



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

COMO HACER EMERGER EL AMOR Y LA FELICIDAD EN NUESTRO INTERIOR

Este tema es uno de los retos que más a pecho he tomado en esta vida, porque una de las cosas que nos hace la rutina es quitarnos la capacidad de sentir amor puro y grande, además de que también nos niega la felicidad.

Yo siento que la felicidad es algo que está en todos nosotros, no hay gente que no la tenga. Pero hay personas cuyo potencial de amor y felicidad está tan dormido que pareciera que no lo tienen, pero esto sucede cuando se mira desde afuera. Cuando las personas también llegan a ser muy deprimidas o muy dependientes, ya sea a cosas o a otras personas sienten que si no los tienen nunca podrán ser felices.

Hay varias formas de trabajar internamente para poder hacer re-emerger este potencial, pero lo más importante para hacerlo es tener muy presente el hecho de que este sí existe.

Una de las cosas que nos afecta mucho es dudar de nosotros mismos, básicamente porque no tenemos la suficiente autoestima o auto respeto. No es que no nos amamos del todo, pero no nos queremos lo suficiente, no nos valoramos, ni siquiera nos conocemos; y es muy difícil amar a alguien que uno no conoce, si hasta cuando uno lo conoce a veces cuesta. Pero cuando uno no se conoce es todavía más difícil, por lo tanto el primer paso seguir es poder sintonizarse internamente con este potencial, pero para poder hacerlo necesito primero creerlo. Por ejemplo, si los niños creen en San Nicolás, entonces le escriben cartas, le hacen dibujitos y hasta lo ven, porque es una creencia.

A los seres humanos nos cuesta creer, porque hay mucha incertidumbre internamente. Si ustedes miran la cantidad de religiones y filosofías que hay, la cantidad de información que recibimos a través de la televisión, el periódico, etc., es increíble la cantidad de cosas malas que se dice que la gente internamente tiene.

Cuando uno ha sido muy herido internamente, es muy difícil creer en algo positivo. Si a una persona que ha sido golpeada toda su vida le dicen que la vida es puro amor nos va a decir que es una linda idea, pero que no es su experiencia.

Es muy importante entonces fijarse en la experiencia propia en cuanto a su sistema de creencias. Pero no me refiero a las religiosas o espirituales, porque hay muchísimas creencias que tenemos sin fijarnos conscientemente, y esto requiere mucha auto-observación, mucha conciencia de uno mismo, mucha determinación a la hora de ir internamente a reconocer y experimentar este potencial de amor. Es como si yo dijera que San Nicolás existe y yo lo conozco, me van a decir que soy linda pero un poquito chiflada y no lo van a creer. ¡Pero imagínense que sí existiera...!

Hemos acumulado muchísimas creencias a través de nuestras vidas. Por ejemplo veamos la humanidad de hoy en día, está básicamente llena de experiencias muy negativas, y la confianza que se tiene hoy en los demás y en el poder propio es algo que ha llegado a hacerse tremendamente pequeño. Tenemos la creencia de que Dios existe y que el va a arreglarlo todo, pero sin embargo, ¿cuál es la experiencia de cada uno?. De la misma manera se podría pensar en la experiencia propia, ¿cuántas veces en su vida les han dicho cosas negativas sobre sí mismos? Por ejemplo: "usted no vale nada, usted no va a ser exitoso, no se va a casar porque es feo, etc." Al decirnos toda estas cosas -en especial



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

los seres queridos-, aunque internamente sentimos que no es cierto, hay una parte en nosotros que lo ha ido creyendo.

Es muy importante entender que por el sistema de creencias que la sociedad nos ha ido formando internamente, de cierta manera somos formados y deformados, y esta forma de ser es el filtro a través del cual vivimos, captamos la información y entendemos quiénes somos. Es muy importante entenderlo, porque creerlo superficialmente no es suficiente, y en lo profundo hay muchas más creencias que tenemos que dejar de pensar y creer para poder así creer cosas nuevas.

