

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE?
DELIA STEINBERG GUZMÁN

¿Qué hacemos con el corazón y la mente?

Delia Steinberg Guzmán



**¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE?
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

PRÓLOGO

EL SENTIDO DE LA VIDA

Si podemos conseguir detenernos en medio de los afanes cotidianos a profundizar un poco en el sentido de la vida, nada nos puede garantizar que nuestras reflexiones nos conduzcan a alguna parte, ni estamos completamente a salvo de que nuestra meditación se quede solo en un intento –por más saludable que sea– de mirar con perspectiva las experiencias vividas. Pero si contamos con una guía, proporcionada por alguien que haya vivido el mismo proceso con éxito, los resultados pueden ser muy diferentes.

Como hacían los exploradores, tratando de trazar rutas en lo desconocido ayudándose de los relatos de otros que habían recorrido los caminos con anterioridad, haremos bien en dejarnos guiar por los hallazgos de quienes han logrado abrirse paso señalando itinerarios que orienten nuestra aventura.

Delia Steinberg Guzmán ha destilado en estas páginas una buena síntesis de las experiencias vividas y, como en los viejos mitos, nos ha ido dejando el hilo que nos permita llegar hasta el centro del laberinto, que es como decir el centro de nosotros mismos.

Disponemos de no pocos manuales de orientación, que nos sirven de ayuda para nuestros viajes por el mundo exterior, pero no son tan abundantes los que nos facilitan el viaje a nuestro interior, y muy pocos lo hacen de una manera tan clara y sencilla como nos muestra Delia en este breve pero denso tratado.

A veces, en nuestro desconcierto, necesitamos saber por qué se nos escapan de las manos los resultados que buscamos, o no sabemos interpretar las contradicciones que nos llegan a abrumar, cuando nos desgarramos por dentro, al sentir que los sentimientos nos llevan en una dirección y la razón en la contraria. En ocasiones, damos por supuestos los significados de las grandes palabras que nombran nuestras experiencias vitales, como la felicidad o el éxito, para acabar con la sorpresa de la desilusión, porque no eran sino espejismos y detrás no había nada. Nuestra autora, consciente de esa realidad, nos ayuda a descifrar los significados más universales y, a través de ellos, nos conduce a la intuición de lo que podría ser el sentido de la vida y de las cosas. Y lo hace con una exquisita delicadeza, respetando y alentando a la vez el incipiente diálogo con nuestro ser interior, que parece iniciarse nada más comenzar a recorrer las páginas de su obra.

M^a Dolores F.-Fígares

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE? DELIA STEINBERG GUZMÁN

ADÓNDE VAMOS

DAR SENTIDO A NUESTROS PASOS

Entre otras muchas enfermedades psicológicas, nuestro tiempo es testigo de frecuentes crisis de indecisión y desconcierto entre la gente. Son muchas las personas que dejan correr la vida en un constante desasosiego producido por no saber qué hacer, ni cómo hacerlo para que los resultados sean efectivos.

Hay quienes, para evadir este vacío, se lanzan a determinadas actividades, esperando que sean ellas las que le den una finalidad a sus vidas. Así, hacen de unos estudios o de un trabajo los salvadores de una situación que radica, sin duda alguna, en el fondo de los mismos individuos. Toda actividad práctica carece de valor si quien la realiza no conoce el motivo de sus acciones.

Siempre hemos de preguntarnos *para qué* y *hacia dónde*:

Para qué: porque debemos saber la utilidad verdadera de las cosas que hacemos. Todo aquello que tenga como finalidad llenar un vacío o una angustia, sin más, no dará los resultados anhelados. Una vez que acaba ese período llenado artificialmente y tan solo para huir de uno mismo, vuelve la inquietud y el desconcierto.

Uno cree haberse equivocado de vocación y de actividad, y busca otra para remediar el error; poco después, descubre que se encuentra nuevamente en el mismo estado psicológico. Se culpará a los que nos enseñan, a la sociedad, que no da cabida a los muchos trabajos que podríamos hacer, pero –sin dejar de reconocer que en algunas ocasiones eso puede ser verdad– la culpa corresponde casi siempre a quien, desconociendo para qué hace algo, lo hace sin saber lo que quiere conseguir.

Para qué: ¿quiero saber más, mejorarme interiormente, crecer psicológicamente, dominar alguna materia para aplicarla en trabajos concretos, ayudar a los demás? O, en el más simple de los casos, ¿ganar dinero, comprar objetos que necesito, poder viajar...? Para qué: esta pregunta no puede faltar, pero tampoco puede faltar la respuesta, siempre y cuando no sea «para llenar el tiempo». La finalidad de nuestras obras debe ser práctica, aplicable, tener un sentido que pueda llenar vacíos y necesidades en el mundo y en nosotros mismos.

Hacia dónde: cuando nos movemos, debemos tener una dirección señalada, clara y bien trazada frente a nosotros. El «para qué» nos da una finalidad, y el «hacia dónde» nos indica los pasos a recorrer y el sentido en que habrá que recorrerlos para que nos conduzcan hacia la meta propuesta. Sin dirección, nuestros actos corren el riesgo de diluirse en cualquier hueco del espacio y del tiempo, acrecentando la angustia al comprobar que no podemos conseguir objetivos concretos.

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE?

DELIA STEINBERG GUZMÁN

Quien dice «hacia dónde», también establece los medios para llegar, porque conocer el punto final proporciona habilidad para obtener las herramientas adecuadas.

