sí las distintas partes de su ser: el cuerpo se hace más receptivo a la voz del alma, y el alma a su vez atiende mejor a las demandas o reclamaciones que vienen del cuerpo, estando ambos, cuerpo y alma, en permanente y obediente escucha de las órdenes que vienen del Espíritu, el líder interior y la cima del propio ser. Fácil es deducir el efecto que todo ello tiene sobre la salud de la persona.

Se ha comprobado que **los individuos con sólidos vínculos comunitarios** (familiares, profesionales, laborales, vecinales, amistosos, religiosos) **resisten mejor las enfermedades, sanan con más facilidad** y gozan de una vida más larga, sana y gratificante, pese a los achaques que puedan padecer e incluso aun cuando hubieran contraído algunos malos hábitos.

Por desgracia, el tipo humano (más bien inhumano o subhumano) que se va imponiendo en la sociedad individualista actual es **el hombre desvinculado, desarraigado**, carente de raíces, sin lazos ni ataduras, y por eso mismo desestructurado. Es el ser atómico o atomizado, que funciona y vive como un átomo aislado, sin nexos ni conexiones, perdido en la inmensidad del espacio, sumido en una existencia absurda y sin sentido. Es un ser que no quiere estar vinculado a nada ni a nadie; que tiene fobia al compromiso, al arraigo y a la vinculación. Como ya apuntara Thomas Mann, el hombre desvinculado queda aislado, incomunicado, solitario, abandonado a sus propias fuerzas y hundido en un funesto solipsismo, lo que le convierte en un ser enfermo, triste, melancólico e incomprensible.

Los vínculos espirituales, morales y afectivos que se establecen entre los seres humanos, y que cada ser humano acepta de forma libre y voluntaria cuando hay una sana vida comunitaria, además de ser básicos y **fundamentales para el desarrollo de la vida personal**, tienen la virtud de **disolver o deshacer las tensiones**, la hostilidad, los enfrentamientos y los conflictos (ya sean internos o externos). La persona vinculada tendrá menos conflictos y desgarramientos internos, gozará de una vida mucho más armónica y equilibrada. No vivirá esa continua guerra civil interna que padecen tantos seres humanos, que le crea tantos problemas y que le lleva luego a enfrentarse a los demás.

Son **los vínculos** y lazos entrañables los que **hacen posible el diálogo, la comunicación y el intercambio de la palabra**, viéndose dichos lazos y vínculos al mismo tiempo afianzados y fortalecidos por el diálogo. Una buena comunicación entre los integrantes de una comunidad y una actitud dialogante en todos ellos --pensemos en una familia o en la amistad-- hace que los vínculos que los unen sean cada vez más fuertes. Donde no hay deseo de vincularse, en cambio, no es posible el auténtico diálogo; pues, para que éste exista, es necesario que cada cual se sienta vinculado, para empezar, con su propia palabra, con lo que él mismo dice, ha dicho o ha dejado de decir. La seriedad en el manejo de la palabra y el respeto y la fidelidad a la palabra dada son el cimiento de la vida comunitaria.

Sólo una forma de vida vinculada, bien conectada y relacionada, **con relaciones sanas y verdaderas**, que sean auténticas relaciones (**no seudorelaciones** o relaciones falsas, superficiales, ficticias o fingidas), capaces de generar una comunicación tan intensa como viva y sincera, **puede darnos la salud**. Una forma de vida desvinculada, como la que hoy se va imponiendo en todas partes, tiene que resultar por fuerza nefasta y todo lo que pretenda construirse sobre ella será muy precario.

Y no cabe duda que **la vinculación más importante**, la más alta y fundamental para el ser humano **es la vinculación religiosa**, espiritual y trascendente. Es decir, la vinculación con lo Divino, con lo Supremo y Eterno. La palabra "religión" viene precisamente del latín *re-ligare*; o sea, religar, reunir o revincular. Esto ya nos indica que la religión tiene como función esencial el volver a ligar, unir o vincular al ser humano. ¿Religarlo con qué? Con el Fundamento, con la Raíz, con la Esencia, con el Todo, con el Principio, con lo Absoluto, con la Mente universal. La religión restablece la relación rota o deteriorada que une al hombre con el Principio supremo, con la Divinidad, con el Fundamento de su ser y de su vida.