Deshacer o crear creencias es lo que hemos venido haciendo todos nosotros: **coleccionando creencias**. Somos como los coleccionadores de mariposas, tenemos una colección gigante de creencias, y muchas de ellas no son conscientes, pero sin embargo forman el filtro, la capacidad que tenemos de estar relacionándonos con el mundo exterior y el propio.

Pero hay que hacer algo sobre esto, porque es mi propio sistema de creencias el que me impide ser feliz, es mi propio sistema interior el que hace que yo reaccione de cierta manera o no. Por ejemplo: yo creo que tengo paciencia hasta tal punto, y que desde este punto hacia adelante yo ya no debo tener paciencia; o creo que hasta ahí se debe perdonar y desde ahí en adelante no se debe perdonar, y en cambio se debe castigar o vengar. Entonces el sistema que tenemos es muy sutil, muy omnipresente en nuestras vidas.

Básicamente para poder ser siempre felices y siempre llenos de amor, debemos cambiar todo este sistema de creencias, no las creencias que son muy importantes y que tenemos muy profundamente, ya sea la creencia en Dios, la creencia que tenemos en la belleza, etc.; todas estas que más queremos no hay que cambiarlas, más bien hay que enriquecerlas.

Lo que me impide poder hacer las cosas que profundamente quiero es que no conozco mi capacidad de poder hacerlas de verdad, y entonces por lo general nos damos estas dos excusas: o me digo que no tengo que desarrollarlas o que no lo puedo hacer.

El ser puede llegar a tener la confianza suficiente para desarrollar su propia confianza y su propio potencial, básicamente con una herramienta muy especial y poderosa: **el silencio**. Porque no es sólo el silencio de que no hayan ruidos externos como el televisor, etc. sino que también no haya el ruido mental que es algo que nos perturba y nos cansa mucho, porque a cada instante estamos creando pensamientos, emociones, expectativas. Esto es algo que no se detiene, y es esta creación constante que tiene un efecto continuo sobre nosotros.

Hay un sistema de creencias constantemente presente que está enraizado, invisible en nosotros y que no está muy consciente; y después hay todo el funcionamiento de mis propios pensamientos, el cual hace los ruidos internos que afectan la forma en que yo me siento.

Mis pensamientos son como gotas que rebotan en mi sistema de creencias y que tienen un efecto, entonces cada vez que hay un pensamiento, este hace un ruido interno sobre una creencia propia que produce una experiencia, una emoción, un sentimiento, etc. Nosotros no somos siempre conscientes de esto, no nos fijamos que estamos siempre



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

pensando, o aunque nos fijemos que siempre pensamos no nos capacitamos en ya no funcionar de esta manera, es importante fijarnos de cómo funcionan estos pensamientos y qué son.

La mente necesita estar activa, como los pulmones necesitan respirar, pero la mente no necesariamente tiene que estar activa en lo que tú no decides, porque si nos fijamos, la mayor parte de los pensamientos no los decidimos conscientemente, los creamos pero no los decidimos. Si cada uno de nosotros decidiéramos qué pensamientos tener seguramente que elegiríamos tener otros pensamientos en lugar de los que tenemos, por lo menos en un 80%.

Lo que es importante fijarse es que yo soy el creador de pensamientos. Pensar está bien, pero tengo que volver a tomar en mis manos las riendas de mi mente.

Todos tenemos creencias como: leí que Dios no existe, o leí que hay caníbales que se comen a la gente, etc. Son cosas que nos afectan mentalmente, como en las fábulas de niños en las que se cocinaban a los prisioneros, que básicamente son creencias totalmente erróneas; así también las supersticiones. Pero si no nos fijamos dejamos que estas creencias interfieran en nuestra vida y estos pensamientos que no decidimos rebotan y hacen resonar estas creencias, entonces al fijarnos de los pensamientos que creamos vamos a afectar bastante nuestro estado interior.

¿Cómo es que yo voy a ser feliz? Pensando de forma feliz, teniendo sentimientos de amor, de esta forma es fácil.

