



Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 61
Vol. 6
Agosto 2020

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. (larzubid@hotmail.com)

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

No sé si se han dado cuenta, pero el ser humano (mejor dicho, la mente del ser humano) siempre anda saltando del pasado al futuro y del futuro al pasado todo el tiempo, y nunca (o casi nunca) permanece en el aquí y ahora, en el momento presente. Los únicos casos en que estamos centrados en el aquí y ahora es cuando estamos muy concentrados o atentos en algo (como en la meditación), o bien cuando estamos en presencia de un evento u objeto que nos absorbe por completo durante unos momentos (ante la vista del mar, de una puesta de sol o del firmamento nocturno, por ejemplo). En esos casos experimentamos un estado de *no-mente*, como dirían en el Lejano Oriente, un atisbo, una probadita, del *éxtasis* de los místicos cristianos o del *samadhi* de los budistas e hinduistas...

Seguramente en estos meses de confinamiento hemos experimentado ese "peloteo" mental entre el pasado (recordando lo que solíamos hacer antes) y el futuro (imaginando lo que haremos cuando todo esto pase, o

experimentando temor por lo que nos pudiera pasar al salir nuevamente al exterior). Pues bien, en este último caso concreto podríamos experimentar el llamado "Síndrome de la Cabaña", que es precisamente el miedo a retomar la "nueva normalidad", es decir, salir a exponernos a la posibilidad de un contagio o de un asalto (que muy probablemente se dispararán por la situación económica imperante) ...

También es muy probable que la añoranza por los tiempos pasados nos haya hecho suspirar más de una vez; y quizá cuando esto haya pasado también suspiraremos de alivio. Pero a todo esto, ¿por qué suspiramos? ¿Tiene alguna finalidad hacerlo?

Finalmente, si alguno de ustedes ha sentido algún grado, aunque sea leve y temporal, de *depresión* por causa del encierro, las noticias (reales, falsas o como sean), o de la situación de familiares o amigos, es usual en casos así. Veamos algunos alimentos que tal vez les ayuden a superar, al menos un poco, este estado anímico tan... deprimente.



Tema del Mes: Vivir en el Aquí y Ahora, ¿dónde más?

El pasado ya fue, no existe más que en nuestra mente (en la memoria), mientras que el futuro ni siquiera ha existido todavía (es una imaginación mental); existirá sólo cuando sea el presente. Por eso, solamente podemos existir, vivir, en el aquí y ahora, nada más. Aun así, nuestra mente se empeña en estar recordando el pasado, o bien imaginando el futuro. La mente no puede estar en el presente, sólo nuestro verdadero ser, esencia o espíritu...

El arte de vivir aquí y ahora.....	2
Nueve alimentos contra la depresión.....	3
Por qué es tan importante suspirar.....	4
Qué es y cómo se maneja el "Síndrome de la Cabaña".....	5
Para reflexionar	6



El arte de vivir Aquí y Ahora

Vivir aquí y ahora. Estar presente parece obvio, y aunque debería serlo, en realidad es la excepción. ¿Por qué? Porque la verdadera presencia es más que estar físicamente en un lugar: es estar conectados con nuestra esencia, que es hermosa e imperturbable.

Lamentablemente, esa paz interior se ve perturbada, a veces violentamente, por nuestros pensamientos y emociones, que nos alejan del momento presente, del aquí y ahora.

«El futuro nos tortura y el pasado nos encadena. He ahí por qué se nos escapa el presente».

-Gustave Flauvert-

1. Aquí y ahora, lo que no eres: tus pensamientos

Descartes, el famoso filósofo francés del siglo XVII dijo: «Pienso, luego existo». Esta frase define la forma como el ser humano moderno se identifica a sí mismo: a través de sus ideas y pensamientos. Sin embargo, en la actualidad existen otras visiones que se permiten disentir de tan respetable y erudito pensador. (En realidad, esas visiones datan de siglos antes de la era cristiana).

Y es que, aunque los pensamientos e ideas son poderosos e importantes, no dejan de ser relativos y pasajeros. Es decir, si nos definiéramos a nosotros mismos por lo que pensamos, estaríamos asentando nuestra identidad sobre arenas movedizas.

Así, lo que los demás o incluso nosotros pensamos de nosotros mismos, no nos define, sino que son solo conceptos que no logran abarcar nuestra verdadera esencia. Además, la perorata interminable de pensamientos que constituye

nuestro diálogo interno produce un ruido que nos impide escuchar la hermosa melodía que proviene de nuestra presencia y nos mantiene desconectados del momento actual.

