

# EL AMORISMO

CIENCIA QUE ESTUDIA EL AMOR

MARCELINO MUÑOZ SÁNCHEZ

ANA MARÍA RAMÍREZ VÁZQUEZ

ROSARIO DEL PILAR GIBERT DELGADO





# EL AMORISMO

CIENCIA QUE ESTUDIA EL AMOR

MARCELINO MUÑOZ SÁNCHEZ

ANA MARÍA RAMÍREZ VÁZQUEZ

ROSARIO DEL PILAR GIBERT DELGADO

**Transdigital**<sup>®</sup>  
editorial

---

Título original: El Amorismo: ciencia que estudia el amor / Marcelino Muñoz Sánchez, Ana María Ramírez Vázquez y Rosario del Pilar Gibert Delgado.

ISBN: 978-968-9724-04-9.

DOI: <https://doi.org/10.56162/transdigitalb62>

Clasificación DEWEY: Materia: 200 - Economía. Tipo de Contenido: Religión. Clasificación Thema: Q - Filosofía y religión. Tipo de soporte: libro digital descargable. Formato: PDF. Tamaño: 1.8 Mb. Número de páginas: 85.

---



Este libro es una publicación de acceso abierto con los principios de Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC-SA). Esta licencia permite a los reutilizadores distribuir, remezclar, adaptar y desarrollar el material en cualquier medio o formato únicamente con fines no comerciales y siempre que se otorgue la atribución al creador. Si remezcla, adapta o construye sobre el material, debe licenciar el material modificado bajo términos idénticos.

Esta obra ha sido dictaminada por pares académicos expertos con el método de doble ciego. Los dictámenes están resguardados en los archivos de la editorial *Transdigital*.

D.R. 2025 Marcelino Muñoz Sánchez, Ana María Ramírez Vázquez y Rosario del Pilar Gibert Delgado.

D.R. 2025 Sello Editorial Transdigital.

Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales, S. C. Nombre de marca: *Transdigital*.

Dirección: Circuito Altos Juriquilla 1132. Colonia Altos Juriquilla. C. P. 76230, Juriquilla, Querétaro, México.

+52 (442) 301 32 38.

Correo: [editorial@transdigital.mx](mailto:editorial@transdigital.mx)

Página web: [www.editorial.transdigital.mx](http://www.editorial.transdigital.mx)



Registro en el Padrón Nacional de Editores. Dígito Identificador 978-607-99594.



Afiliación a la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana (CANIEM) con el número 4069.



Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) de México con el folio: RENIECYT 2400068.



Sugerencia de citación en APA 7a. edición:

Muñoz Sánchez, M., Ramírez Vázquez, A. M., y Gibert Delgado, R. del P. (2025). *El Amorismo: ciencia que estudia el amor*. Editorial Transdigital. <https://doi.org/10.56162/transdigitalb62>

# CONTENIDO

SEMBLANZAS.....	7
PRÓLOGO.....	13
INTRODUCCIÓN.....	15
CAPÍTULO 1. LA ESENCIA DEL AMORISMO.....	17
CAPÍTULO 2. FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS DEL AMORISMO.....	19
CAPÍTULO 3. FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DEL AMORISMO.....	23
CAPÍTULO 4. EL AMORISMO EN LA EDUCACIÓN Y LA SOCIEDAD.....	25
CAPÍTULO 5. EL AMORISMO, EL CAMINO A LA PERFECCIÓN, A LA SABIDURÍA, AL AMOR.....	29
EPÍLOGO: MI INVITACIÓN PERSONAL.....	77
LECTURAS RECOMENDADAS.....	79



---

## SEMBLANZAS



### Marcelino Muñoz Sánchez

Licenciado en Pedagogía por el Centro Educativo de Puebla en México. También es Licenciado en Ciencias de la Educación, por Innova Educacional Services, Miami Florida, Estados Unidos. Además, se ha capacitado y entrenado en el Instituto para la Alta Dirección de Empresas en Monterrey (IPADE), Nuevo León, México. Así como en el Instituto de Estudios Superiores de Empresas (IESE ) en Madrid, España. Ambos institutos en alianza con la Universidad de Harvard Business School.

Cuenta con 13 Doctorados *Honoris Causa*, con reconocimiento de las principales asociaciones, organizaciones, fundaciones e instituciones educativas nacionales e internacionales, como promotor de la Educación, la Paz, los Valores y los Derechos Humanos. En octubre de 2023, La Fundación Gandhi- Mandela le otorgó nombramiento de “Miembro Honorario número 23” (siendo uno de ellos el Dalai Lama). Además, ha firmado una alianza estratégica de cooperación internacional con la Fundación Marcelino Muñoz para promover la paz, los valores y los derechos humanos en el mundo.

Como deportista, ha sido campeón panamericano en karate por varios años de 1981 a 1986. Corredor de 5,10, 21 y 42 kilómetros; ha sido participante en cinco maratones consecutivos durante cinco años, obteniendo muchas medallas y premios. Compositor de más de 20 canciones sobre el desarrollo del ser humano. Consejero y asesor de micro, pequeñas, medianas y grandes empresas. Cuenta con cerca de 2 millones de seguidores en sus redes sociales Propósito de Vida, tanto en *Facebook*, *Instagram*, *YouTube* y *Tik Tok*,

con un alcance de 50 millones de personas, de las cuales interactúan más de ocho millones mensualmente.

En el año 2000 creó la *Fundación Marcelino Muñoz*, institución sin fines de lucro, laica, con alianzas estratégicas y cooperación internacional, enfocada al rezago educativo y social: pobreza, violencia, inseguridad, embarazos no planeados, adicciones, mala salud, depresión, suicidio, discriminación, migración, corrupción, etc. Esta Fundación, busca combatir estos males, mediante el desarrollo de programas en educación, economía, salud, medio ambiente y con un enfoque al cumplimiento de los objetivos del desarrollo sostenible como la agenda 20/50.

Es presidente de *Grupo Jomar* y fundador de la cadena de refaccionarias *Jomar Autopartes*, con 60 unidades de negocio y distribución en 12 estados de la República Mexicana, dando empleo a más de 1,300 personas. Esta empresa fue fundada en 1974, cuando Marcelino Muñoz tenía 18 años de edad.