Tranquilidad interior

Estamos aquejados por las prisas, por el tiempo que se escurre como arena entre los dedos, por las mil cosas que hay que hacer en un día, sin que sepamos cómo encajarlas ni en qué momento.

El que quiere hacer mucho, pero no sabe hacerlo con ánimo reposado, termina por no hacer nada, hacerlo mal o a medias, dejando insatisfechos a los demás y a sí mismo.

Hay que ensayar, pues, la tranquilidad interior. Pero no en los momentos acuciantes, sino precisamente al contrario, cuando estamos en relativa paz.

Debemos integrar bien lo que experimentamos en esos instantes, reconocerlo tanto como para repetirlo a voluntad, al principio sin urgencias de por medio, hasta que por fin, cuando las situaciones sean apremiantes, sabremos recurrir a esa tranquilidad que habremos creado con mucha paciencia.

Pero recordemos: la cualidad de la tranquilidad anímica se conquista en los momentos de serenidad, cuando podemos apreciar el valor de este estado de conciencia. Luego, podrá aplicarse cuando la velocidad de los acontecimientos parece desbordarnos.

Lo mismo sucede respecto a la calma necesaria en medio de los grandes bullicios, del gentío que a veces nos atrapa, del exceso de voces y de ruidos, de las personas que nos distraen, de las docenas de preguntas que surgen a la vez de quienes quieren respuestas inmediatas, de la música indeseada y de tantas otras circunstancias que no podemos evitar.

En medio del bullicio, hace falta conseguir un remanso de calma. Pero esto no se consigue tan fácilmente.

Una vez más, la quietud anhelada hay que ensayarla antes, y fuera de estos focos de inquietud.

Hay que practicar varias veces la calma interior, hacerse amigo de ella para saber reproducirla en las más diversas oportunidades.

Calidad de vida

Como consecuencia lógica de las exigencias de nuestra civilización tecnológica, fundamentada en la calidad y el rendimiento de sus productos, finalmente se han vuelto

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE?

DELIA STEINBERG GUZMÁN

los ojos hacia el ser humano, el factor principal de cualquier modelo civilizatorio, tecnológico o no.

En miles de empresas, grandes, pequeñas y medianas de todo el mundo, se han lanzado campañas para elevar la autoestima, la eficacia consciente, el sentido de participación y responsabilidad, el desarrollo de las relaciones humanas y de la correcta comunicación entre unos y otros.

Todo esto está muy bien y, de hecho, se han logrado avances positivos en muchos casos: gente más distendida, más atenta a su trabajo y más conforme con el medio ambiente en el que se desarrolla. Pero creemos que aquí no acaba la cosa. Esta calidad de vida tiene una motivación de partida que no cubre todo el espectro humano: busca una mayor y mejor producción, pero no suele tomar en consideración las otras necesidades inherentes a la condición de estar vivos, de enfrentarse a docenas y docenas de situaciones que no siempre tienen que ver con el trabajo y la productividad.

El ser humano requiere, por supuesto, unos medios materiales –más o menos tecnificados– que le permitan subsistir dignamente. Y, sobre todo, que le permitan competir y lograr un sitio en medio de unas sociedades específicas, que miden a la gente por lo que tienen y por el prestigio que alcanzan.

Pero no podemos olvidar que, junto a esa subsistencia material, existen sentimientos no siempre definidos que alegran o torturan –según el caso– a quienes los experimentan, ideas no siempre claras ni resueltas que dificultan una marcha segura, la elección del futuro. Y aún agregaríamos esas otras vivencias, espirituales o metafísicas, que surgen de pronto en la conciencia pidiendo respuestas a los enigmas de siempre.

Para hablar de una auténtica calidad de vida, debemos considerar al hombre en su integridad, y no solo en lo que puede dar y producir.

En lo psicológico, es importante que cada cual sepa distinguir sus emociones cotidianas y pasajeras de aquellos sentimientos profundos que pueden y deben alimentarse para que perduren y proporcionen una felicidad estable. Mientras se relacione la calidad de vida con unas experiencias emocionales superficiales y cambiantes, poniendo en ellas el acento y el interés, no habrá personas seguras de sí mismas ni de quienes tienen a su alrededor. Lo variable puede ser entretenido por un tiempo, pero no lleva el sello de la calidad.

En lo mental, no solo hace falta estudiar, tal y como hoy se entiende esto, porque la realidad nos demuestra con cuánta facilidad se olvida lo que mal se estudia. Hace falta aprender, recordar con inteligencia, sumar experiencias propias y de otros, hacer vital todo aprendizaje para obtener, también a este nivel, calidad de vida.

En lo moral, y aunque los ejemplos diarios indiquen lo contrario, es indispensable desarrollar las virtudes latentes en todos los seres humanos. No importa que «no esté de moda» ser bueno, honesto, justo, prudente, cortés, valeroso, generoso,

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE? DELIA STEINBERG GUZMÁN

digno; simplemente sin esas y otras características similares, no habrá calidad de vida. Y los hechos lo demuestran.

En lo espiritual, sin caer en fórmulas fanáticas e intransigentes, hay que ofrecer una salida a las inquietudes del alma que quiere saber qué hacemos aquí, en el mundo, de dónde venimos y hacia dónde vamos.

Hay que dejar de lado la prejuiciosa vanidad de que nadie puede transmitirnos nada válido, y menos si son conceptos que han traspasado el tiempo desde la Antigüedad.

