



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

VALORES COMO TERAPIA

De Javier Gomez

"Casi toda nuestra infelicidad es el resultado de compararnos con otros. El que es honesto y tiene un corazón verdadero siempre se sentirá liviano y libre de tensión. La mejor forma de ser exitoso en la vida es actuar con base en el consejo que usted da a otros."

Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Algo que nos interesa en gran medida en la vida es estar sanos.

Terapia es un proceso a través del cual podemos sanarnos.

Las Virtudes son valores espirituales. Son los verdaderos tesoros del ser y la auténtica belleza interna. También son consideradas los amortiguadores de la vida.

¿Qué es salud y por qué los valores nos pueden garantizar el mantenimiento de esta o conquistarla de nuevo si se ha perdido?

Salud es un estado de bienestar total. Podríamos diferenciar seis categorías de estados que componen la salud integral:

1. **La salud física o del cuerpo.** Muchas terapias se dirigen a preservar o recuperar este nivel de salud. Cada vez se inventan más métodos y se crean más medicamentos, al mismo tiempo que aparecen más enfermedades y más enfermos. Es la forma más aparente de las enfermedades. Muy a menudo las personas se detienen en este nivel y consideran que están sanos o enfermos si hay bienestar o malestar en el cuerpo. La verdad es que el cuerpo refleja la consecuencia de otros problemas cada vez más sutiles: desarmonía mental, problemas en las relaciones, desequilibrios ambientales, carencias en el ámbito económico o crisis espiritual.
2. **La salud mental o emocional.** Estrés, neurosis, angustias, fobias, psicosis, alteraciones del carácter, depresiones, demencias, entre otras, son algunas manifestaciones de enfermedad mental. Pocas veces las personas se consideran enfermas mentales (no estar locos es estar sano mentalmente, según ellas).
3. **La salud social o en las relaciones.** Muchos conflictos interpersonales determinan que este nivel de salud sea difícil de conservar. Cada vez se hacen más evidentes las crisis en las relaciones humanas, convirtiéndose en relaciones inhumanas. La conciencia materialista conlleva a un intercambio de dar y tomar sufrimiento.
4. **La salud ambiental o del entorno físico.** La polución ambiental es sin precedentes, el desequilibrio medio ambiental deja vislumbrar mucho sufrimiento. Difícilmente puede mantenerse sano un organismo que viva en un medio ambiente hostil o contaminado.
5. **La salud o estabilidad financiera.** Cada vez son más los pobres y desamparados, personas viviendo en condiciones infrahumanas. "Crisis económica" es un asunto que se está volviendo muy de moda. Es una gran fuente de preocupación, crea confusión y precipita muchos más conflictos.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

6. **La salud espiritual.** Si definimos la espiritualidad como la vivencia cotidiana de los valores espirituales, podríamos concluir que hay una emergencia muy grave en este nivel de salud.

Sería largo analizar cada uno de estos niveles de la salud. Sin embargo, fácilmente podemos inferir que existe una estrecha relación entre cada uno de estos niveles. Por ejemplo : El estado de salud física puede afectar el estado emocional creando inestabilidad, preocupación y angustia. Cuando me lamento de la enfermedad física ya estoy doblemente enfermo. Al mismo tiempo, este estado emocional perturbado se proyecta sobre los demás generando conflicto en las relaciones y se pierde el respeto, el sentido de pertenencia y de consideración por el hogar, la ciudad en la que se vive y en general por el medio ambiente, no importa para nada, no se cuida. Igualmente, éstas actitudes anteriores afectan negativamente las posibilidades de mejorar la situación económica. Si las cosas no van bien las personas se desesperan y cometen más errores, se vuelven más corruptas, el egoísmo, la agresividad y todas las formas de actitudes negativas imperan entonces en la conciencia humana, se destruye el carácter.

En el ejemplo anterior solo analizamos el efecto que puede tener un problema de salud física sobre los otros niveles de salud. Cada uno de los otros factores tiene un efecto considerable sobre los demás, pero el más definitivo y contundente es el factor espiritual. No solamente es determinante en el sentido negativo sino en el sentido positivo.

Virtudes como la paciencia, el amor, la tolerancia, la comprensión, el desapego, la fe, la honestidad, la elegía, etc., me pueden garantizar la armonía interna a pesar de que haya algunas complicaciones en los otros niveles de salud. Los antónimos de las virtudes son los vicios, los cuales empeoran la situación en todos los niveles de salud descritos.