Fundador del *Instituto Universitario Marcelino Muñoz* campus Rio Bravo Tamaulipas y Campus Monterrey, Nuevo León, éste último con registro en trámite. Es miembro del *Club Rotario Águila Real Ciudad de México* distrito 4,170 Rotary Internacional. Es miembro del *Foro Económico Mundial* y de la *Conferencia de las Partes para el Cambio Climático COP 28*. Es miembro en trámite como *Fundación Marcelino Muñoz* ante la Organización de las Naciones Unidas. Es presidente Honorario de la Academia de Historia y Geografía del Estado de Nuevo León.

Ha sido condecorado en condecorado en Guatemala como Doctor en Teología Ministerial, por la Universidad Teológica Latinoamericana. Nombrado Capellán y Delegado de Derechos Humanos, por la Capellanía Parlamentaria MQIBA de la ONU. Es miembro del Gran Priorato de España Orden Militar y Hospitalaria de San Lázaro de Jerusalén, nombramiento otorgado por familiares cercanos al Rey de España. Ha recibido cientos de reconocimientos nacionales e internacionales en el ámbito público y privado: como escritor, tres reconocimientos: uno en en la Ciudad de México y dos en Perú; cómo ciudadano ejemplar, por la Fundación “Paz Es”; como ciudadano distinguido, por varios países se le han otorgado “Llaves de la Ciudad” en diferentes ciudades y países del Mundo.

Como expositor, es poseedor del Récord Guinness, con más de 3 mil personas escuchando una conferencia virtual sobre salud física, mental y emocional. Ha sido reconocido

por la Cámara Internacional de Conferencistas como uno de los mejores expositores a nivel internacional, en los cinco continentes, impactando a auditorios de más de 12 mil personas.

Reconocido como Peregrino del Nuevo Milenio por el Ministro de Turismo en la Ciudad de Jerusalén del país de Israel en el año 2000. En Lima, Perú, recibió el Premio Internacional “Gorrión de La Paz 2023”, otorgado por la Lic. Martha Moran. En Miami, Florida, recibió reconocimiento como “Misionero de La Paz”, por la Organización Acción de Paz, con sede en Buenos Aires, Argentina, dirigida por el Doctor Honoris Causa Alejandro D’ Alessandro. Ha sido reconocido por su labor altruista en la Educación en más de 30 países al firmar más de 200 convenios de colaboración con las más importantes instituciones educativas, fundaciones, organizaciones, asociaciones a nivel nacional e internacional.

En 2022, recibió el Reconocimiento “The International Prime Award” a la Fundación Marcelino Muñoz, por ser la mejor en el área de Programas Educativos. Premio otorgado por Prime Award Events, en la ciudad de Dubai. Fue ganador del galardón “Forjadores de México” por dos años consecutivos 2022 y 2023. Reconocido en la Rioja España por el congreso de Perú en 2023 por la labor que hace “Educando para una vida de calidad en el mundo”. Fue reconocido en Paris Francia por la misión de Chile ante la Unión Europea por el exitoso “Programa Educativo Integral Avanzado”.

También recibe reconocimiento por la “Comunidad Latina en la Unión Europea” como “Líder de Impacto Mundial”, gracias al trabajo desarrollado en Latinoamérica.

Ha recibido el Premio “NOÚS a la Excelencia Educativa” en Ecuador por la “Fundación para la Integración y Desarrollo de America Latina”, otorgado por la Dra. Rosalia Arteaga ex presidente de Ecuador.

Ha participado en tres años consecutivos en el “Encuentro Mundial de Valores” en la ciudad de Monterrey, organizado por la Lic. Cristina Gonzalez, con más de 70 expositores de nivel internacional. Ha sido reconocido en el año 2023 por la empresa mexicana *La Costeña* como una de las 100 personas más sobresalientes de México. Ha sido reconocido entre los “12 ciudadanos distinguidos” por el Gobierno del Estado de Nuevo León, México, a través del Lic. Samuel García Sepúlveda, quedando una placa en el Palacio de Gobierno de ese Estado. Ha obtenido un reconocimiento por el gobierno de la Ciudad de Monterrey, Nuevo León, México, a través del Lic. Luis Donald Colosio, por estar entre los tres ciudadanos más importantes del municipio, considerado el más industrial en Latinoamérica.

En marzo del 2024 fue reconocido por el Círculo Nacional de Periodistas, con el Premio Internacional Palmas de Oro, a la Excelencia Profesional, por el esfuerzo, la dedicación, el liderazgo, la trayectoria y el empoderamiento demostrado a lo largo de su carrera profesional. Ha sido reconocido en Bogotá, Colombia, en mayo del 2024, por el Salón de la Fama Latinoamericana y la Cámara Nacional de la Mujer, como parte del Grupo Selecto de Líderes Latinoamericanos.

Participó en la XIX Cumbre Mundial de Premios Nobel por la Paz en Monterrey, México. La Ciudad de México se convirtió en el epicentro del conocimiento y la transformación al albergar la IV Cumbre Mundial de la Fundación Marcelino Muñoz. Con un enfoque en la educación y el desarrollo humano, la fundación reafirmó su compromiso de transformar el mundo a través del amor y la colaboración. Este evento reunió a expertos y líderes para dialogar y proponer rutas de acción hacia una educación más inclusiva y adaptada a los desafíos del siglo XXI, quienes entregaron al Dr. Muñoz muchos reconocimientos y premios de todos los países asistentes.

En el marco de la IV Cumbre le otorgaron el “Bastón de Mando de los Pueblos indígenas de México”, distinción que solo se le otorga a máximas autoridades como a la presidenta de México. Haciendo realidad su sueño de servir con educación a todo el mundo. Iniciando el 2025 ha creado, fundado y financiado la World Advanced University, institución de educación superior, para apoyar en la formación profesional a todas las personas en Latinoamérica. El 24 de abril de 2025, en París, Francia, recibió la acreditación como “Consultor de la Organización de las Naciones Unidas, para la Educación, Ciencia y Cultura” (UNESCO). Ha visitado más de 60 países haciendo las siguientes preguntas a las personas: ¿Cuál es tu sueño?, cuál es tu ilusión?, ¿cuál es el propósito que tienes?, ¿qué obstáculos te impiden lograrlo?