Verdaderamente, todos queremos calidad de vida. Pero queremos darle a esta su verdadero y amplio significado, y que la calidad nos haga mejores en todos los aspectos. Entonces seremos más eficaces, más felices, más inteligentes, un poco más sabios y podremos ostentar con orgullo el calificativo de seres humanos.

Éxito

TODOS QUEREMOS TRIUNFAR

En todo momento el éxito ha sido una meta, aunque no siempre se ha considerado el éxito de igual manera. Lo que señalaba el triunfo hace un siglo o unas décadas atrás, hoy bien puede ser un anhelo desenfocado y pasado de moda, mientras que otras ambiciones han ocupado el lugar de las anteriores. Una sola cosa permanece: el deseo del éxito, la necesidad de triunfar, el hecho de ser aceptados y tomados en consideración por los demás.

Está muy claro que últimamente el triunfo está delimitado por el prestigio social y el poder económico, de los cuales pueden derivar otras formas de poder que, a su vez, aumentan el prestigio.

No es de extrañar, pues, que los jóvenes sobre todo, enfilen sus aspiraciones hacia esas fórmulas de éxito si quieren integrarse en las sociedades en las que viven, si no quieren configurar la larga lista de los «marginados». Hoy, el futuro se encara desde esa perspectiva; una vocación debe ir acompañada de un cuestionario indispensable sobre la practicidad de esa vocación en cuanto a poderío y riqueza. Aumenta la lista de carreras que pueden cursarse pensando siempre en la posibilidad de un éxito rápido y fecundo, de una posición social entendida como sólida y duradera. Pero no es oro todo lo que reluce.

Si estas fueran verdaderamente fórmulas para triunfar en la vida, debería haber muchos más seres felices de los que encontramos. A menos que aceptemos que una cosa es el triunfo y otra es la felicidad.

¿Debemos, tal vez, plantearnos otros estilos de triunfo que, si bien no se avienen a las modalidades aceptadas, pueden llegar a ser más efectivos?

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE?

DELIA STEINBERG GUZMÁN

Una de las cuestiones que más nos preocupa a todos es la falibilidad de las cosas que conseguimos, lo poco que dura lo que creíamos perdurable, lo poco que se mantiene lo que suponíamos inamovible.

Con el éxito pasa precisamente eso: necesitamos uno que, aunque pequeño, no se desvanezca de inmediato, que nos deje al menos una dosis de satisfacción y de paz.

Proponemos, pues, unas sencillas claves para lograr, en los más variados terrenos, un triunfo más humano, más estable, más acorde con nuestros sueños y aspiraciones.

Es evidente que no basta con soñar para convertirse en un triunfador. Hay que actuar, hay que saber desarrollar una sana actividad fundamentada en la voluntad. No actuar por actuar, sino eligiendo las mejores y más adecuadas acciones.

El viejo consejo de conocerse a sí mismo no ha perdido actualidad; mal podemos enfocar un trabajo provechoso si no sabemos quiénes somos, cuáles son nuestras habilidades y posibilidades. Y una vez que las conocemos, hay que entrenarse en ellas de modo de ejercer alguna actividad útil a nosotros mismos y a los demás.

* Hacer bien los trabajos que emprendemos, no solamente por el premio que podamos recibir sino por la satisfacción de comprobar nuestra propia eficacia. Saber conformarse con lo que vamos obteniendo y, al mismo tiempo, no conformarse jamás, buscando siempre una cota más alta de rendimiento.

* No dejarse aplastar nunca por los problemas, por difíciles que nos parezcan. Al contrario, esforzar la imaginación para buscar salidas y soluciones. Concebir las dificultades como pruebas para nuestra inteligencia y nuestra voluntad. Y en el peor de los casos, convertir los fracasos en nuevas oportunidades para volver a empezar.

* Saber aprovechar las oportunidades. La vida está llena de oportunidades, pero si vamos con los ojos cerrados no las vamos a descubrir. Si nos encerramos en nuestros conflictos y los rumiamos constantemente, perdemos energías y no salimos de ese círculo vicioso, despreciando las mil puertas que el pretendido laberinto nos estaba ofreciendo.

* Esforzarse continuamente en amar, que es la mejor forma de comprender a los demás. Ayudar alegre y generosamente a los otros, que es la mejor forma de sentirse a gusto con uno mismo.

* Buscar el sentido de la vida y tratar de encontrar el de la nuestra. Nada sucede al azar...

* Mejorar a diario lo que hacemos, mejorar todo lo que nos rodea. Poner belleza en todos los rincones; poner luz en todos los sitios –externos e internos– en los que estamos.

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE?

DELIA STEINBERG GUZMÁN

Quien logre aplicar estas pocas claves, será una persona segura de sí misma, una persona satisfecha en la medida en que la satisfacción es alimento de los humanos. Quien pueda hacerse con estos logros es realmente un triunfador. Y aunque nadie lo confiese porque la moda no lo permite, a todos les gustaría alcanzar este estilo de éxito.

EL ÉXITO: UNA LABOR CONTINUADA

Todo éxito es la resultante de muchas pequeñas batallas, en las que a veces salimos ganando y otras, derrotados. Pero no hay derrotas definitivas ni energías desperdiciadas en la valiosa acción de crecer y mejorar todo lo que existe a nuestro alrededor.