La religión, si es profunda y auténtica, **nos religa con el Ser que da el ser a todo cuanto existe**, con la Persona divina que hace posible nuestra existencia como personas y cuya realidad se refleja en nuestra vida personal. La religión, en otras palabras, **restablece el vínculo vivo con el Sentido que da sentido a todas las cosas**, el Sentido que está latente y actuante en lo más profundo y recóndito de la realidad. Sólo religándonos, vinculándonos y abriéndonos a ese Sentido último y supremo, verdadero surtidor o manantial de significación y sentido, podremos dar sentido a nuestra vida, a todas las cosas que hacemos o proyectamos, así como a todas las cosas que nos suceden. Y sólo siendo capaces de dar, poner o crear sentido a nuestro vivir podremos gozar de esa florescencia de luz, plenitud y sentido que es la salud.

Un árbol no puede vivir y crecer sano si se le cortan o destruyen sus raíces, que son las que le vinculan a la tierra, de donde extrae su alimento, permitiéndole así elevarse enhiesto hacia el cielo. El hombre es un árbol simbólico, animado por una savia sagrada que es a la vez física, anímica y espiritual, y con raíces que le unen tanto a la Tierra (la Madre Tierra, la Naturaleza) como el Cielo (el Padre Cielo, la Trascendencia, la Divinidad). Si, de forma necia y soberbia, se amputa o arranca alguna de tales raíces, ya sea las que le unen con el suelo que tiene bajo sus pies o con las que le vinculan con lo Alto, su salud y su vitalidad se resentirán.

La vinculación más importante, vital, básica y fundamental para el hombre, base de todas las demás vinculaciones, **es la vinculación con lo que la doctrina taoísta llama la Raíz**, es decir, con el Origen, el Misterio, la Fuente, la Madre de todos los seres o el Padre-Madre. Como árbol que es, en sentido metafórico, el ser humano no puede crecer y desarrollarse en plenitud si se desvincula de la Raíz, que es su Raíz última pero también la Raíz de todo cuanto existe.

* * *

Cuando caemos enfermos, **solemos poner toda nuestra confianza en medios o remedios externos para recobrar la salud** (medicinas, fármacos, productos químicos, pastillas, ungüentos, pócimas, inyecciones, infiltraciones, análisis y consultas médicas, intervenciones quirúrgicas, tranquilizantes y estimulantes), esperando que la curación nos venga de fuera. **Pero la auténtica curación o sanación sólo puede venir del interior**. Es la persona la que ha de poner en acción los resortes para curarse. Es la persona, ya esté sana o enferma, la que debe hacer entrar en acción aquellos recursos que ella misma posee en su organismo, en su alma o su mente, en su esencia espiritual, bien para no enfermar y conservarse sana, bien para remediar o aliviar la situación doliente que atraviesa o que le amenaza.

Para sanar, hay que querer y desear hacerlo, hay que tener confianza en las propias fuerzas de sanación, en la propia capacidad para generar respuestas a la enfermedad, antídotos naturales e internos que nos van a ayudar poderosamente a recuperarnos. **Hay que tener ante todo ganas de vivir y de estar sano**. Y hay que respetar las condiciones, las leyes y los principios que hacen posible tal proceso de sanación.

Hay que cambiar el propio estilo de vida, si no es el adecuado, rectificando todo aquello que sea nocivo o no muy recomendable, y adoptar una forma de vivir más inteligente y sensata, con conductas, actitudes y hábitos saludables, generadores de salud. Hay que estar siempre dispuesto a renovarse, a introducir en la propia vida y en la propia forma de ser los cambios que sean necesarios para vivir como es debido, de una manera justa, digna y noble. Renovarse o morir. Regenerarse o enfermar.

Dentro de nosotros portamos poderosas fuerzas curativas y sanadoras que, por desgracia, solemos desconocer, con lo cual no estamos en condiciones de aprovecharlas y ponerlas en acción. Tenemos que saber descubrir, valorar, cultivar y potenciar estas fuerzas de curación para poder gozar de verdadero bienestar y ayudar también a los demás para que sanen y mejoren su vida.

Pero esto **sólo podemos lograrlo mediante una correcta forma de vivir**, inteligente, sabia y amorosa, para conseguir la cual nos es indispensable el soporte de la cultura, una cultura bien entendida, integral, exigente y selectiva, elevada y profunda, que se abra a las inmensas bellezas del Universo, que se alimente de todo lo grande y noble que ha creado la Humanidad a lo

largo de milenios y que tenga en cuenta todos los aspectos de nuestra realidad personal, sin descuidar ni postergar ninguno de ellos.

SSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSS

“La verdadera felicidad no es posible sin la verdadera salud, y la verdadera salud es imposible sin una rigurosa disciplina espiritual. La naturaleza de cada uno de nosotros depende de su actividad virtuosa, y esta actividad se apoya sobre la verdad. La verdad es la fuente y el principio de todo lo que es bello y grande. Siguiendo valerosamente y sin descanso el ideal de la verdad y de la equidad tendremos el secreto de la salud y de todas las cosas”.