2. Lo que tampoco eres: tus emociones

Desde que Freud destapó la olla del *inconsciente* y comenzó a interpretarlo, la psicología comenzó a moldear la forma como percibimos nuestra vida mental y emocional. Como ciencia al fin, está basada en un modelo mecanicista y racional, con énfasis en la patología o enfermedad.

Por lo tanto, si tenemos ciertos síntomas y conductas que se ajustan a ciertos patrones, somos etiquetados, medicados y hasta condenados a "cargar" con una "enfermedad mental" de por vida.

Aunque es innegable que las emociones son parte de nuestra humanidad, estas son igualmente pasajeras y no constituyen la parte más profunda ni real de nuestro ser.

Las emociones son fenómenos temporales como lo son las tormentas. Siempre pasan, y el imperturbable firmamento reaparece porque en realidad siempre estuvo allí, a pesar de lo escandaloso que haya podido haber sido el fenómeno meteorológico (o psicológico).

Por lo tanto, como diría Eckhart Tolle, autor de *El poder del ahora*, "no te tomes tus emociones demasiado en serio". Estas solo se instalan si nos identificamos con ellas y dejamos que se posesionen de nosotros.

No te engañes, tu esencia está por encima de las emociones y es imperturbable. Desde las alturas de la esencia puedes observar la tormenta de tus emociones pasar; acéptalas, siéntelas, pero sin sufrimiento innecesario. Ten la certeza de que la esencia que eres tú es fuente inagotable y permanente de paz y felicidad.

3. Otras cosas que no eres

La lista de lo que no eres y te impide el vivir aquí y ahora no se agota con los pensamientos y las emociones. Hay

muchas otras cosas que nos desconectan de la presencia, como identificarnos con nuestras habilidades (soy inteligente, o soy tonto), posesiones (soy rico o pobre), logros o títulos (soy ejecutivo, doctor, o delincuente).

Todas estas condiciones van y vienen, y son relativas, pues no son más que conceptos y etiquetas que no son la esencia, que hoy las tenemos y mañana quién sabe.

Sin embargo, nos atormentan porque nos mantienen alejados del *momento presente*, que es lo que nos permite conectarnos con nosotros mismos. Así, nos angustiamos por lo que hicimos o dejamos de hacer en el pasado, o nos preocupamos por lo que puede llegar a ocurrir en el futuro.

4. Cómo conectar con el aquí y ahora

Thich Nhat Hanh, uno de los maestros budistas zen más importantes y conocidos de nuestro tiempo, nos dice que *«aunque no estemos hablando con alguien, leyendo, escuchando la radio, mirando la televisión o interactuando en Internet, la mayoría de las personas no nos sentimos centradas o en calma [...] Incluso mientras estamos sentados en quietud, sin recibir estímulos del exterior, seguimos manteniendo un interminable diálogo en nuestra cabeza».*

Si queremos conectar con el *aquí y ahora* lo mejor que podemos hacer es centrar la atención en aquello que estamos haciendo. Nuestra mente divaga de un lado a otro, y al centrarnos en aquellas tareas que estamos realizando, esos pensamientos dejarán de tener fuerza.

También podemos llevar a cabo técnicas que nos ayudarán en nuestro día a día. La meditación es una herramienta muy poderosa que, sin duda, nos aportará enormes beneficios para centrarnos y vivir el presente.

Entonces, solo es necesario que en este momento abras el presente que tienes en tus manos. Allí encontrarás tu esencia, el mejor regalo que puedes darte a ti mismo y a los demás.

Fuente: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-arte-de-vivir-aqui-y-ahora/>

Más información:

<https://lamenteesmaravillosa.com/no-puedo-cambiar-el-pasado-pero-el-presente-esta-en-mis-manos/>

<https://serenamente.amarseauno-mismo.com/las-ideas-de-eckhart-tolle/>

<https://serenamente.amarseauno-mismo.com/osho-y-el-momento-presente/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=UekTw6Qc8jY>

<https://www.youtube.com/watch?v=4l3c1AEmoaM>

<https://www.youtube.com/watch?v=rRr5m3-gDPU&t=79s>

<https://www.youtube.com/watch?v=nK-7jl4QB-M&t=473s>

TU SALUD



Nueve alimentos contra la depresión

Sentirnos deprimidos nos hace comer mal, pero comer mal también nos puede dejar deprimidos. Se trata de un pez que se muerde la cola.