### Ana María Ramírez Vázquez

Licenciada en pedagogía. Maestra en Comunicación y Técnicas Educativas. Destacada directora, administradora y gestora educativa con más de 30 años de experiencia en el ámbito académico. Ha ejercido como rectora durante más de 13 años, liderando equipos multidisciplinares en la dirección y administración escolar. Actualmente, dirige la *Fundación Marcelino Muñoz*, el programa internacional *Empoderando Ilusiones*, la *Consejería Edu-tech360* y el *Consejo Universitario de la World Advanced University*. Certificada en diseño e impartición de cursos, evaluadora internacional de programas universitarios y *coach* en Programación Neurolingüística (PNL). Combina la gestión con la innovación educativa y el liderazgo humanista. Es Parlamentaria Mundial de la Educación, Embajadora Global de Paz y consultora en calidad educativa. Ha recibido múltiples reconocimientos nacionales e internacionales, entre ellos, el *International Influential Director Award 2024*, el *Iconic Woman Award 2024* y el *Inspiring Woman Educator Award 2025*. Escritora del libro *Educar para la Paz*, ha sido distinguida con doctorados *honoris causa* y condecoraciones por su labor en la educación, la gestión y el empoderamiento femenino.



### Rosario del Pilar Gibert Delgado

Doctorada en matemáticas educativas por el Centro de Investigación en Ciencia Aplicada y Tecnología Avanzada (CICATA) -LEGARIA, del Instituto Politécnico Nacional (IPN). Maestra en Educación Superior con especialidad en matemáticas en la Universidad Interamericana de Puebla, México. Tiene dos licenciaturas: la primera, en el Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”, La Habana, Cuba, con formación Profesoral y Licenciatura en Matemáticas; la segunda, en Licenciatura en Ciencias de la Educación por la Dirección General de Educación Superior, México. Investigadora titular de tiempo completo en el IPN. *Doctor Honoris Causa* por parte de la *Fundación Marcelino Muñoz*. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNI) de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) México.

---

## PRÓLOGO

En mis manos sostengo este libro que no es sólo una obra de ideas, sino el resultado de toda una vida dedicada a la búsqueda de respuestas para la transformación humana. Yo, Marcelino Muñoz, he condensado en estas páginas mi visión del Amorismo como una ciencia integral que estudia nuestra esencia más profunda: el amor.

En un mundo marcado por profundas divisiones, conflictos y crisis espirituales, sentí la necesidad de proponer un camino integrador que nos reconecte con nuestra esencia más pura. El Amorismo no pretende ser una nueva religión ni imponer un nuevo dogma; es un tronco común para todas las religiones porque Dios es amor y nosotros estamos hechos a imagen y semejanza de Dios; el amor es la práctica de todos los valores y estos se deben practicar en la educación. Los valores forman y conforman las relaciones familiares, profesionales y sociales.

Las crisis actuales se originan por la falta de valores; los valores están en crisis y peligro de extinción. Amorismo es el camino a la perfección, a la sabiduría al amor, un nivel elevado de conciencia.

A lo largo de mi vida he sido testigo de cómo la desconexión espiritual y la crisis de valores han generado sufrimiento innecesario, pobreza, violencia, inseguridad, embarazos no planeados, adicciones, depresión, suicidio, corrupción y migración. Por eso, junto con un equipo de catedráticos, científicos, filósofos y religiosos de la fundación que lleva mi nombre y muchas otras organizaciones, hemos desarrollado esta propuesta: una corriente científica y filosófica que coloca al amor como centro y unión de toda transformación individual y colectiva.

En estas páginas, compartiré cómo el Amorismo es el punto de apoyo que, según Arquímedes, permitirá cambiar el mundo. Sin duda alguna ese punto de apoyo es el Amor. “Ama a tu prójimo como a ti mismo”. Esta frase dicha hace más de 2,000 años y que aún no ha sido entendida, será ese punto de apoyo.

Te invito, querido lector, a acercarte a estas páginas con apertura. No encontrarás aquí verdades absolutas, sino inspiración para tu propio camino de autoconocimiento y transformación. El Amorismo no busca seguidores, sino personas que descubran y vivan

su propio propósito, contribuyendo así a crear el mundo que todos anhelamos: un mundo en paz, libre, feliz, exitoso y pleno.

Este libro es mi invitación a poner de moda el amor, a convertirlo en el centro de una nueva educación y civilización. Es mi compromiso con las generaciones presentes y futuras. Es mi legado.

Con amor y gratitud, Dr. Marcelino Muñoz.

---

# INTRODUCCIÓN

## EL ORIGEN DEL AMORISMO

Está basado en que Dios es amor y nosotros estamos hechos a imagen y semejanza de Dios.

El Amorismo no nació de un momento de inspiración repentina, sino de un largo proceso de búsqueda, observación y reflexión. Durante décadas, he dedicado mi vida a estudiar los diferentes problemas que existen en el mundo, los cuales mencione anteriormente.

En el curso de esta búsqueda, me encontré con una paradoja fascinante: mientras más estudiaba las diferentes problemáticas en el mundo, más descubría que la solución es una: la falta de amor.

El Amorismo comenzó a gestarse en mi mente y corazón al observar una crisis educativa que, a su vez, generaba crisis económica, crisis ecológica, crisis social, crisis espiritual y crisis política. Todas ellas me parecían síntomas de una crisis más profunda: la desconexión con nuestra esencia: el amor. El desconocimiento de nosotros mismos es la ignorancia.

Fue así como, con la colaboración de distinguidos catedráticos, pensadores y líderes espirituales de diferentes tradiciones, comenzamos a desarrollar el Amorismo como una ciencia integradora que pudiera ofrecer respuestas a los desafíos de la sociedad en nuestro tiempo desde una perspectiva transformadora.

## LA MISIÓN Y VISIÓN DEL AMORISMO

La misión del Amorismo es clara y ambiciosa: al 2050, ser países desarrollados; de cada 100 estudiantes, 50 o más deben terminar una carrera profesional; en las instituciones educativas debemos formar sabios, que sepan tomar decisiones, enseñarlos a pensar y crear una nueva mentalidad, poner de moda el amor: unir a la humanidad en el amor. Esto implica superar las divisiones que nos separan, ya sean religiosas, políticas, económicas o culturales, para reconocernos como hermanos: somos una familia y el planeta es nuestro hogar. Todos somos hermanos, somos una familia y el mundo es nuestro hogar.