SEGURIDAD EN SÍ MISMO

Las veces que logramos triunfar, aunque obtengamos muy pequeños triunfos, suman un soporte poderoso que no se conmueve fácilmente ante las dificultades. Por muchos problemas que se nos presenten, siempre destaca el recuerdo vivencial de los éxitos obtenidos, la confianza en las cosas que sí pudimos hacer bien. Ese «yo pude una vez», se convierte en el motor del «yo podré todas las veces».

No confundir esta íntima seguridad en uno mismo elaborada con paciencia con la autosuficiencia.

Esta autosuficiencia es una sombra que no puede compararse a la auténtica seguridad en sí mismo, la que empezó por el propio conocimiento, el desarrollo de las virtudes, el ejercicio de las propias capacidades, el constante ensayo de errores y correcciones, la disolución de la oscuridad a fuerza de poner claridad en todas las cosas.

EL ÉXITO Y LA VICTORIA

Nos gustaría que el triunfo llegara por sí solo, sin riesgo alguno por nuestra parte.

Lo consideramos como una deuda del destino para con nosotros, sin tomar en cuenta que somos nosotros los que estamos en deuda: porque no supimos ver ni aprovechar las oportunidades... Hay que recordar que el éxito es el resultado positivo de cualquier empresa que nos hayamos propuesto. Así, no hay éxito si no hay previamente:

- Una finalidad o meta.
- Una intención de ánimo.
- Unos medios de acción.
- Un resultado positivo.

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE? DELIA STEINBERG GUZMÁN

El éxito es un hecho objetivo.

La victoria es la íntima alegría que brota ante el éxito, cuando hemos puesto en juego todas nuestras fuerzas.

El simple éxito puede satisfacer la vanidad. El sentimiento de victoria ennoblece el alma.

Felicidad

¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

Una vez más, entre tantas cosas y probablemente en primer lugar, deseamos ser felices, no sufrir, disfrutar de una existencia apacible y plena de satisfacciones.

Sin embargo, si nos formulásemos seriamente la pregunta sobre qué es la felicidad, nadie respondería de la misma manera –cosa natural– y aun serían muchos los que se quedarían sin saber qué responder. La felicidad es un estado perfecto que se desea pero que no se puede definir, pues afecta a todos los planos de nuestra expresión humana y al conjunto en su totalidad.

La mayoría de las personas entiende la felicidad de una manera muy abstracta, colocándola desde el principio tan lejos y tan alto que todo esfuerzo por alcanzarla se vuelve estéril. El objetivo no es claro, su situación es indefinida y los medios para alcanzarlo son inadecuados. Veamos un poco lo que queremos decir.

El objetivo no es claro: no sabemos en qué consiste la felicidad, pues cada vez que creemos lograrla advertimos que no llegamos al estado de plenitud que nos habíamos propuesto. O lo que conseguimos nos parece poco, o nos parece opaco, o carente del atractivo que tenía cuando vivía en el plano de la imaginación.

Su situación es indefinida: ¿en dónde radica la felicidad? ¿En las satisfacciones materiales y sensibles? ¿En los sentimientos? ¿En la tranquilidad psicológica? ¿En una buena suma de conocimientos? ¿En una respetable certeza espiritual? ¿Cuál de los niveles de conciencia humanos es el depositario de la felicidad? ¿Está en uno solo de ellos o en todos a la vez? Y en este último caso, ¿cómo satisfacer a todos al mismo tiempo cuando sus necesidades suelen resultar contradictorias?

Los medios para alcanzar la felicidad son inadecuados: este es el resultado de tener poco claro el objetivo, y no saber situarlo correctamente; así, los medios empleados no solo son inadecuados, sino que muchas veces ni siquiera empleamos medio alguno; simplemente, esperamos que la vida nos lo proporcione todo hecho y a nuestra medida.

Se impone, pues, revisar nuestras ideas y las consiguientes actitudes.

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE?

DELIA STEINBERG GUZMÁN

Debemos aclarar nuestros objetivos: ¿qué es la felicidad para cada uno de nosotros? Resulta mucho más útil empezar por cosas sencillas, al alcance de nuestras posibilidades y bien concretas, ya sea en el plano material o en el espiritual. Es bueno saber de manera concreta si nos gusta pasear, leer, meditar o rezar. En estos u otros ejemplos, cada uno puede encontrar fácilmente una dosis inmediata de felicidad.

¿Dónde está la felicidad? Analice cada cual su esquema personal y sabrá descubrir su cota de felicidad. El cuerpo tiene sus satisfacciones y, al contrario de lo que supone tanta gente, no siempre se hallan en la saturación de los sentidos. La psiquis requiere su propia dicha y, al contrario de lo que supone tanta gente, esta no deriva de sentirse amado y comprendido, sino de saber amar y comprender, incluyéndose a uno mismo sin caer en el egoísmo ciego. La mente no es feliz acumulando conocimientos sino borrando dudas: valen más unas pocas ideas bien asentadas que mil conceptos sin relacionar entre sí y sin practicidad para la vida diaria.

Es bien cierto que debemos contar con los mínimos medios indispensables para vivir, pero un espíritu sereno y abierto a la evolución ayuda más que ninguna otra cosa a conseguir la felicidad intelectual, emocional y material. Descubrir que somos auténticos seres humanos y no simples accidentes existenciales; descubrir que podemos vivir más allá de nuestras apetencias sensibles; descubrir que podemos dirigir nuestros sentimientos para no herir a los demás y no herirnos a nosotros mismos; descubrir que el mundo está lleno de belleza y armonía aunque no siempre se muestren claramente; todo ello hace brotar una sana alegría interior que podríamos definir con bastante acierto como felicidad.