Las virtudes me conducen a la salud y a la felicidad. Tener carácter es ser virtuoso, ser virtuoso es vivenciar la dimensión espiritual; lo contrario a virtuoso es vicioso. Se ha dicho: "Si pierdes dinero, nada se ha perdido; si pierdes la salud, se ha perdido algo ; pero si pierdes el carácter, lo has perdido todo, eres como un cadáver".

Los vicios me conducen a la enfermedad y al sufrimiento. Piense, por ejemplo, cuáles serían las consecuencias de la impaciencia, del odio, de la intolerancia, de la incomprensión, del apego, de la desconfianza o la falta de fe, de la tristeza o de la deshonestidad.

HONESTIDAD

Analicemos un poco más de cerca el valor de la Honestidad como determinante de la salud.

Salud es armonía, armonía es integridad, integridad es honestidad; por lo tanto, salud es honestidad.

Enfermedad es desarmonía, desarmonía es desintegración (angustia), desintegración es deshonestidad.

En conclusión: la deshonestidad generará angustia, la angustia crea desarmonía, la desarmonía indica enfermedad. Los clínicos aseveran que la única enfermedad reconocible es la angustia, las demás manifestaciones patológicas son su proyección. Por lo tanto, es bueno ser honestos si se quiere vivir con salud.

HONESTIDAD es transparencia, sinceridad, realeza, es coherencia entre lo que se piensa, se habla y se hace, es verdad, es apertura mental, es positividad, en definitiva, es PUREZA. La pureza es la madre de la paz, el amor y la felicidad. PAZ es armonía, concentración, estabilidad, calma, dulzura, alegría, paciencia, tolerancia, humildad, introversión, etc. AMOR



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú

Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

se expresa en la cooperación, el altruismo, respeto y consideración, sacrificio y servicio. El desarrollo de estas cualidades indefectiblemente me conducirán a la experiencia de auténtica FELICIDAD en términos de madurez, contentamiento, majestuosidad, libertad y el apego es cambiado en desapego.

La honestidad está en la base de la construcción del carácter. Autoengañarme, no cumplir los compromisos que me he hecho a mí mismo, juzgar a los demás, tener expectativas de que las circunstancias y los otros sean como yo quiero, intentar cambiarlos a ellos en primer lugar, hacer algo que sé está mal hecho y pretender ignorarlo significa sembrar la semilla de la angustia, es quedar atrapado por los virus del alma que te roban la paz, es perder la autoestima. Lamentarse, culpar, criticar, etc. es un signo de deshonestidad que mata la espiritualidad, es carencia de virtudes. Tal actitud intolerante, de sentirse siempre la víctima, genera estrés, angustia, conduce a la enfermedad o la agrava si ya se tiene.

La pereza también es un vicio, contrario al entusiasmo. La pereza física o mental conduce a la pobreza física o espiritual. Si por avatares de la vida se es pobre físicamente pero rico espiritualmente, se es un pobre feliz, en esa felicidad hay paz y ¿qué más queremos de la vida ?. Lo contrario a la pereza es el entusiasmo, la pereza te conduce a la depresión, entusiasmo es llevar la energía divina por dentro. Con entusiasmo y honestidad pronto se deja de ser pobre materialmente.

¿CÓMO ACTÚA TERAPÉUTICAMENTE EL DESAPEGO?

Apego es incapacidad de aceptación, es esclavizarse a una persona, una cosa o una idea. También es aferrarse y no fluir, exigir derechos y no aceptar ni asumir mis deberes. Apego es la consecuencia directa de los deseos egoístas que luego conducirán al miedo, a la tensión mental y a la enfermedad. Desapegarse es dejar ser, fluir con la vida, aceptar lo que no se puede cambiar y desear lo mejor para los demás. El desapego permite que fluya la energía del amor. El amor es sanador. Desapegarse de los problemas es no batallar con ellos pero mirarlos desde una perspectiva más amplia, sin condicionamientos, más libre y automáticamente estos buscarán el camino de la solución y eventualmente desaparecerán. Un problema es la diferencia entre lo que tengo y lo que deseo tener. Si no tengo deseos egoístas, todo problema desaparece.