Mi propósito es unir a los líderes del mundo más importantes, que nos unamos para implementar esta misión al 2050; mi visión es la de una Nueva Educación. Visualizo instituciones educativas transformadas en centros de sabiduría mundial que forman seres humanos integrales. Veo una política renovada al servicio del bien común, una economía que equilibra lo material y lo espiritual; veo a las religiones unidas en el Amor, comunidades que se apoyan mutuamente en el camino del amor; que todos los países, hoy subdesarrollados, sean países desarrollados. El Amorismo aspira a ser el fundamento de esta nueva cultura, de una nueva sociedad.

## CÓMO USAR ESTE LIBRO

He diseñado este libro como una guía para iniciar un camino a la perfección, a la sabiduría, al amor.

Este no es un libro para ser leído y colocado en un estante, es un libro para reflexionar, pensar, meditar sobre nuestro propósito de vida.

Bienvenido a este viaje donde sostendrás una plática con el autor. Que este libro sea esa luz que ilumina tu camino hacia el propósito más elevado y más sublime de todo ser humano: vivir en paz, libres, felices, exitosos y plenos.

---

# CAPÍTULO 1.

## LA ESENCIA DEL AMORISMO

Yo lo he expresado así en mis escritos fundamentales: este es un viaje al encuentro con nosotros mismos. Hay una reflexión que dice que el hombre está en búsqueda de encontrarse a sí mismo, la pregunta es: ¿cómo? Somos una mente, pensamiento, memoria, conciencia, y la única forma de llegar a la mente es por medio de la mente, esta consciencia es amor y elevando nuestro nivel de consciencia llegamos a nosotros mismos: “Amorismo es la ciencia que estudia el amor, nuestra esencia, nuestras costumbres, nuestros comportamientos, nuestros hábitos. Al iniciar el estudio de esta ciencia, estamos iniciando el camino al encuentro con nosotros mismos, el amor.”

Esta definición conecta profundamente con la visión de antiguos sabios que me han inspirado. Confucio, creador del confucionismo, expresaba a través de la reciprocidad: “No hagas a otros lo que no quieres que te hagan a ti”.

Por su parte, Lao Tse, creador del taoísmo, en su pensamiento más profundo habla de la armonía en la persona, en la sociedad y con el universo. Esta armonía es posible cuando reconocemos nuestra naturaleza amorosa esencial. Expresa: “La bondad en las palabras crea armonía, la bondad en el dar, crea amor.”

En mi labor como pensador y observador, he visto que estos principios milenarios encuentran eco en las necesidades más urgentes de nuestro tiempo, ofreciendo un camino para trascender las divisiones y el sufrimiento que caracterizan a nuestra época; estoy de acuerdo y comparto las propuestas de Sócrates y Lao.

### EL AMOR COMO PRINCIPIO UNIVERSAL

A través de mi estudio del Amorismo, he llegado a comprender que el amor no es meramente un sentimiento humano, es la energía que unifica y da coherencia al universo. Esta concepción encuentra eco en diversas tradiciones científicas, filosóficas y espirituales que he estudiado a lo largo de mi vida, como las anteriores expuestas.

La aportación principal de Platón y su mensaje más inspirador es su frase celebre: el amor platónico y que actualmente se ha mal interpretado, porque se entiende que es un amor al que nunca tendrás acceso (hombre o mujer), lo cual no quiso expresar, en realidad quiso decir que la esencia nuestra es el amor, y que nunca llegaríamos a darnos cuenta de lo que en realidad él quiso expresar, ya que si lo hacia su vida correría peligro.

Buda, Sidarta Gautama nos hablaba de sus principios del sufrimiento y de cómo eliminarlo, y en su búsqueda de muchos años de meditación descubrió que nuestra mente es la causante del dolor y del sufrimiento, la paz, la libertad, la felicidad, el éxito y la plenitud son formas de pensar positivas, aun de las cosas negativas que nos suceden y eso requiere un entrenamiento mental; esta puede ser una de mis aportaciones más importantes a la humanidad.

Propongo que el Amorismo es la ciencia que estudia el amor: “El amor es la fuerza más poderosa, unificadora, motivadora, transformadora, inspiradora y creadora del universo, es la energía que nos une, somos amor.” Reconocer esta verdad fundamental implica un cambio radical en nuestra vida y en nuestra relación con la sociedad y con el mundo.

---

## CAPÍTULO 2.

# FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS DEL AMORISMO

### EL AMORISMO Y LA FILOSOFÍA ORIENTAL

El Amorismo que he formulado en el siglo XXI encuentra profundas coincidencias con tradiciones filosóficas milenarias. Durante mis años de estudio y reflexión he descubierto que la filosofía oriental, particularmente las tradiciones de China, India, Japón y otros países de esa región, ofrecen propuestas similares y enriquecen la visión amorista que propongo. Esta propuesta es una interpretación del amor interpretada desde este siglo XXI con fundamentos científicos y filosóficos.

### CONFUCIONISMO Y AMORISMO

La reflexión de Confucio más conocida universalmente es: “Un hombre sin virtud no puede morar mucho tiempo en la adversidad ni tampoco en la felicidad, pero el hombre sabio descansa en la virtuosidad y la ambiciona”. El hombre más sabio es el que piensa antes de hablar y piensa lo que dice y no dice lo que piensa.

Confucio y su confucionismo coinciden completamente con nuestra propuesta, debemos promover la sabiduría en la sociedad, solo que su propuesta tiene más de 2,500 años y no se ha podido implementar, por lo que nuestro objetivo es llevarla a la educación de los niños.

Confucio era un fiel creyente de la práctica del amor incondicional, comenzando por nosotros mismos, la familia y la sociedad.

*Crearemos la nueva educación del siglo XXI que será la base para crear la nueva sociedad y el cambio en la humanidad.*

## TAOÍSMO Y AMORISMO

Lao Tse, fundador del taoísmo, ofrece en el *Tao Te Ching* una visión de la armonía universal: “Tengo tres tesoros que guardo y mantengo: El primero es compasión, el segundo es moderación, el tercero es humildad.”

Aquí coincidimos con Lao Tse en su versión de la armonía, porque debemos estar en armonía, nosotros en lo personal con la sociedad y con el universo, y el Amorismo está basado en la práctica de los valores.

