

9. El autoconocimiento - el primer paso hacia la verdad

¿Qué es lo más importante que debemos estudiar? ¿No es el autoconocimiento? Estoy convencido de que la ignorancia profunda de nuestra naturaleza es la mayor catástrofe para la humanidad. ¿Cómo pienso? ¿Cómo surgen mis sentimientos y emociones? ¿Por qué reacciono así? Si las personas se conocieran a sí mismas, no se dejarían engañar por los demás. Conociéndonos a nosotros mismos, sabríamos quiénes somos, lo que podemos hacer y lograr qué es imposible para nosotros. Pero, lamentablemente, la gente no se conoce a sí misma. Ninguna escuela o universidad nos enseña la verdad sobre nosotros mismos.

Cuando empecé a analizar las historias de vida de mis pacientes, me di cuenta de que la gente se juzgaba mal a sí misma. Era fácil ver en sus historias que tenían una imagen falsa de sí mismos. Tuve que preguntarme: ¿yo también me veo tan equivocado? Tenemos muchos problemas porque no nos conocemos a nosotros mismos. El auto conocimiento puede ser difícil y requiere mucho esfuerzo, pero para explicar la aparición de la enfermedad es esencial comprender los procesos que tienen lugar en nuestro interior.

Los espejos nos ayudan a descubrirnos a nosotros mismos. Para el cuerpo, utilizamos el espejo de cristal que todos conocemos. ¿Refleja el espejo la realidad? Un buen espejo muestra un reflejo exacto. Pero ¿cuál es el espejo para el espíritu? ¿Cómo reconozco quién soy como persona?

Es importante reconocermé a mí mismo con una norma objetiva. ¿De qué disponemos para ello?

Los medios para el autoconocimiento:

A. El cuerpo: ya hemos analizado la estructura del cerebro humano y, en particular, de la corteza cerebral. Con la ayuda de los nervios, que conectan incluso las partes más pequeñas de todo el cuerpo, todas las funciones corporales se controlan a través de la corteza cerebral. Esto sólo es posible porque tenemos un espíritu. El espíritu y el cuerpo actúan juntos como un pianista y su instrumento. Mediante pensamientos y decisiones, el espíritu controla el cuerpo enviando impulsos eléctricos. Como un órgano no puede

elegir si capta o no la corriente eléctrica, el cerebro, en su función específica de canal, capta los impulsos eléctricos y reacciona en consecuencia, es decir, transmite el impulso al cuerpo exactamente igual a como lo envió el espíritu.

La primera reacción física tiene lugar en el sistema límbico. A través de las emociones, las hormonas (química) informan en un primer circuito si el pensamiento que provocó el impulso eléctrico era o no apropiado para el cuerpo. Las emociones son siempre una consecuencia de los pensamientos, es decir, un efecto. Por lo tanto, las emociones y los pensamientos no son paralelos. Por ejemplo, un pensamiento de miedo se produce inconscientemente y luego se percibe como una emoción estresante para el cuerpo como consecuencia de impulsos eléctricos a través de los cuales se liberan hormonas. Esto significa que las propias personas son responsables de lo que perciben como emoción. Así pues, las emociones son el espejo de nuestro pensamiento subconsciente.

En el caso de la paciente con fuertes dolores de cabeza (caso 5), las emociones surgieron después de que cambiara sus pensamientos de amor por pensamientos de venganza contra su novio. El desencadenante fue la información negativa sobre la infidelidad de su novio, que no satisfacía sus necesidades espirituales. Como resultado, la mujer empezó a tener pensamientos de decepción, dolor e incluso venganza. Una vez que recibió la información, sus pensamientos dejaron de ser libres para convertirse en cautivos. Desde el momento en que empezó a pensar compulsivamente y quedó así atrapada, tomó decisiones que al principio provocaron una emoción negativa en el sistema límbico como un impulso que no afectaba al cuerpo. Pero al cabo de poco tiempo, como efecto secundario, aparecieron dolores de cabeza.

Como el cuerpo está controlado por el espíritu, es un espejo perfecto para éste. El cuerpo es objetivo y no puede mentir, porque sólo transmite lo que se le da o se le hace. El cuerpo - como un espejo - puede revelar al espíritu la verdad sobre sí mismo. Y como, en principio, el espíritu sólo puede caracterizarse por dos datos - verdad o mentira - el cuerpo demuestra al espíritu si piensa con la verdad o si se guía por una mentira. Este proceso es una medida objetiva muy importante para ayudar al espíritu a reconocer su autoengaño subconsciente y luego reemplazarlo con la verdad.

B. El espíritu cautivo: mientras una persona reciba información que satisfaga sus necesidades espirituales, sigue siendo libre y no tiene por qué reaccionar negativamente. Mientras se cumplan sus expectativas, no hay problema. Pero en el momento en que la otra persona deja de hacer lo que se espera de ella - o lo que sería correcto desde su punto de vista - surge el problema.