Las personas deprimidas tienden a coger sobrepeso y cuando esto se alarga con el tiempo, aparece la obesidad. Cuando nos sentimos mal tendemos a rellenar el vacío del enfado, soledad, estrés o depresión con alimentos que nos provocan placer momentáneo.

Los alimentos a los que recurrimos en momentos difíciles suelen ser ricos en azúcares refinados y grasas saturadas, que estimulan las vías de activación de la

dopamina y *serotonina*, dos neurotransmisores asociados con el estado de felicidad. Es por lo que nos hacen sentir bien al momento, pero no pensamos en la pesadez, ni el remordimiento que nos da cuando se da la bajada de glucosa, no valoramos el sentirnos cansados y vernos mal delante del espejo.

Una vez más "somos lo que comemos" y no nos queremos sentir como una ternera hecha picadillo, o como un bollo completamente antinutritivo.

Los mejores alimentos para combatir la depresión de forma natural

¡Pero no te plantearemos un problema sin ofrecerte una solución! Hay alimentos limpios, nutritivos y que nos pueden ayudar a salir del círculo vicioso de la depresión. Toma nota.

1. Carbohidratos complejos

Comer carbohidratos complejos e integrales puede aumentar los niveles de serotonina. La clave es consumir carbohidratos mínimamente procesados y que no desencadenen subidas ni bajadas de azúcar en la sangre.

Algunas opciones son el arroz integral, el arroz salvaje, la quinoa, el mijo, la avena o el amaranto.

2. Alimentos ricos en selenio

Un déficit de selenio puede desencadenar depresión, irritabilidad y problemas de tiroides. No se necesitan grandes cantidades de este mineral y sus requerimientos son fácilmente alcanzables consumiendo alimentos ricos en selenio como las setas, nueces de Brasil, marisco, atún, cereales, semillas y otros frutos secos.

3. Alimentos ricos en folatos

Un déficit de folatos se relaciona con depresión ya que puede reducir los niveles de serotonina en el cerebro. Tomar alimentos ricos en vitamina B9, puede recuperar los niveles y subir el estado de ánimo.

Algunos alimentos ricos en ácido fólico son los vegetales de hoja verde, sobre todo verde oscuro como la col kale

(col rizada), las acelgas y espinacas, y legumbres como los chícharos, lentejas y ejotes.

4. Alimentos ricos en ácidos grasos Omega-3

Un estudio realizado por la Universidad de Pittsburgh mostró que la gente con niveles bajos de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 tenían un riesgo más elevado de sufrir una ligera depresión y humor pésimo. Así que tomar superalimentos ricos en Omega-3 como las semillas de lino, las semillas de chía, el cáñamo, las nueces y las algas pueden mejorar nuestro estado de humor.

5. Alimentos ricos en vitamina D

La fuente principal de vitamina D es la exposición solar. En invierno, y sobre todo en los países nórdicos, gran parte de la población está en riesgo de sufrir deficiencias de esta vitamina, hecho que está relacionado con problemas de depresión y altos indicios de suicidio.

Es por eso que muchos expertos de la nutrición recomiendan tomar suplementación de vitamina D y tomar alimentos ricos en ella, sobre todo durante los meses de invierno.

Los alimentos veganos que proporcionan vitamina D son las setas.

6. Grasas vegetales

El cerebro necesita grasa para funcionar correctamente. Desafortunadamente, parece que la sociedad tiene cierto rencor o miedo al consumo de grasas, lo que puede comportar un déficit de macronutrientes necesarios para el buen funcionamiento del sistema nervioso central. Además, las grasas poliinsaturadas que encontramos en el reino vegetal son factores responsables de lucir una piel bonita, limpia y más joven.

Incorpora en tu alimentación alimentos ricos en grasas vegetales como aceitunas, aguacate, frutos secos, semillas, y aceites vegetales como el de coco y oliva con moderación.

7. Alimentos picantes

Alimentos picantes y con efecto termogénico pueden incrementar la circulación provocando que el cerebro libere más endorfinas que nos subirán el estado de ánimo. Prueba incorporar chiles en tus platos y especias como el jengibre en tus preparaciones culinarias.