He observado que estos “tres tesoros” del taoísmo coinciden con valores fundamentales que promuevo a través del Amorismo. La empatía es entender a los demás y cerciorarme de ser entendido; compasión es sentir el dolor y el sufrimiento de la otra persona y escuchar la voz de nuestra conciencia que nos dice lo que deberíamos hacer (tienes que ayudarte). Aquí nace la generosidad y la bondad, la empatía y la compasión son dos de los valores más elevados del amor. Más adelante hablaremos de otros valores esenciales para una nueva humanidad. Y la humildad, para mí es grandeza, es muy sencillo ser grande y poderoso, pero es muy difícil ser sencillo; mal entendida esta interpretación la confundimos con pobreza. Nuevamente, insisto, que aproximadamente hace 2,500 años estos valores fueron creados, pero no implementados.

Nuestro trabajo es implementar todas estas reflexiones dichas por los grandes sabios de todos los tiempos, pero que aún no se practican.

## EL AMORISMO, FILOSOFÍA OCCIDENTAL VS. FILOSOFÍA ORIENTAL

No tenemos ninguna diferencia, las diferencias son las interpretaciones de las diferentes culturas, las cuales, mal entendidas, son la causa de que no se implementen. Nuestro trabajo en este siglo XXI es practicarlas, implementarlas y ejecutarlas; no podemos ver tanta maldad, teniendo tanta información filosófica sin ponerla en práctica.

## SÓCRATES Y EL AUTOCONOCIMIENTO

La reflexión más conocida y más importante: “Conócete a ti mismo” se alinea perfectamente con mi propuesta amorista: “Amorismo es la ciencia que estudia el amor, el camino a la perfección, a la sabiduría, al amor”. Yo pienso que a esto se refería Sócrates en esta

frase, y esa debiera ser la búsqueda de todos. La gran mayoría nos vamos de este terreno sin darnos cuenta.

La propuesta de Sócrates era formar sabios. Por ignorancia o por otras causas o razones se entendió que estaba corrompiendo a los jóvenes, lo cual ocasionó su muerte. Sócrates cuestionaba lo que escuchaba o veía, a eso se le llamó Mayéutica. Sócrates ya no existe, lo que nos tenemos que cuestionar es lo que decimos, hacemos o pensamos de nosotros mismos: esta es nuestra propuesta para llegar a la sabiduría. El amorista es una persona estudiosa del amor, inicia ese camino, a la perfección, a la sabiduría, al amor.

### SPINOZA Y LA SUSTANCIA INFINITA

Baruch Spinoza (1632-1677) dijo: “Dios no es un ser personal, sino la sustancia infinita que constituye toda la realidad”. Él creía que lo que une al Universo y es el principio, es algo que denominó Sustancia Infinita, posteriormente, Albert Einstein lo denominó Campo Unificado; nosotros lo denominamos Conciencia Unificada, energía sutil que no tiene principio y no tiene fin, no se crea y no se destruye, eso es energía.

Coincidimos con Spinoza porque esa sustancia infinita a la que él se refiere como Dios, para mí sería el amor.

Baruch Spinoza dijo que Dios no creo la naturaleza, que la naturaleza es Dios; que Dios no creo al ser humano, que el ser humano es Dios. Aquí coincido con Spinoza porque la Biblia dice que Dios es amor y nosotros estamos hechos a imagen y semejanza de Dios.

Spinoza también consideraba que la verdadera libertad consiste en comprender la necesidad que rige todas las cosas y actuar desde esa comprensión. Similarmente, en mi percepción del Amorismo propongo que la verdadera libertad surge del autoconocimiento y la elevación de la conciencia.



---

## CAPÍTULO 3.

# FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DEL AMORISMO

Nuestra Mente es pensamiento, memoria y conciencia. Esta conciencia es el amor y el amor es la fuerza más poderosa, unificadora, transformadora, motivadora, inspiradora y creadora del Universo.

El amor es una energía sutil, es una conciencia, es la suma de todos los pensamientos de todos los seres humanos, en todas las diferentes etapas que han existido de la Humanidad. Estos pensamientos y palabras se unen en esa Sustancia Infinita, de Baruch Spinoza, y el Campo Unificado, de Einstein; para nosotros, lo que unifica es el amor.

En la educación actual, hay un gran problema en las definiciones científicas acerca de lo que existe y es real en el universo, ya que estos científicos dicen que para que algo exista lo tienes que pesar, ver, medir, tocar y si no cumple con esas expectativas, esta no existe. Este es el gran problema en la educación, porque no se habla de la mente, ni de los pensamientos porque no son tangibles.

Esta definición científica constituye uno de los mayores atrasos en la humanidad; por eso nos hemos reunidos los científicos, docentes, doctores, psicólogos más reconocidos en el mundo para demostrar que hay algo que no es visible, pero crea lo visible; que hay algo que es incomprendible hasta este momento y nuestra tarea es hacerlo comprensible. Queremos enviar un mensaje a los científicos que hasta estos momentos no puedan aceptar que los pensamientos existen, que la mente existe, que la conciencia existe.



---

## CAPÍTULO 4.

# EL AMORISMO EN LA EDUCACIÓN Y LA SOCIEDAD

### HACIA UNA REVOLUCIÓN EDUCATIVA AL 2050

Sin el apoyo de la ciencia y sin el apoyo de la espiritualidad, la educación está ciega y coja. Necesitamos, con carácter de urgencia, implementar los avances científicos e interpretar de una forma más actual la religión, que interpretaremos como una espiritualidad: somos seres espirituales viviendo una experiencia humana temporalmente. Esta será la nueva educación del siglo XXI y, para lograrlo en los próximos 25 años, crearemos una Revolución Educativa.

El Amorismo debe integrarse a la educación y desde la educación enfocar la solución a todos los problemas que enfrenta el mundo actual: educativos, económicos, políticos, sociales, religiosos. Esta es la educación con el Amorismo incluido, que será la columna vertebral para lograr los cambios en la sociedad; será el punto de apoyo que Arquímedes nos decía: para cambiar el mundo.

### LA CRISIS DEL MODELO EDUCATIVO ACTUAL

El modelo educativo predominante, centrado en la transmisión de conocimientos y la preparación para el mercado laboral, ha mostrado sus limitaciones en la formación integral del ser humano. Como señalo: “La educación actual está hecha para una sociedad que ya no existe.”

Esta crítica encuentra respaldo en un servidor y los diferentes educadores, quienes argumentamos que los sistemas educativos actuales, diseñados para la era industrial, no preparan adecuadamente a los estudiantes para los desafíos del siglo XXI. Necesitamos sistemas educativos que cultiven el amor, y una mentalidad positiva.