Sabremos que somos felices cuando empezamos a disfrutar con las cosas sencillas, cuando la sonrisa surja fácilmente en nuestros labios, cuando estemos atentos a aprender algo nuevo todos los días y avanzar sin prisa y sin pausa hacia las metas que nos hemos trazado. Imaginar sin fantasía, soñar con sentido práctico, lanzarse a la aventura con riesgos calculados, amar sin desconfianza son los exponentes de una felicidad bien asentada.

LA ALEGRÍA: UN ESTADO DEL ALMA

Por lo general, esperamos que la vida nos dé cuanto anhelamos, que los problemas se resuelvan solos y que los acontecimientos nos produzcan alegría, la suficiente como para sentirnos felices. Buscamos siempre afuera; afuera queremos encontrar las cosas que nos traigan satisfacción o, al contrario, las cosas a las que echar la culpa de nuestros errores y sufrimientos.

Y así calificamos las cosas, las personas, los hechos en general, como alegres o tristes, según se adapten o no a nuestro entendimiento y a nuestra manera de ver el mundo.

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE?

DELIA STEINBERG GUZMÁN

Sin embargo, lo que a unos les provoca tristeza a otros les da placer. Preguntemos a quienes nos rodean qué es lo que sienten en un día de lluvia: están los que responderán que les parece maravilloso e inspirador, mientras que otros nos confesarán que la lluvia les pone tristes. La misma prueba podemos realizarla preguntando por una obra musical, por un poema, por una flor o por el cielo nocturno.

Es evidente que la tristeza y la alegría no están en las cosas. Están en nosotros mismos.

La alegría es un estado del alma, o como solemos decir con igual significado, un estado de ánimo. Pero «estado de ánimo» es una expresión mucho más ambigua que parece referirse a una condición psicológica variable, mientras que «estado del alma» incluye no solo la psiquis, sino también la mente. Cuando un «estado» abarca estos dos principios humanos –psiquis y mente– se refiere a aquello que nos «anima», precisamente al «alma». El alma es lo que nos da vida interior, y es también lo que nosotros animamos y revitalizamos de continuo, en la medida en que le proporcionamos alimentos adecuados.

No podemos esperar que el alma experimente otra cosa que placer o dolor si la dejamos librada a situaciones que no dependen de nosotros y que solamente podemos soportar pasivamente. Debemos hacernos dueños del alma, que de todos modos nos pertenece, y propiciar sus estados interiores y sus expresiones exteriores con nuestra voluntad. La alegría es, pues, algo que puede y debe estar en nosotros.

Justicia

UNA SUMA DE VALORES

Si seguimos las enseñanzas de Platón, la sabiduría es una de las cuatro virtudes fundamentales, a la que se suman la fortaleza, la templanza y la justicia, siendo la justicia un resumen de todas las otras. En la justicia está el perfecto equilibrio, que es el resultado del recto saber, de la templanza moderadora y de la fortaleza para salir victorioso de todas las pruebas que nos imponga la vida.

UNA FÓRMULA DE EQUILIBRIO

Es imposible ejercer justicia con equilibrio cuando el ánimo está envuelto en las brumas de la cólera. Es imposible respetar las leyes de la Naturaleza cuando se aplica la destrucción como medio para manifestar desacuerdo.

Es imposible conocer las variadas expresiones humanas si solamente se tiene en cuenta la satisfacción egoísta de los propios impulsos.

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE? DELIA STEINBERG GUZMÁN

JUSTICIA E INJUSTICIA

La injusticia es esconder acciones, ideas y emociones para que parezcan otra cosa de lo que son. La justicia es una fuente de claridad en la mente y en el corazón; es paz, serenidad y contento.

Juventud

Queremos destacar la idea de juventud, y no la juventud como una época de la vida humana o un período más o menos específico de acuerdo con los años que tenemos.

¿Quién puede asegurar que el que cuenta con quince, veinte o veinticinco años es joven? ¿Quién puede afirmar sin equivocarse que todos los que han pasado de los cuarenta años son adultos, o viejos si tienen más de cincuenta o sesenta? Ser joven –aparentemente joven– es una cualidad muy apreciada, tanto que otorga un privilegio especial dentro de la sociedad.

Bien está, desde luego, tratar de mantener nuestros cuerpos lo más saludables posible, con lo cual haremos un empleo adecuado de ellos, y la juventud y la belleza serán un natural reflejo de la salud.

No está tan bien, en cambio, sacrificar la salud para poseer una apariencia joven, pues en este caso el deterioro interno no tardará en reflejarse en el aspecto externo, por mucha aplicación que se ponga en sentido contrario.

Y más allá de la salud física, en su apoyo y en la conquista de la auténtica juventud, lo que hay que lograr es ese otro frescor que corresponde a la psiquis y a la mente. Cuando hay vitalidad y armonía en todos estos planos podemos hablar de verdadera juventud.

¿Dónde se encuentra la Fuente de Juvencia? ¿Dónde reside la Afrodita de Oro, tan perseguida por los mortales ansiosos de una belleza que no se marchita? No en el cuerpo, que se desgasta por ley de vida; no en la psiquis, que tiende a la búsqueda insaciable de sensaciones; tampoco en la mente, ansiosa de conocimientos.

La raíz que buscamos está en el propio espíritu que, careciendo de edad, puede proporcionarnos una energía siempre activa, una medida del tiempo que hace útil el pasado e interesante el futuro. Lo que es permanente en nosotros, esa escondida fuente, nos da el toque de juventud que denominamos Afrodita de Oro...