8. Alimentos ricos en magnesio

Muchas personas tienen una deficiencia de magnesio debido a la pobreza en nutrientes cada vez más exagerada de nuestras dietas. Este mineral tan esencial tiene propiedades relajantes musculares, puede reducir el estrés y mejorar el humor.

Para consumir más magnesio, trata de aumentar el consumo de vegetales, legumbres, frutos secos y superalimentos como el cacao crudo.

9. Alimentos ricos en hierro

La anemia o falta de hierro en la sangre puede generar fatiga o cansancio crónico, irritabilidad y depresión. Mantener una alimentación con unos niveles adecuados de hierro será fundamental para mantener una buena salud emocional.

Alimentos ricos en hierro son las algas, las legumbres, los vegetales de hoja verde, las pepas de calabaza y el cacao crudo.

Fuente: https://www.cuerpo-mente.com/blogs/come-limpio/alimentos-contradepresion_900



Por qué es tan importante suspirar

A los suspiros solemos asociarlos con estados de ánimo... suspiramos por amor, cuando estamos tristes, aliviados o exhaustos.

Pero un grupo de científicos en Estados Unidos descubrió que, además, el suspiro tiene una función biológica primordial que va más allá de nuestras emociones.

Los investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) y de la Universidad de Stanford hallaron que forma parte de un mecanismo de control que es esencial para preservar nuestra función pulmonar.

En un trabajo publicado en la revista *Nature* informaron que sin esas inhalaciones y expiraciones profundas moriríamos.

Y revelaron que no sólo suspiramos cuando estamos atrapados en tráfico, cuando nos dan una mala noticia o cuando intentamos retomar la calma.

En realidad, suspiramos –sin saberlo– unas doce veces por hora, gracias a un sistema cerebral que le ordena al cuerpo hacerlo de forma inconsciente.

“A diferencia de un marcapasos que solo regula cuán rápido respiramos, el centro respiratorio de nuestro cerebro también controla el tipo de respiración”, explicó el bioquímico de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford Mark Krasnow, uno de los autores del estudio.

Centro de control

El sector del cerebro que se ocupa de la respiración está conformado por grupos pequeños de distintos tipos de neuronas.

“Cada grupo funciona como un botón que prende un tipo de respiración distinto”, describió Krasnow.

“Un botón programa las respiraciones normales, otro los suspiros y los demás podrían ser para los bostezos, la aspiración, la toz y capaz incluso para la risa y el llanto”, señaló.

Por su parte, otro de los autores, Jack Feldman, profesor de neurobiología en la Escuela de Medicina de UCLA y miembro del Instituto de Investigación Cerebral de UCLA, reveló un hallazgo que los sorprendió.

“Los suspiros parecen ser regulados por el menor número de neuronas que hemos visto asociados con un comportamiento humano fundamental”, contó.

Trabajando con ratones –que suspiran hasta 40 veces por hora y tienen cerebros con un mecanismo de control respiratorio similar al de los humanos– descubrieron que se trata de apenas 200 neuronas.

Pero la tarea que cumplen es vital para nuestra supervivencia.

Cómo funcionan

¿Por qué son importantes los suspiros para mantener andando nuestra función pulmonar?

Porque sin ellos podrían colapsar nuestros alvéolos, los diminutos sacos que son la parte más pequeña pero más fundamental de nuestro sistema respiratorio.

Los 500 millones de alvéolos en nuestros pulmones se ocupan del intercambio de oxígeno y dióxido de carbono entre los pulmones y el sistema circulatorio.

Pero nuestra respiración normal no alcanza para abrirlos del todo y por eso el cerebro detecta que el sistema necesita ayuda.

“La única manera de abrir los alvéolos cuando colapsan es suspirar, porque esto hace que ingrese el doble del volumen normal de una respiración”, explicó Feldman.

“Un suspiro es una respiración profunda, pero no es algo voluntario. Empieza como una inhalación normal pero antes de expirar tomas una segunda inhalación por encima de la primera”, describió.

Cuando el cerebro detecta que los pulmones necesitan esa asistencia extra, las neuronas que controlan este mecanismo envían señales al cuerpo para que suspire, como refuerzo de la respiración normal.

“Si no suspiras cada cinco minutos, aproximadamente, los alvéolos lentamente

colapsarán y tus pulmones comenzarán a fallar”, advirtió el experto.