Paulo Freire dijo que la educación no cambia al mundo, cambia a las personas que van a cambiar este mundo. Coincido totalmente con Paulo Freire, nada más que él se excluye, yo digo que la educación no va a cambiar el mundo, que las personas vamos a cambiar este mundo.

## LA EDUCACIÓN INTEGRAL CENTRADA EN VALORES

El Amorismo propone una educación que integre lo material, emocional y espiritual, centrada en el desarrollo de la conciencia a través de valores. Como afirma el decálogo del docente tutor: “Los valores ordenan y forman la convivencia familiar, profesional y social. Los valores hoy están en crisis y en peligro de extinción.”

Yo defino los valores como “el capital moral que respalda la calidad humana de los individuos”. Este enfoque se alinea con los principios de diferentes educadores.

## EL AULA COMO COMUNIDAD DE APRENDIZAJE

Yo, como muchos educadores, proponemos que “las instituciones educativas se deben convertir en el hogar de los estudiantes.” Esto implica transformar el aula en una comunidad de aprendizaje donde el docente se convierte en tutor, consejero, guía y asesor de los estudiantes.

La implementación práctica incluiría:

Que la educación debe partir de crear en los estudiantes, desde kínder, nivel inicial, un proyecto, un plan y un propósito de vida y motivarlo para convencerlo que ese propósito puede ser real; en el caso de los estudiantes, debe ser su carrera profesional.

Trabajo en equipo, definido como un grupo de personas con un objetivo en común. Estudiantes y docentes comprometidos para que el estudiante encuentre y termine su carrera profesional.

## EL DOCENTE COMO TUTOR, GUÍA, CONSEJERO Y ASESOR DE LOS ESTUDIANTES

El Amorismo responsabiliza al docente como tutor, guía, consejero y asesor de los estudiantes. El docente es el facilitador que ayuda a reconocer en el alumno el AMOR: empatía, compasión, perdón, paciencia, tolerancia, humildad, liderazgo, etc. Así como distinguir el TEMOR: egoísmo, aversión, orgullo, soberbia, rencor, odio, ignorancia, vacío, sufrimiento, inseguridad, víctima, una persona afectada, una persona lastimada, etc. Y las decisiones deben estar tomadas desde el amor.

Para pasar de víctima a líder se requiere capacitar a los docentes para emprender un camino de autoconocimiento y desarrollo personal. Mi propósito es formar “personas sabias, pensadores, célebres, iluminadas, docentes, políticos, empresarios, padres de familia, líderes de impacto mundial”.

La implementación práctica incluiría inscribir a los docentes en los programas que mi fundación ofrece:

Programa Educativo integral avanzado.

Programa Económico integral avanzado.

Programa de salud integral avanzado.

Programa Ecológico integral avanzado.

Y nuestras conferencias semanales.

Se sugiere leer mis libros: *Propósito de Vida*, *Docente tutor*, *Padres Tutores*, *Qué es la mente y cómo funciona*, etc.

## LA CRISIS DE LA POLÍTICA ACTUAL

Solo es falta de valores, si existieran valores no hubiera desempleo, pobreza, violencia, corrupción, embarazos no planeados, adicciones, depresión, suicidio etc.



---

## CAPÍTULO 5.

# EL AMORISMO, EL CAMINO A LA PERFECCIÓN, A LA SABIDURÍA, AL AMOR

El Amorismo plantea que “conocernos a nosotros mismos es conocer al universo en toda la extensión de la palabra” y que este autoconocimiento es el camino para “vivir en paz, libres, felices, exitosos y plenos.” Este enfoque coincide con las tradiciones contemplativas de diversas culturas y con hallazgos recientes en psicología y neurociencia.

### LA NATURALEZA DE LA MENTE

El Amorismo afirma que “somos una mente, pensamiento, memoria y conciencia, esta conciencia es amor y se alimenta de valores.” Como lo expreso: “todo es mente, alma, espíritu, psique, cognición, energía, poder, esencia, totalmente, absolutamente, físicamente, todo es mente.”

Esta visión integrada de la mente encuentra resonancias en las tradiciones contemplativas de Oriente y Occidente. El Amorismo ilustra claramente esta dualidad entre el Amor y el Temor como las dos fuerzas fundamentales que operan en nuestra mente. El amor se manifiesta a través de cualidades como el autoconocimiento, la empatía, la felicidad, la plenitud, la fe, la humildad.

El temor, por su parte, se expresa en la ignorancia, el vacío, el sufrimiento, la inseguridad, el miedo y la agresividad.

## PRÁCTICAS PARA EL DESARROLLO DE LA CONCIENCIA

El Amorismo menciona la meditación como una práctica para elevar el nivel de conciencia. Como señalo: la meditación es uno de los componentes del acróstico AMORISMO:

**A**utenticidad

**M**oralidad

**O**jetividad

**R**enacer/despertar

**I**nnovación

**S**olidaridad

**M**adurez

**O**rden

## LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL COMO BASE DEL CAMBIO SOCIAL

El Amorismo propone que “la educación no va a transformar este mundo, va a transformar a las personas que vamos a transformar este mundo que tenemos, por el que queremos.” Esta visión reconoce la relación dialéctica entre transformación personal y cambio social.

Diversas tradiciones espirituales han sostenido que la transformación personal tiene un efecto que trasciende al individuo. Gandhi expresaba esta idea en su famosa frase: “Sé el cambio que quieres ver en el mundo.”

Viktor Frankl argumentaba que el ser humano necesita encontrar un sentido para su vida, y que este sentido a menudo se descubre en su plan, proyecto o propósito de vida, es decir, en la dedicación a una causa mayor que uno mismo o en el servicio a otros.

## LOS VALORES FUNDAMENTALES DEL AMORISMO

### LOS VALORES DEL AMORISMO

Los valores constituyen un pilar fundamental en la ciencia del Amorismo (Figura 1). Como se expresa en el Decálogo del docente/autor: “Los valores ordenan y forman la convivencia familiar, profesional y social. Los valores hoy están en crisis y en peligro de extinción.”

**Figura 1**

*¿Qué es el amor?*



## VALORES

¿Qué es el amor? Es nuestra conciencia unificada, es una energía sutil que no se crea, no se destruye, no tiene principio y no tiene fin. Es la creadora del universo, es mi esencia, es lo que soy, es la suma de todos los valores, el alimento del alma.