Cada día, cuando asoma el Sol en el horizonte, hay una primavera para el que es joven.

**¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE?
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

MENTE Y SENTIMIENTOS

NUESTROS SENTIMIENTOS

Todos sentimos. Somos humanos y no podemos evadir la fuerza del sentimiento.

Pero hay sentimientos que arrugan el rostro y el alma, y hay otros que otorgan el brillo de la juventud.

La envidia, el rencor, el escepticismo, el egoísmo, la vanidad, la crítica constante, la tristeza, el mal humor, todos ellos –si es que pueden llamarse sentimientos– y otros similares, son ácidos corrosivos que destruyen al que los lleva. No se puede iluminar el porvenir cuando el alma vive bajo el peso de tan nociva carga.

Cambiamos lo anterior por generosidad, esperanza, amor, sinceridad, alegría y comprensión, como mínimo, y la juventud tendrá nuevamente abiertas las puertas.

PENSAR, QUERER, ACTUAR

La mente es nuestro más alto potencial. Le sigue la psiquis, con su cortejo de sentimientos, pasiones y emociones. Y, por fin, viene nuestro cuerpo, atado a sus necesidades, impulsado por sus instintos... En resumen, tenemos una mente que piensa, una psiquis que siente y un cuerpo que actúa.

Ese es, pues, el orden a establecer: pensar, querer y actuar.

Sabemos que, por lo general, estos factores están mezclados: primero queremos, luego tal vez pensamos y por fin actuamos, con lo cual no tenemos oportunidad de analizar nuestros deseos y comprobar si merece la pena convertirlos en acciones, bajo el riesgo de equivocarnos innecesariamente o sin arreglo posible.

Lo correcto es pensar primero, pensar lo que se ha deseado o lo que se ha de desear; después dar lugar a la fuerza del querer para que desemboque en hechos concretos.

Lo natural en el ser humano es responder a las características humanas. Por algo se destaca siempre que la razón distingue al hombre del animal. Hagamos, pues, uso de esa distinción: razonemos, pensemos, seamos capaces de hacer algo vivo de nuestras ideas, para que ellas puedan vibrar con el calor del sentimiento y hacerse realidades concretas a través de nuestras acciones.

El que parte del deseo hará que su mente se pliegue a él. No pensará, solo dará forma racional al deseo. Y la acción tendrá consecuencias imprevisibles, buenas o malas, pero no dirigidas ni coordinadas por lo mejor de nosotros.

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE?

DELIA STEINBERG GUZMÁN

El que parte de la idea llega a querer lo que piensa, razona sus deseos y los modifica hasta convertirlos en un motor adecuado para sus actuaciones, que serán propias de una personalidad en convivencia y armonía consigo misma.

SABER QUERER Y SABER PENSAR

Saber querer: requiere un reconocimiento de nuestras emociones y no dejarlas libradas a su caprichoso arbitrio. Hace falta diferenciar las emociones superficiales de las profundas y duraderas, las que afectan solamente a la personalidad exterior y las que tocan al alma.

Saber pensar: es poner orden en la mente. Hay que identificar nuestras ideas, clarificarlas al máximo y relacionarlas unas con otras de manera coherente. No necesitamos tener la mente llena de ideas, ni mucho menos de ideas vagas, confusas, negativas, inconexas; necesitamos unas pocas ideas, pero luminosas. Y, a partir de allí, podemos pensar, podemos establecer relaciones, comparaciones, analogías, diferencias. Podemos razonar, analizar, comprender.

APRENDIENDO A "SABER QUERER"

Como seres humanos estamos sujetos a una rica pero terrible dualidad interior: la de la mente y las emociones reunidas en un mismo vehículo de expresión.

En el lenguaje sánscrito, esta unión se denomina Kama-Manas, una conjunción de deseos (kama) y pensamientos (manas), en la que unos y otros no siempre se ayudan, sino que, al contrario, se entorpecen...

Pensar, simple y solamente pensar, es algo bien difícil, tanto que sería arriesgado asegurar que lo hemos conseguido. Pensamos con ideas siempre empañadas de emociones y, con suerte, impregnadas de sentimientos nobles y superiores.

En cambio, todos tenemos deseos, todos ansiamos algo, o muchas cosas. Lo que no es tan seguro es que sepamos querer lo que deseamos.

Saber querer equivale a saber pensar lo que queremos, pasar los deseos, emociones y sentimientos por el tamiz de la inteligencia, del saber.

Pensar sólo no es suficiente. Querer solamente, tampoco. Ya que la Naturaleza ha unido en nosotros ambos aspectos, hay que usar hábilmente esa dualidad para saber querer.

No es lo mismo querer saber, que saber querer.

Querer saber, desear el conocimiento, es habitual y –por desgracia– no pasa más allá del plano de las apetencias psicológicas, que luego se disuelven antes de conseguir

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE?

DELIA STEINBERG GUZMÁN

su aplicación. En cambio, saber querer es partir de nuestra conciencia superior, es anteponer "Manas" a "Kama".