Mahatma Gandhi

“Nuestro Creador nos ha dado los cinco sentidos para ayudarnos a sobrevivir a las amenazas del mundo exterior, y **un sexto sentido**, que es **nuestra capacidad de sanar**, para ayudarnos a sobrevivir a las amenazas internas. Es mucho lo que, en cuanto individuos, podemos hacer para activar o impedir el funcionamiento de este sistema, lo mismo que podemos optar entre enfrentarnos al peligro o taparnos ante él los ojos y los oídos”.

Cómo empeorar (si estás enfermo): “Piensa en todas las cosas espantosas que podrían sucederte, regodeándote en imágenes negativas y sobrecogedoras. Deprímete, compadécete de ti mismo continuamente, llénate de envidia y de cólera. Échale la culpa de tu enfermedad a todo y a todos”.

Cómo seguir estando bien (o cómo mejorar, si estás enfermo): “Haz cosas que te den una sensación de plenitud, júbilo y sentido, que confirmen tu valía. Mira tu vida como tu propia creación, y esfuérate por hacerla positiva. Préstate, afectuosamente, mucha atención a ti mismo; sintoniza con tus necesidades a todos los niveles. Cuídate, es decir, nútrete, apóyate y estimúlate a ti mismo. Libérate de todas las emociones negativas: resentimiento, envidia, miedo, tristeza, enojo. Expresa adecuadamente tus sentimientos; no te aferres a ellos. Y perdónate”.

Dr. Bernie S. Siegel
[“Paz, amor y autocuración”]

“**Cómo piensas puede tener un profundo efecto en tu salud física y emocional**. Quienes ven la vida y se ven a sí mismos continuamente bajo una luz negativa se están trabajando un estado de depresión y baja autoestima. Y además hacen recaer sobre sus cuerpos un estrés inexorable”.

Emrika Padus
[“The complete guide to your emotions and your health”]

“**La falta de armonía entre la mente y el cuerpo es la raíz de todas las enfermedades**”. “La mente es el factor principal”. “La mejor guía es la sabiduría que llevamos dentro”. “La energía curativa reside en nosotros mismos, pero a veces necesitamos ayuda del exterior para sacarla”.

“Todo en la vida --pensar, sentir, las actividades y experiencias cotidianas-- puede ser un método curativo”. “La fe en la fuente curativa es esencial”. “La gente que se siente querida se recupera mejor de las enfermedades”. “Amarnos a nosotros mismos de forma abierta y relajada es una actitud correcta y útil”.

“La meditación puede ser una medicina excelente. Aunque no consigamos remediar un malestar físico, la meditación nos ayudará a liberar nuestra mente, que es la curación más importante”.

“Concentrarse en un objeto con significado espiritual genera energía positiva, bendiciones y karma positivo”. Método para estar sano = “ser un poco más abierto, un poco más positivo, un poco más relajado”.

Tulku Thondup (lama tibetano)
[“*El poder curativo de la mente*”]

“**La salud es ante todo una cuestión de consciencia**, y esto pasa por una reflexión que puede expresarse de diversas formas. Lo que desencadena el momento de curación es la disposición y la valentía de cambiar la propia conducta de vida”. “Todo empieza por **el diálogo** entre uno mismo y su propia alma”.

Clemens Kuby
[Médico y naturópata alemán]

“**La manera de pensarnos y pensar el mundo influye directamente sobre nuestro estado de salud**”. “La vida es movimiento, energía que circula.” “La enfermedad va ligada a la tensión. El estrés es la más importante causa de enfermedades”. “**Sanar consiste en establecer una buena comunicación entre cuerpo y espíritu**”.

Los 7 caminos de sanación. Para estar sano: 1) estate atento; 2) sé libre (no hay límites a lo que somos capaces de hacer); 3) concéntrate (la energía sigue a la atención); 4) vive en el presente, en el aquí y ahora; 5) sé amable (el amor cura: aprecia lo que es bueno, mírate con amabilidad a ti mismo); 6) actúa con seguridad, no tengas dudas (confía en la verdad; toda la fuerza viene del interior); 7) sé creativo (sustituye los pensamientos negativos por pensamientos positivos).