Cuando el ser empieza a fijarse de las creencias que utiliza por medio de la racionalización es importante reemplazar. Porque lo que ocurre es que si en mí hay creencias de mí mismo que me hacen daño, debo reemplazarlas por otras creencias de mí que no me hagan daño. Eso tiene que ser algo muy activo, con conciencia y esfuerzo, porque no va a suceder por casualidad. La creencia tiene que estar basada en una experiencia, y después, en vez de estar viviendo mi vida dejando que la suerte diga qué experiencia tendré, tengo que ser atento para ver cuál experiencia está emergiendo en mí, y esto es un esfuerzo de concientización.

No vamos a ser felices por casualidad, tal vez se pueda hacerlo 5 minutos por casualidad, pero no 24 horas al día. **Ser feliz 24 horas al día es un trabajo.** Pero nosotros tenemos ideas muy románticas, creemos que ser feliz no es un trabajo, porque sino ya no sería ser feliz. Podemos mirar cualquier cosa: si uno quiere ser pianista no se puede serlo por casualidad, porque un día se me despertaron las ganas. **Cualquier cosa lleva esfuerzo.**

El problema con el consumismo, tanto de ideales como de bienes, es que creemos que si compramos algo obtenemos un estatus. Tengo un amigo que sabe mucho de computación y se pone muy molesto cuando la gente que no sabe nada de computadoras se compra una muy buena y dice que no funciona, él se molesta ya que sabe el trabajo que requiere saber cómo funciona una computadora.

Nosotros tenemos esta capacidad de fijarnos de los sistemas que creamos, de cómo los podemos trabajar, y cómo podemos después al operar este instrumento muy especial que es la mente, hacer resonar las experiencias que queremos, y llegamos a ser bastante



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

capaces de hacer emerger nuestro potencial de felicidad o de amor, pero este silencio lo tenemos que disfrutar.

Necesitamos aprender a disfrutar del silencio, porque todo este paisaje enorme que es el mundo interior de cada uno de nosotros, con todas las expectativas, los ideales, toda esta realidad enorme que tenemos, es sólo si hacemos silencio que ya no va a estar una parte de mi ser tomando el poder de la conciencia. Porque es así, siempre hay una parte de nosotros que toma el poder internamente, a veces enojado o a veces triste, melancólico o desesperado, sin autoestima, o con preocupación, etc. Es como que "ipum!", se despertó cierto sentimiento y así me siento. Dejamos que las cosas funcionen de forma mágica, y a veces tenemos suerte, tenemos un buen día, pero no es que todos los días los pasamos bien, porque no sabemos utilizar esto.

Utilizar este potencial de silencio permite volver a ser dueños, amos de nosotros mismos, porque por ejemplo, uno no puede domar un animal totalmente salvaje si le dice: "ya te domé", así no funciona. Al ser internamente no le gusta, aún si el se quiere domar a sí mismo, ni hablar de que alguien nos dome. Pero el ser ha tomado muchos hábitos de ser rebelde internamente y no le gusta que alguien esté encima suyo, aún si es el mismo y es por buenas razones.

Por ejemplo no nos gusta la disciplina. Para la mayor parte de la gente es un mal necesario para llegar a un bien, entonces es importante ser capaces de ver que para ser felices, es necesario lograr disciplinar esta capacidad extremadamente poderosa que es la mente, que es la capacidad de reflexión, la capacidad de experimentar. Para esto se necesita el silencio interior, porque cuando estamos muy llenos de ruidos, de expectativas, de acción, de preocupación, de trabajo, etc. no nos sentimos así.