Saber querer pasa por varios grados que mencionaremos someramente:

a) Reconocer lo que queremos o, en otras palabras, reconocer nuestras emociones y sentimientos. Saber si son emociones pasajeras y promovidas por las circunstancias o si, por el contrario, son sentimientos firmes y refinados que se han ido fortaleciendo y purificando a través de los años.

b) El reconocimiento o diferenciación entre las emociones efímeras y los sentimientos estables (no las obsesiones fijas) necesita pasar por la dura prueba del tiempo. El tiempo se encargará de demostrarnos –si no ponemos en juego nuestra inteligencia– cuán rápido cambiamos de «ideas», es decir, de las emociones que bañan a las ideas, o –al contrario– si se afianzan con mayor claridad y pureza.

c) Pensar, analizar lo que queremos. Ser objetivos con nuestros deseos. Buscar sus aspectos positivos y negativos. Desechar o transmutar lo negativo para dar más amplitud a lo positivo. Lo positivo siempre es bueno para nosotros y para los demás...

d) Buscar, asimismo, las fórmulas de acción que nos permitan concretar lo que queremos. No hay mejor manera de querer que llevar eso a la práctica. No estancarse en el deseo, por profundo y espiritual que sea. Todos podemos hacer algo, aunque pequeño, para realizar nuestros deseos.

En síntesis, las cosas no se convierten en una realidad con solo pensarlas. Hay que saber quererlas.

El mundo necesita seres humanos capaces de saber querer. Los seres humanos necesitamos saber querer para crecer y ayudar a nuestro mundo.

¿NUESTROS ESTADOS DE CONCIENCIA SON SALUDABLES?

La experiencia enseña que algunas enfermedades físicas son contagiosas, y por eso aplicamos el máximo cuidado en no acercarnos a quienes las padecen. Hay otras enfermedades que no se transmiten de manera directa; pero también esos pacientes nos inspiran ciertos recelos y evitamos su contacto; sin saber explicar muy bien el porqué, sentimos que la proximidad de los enfermos nos quita energías, nos produce cansancio, sueño o un conjunto de malestares indefinidos. Hay quienes, por esa razón, no soportan estar mucho rato en un hospital, aunque tengan que visitar a familiares muy allegados.

Tal vez, en cambio, nos parezca extraño afirmar lo mismo respecto a los estados de conciencia que abarcan la psiquis y la mente. Sí, también estos vehículos humanos, aunque no corporales, padecen enfermedades que son contagiosas.

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE?

DELIA STEINBERG GUZMÁN

Existen estados patológicos, tanto psíquicos como mentales, que tienen una fuerte influencia en su entorno. Y no hace falta referirse a los estados más graves. La melancolía, la pereza, el mal humor, la depresión, el egoísmo, el temor, la duda, el escepticismo, el fanatismo, la pasividad y la violencia –por no seguir citando ejemplos similares– conforman una «nube» ambiental de la cual es muy difícil escapar, a menos que se cuente con una cierta fuerza de voluntad y una personalidad bien definida.

Y lo que mencionamos como fenómeno comprobable en pequeños grupos, también se da en grandes concentraciones humanas.

Ahora bien, interesa preguntarnos por qué no se contagia la salud, toda vez que los estados de conciencia tienen la particularidad de transmitirse. Sí, también la salud se «contagia» –si vale este término– aunque, curiosamente, con mucha más dificultad.

La salud equivale a un estado de armonía, de equilibrio, y solo puede contagiarse a quienes tienen en sí esas mismas características, y son receptivos al equilibrio y la armonía.

Los estados de conciencia que solo se mueven dentro del estrecho campo que va desde el cuerpo hasta la mente, son los más susceptibles de enfermarse y de transmitir estas enfermedades. Todos tienden a mimetizarse con lo que tienen delante, y si lo que ven son males, todos padecen esos males.

La salud se advierte menos que la enfermedad; se considera un estado natural, y por ello es simple, no presenta elementos destacados que imitar. El equilibrio, desgraciadamente, no puede imitarse sino adquirirse por propio esfuerzo, por propia realización. Aquí, más que de contagio, podemos hablar de ejemplo. El que recibe constantes ejemplos de armonía, intentará ponerse a tono y vivir de la misma manera. Pero tendrá que intentarlo en base a su propia decisión, sin que valgan los gérmenes del contagio.

Pensemos, sintamos y actuemos siempre de manera constructiva para alejar el fantasma de las crisis y dejar paso al indispensable rayo de sol de las soluciones reales.

ABRIR LA MENTE: HACER NUESTRAS LAS MEJORES IDEAS

¿Podemos pensar absolutamente solos, sin ninguna influencia? Creo que no, que nadie tiene esa capacidad, sino que, en todo caso, podemos asumir ideas de otras personas que se ajustan tanto a las nuestras como para que lleguemos a sentirlas decididamente propias.

Lo que podemos hacer es interiorizar ideas, pensamientos, creencias que intuimos que son las que mejor nos cuadran.

En cuestión de convicciones, no interesa la originalidad, el tener una idea nueva nunca expresada hasta ahora, sino vivir con propiedad una idea que puede venir desde

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE?

DELIA STEINBERG GUZMÁN

tiempos remotos y que, sin embargo, nos resulte útil y apropiada para elaborar todo un sistema de valores relacionados.

El primer paso, pues, consiste en abrir la mente bajo sus aspectos de imaginación creadora e intuición, no cerrarse.

Del ejercicio del pensamiento, del saber escuchar, del saber leer, del detenerse en las palabras y en lo que ellas significan, se abrirá paso poco a poco la confianza en las certezas que empiezan a despuntar.

El segundo paso es intentar vivir, aplicar esas ideas e intuiciones, hacerlas nuestras, probar, aunque cometamos errores y equivocaciones, porque también se aprende de los errores.