Aplicaciones útiles

Esta información no sólo es interesante porque nos ayuda a entender cómo funcionan nuestros pulmones y cómo el cerebro controla los distintos aspectos de nuestra respiración. El estudio también tiene implicancias prácticas.

A través de un comunicado de prensa, la UCLA destacó la importancia de incorporar suspiros en los casos de pacientes que no pueden respirar por cuenta propia.

“Las primeras máquinas de respiración artificial no les daban a los pacientes respiraciones profundas regulares y muchos murieron”, detalla.

“Hoy los ventiladores incorporan regularmente una inflación profunda de aire que imita un suspiro”.

Entender el mecanismo cerebral que controla la respiración también podría ser clave para desarrollar nuevos tratamientos para enfermedades respiratorias.

Y podría abrir la puerta a conocimientos más profundos.

“Uno de los santos griaes de la neurociencia es entender cómo el cerebro controla el comportamiento”, señaló Feldman.

“Nuestro hallazgo nos da un entendimiento sobre mecanismos que podrían estar detrás de comportamientos mucho más complejos”, afirmó.

Fuente: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/02/160211_salud_suspirar_finde_vs

Información adicional:

<https://www.expansion.com/sociedad/2016/02/10/56bb026f46163fcd178b45a2.html>

<https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/importante-suspirar-273410-noticia/>

TÚ Y LA MENTE



Qué es y cómo se maneja el “Síndrome de la Cabaña”

Algunas personas presentan miedo o rechazo ante la idea de volver a la calle tras el confinamiento.

Tras más de 14 semanas de confinamiento, cuando las medidas se empiezan a relajar y es posible salir a la calle respetando las medidas de seguridad, algunas personas no disfrutaban de la vuelta a las terrazas y los paseos, sino que sienten miedo o rechazo a la idea de salir a la calle. Es lo que se conoce como el *síndrome de la cabaña*; no se trata de una enfermedad tipificada, sino de un conjunto de síntomas relacionados con el espectro ansioso, aclara Óscar Pino, vocal del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña. Según los estudios de psicología clásicos, continúa el experto, estas manifestaciones son habituales en gente que ha pasado mucho tiempo en situaciones de aislamiento, como plataformas petrolíferas o submarinos.

Los seres humanos tienden a crear rutinas para manejar mejor las situaciones desconocidas. Por eso, mientras que en los primeros días no poder salir a la calle producía desasosiego, ahora que la mayoría se ha acostumbrado a estar en casa, se produce el efecto contrario. Además, la expansión de la enfermedad ha generado un contexto de inseguridad mayor al que había antes del confinamiento y salir a la calle implica exponerse a él. “El hogar es un refugio ante este marco general de incertidumbre, donde se buscan espacios que apelen a la seguridad y al control”, explica la responsable de Itae Psicología, Laura Solana. Los individuos que ya contaban con una base ansiosa son más proclives a padecer estos síntomas.

“Estas personas tienen tendencia a generar pensamientos circulares negativos que actúan como andamios de escenarios mentales catastróficos”, desarrolla Solana, quien apunta que la sobreexposición a la información durante estos días contribuye a alimentar el pensamiento circular y, por tanto, a generar más ansiedad.

Esto se repite entre aquellos que sufrían patologías previas, como la depresión, la agorafobia, la ansiedad social o por la salud, conocida comúnmente como hipocondría. También aquellos que han pasado el confinamiento solos y no han tenido que realizar salidas rutinarias, como acudir al centro de trabajo, pueden presentar mayores problemas al volver a la calle. “Sus habilidades sociales pueden estar en baja forma y se sienten desprotegidos”, justifica el psicólogo del centro Activa Psicología y Formación Félix Zaragoza.

La alerta constante y los mensajes que se han recibido durante este tiempo también han exacerbado el miedo al contagio que, además, ha vuelto a crecer según ha ido evolucionando la desescalada y se han relajado las medidas.

“Ahora hay mucha gente que tiene sensación de descontrol, de que esto se nos puede ir de las manos. La percepción de los otros como un peligro es algo que todavía durará un tiempo y producirá un cambio de hábitos”, apunta Pino. Para superar los temores, los expertos coinciden en que, como sucede con todos los miedos, lo mejor es enfrentarse a él. “En el corto plazo, permanecer en casa produce una sensación de alivio y de falsa seguridad, pero en el largo, la percepción de miedo se va instalando y las limitaciones se acrecientan”, apoya Solana, quien insiste en discernir entre los temores adaptativos que se van superando y los patológicos, que limitan o incapacitan.