Si uno no se pone enfrente las cosas muy importantes, por ejemplo la muerte, si me pongo frente a este espejo, a lo mejor me despierto un poco y me "pongo las pilas" cuando se trata de hacerme consciente de qué quiero de verdad. Porque si veo la vida como si estuviera empujando una bola un poco más lejos y sin saber a dónde voy, sin saber lo que quiero llegar a tener, lo que pasa es que el ser al tener la capacidad de silenciarse, está verificando que muchísimas cosas de las que está preocupándose y pensando, no son esenciales. Pero por lo general nos dejamos engañar internamente por lo que es inútil, si realmente fuéramos capaces de mirar toda la cantidad de pensamientos, sentimientos e ideas que tenemos en el día hay 80% que **no** tiene mucho valor, es decir que estamos usando nuestra propia energía de forma desperdiciada. Es grave porque estamos desperdiciando el 80% de nuestra energía, porque después decimos: "estoy agotado, estoy triste, no sé lo que me pasa, no tengo ganas, no tengo tiempo..." cuando ahorro la energía la transformo en energía totalmente positiva, que sea de amor, de felicidad o de lo que se quiera.

Silenciarse es un gran trabajo, porque al inicio se van a fijar de todo el montón de cosas que están pensando, pero a veces nos dejamos seducir por estos pensamientos que tenemos internamente y nos vamos con ellos a pasear y después de una hora nos damos cuenta de que supuestamente estábamos meditando, porque el ser ha formado hábitos internamente, y uno de los más grandes que hemos creado es dejar nuestra conciencia suelta, por lo que se va de recuerdos en recuerdos, de preocupaciones en preocupaciones.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Es importante ver esto y analizar dónde queremos que llegue nuestra conciencia, si yo la dejo suelta nunca va a llegar, es solo si yo quiero llegar alguna parte o a un cierto estado que puedo acceder a este.

Para desarrollar este amor, este potencial de ser feliz tengo necesariamente que saber dónde está, dónde lo voy a encontrar. Pero si estoy totalmente ocupada con todo el montón de asuntos sin valor, no puedo sentirlo.

El símbolo de las pirámides nos ayuda a entender lo que pasa con nosotros internamente. Nosotros somos corporales, vivimos en la tierra, en el mundo material, y a pesar que todos creemos en un ser espiritual o una realidad espiritual estamos muy involucrados en lo físico. Si observan: ¿cómo es que utilizan su poder mental, su poder físico, su cuerpo, etc.?, por ejemplo muchos están muy ocupados en ganar dinero. El dinero es algo necesario para estar físicamente tranquilos, cuando uno está bien físicamente uno puede dedicarse a otras cosas, pero la idea es poder estar bien, no es ganar dinero. Analicemos la cantidad de energía que está orientada a lo físico, a lo material: hay un gran porcentaje de nuestra energía física, emocional que está involucrada en esto, no es malo, pero su conciencia si sólo se queda en esto, sólo conoce esto. Es decir, no está mal querer comer, tener una cama, tener un auto, etc., pero si toda mi energía está ahí la conciencia no puede viajar hacia las cimas que su corazón está anhelando, porque está muy ocupada con esto, y es como si una gota de agua que está en un vaso quiere ir al aceite.

Podemos llegar a elevarnos en nuestra conciencia y ser más felices, si nos quedamos en lo físico experimentamos ciertos placeres: es rico comer, es agradable ver algo bonito, pero placer y felicidad existen en este nivel porque nos despiertan algo a otro nivel. Las personas que pasan todo el día comiendo no son felices, y como todos los placeres físicos, cuando hay demasiado llega más bien a ser asqueroso. Entonces es cuando las cosas son bien utilizadas y bien entendidas, que nos dan una felicidad.

La punta de la pirámide es la conciencia absoluta, la conciencia de lo espiritual, lo divino, es algo muy sutil. Dios no tienen problemas de sobrepeso, de arrugas, de dolor de espalda, de que le robaron el carro, El sabe que existen estas cosas pero no vive con esto, entonces su conciencia no tiene este tipo de peso.

Tenemos que entender que cada cosa influye, comprendiendo que la conciencia más pura, más llena de amor, más llena de dicha es la que más felicidad procura. Claro que no es una felicidad como comer muchos espaguetis, aunque eso es muy rico pero es un nivel de felicidad limitado y temporal. La conciencia es muy sutil y es afectada por lo que siente, por ejemplo: cuando uno se enoja después uno se siente cansado y le cuesta estar en paz. Estas vivencias espirituales afectan el estado de conciencia, y luego vienen todos los "bichos" de la culpa, el remordimiento y las relaciones difíciles.