El amor es energía, el amor es conciencia, es la fuerza más poderosa, transformadora, motivadora, integradora, inspiradora y creadora del universo; el principio de toda creación. El amor es luminosidad. El amor es unidad, comunidad, humanidad, el amor es unión.

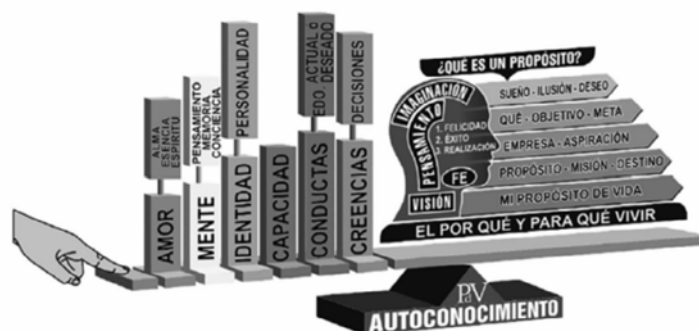
Porque el amor es poder, uno. Por el amor es que vivimos y por el amor, morimos. El amor es sinónimo de Dios. El amor da sentido a la vida de las personas en este mundo. Con el crecimiento de la violencia, la adicción a las drogas, el cigarro o el alcohol, es claro que no existe el amor en estas personas, y es evidente que la solución es el amor. Si queremos que nuestras familias sobrevivan, si buscamos que nuestra vida tenga un sentido y un significado, si queremos salvar al mundo, el amor es la primera y última solución. Es

lamentable no saber dar y recibir amor, es lamentable no hacer uso de ese poder unificador y transformador.

EL AMOR es la fuerza más poderosa, unificadora y transformadora del universo. El camino al amor es el camino a ser felices, exitosos y vivir plenamente (Figura 2).

**Figura 2**

*La Palanca*



Arquímedes decía: Si me dan un punto de apoyo les movería el mundo. Arquímedes nos dijo, pero yo creo que el punto de apoyo es el amor y nadie hasta ahorita ha intentado hacer los grandes cambios apoyándose en el amor.

Amor es sinónimo de autoconocimiento, de sabiduría, mente, pensamiento, memoria y conciencia. El uso de este autoconocimiento es lo que nos proporciona lo que llamamos inteligencia. La imagen de Arquímedes nos dice cómo, a través del amor, podemos cambiar nuestras creencias, nuestros pensamientos, nuestras conductas, nuestra capacidad, crear una nueva identidad, una nueva personalidad y desde el amor considerar mi estado actual y proyectar mi estado deseado.

Nuestras creencias no son reales, porque son pensamientos, y nuestros pensamientos no son reales, pero los podemos hacer realidad; desde estas creencias tomamos decisiones que influyen en nuestras conductas, las cuales rigen o construyen nuestro estado actual o deseado. Esto lleva a lo que definimos como nuestra capacidad, la cual está determinada por una identidad que hemos creado o nos han creado. Esta identidad puede ser modificada en el laboratorio de la mente (pensamiento, memoria y conciencia) cuyo nivel más elevado es

el amor. Desde aquí, desde la mente, podemos cambiar nuestras creencias y, por lo tanto, podemos cambiar nuestra realidad.

Nuestras creencias y pensamientos no son reales, pero determinan nuestra realidad.

No confundir el amor con una relación sexual. El amor es nuestra naturaleza divina donde estamos hechos a imagen y semejanza de Dios, porque Dios es amor. Estas confusiones son causantes de tantas interpretaciones que desvirtúan el amor. Tampoco confundir el amor con querer a alguien, son cosas muy diferentes .

### Figura 3

*Diferencias entre amar y querer*

AMOR ES... esencia	QUERER ES... identidad
1. Libertad	1. Posesión, celar, mia, de mi
2. Dar	2. Desear recibir
3. Espiritual	3. Material
4. Unifica	4. Separa
5. Parte mia	5. Conquista
6. Perfección, orden	6. Caos, desorden
7. Abundancia	7. Carencia a llenar
8. Sereno	8. Explosivo
9. Sin miedo	9. Miedo a terminar, dar mucho
10. Indefenso	10. Defensivo, ofensivo
11. Bondad, generosidad	11. Mi bienestar, egoísmo
12. Ilumina	12. Ensombrece al proteger
13. Quietud, pacificador	13. Excitador
14. Se basa en actitud de dar	14. Se basa en actitud de recibir
15. Confianza	15. Inseguridad
16. Esfuerzo y sacrificio	16. Dolor y sufrimiento
17. Percepción de totalidad	17. Percepción de "algo me falta"
18. Aprender	18. Lo sé todo, soberbia
19. Humilde, discreto	19. Orgullo, arrogancia
20. Para todos	20. Para mí
21. Total	21. Parcial
22. Renovador, renace	22. Envejece, muere
23. Actual y presente	23. Pasado, futurista
24. En su bien está el mio	24. Mi bien es lo esencial
25. No tiene principio ni fin	25. Temporal, empieza y termina

## AMOR ES AUTOESTIMA ALTA

Hay pruebas abrumadoras de que a un mayor nivel de amor un mayor nivel de autoestima, hay más probabilidades de tratar a los demás con respeto, amabilidad y generosidad. Ya que la suma de todos los valores es el amor. Estos valores no se platican, se practican. A continuación, una sugerencia para elevar nuestra autoestima y acercarnos al amor:

Soy valioso, único, irreplicable, importante y los demás también. Soy un ser humano íntegro, responsable, capaz y compasivo. Tengo fe en mis competencias, puedo pedir ayuda

a los demás conservando la confianza de que puedo tomar mis propias decisiones. Al recibir y respetar mi vida percibo y respeto a los demás. Irradio confianza, seguridad y esperanza. Busco confirmar mis creencias, interpretaciones, percepciones y puntos de vista. Me percibo como único y percibo a los demás como únicos y diferentes. Permito que los demás conozcan, respeten y expresen sus sentimientos. Acepto el éxito y me siento satisfecho cuando alcanzo lo que me propongo. Conozco mis derechos, obligaciones y necesidades. Los defiendo y busco satisfacerlos sin dañar ni atropellar a otros. Asumo la responsabilidad de mis errores. Aprendo de ellos y hago algo para repararlos completamente o de manera parcial, cuando esto es lo único posible. Me siento integrado y puedo ser auténtico. No gasto tiempo ni energía preocupándome en exceso por el pasado y proyecto mi futuro, pero vivo intensamente el presente, aquí y ahora.