En esta línea, el profesor de Psicología de la Universidad Pontificia Comillas, Fernando Tobías, llama a aprovechar la información y los mensajes de alerta que proporcionan los temores, pero sin dejar que este paralice por completo. “No pasa nada por tener miedo, pero hay que intentar que este

no te secuestre”, expone el experto. Una idea con la que comulga también Pino, quien recuerda que, *si se siguen las recomendaciones*, la transmisión estará controlada. “Si empezamos a dejar de hacer cosas por el miedo, poco a poco iremos cediendo parte de nuestra vida personal y es posible que acabemos generando un cuadro de ansiedad más grave que el inicial”, apunta el experto.

La vuelta debe hacerse de manera gradual, aunque sin postergarse demasiado. Zaragoza recomienda empezar por re-encontrarse con personas cercanas y realizar salidas para hacer actividades gratificantes, pues esta motivación ayuda a contrarrestar el miedo. En este sentido, las medidas de protección previenen los contagios y tienen un efecto psicológico: “La mascarilla y los guantes sirven como una prolongación del caparazón que se tiene en casa”, comenta el psicólogo.

Fuente: https://cincodias.elpais.com/cincodias/2020/06/08/fortunas/1591642654_34345_1.html

Más información:

<https://www.eluniversal.com.mx/mundo/temor-contagiarse-lleva-ver-al-otro-como-enemigo-experto>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=ILOVTI-MOavQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=sge3zlfbQM>

<https://www.youtube.com/watch?v=txuoaoQcrk>

PARA REFLEXIONAR



Frases de Eckhart Tolle

“Algunos cambios parecen negativos en la superficie, pero te darás cuenta de que se está creando espacio en tu vida para que algo nuevo emerja.”

“La principal causa de la infelicidad nunca es la situación, *sino tus pensamientos sobre ella.*”

“Sólo puedes perder algo que tienes, pero no puedes perder algo que eres.”

“Los que no han encontrado su verdadera riqueza, que es la alegría radiante del ser y la profunda e inmovible paz que la acompaña, son mendigos, incluso si tienen mucha riqueza material.”

“La palabra *iluminación* evoca la idea de un logro sobrehumano y el ego quiere conservar las cosas así como están, pero [la iluminación] es simplemente el estado natural de sentir la unidad con el ser.”

“La *iluminación* no es sólo el fin del sufrimiento y del conflicto continuo interior y exterior, sino también el fin de la temible esclavitud del pensamiento incesante.”

“La *identificación con su mente* crea una pantalla opaca de conceptos, etiquetas, imágenes, palabras, juicios y definiciones que bloquea toda relación verdadera. Se interpone entre usted y su propio yo, entre usted y su prójimo, entre usted y la naturaleza, entre usted y Dios.”

“El pensador compulsivo, lo que quiere decir casi todo el mundo, vive en un estado de separación aparente, en un mundo enfermizamente complejo de problemas y conflictos continuos, un mundo que refleja la creciente fragmentación de la mente.”

“El poder para crear un mejor futuro está contenido en el momento *presente*: creas un buen futuro creando un buen presente.”

“El único paso vital en su camino hacia la iluminación es éste: *aprenda a dejar de identificarse con su mente.* Cada vez que usted crea una brecha en el fluir de la mente, la luz de su conciencia se vuelve más fuerte.”

“Convierta en un hábito preguntarse a sí mismo: *¿Qué pasa dentro de mí en este momento?* Esta pregunta lo orientará en la dirección correcta. Pero no analice, simplemente *observe.*”

“El ego no es más que eso: la identificación con la forma, es decir, con las formas de pensamiento principalmente.”

“El miedo psicológico del que hablamos siempre se refiere a algo que podría ocurrir, no a algo que ya está ocurriendo.”

“El miedo, la codicia y el deseo de poder son las fuerzas psicológicas que no solamente inducen a la guerra y la violencia entre las naciones, las tribus, las religiones y las ideologías, sino que también son la causa del conflicto incesante en las relaciones personales.”

“Una parte esencial del *despertar* consiste en reconocer esa parte que todavía no despierta, el ego con su forma de pensar, hablar y actuar, además de los procesos mentales colectivos condicionados que perpetúan el estado de adormecimiento.”