Para que nuestra conciencia sea totalmente feliz hay que cuidarla, porque no es como un vaso que se limpia y ya; la conciencia es algo vivo. No hay que desesperarse, pero este tiempo que voy a pasar limpiando mi conciencia para sentirme nuevamente bien es un espacio para subir mi nivel de felicidad.

Entonces toda esta felicidad está en nosotros, pero, ¿cuán consciente estoy de ella?. Lo que le pasa al ser humano es que muchas veces quiere ser un poquito más feliz, un poquito mejor, pero se aburre de esto, porque para qué ser un poquito más feliz si todavía



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

hay muchísimo sufrimiento. El **reto** de una persona que decide ser espiritual es decir: ya no quiero ser sólo un poco más feliz.

Una herramienta para pasar a este nivel es la meditación, porque este silencio permite la auto-observación, o sea, revisar el sistema de creencias. También debemos tener una relación con nuestra meta, porque **si no es una pasión no funciona**, porque para qué hacer esfuerzos si no estoy convencido. Por ejemplo si ustedes quieren ir a España, es un sacrificio, hay que ahorrar mucho dinero para llegar allá, si uno no está enamorado de su idea de ir a España uno no va a ahorrar la plata; de la misma manera, querer realmente ser feliz y saber lo que quiero y cómo lo quiero es una cosa que se tiene que ir visualizando, conectándose con esto, realizando lo que realmente quiero. Esto requiere una relación con uno mismo que sea basada en una verdad, sentarnos con nosotros mismos a conversar de las cosas importantes, y para esto no hay edad.

Junto con todas estas herramientas para relacionarme con mi potencial hay implícito también un conocimiento de este potencial, porque la meditación procura un cierto nivel de conocimiento. Hay varios conocimientos, el conocimiento básico que es informativo: que **existe este potencial**. Luego por medio de la meditación, viene la experiencia, y voy a tener el conocimiento real de que sí lo puedo hacer, de que sí está en mí, porque sino sigue siendo una teoría. Las teorías aburren y ya no creemos mucho en ellas.

Uno está promoviendo algo por medio de sus experiencias, porque ser feliz y lleno de amor no es sólo para mí, tiene que ser algo compartido, va a ser algo compartido. Aunque no quieras, si eres feliz es natural hacer felices a los demás, si eres triste y de mal humor es muy fácil molestar a los demás, no es ningún esfuerzo, pero cuando eres feliz no es ningún esfuerzo dar placer. Cuando uno ve a un niño feliz uno ya se siente bien, los niños tienen este poder de atracción por su gran pureza, y su gran capacidad de entregarse a lo que hacen y es algo que nosotros tenemos que aprender de ellos, la entrega interna a la experiencia positiva. Entonces cuando naturalmente la persona es así, ella naturalmente da esto, llega a ser multiplicador de esto, lo da y lo recibe. Una persona que quiere a las otras personas por lo general es querida, claro que va a ser querida de acuerdo con el potencial que tienen los otros y también ahí hay muchos sistemas de creencia: para algunos querer significa pareja, para otros es diferente, hay muchas creencias dentro del amor que hay que empezar a verificar.

Para crear esto el ser tiene que ir marcando pautas en las cuales está consigo mismo verificando lo que cree, lo que quiere y cómo lo quiere.

A veces nos involucramos mucho en el trabajo, en la comida que comemos, etc. y entonces ya no funcionamos realmente, la conciencia está dormida. Para ser feliz y dichoso, en el sentimiento pleno de la felicidad, uno tiene que estar bien despierto, uno no es feliz por casualidad, sin prestar atención. La felicidad se experimenta en el presente, claro que recordando algo que experimenté hace un mes que era muy lindo, me vuelve a dar felicidad, pero es en el presente que la siento.