El desapego es sanador y condición primaria para la experiencia de libertad. Como el mico que es atrapado cuando intenta sacar su mano en puño a través de un agujero por el que solo cabe su mano abierta y sin nada. Hasta que no se dé cuenta que solo puede escapar de la trampa si suelta lo que agarra con su mano, estará en aprietos, será un prisionero de su avaricia. Si dejamos los placeres que se derivan de los sentidos estaremos libres para ser felices. Si soy libre podré ser responsable, si soy responsable seré una persona digna. Con desapego se pueden tomar correctas decisiones, se puede ver la especialidad de los otros y entonces, habrá respeto y cooperación.

¿Cuál es mi primera responsabilidad? Ser feliz y dar felicidad. Para ser feliz necesito tener salud espiritual. Si no hay salud espiritual estaré infeliz y si sufro causaré sufrimiento a los que me rodean.

EL PERDÓN TAMBIÉN ES SANADOR

Perdonar me libera del virus del rencor. El rencor destruye mi mente y mi cuerpo, me vuelve infeliz. Perdonar y olvidar permite que haya espacio para el amor y la misericordia. A veces necesitamos perdonarnos a nosotros mismos, el remordimiento y la hostilidad pueden hacernos mucho daño. Si soy virtuoso los demás me apreciarán y desearán lo mejor para mí, lo cual es una bendición. Si soy vicioso me ganaré el desprecio y los malos deseos de los demás hacia mi y eso es una maldición. Pedir perdón también es mi obligación. Debo



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú

Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

reconocer que si alguien me hace algo malo, primero yo motivé su comportamiento negativo con mis pensamientos, palabras o acciones. Pedir perdón y perdonar exigen de un gran desprendimiento y coraje. Ante todo, ser humildes al tiempo que se mantiene el autorrespeto. Entiende esto: la violencia sólo puede ser vencida con no-violencia.

Expresar gratitud constantemente es proyectar mis sentimientos positivos, lo cual es una bendición, una energía elevada que protege y ayuda al crecimiento personal. Hacer el bien me garantizará las bendiciones (gratitud) de los demás y del Ser Supremo. Un estado positivo, lleno de confianza y entusiasmo, me mantendrá protegido de las maldiciones (sentimientos negativos) de los demás. Recuerde, tener entusiasmo significa, etimológicamente, llevar a Dios por dentro.

LA FE Y LA ALEGRÍA SON CREADORAS DE SALUD

La fe es reconocida como una gran virtud milagrosa. La fe cura. Pero para que dicha curación sea duradera, debe haber comprensión de las verdaderas causas de la enfermedad. La alegría, la actitud positiva y la fe son remedios infalibles a la vez que nutrientes maravillosos para mantener el alma fortalecida. Se ha dicho: **"La felicidad es la herencia natural para aquellos cuyas acciones, actitudes y características son puras y están libres de egocentrismo."**

ESPIRITUALIDAD

Fe, comprensión, honestidad y acción son los pilares de la espiritualidad. La espiritualidad es la única medicina para la conquista de la salud integral.

Hay diferentes religiones para diferentes personas, pero espiritualidad es una para todos. ESPIRITUALIDAD es asumir la responsabilidad por mi cambio personal. Reconocer que yo soy responsable por mi situación actual y no los demás o las circunstancias. Espiritualidad es hacer lo que usted piensa y habla. Es pensar positivamente y con claridad, con acertado juicio y actitud bondadosa. Es relacionarse con los semejantes con una actitud y visión de hermandad.

Espiritualidad bien entendida es la experiencia del yo como un alma originalmente pacífica y pura y en relación con la Fuente Donadora de la Vida, el Ser Supremo. Dios es el Eterno sustentador de los valores espirituales. Mi relación constante y profunda con Él me garantizará el entendimiento espiritual y la fuerza interna necesaria para vivenciar los valores esenciales en mi vida que luego irradiaré a los demás. La meditación es el método a través del cual forjo esta relación. El entrenamiento de conciencia es un método que fortalece la espiritualidad el cual debería ser practicado por todos sin excepción si queremos un mundo mejor y cruzar por el camino de la vida con felicidad y conscientes de nuestra grandeza.

Los valores son sanadores. El Todopoderoso es el más grande Cirujano.

JAVIER GÓMEZ es terapeuta de Sofrología. También ha sido profesor y estudiante de meditación en las últimas dos décadas.