Cuando yo era pequeño, mi abuelo tenía un perro. Si le molestabas, se mordía la cola y corría en círculos. Desde luego, no es inteligente destruirse a uno mismo sólo porque los demás cometan un error. Pero ese es exactamente el proceso general con todos los pacientes que he examinado. Aunque conociera a todas las personas del mundo, probablemente no encontraría una excepción.

Ahora algunos pacientes creen que pueden elegir pensar de otra manera. Creen que pueden evitar enfadarse. ¿Pueden realmente hacerlo?

Caso 8: Tras 35 años de matrimonio, una paciente se dio cuenta de que su marido la había estado engañando con varias mujeres en distintos lugares desde el principio de su matrimonio. Unos tres años después de que la mujer se diera cuenta de esto, acudió a mi consulta con varias molestias, entre ellas trastornos del sueño. Me dijo: "Ya no puedo dormir por la noche y por eso salgo a dar paseos en coche y miro las estrellas mientras pienso en cómo puedo salir de esta situación".

¿Es esta mujer libre en su espíritu o está atrapada? ¿Quién la encarcela? Durante 35 años la mujer fue feliz y estuvo contenta con su marido. Sólo cuando se enteró de que su marido la engañaba comenzó el proceso de destrucción en su interior. ¿Quién puede ayudarla mientras no se dé cuenta de que se está destruyendo a sí misma? Nadie puede ayudarla. Cree que las acciones de su marido la están destruyendo. Pero los actos de su marido no la dañaban mientras ella no supiera de su infidelidad. Esto demuestra claramente que sólo la forma en que percibimos y evaluamos la información puede dañarnos.

Cuando me di cuenta de que todos mis pacientes se autodestruían, me pregunté por qué se hacían daño a sí mismos. Por supuesto, también descubrí el mismo problema en mí. Afecta a todas las personas, porque la función es idéntica en todos. Entonces, ¿cuál es el error? ¿En qué se equivocan todas las personas?

El engaño consiste en tomar como verdad la información recibida. Mientras la información no se reconozca como mentira, seguirá siendo verdad para la persona engañada. Por lo tanto, el sufrimiento sólo se produce porque la mentira se acepta como verdad.

C. La ley básica de la naturaleza de causa y efecto: Observemos nuestros patrones de relación. Tenemos relaciones con la madre, el padre, el cónyuge, los hijos, las mascotas, etc. ¿Por qué tenemos estas relaciones? ¿Es porque amamos a los demás y pretendemos darles algo o porque queremos obtener algo de ellos, es decir, queremos ser amados por ellos? ¿Por qué la mujer con dolor de cabeza se fue a vivir con su novio? ¿Por qué se casa la gente? ¿Quieren dar o tomar? La respuesta habitual es "¡Ambas cosas!". ¿Es eso cierto? Hemos visto en la ley que dar y tomar al mismo tiempo y en el mismo lugar no funciona. No es posible porque no se puede ir adelante y atrás al mismo tiempo.

El error en el ser humano le obliga a pensar: *para amar, dependo para el amor de la acción y la existencia de otras personas*. ¿Es esto realmente así? El problema tiene dos raíces. O las personas no hacen lo que consideramos correcto o lo que esperamos que hagan - o lo hacen, pero mueren, y así las perdemos.

Como tenemos el pensamiento de la dependencia, que es en gran medida inconsciente, todas las personas con las que establezco una relación se convierten en mis deudores. Empezamos la relación dando (o eso creemos) y no tomando. Pero esto contradice la ley. En la naturaleza, todo funciona según el principio de *tomar para dar*. Pero el ser humano cree que primero da para después tomar o recibir. El espíritu humano está fundamentalmente equivocado porque cree que da primero de sí mismo. Por lo tanto, los demás deben darle algo a cambio, quedando en deuda con él.

Debido a este error, cada persona da "primero", esperando algo a cambio - aunque piense que no espera nada. Si no recibes nada a cambio de la otra persona, los pensamientos negativos que tienes sobre ella revelan que algo va mal.

En resumen, tenemos tres cosas que nos ayudan a conocernos a nosotros mismos:

- A. El cuerpo - emociones, disfunciones, ansiedad y todo tipo de enfermedades;
- B. Un espíritu atrapado, con una perspectiva sin esperanza. Pensamientos que se repiten constantemente y no dan paz;
- C. La ley fundamental de causa y efecto, que enseña que *tomar* es antes que *dar*. Sólo el propio individuo puede satisfacer sus necesidades tomando del exterior todo lo que necesita física y espiritualmente y transmitiéndolo, es decir, poniéndolo en acción. Nadie puede beber, comer o pensar por otro.