Serge Kahili King
(Terapeuta de Hawái, representante de la
Filosofía Huna o Aloha de la sanación)

“**Vivir en proceso** es regresar a nosotros mismos, volver a vincularnos con la totalidad de la vida”. “Nos ayuda a entrar en conexión con **la Totalidad de Lo Que Es**”. “Debemos reconocer que somos seres espirituales y que toda espiritualidad nos hace avanzar hacia **la plenitud**”.

“Vivir en proceso nos permite recuperar el conocimiento que poseíamos cuando participábamos plenamente en la unidad de la Creación. Este trabajo nos lleva a conectar cada vez más profundamente con el fundamento de nuestro ser. Vivir en proceso consiste en recordar nuestra esencia espiritual”.

“Una de las maravillas de la existencia humana es que tenemos almacenados recuerdos de todos los sucesos de los cuales necesitamos aprender para **llegar a ser totales**”.

“Si confiamos y estamos dispuestos a entrar en nuestro proceso profundo e ir donde nos lleve, **podemos curarnos de todo**”.

“Cuando conocemos nuestro lugar en el Universo, pertenecemos a algo, tenemos un contexto, nos tenemos a nosotros mismos”.

“¿Cuántas de **las enfermedades** que sufrimos **tienen una base cultural**? Creemos que la medicina occidental está erradicando la enfermedad, pero ¿cuántas enfermedades son causadas por la medicina y la ciencia mecanicista occidentales?

¿En qué medida nuestra **epidemia de cáncer** está causada por las toxinas que hay en el aire, el agua, la comida y los productos químicos artificiales?

¿En qué medida nuestras enfermedades psicológicas y espirituales está causadas por nuestro **alejamiento de nosotros mismos**, de los demás, de la Naturaleza, de nuestros antepasados y del Dios que conocemos?”.

Anne Wilson Schaef

[“*Vivir en proceso*” / “*Culturas de Sabiduría*”.]

“Tu **luz piloto interna**, el sabio sanador que albergas en tu interior, es el mejor amigo de tu cuerpo y siempre sabe exactamente lo que éste necesita. Pero muchos se han distanciado de forma inconsciente de la sabiduría de su luz piloto interna”.

“A menudo se debe a que ya no residimos en nuestro propio cuerpo. En lugar de vivir vidas encarnadas, prestar atención a nuestra sabia intuición y ser conscientes de los 5 sentidos, nos disociamos. Los médicos sabemos esto mejor que nadie”.

“Si estás plagado de **creencias negativas** y de **autosabotaje** sobre tu salud, ya sea de forma consciente o inconsciente, cualquier intento de sanarte a ti mismo va a ser limitado. **Lo que tú crees se manifiesta en el cuerpo**”.

Dra. Lissa Rankin

[“*La Mente como medicina*”]

[*Mind over Medicine –Scientific proof that you can heal yourself*]

“Prácticamente todos los tipos de sanación espiritual recurren a **un estado de consciencia meditativo y orante**. Durante este proceso el sanador adopta una actitud desapasionada, amorosa y compasiva hacia la persona que necesita su ayuda. Esta actitud ha sido descrita como un sentimiento de ausencia de ego, una manera de *ser* en vez de *hacer*.

Este olvidarse o **ir más allá del yo individual** --sentirse unido con los demás y con el Todo-- suele ser descrito como fundamental en el sanador. Durante este estado el sanador, en la mayoría de los casos, no considera que él mismo (o ella misma) sea la fuente de la curación, sino únicamente un conducto a través del cual fluye la curación, la cual viene de un poder superior”.

“Aun en aquellos casos en que la oración o los intentos de auto-transformación fracasan en el curso de la enfermedad, hay todavía un sentido en el que la curación puede siempre ocurrir. Por “curación” no entiendo la desaparición física del cáncer, la enfermedad cardíaca, la alta presión sanguínea o la apoplejía, sino algo más maravilloso: el constatar que la enfermedad física, independientemente de lo dolorosa o grotesca que sea, resulta de importancia secundaria a cierto nivel en el plan total de nuestra existencia.

Es el darnos cuenta de que **nuestro yo (self) más alto y auténtico es completamente impermeable a los estragos de cualquier dolencia física**. La enfermedad puede retroceder o desaparecer por completo cuando despunta tal estado de consciencia (*this awareness*), por razones

que quizá no comprendamos. Cuando esto ocurre viene a nosotros como un don o un regalo, una bendición, una gracia; pero, una vez más, esto es de importancia secundaria. La verdadera curación es el constatar que en el nivel más esencial somos todos “intocables”, mucho más allá de los estragos tanto de la enfermedad como de la muerte”.

Larry Dossey

[*“Healing words. The power of prayer and the practice of medicine”*]