Es importante ver el funcionamiento de la mente: ella viaja hacia el presente, hacia el futuro, hacia la negatividad, hacia las quejas. Si el hábito es así, esto es automático. Hay muchos hábitos que tenemos que son basados en nuestras experiencias del pasado y que no nos fijamos de ellos, ni de que podríamos cambiarlos, y es muy importante darse cuenta ahora que todavía podemos cambiar internamente.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Hay muchos hábitos que dejamos que se creen en nosotros que son "comelones de felicidad": el hábito de la melancolía, de la depresión, del enojo; todo esto me lleva directamente abajo, al "infierno" emocional. Nosotros somos responsables de transformar los patrones de actitudes que nos llevan hacia abajo y de crear patrones positivos que nos llevan arriba, pero no los vamos a encontrar en la lotería. No es difícil, es el punto de vista de nosotros que lo hace imposible, es posible cambiar de punto de vista, pero uno debe entrenarse de verdad, y sí funciona.

Hay siempre miles de cosas aconteciendo, toda esta información está aquí, como la Coca Cola cuando apenas la abres. Pero si yo me centro en una cosa ya no existe más nada, porque yo me centré, decidí silenciarme. No niego que están todas estas cosas, pero lo que yo hago es que decido centrarme en lo que soy, centrarme en lo esencial, y no dejar que todos estos pensamientos emerjan como : "¿qué le habrá pasado a aquél, por qué esto y lo otro?. Es como la imagen de un pájaro pequeño frente a una montaña enorme, cuando el pájaro vuela desde arriba la montaña se ve pequeña. Silenciar es esto, ir en la experiencia de lo que soy, y el resto no es que no existe, pero ya no me afecta internamente. Entonces al practicar este silencio lo que logro es hacerme libre de las influencias cuando yo quiero, y después regreso y soluciono lo que tengo que solucionar. Por ejemplo: Dios existe, pero ¿cuánto lo experimentas?. Entonces focalizarse, centrarse, silenciarse, es un trabajo interior de empacar todo y dejarlo ir, y hacerse consciente de lo que es esencial, lo que es importante, de mí mismo, porque yo soy aquel que me relaciono con el mundo.

El silencio no es ausencia de ruido, porque físicamente el silencio no existe, pero es que te concentras tanto que ya no escuchas los ruidos. Es decidir que todo esto por ahora no existe, porque yo quiero ocuparme de mí mismo, centrarme en mi propio potencial, y después puedo elegir un pensamiento. Pero si no se silencia esto primero, uno está pensando: ¿cuál de todos estos pensamientos dejo?, etc., y uno se preocupa y presiona por la realidad física.

Internamente hay distintos niveles de conciencia que uno tiene que aprender a conocer tanto desde lo informativo como desde la experiencia, una vez que lo conoces y sabes dónde está la escalera subes. Porque si se piensa en un pensamiento que nos hace tranquilos, está bien en el inicio para tener un poquito de paz, pero para obtener el silencio y el nivel de maestría superior es necesario mayor silencio. Pero uno va poco a poco, uno empieza con una cosa y después ya, fijarse en un sólo pensamiento de tranquilidad ya es una gran obra. La mente es lo más sutil que puedas imaginar, es como algo magnético, la mente es así también, todo lo que piensas tiene un efecto.

Todo lo que nosotros hacemos tiene un efecto, hasta a nivel de la mente. Si nuestra mente es alimentada por ciertos pensamientos tiene tal efecto, pero si quieres subir en la pirámide para llegar a un nivel realmente elevadísimo no puedes poner ninguno de los pensamientos groseros o inútiles y negativos. No significa que no estás lidiando con la realidad pero tu forma de verla es muy positiva, y ya no te afectan los sentimientos de la negatividad porque eso destruye la capacidad interna. Es muy importante ver cómo es y cómo funciona nuestra mente, cómo es nuestro espíritu, nuestra conciencia, para así elevarla, que sea por la oración, el canto, etc. de acuerdo con el entendimiento propio y descubriéndolo con las creencias propias.