Si logramos vivir plenamente unos pocos sentimientos grandes, unas pocas ideas claras, experimentaremos la seguridad de sabernos dueños de nosotros mismos.

Claro está que no debemos confundir nuestras convicciones con la verdad absoluta.

Querer es poder. Y en este caso, si quieres, podrás empezar a vivir de manera convincente tus mejores sentimientos, ideas y valores morales. La llave está en ti.

CONSTRUIR UN ESCUDO PROTECTOR

Cada persona posee su propio escudo, confeccionado con materiales que provienen de sus propios vehículos de expresión.

El escudo surge de nuestro potencial interno: es el resultado de nuestros mejores pensamientos, nuestras mejores emociones, lo más sano de nuestras energías y de nuestros actos; es la suma de nuestras virtudes y valores, de nuestras experiencias y logros, de nuestras afirmaciones y crecimiento, de nuestro amor, generosidad y fuerza de voluntad.

Con esas características, el escudo impedirá que los defectos e impulsos negativos –que también vienen desde dentro– logren destruir nuestra bien establecida personalidad. Al mismo tiempo, todos los elementos nefastos que nos llegan desde el exterior, chocan y rebotan ante semejante escudo luminoso, permitiéndonos mantener un notable equilibrio.

En pocas palabras, el escudo genera algo así como una «atmósfera» alrededor de nosotros que solo deja pasar lo mejor que surge desde dentro, así como lo mejor que llega desde afuera. Permeabiliza las energías y se sigue nutriendo y fortaleciendo con todo lo positivo que resulta afín a su naturaleza protectora.

¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE?

DELIA STEINBERG GUZMÁN

LA MENTE: NUESTRO MEJOR SOPORTE

Considerando que la mente racional e inteligente es la que nos diferencia de los animales, plantas y minerales, es evidente que allí se encuentra el centro natural de los seres humanos.

Esto no significa que la conciencia no se detenga en las necesidades del cuerpo o en los vaivenes de la psiquis. Lo que se busca, en cambio, es que desde la inteligencia mental podamos atender las necesidades del cuerpo y de la psiquis. Más que un «descenso» de la conciencia, se trata de una «ampliación» de la misma, que puede llegar a todos los planos sin abandonar su puesto de vigía, sin dejar su nivel propio. No es lo mismo ver qué pasa con nuestros sentimientos que dejarse atrapar por ellos y no poder controlarlos ni salir de un estado emotivo.

Conviene, pues, conocer mejor nuestra mente. Conocer su forma de trabajo, que no se agota en el razonamiento mecánico ni en el que imponen las opiniones destacadas por la moda. La mente trabaja con ideas, pequeñas unidades celulares que pueden relacionarse unas con otras gracias a su naturaleza común. El primer cuidado que hemos de tener es el de aprender a relacionar las ideas que poseemos, en lugar de tenerlas desperdigadas y desligadas unas de otras.

Aunque sabemos que la mente suele aliarse muy a menudo con las emociones, debemos tratar –sin tensiones ficticias– de separar lo que son las ideas de las emociones. Después podremos analizar nuestros deseos y comprobar si son realmente nuestros, o si son elementos adoptados por convención; o si son fruto de nuestros miedos, de nuestra pereza psicológica, de la ansiedad de comodidad interior. Cuando el deseo tiene una relación lógica con la idea, entonces la mente puede continuar en su centro y abarcar los sentimientos que acompañan el proceso del pensamiento.

Resumiendo: el centro de cada uno puede estar en el plano material, en el vital, en el sensible o en el inteligente. Pero el verdadero centro, el que nos corresponde como seres humanos, está en la mente.

LA MENTE: UN PUENTE ENTRE LO QUE TENEMOS Y LO QUE ANHELAMOS

Existe una tendencia –tal vez fruto de nuestra estructura mental– a creer que el mundo arquetípico de las ideas es perfecto, lejano, accesible solo por instantes... Tal vez la mente quiere escapar del arduo trabajo de elevarse hasta la altura del ideal, y prefiere pensar que el ideal es inaccesible o, como mucho, un lujo especial para algunos momentos contados.

En el otro extremo está la creencia opuesta: en lo habitual y rutinario no caben los ideales; lo común y corriente es de color gris... Es como si viviéramos dos realidades contrarias: el ser íntimo que anhela los ideales, y el ser cotidiano y materialista, que se

**¿QUÉ HACEMOS CON EL CORAZÓN Y LA MENTE?
DELIA STEINBERG GUZMÁN**

conforma con lo que tiene y se convence de que en este plano no se puede vivir de otra manera.

Es, precisamente, nuestra condición humana la que nos permite mirar hacia arriba y hacia abajo. Es la mente –el gran puente– la que puede producir tan importante vínculo.

La mente se relaciona con el ideal, trata de comprenderlo y lo comprende en su medida. Es la mente la que nos dice al oído: «Eres un idealista, amas los ideales grandes y nobles». Es la mente la que escapa de lo gris y puede apreciar lo luminoso. Ella nos tiende una cuerda mágica para elevarnos hacia mundos insospechados por su belleza y su armonía.

Y es la misma mente la que nos revuelca en nuestros errores y nos convence de que nunca saldremos de ellos, o de que no son errores. Es la que nos dice que los ideales están muy lejos, muy lejos...

Pero también es la mente la que puede liberarnos y ayudarnos a ocupar el sitio que nos corresponde. La voluntad y la claridad de la inteligencia, a través de la mente, nos permite unir lo humano y lo arquetípico en una sola realidad.