## REFLEXIÓN SOBRE LA AUTOESTIMA ALTA

En un salón de clase, la maestra saca de su bolsillo un billete y lo muestra a los alumnos diciendo: “¿Quién quiere este billete?” Absolutamente todos levantaron la mano. Con sus manos arruga el billete y vuelve a preguntar: “¿Aún lo quieren?”, y todos vuelven a levantar las manos. Tira el billete y lo pisotea: “¿Lo siguen queriendo?”. Los muchachos levantan sus manos. Y dijo: “Después de maltratarlo, de lanzarlo al piso y de pisotearlo, ustedes aún desean tener este billete porque su valor sigue siendo el mismo a pesar de todo”. En la vida, a veces te rechazan o te insultan y estos hechos te bajan la moral, te desaniman y el ánimo lo sientes por los suelos, pero para quienes verdaderamente te quieren, tu valor siempre estará intacto, aun en tus peores días o momentos.

La lección que nos deja esta historia es que nunca debemos dudar de nuestro valor. Siempre valdremos lo mismo o incluso más y jamás se reducirá nuestro valor.

## LOS VALORES

Son actos de bien, reglas o normas que ordenan y forman la convivencia familiar, social y profesional. Algunos de ellos son:

*Empatía.* Tener la habilidad y el entrenamiento necesario para poder entender a otras personas y ser entendido, lograrlo es directamente proporcional a nuestro crecimiento o desarrollo humano. Es la forma más elevada de crecer.

*Compasión.* Es generosidad y bondad. Poder ver el sufrimiento y el dolor de los demás y sentir la necesidad y obligación de ayudarlos. Aquí nace la generosidad y la bondad.

A continuación, una reflexión acerca de la compasión:

## LAS GAFAS QUE TODOS DEBERÍAMOS USAR

Un hombre sale apresuradamente de su casa muy temprano en la mañana y aborda su auto para ir a su trabajo. Se echa de reversa para salir de la cochera y en ese preciso instante pasa por la calle un niño en su patineta, obligándolo a frenar bruscamente. “Ese niño, siempre que voy saliendo, se atraviesa”. Pensó malhumorado. “Alguien debería hablar con sus padres, si es que están en casa”. Continúa su camino hasta llegar a una intersección, donde se topa con un espeso embotellamiento. Con actitud de desesperación y con su mal humor piensa: “¿Qué pasa con el tráfico? Siempre está lleno. Odio tener que pasar por aquí”. Y su enojo aumenta cuando ve que una camioneta se adelanta a toda velocidad por el carril exclusivo para emergencias viales. “Y miren a ese *gandalla*”.

En el trayecto hace una pequeña escala para comprar un café. Está a punto de ocupar un cajón de estacionamiento cuando se le adelanta otro auto conducido por una mujer y, atravesándosele, se estaciona en el mismo lugar. “Ok, ¿estoy pintado o qué?”. Y maldiciendo busca otro lugar. Caminando rumbo a la entrada de la cafetería, de prisa y siempre enojado, coincide con ella y con mirada fulminante piensa irónicamente: “¡Gracias, señorita! ¡La reina del estacionamiento! ¡Sí estacionate en Mi lugar! ¡Cuánta educación!”. Dentro del establecimiento, hay una gran fila de personas esperando turno para comprar café. “Ahhh. Parece una broma... No lo puedo creer...”. 7 minutos después, llega al mostrador, “Ya era hora...”, murmura. E inesperadamente el cliente que había sido atendido antes que él, regresa y pide al empleado: “¿Puedo agregar una galleta a mi orden?”. “Claro, no hay problema”, — responde amablemente el empleado. Mientras, nuestro amigo, lleno de frustración, mirando insistentemente su reloj y siguiendo con la mirada al otro cliente que se aleja, sigue pensando: “Ajá. No hay problema. Eres el único hombre en el mundo. Seguro que necesitas tu galleta... El mundo es tuyo y yo estoy aquí estorbando”.

“¿Qué va a ordenar?”. Le pregunta el empleado al fin. “Un *makiatto* grande descafeinado”. “Claro, con gusto. Son \$3.85”. Y haciendo una pausa, agrega: “Disculpe, pero puedo tardar un poco. Gracias por su paciencia”. Haciendo un gran esfuerzo por mantener la calma, responde, “Ok”. Y mientras se sienta en una apartada mesa, piensa: “Sí. Seguro

está bien..., y ahora, a esperar de nuevo...”. Estaba sentado con la mirada fija al suelo, meneando la cabeza sin poder creer todo lo malo que, en unos cuantos minutos, le sucedía por culpa de las demás personas, cuando de pronto se aparecieron un par de zapatos oscuros y elegantes que se detuvieron frente a él sacándolo de su “ensimismamiento”. Alzó la vista. Era un hombre pulcramente vestido con unas gafas oscuras que intimidaban, se veía imponente frente a él, “¿Qué?”, preguntó extrañado y desconfiando. El elegante hombre, sin decir palabra, metió su mano al bolsillo interior de su traje y sacó un estuche de lentes. En el exterior se leía “Recibe Servicio”. Extendió la mano y se lo entregó.

Extrañadísimo lo tomó, lo vio “¿Qué? ¿De qué se trata...?”. No pudo terminar la pregunta, pues cuando levantó la vista de nuevo, el hombre ya no estaba. Desconcertado miró a un lado y al otro, pero había desaparecido. En las mesas de local sólo había gente tomando café apaciblemente. Curioso, vio de nuevo el estuche, lo abrió y sacó el par de lentes, aparentemente normales. Desconfiadamente se los puso. Su sorpresa fue mayúscula cuando vio a la misma gente tomando café, pero todos tenían ahora una especie de etiqueta o subtítulo. “¿Qué es esto?”, —preguntó quitándoselos de un jalón. “¿Cómo es posible?”. Volvió a colocárselos muy despacio y puso atención en los textos que aparecían en cada persona. En una mujer, de apariencia común, que estaba leyendo el periódico aparecía la leyenda “Evita relaciones. Miedo a sufrir”. En el amable empleado del mostrador se leía “Infeliz con su vida”. Y revolviéndose nervioso en su silla, continuó viendo a la gente. En uno más decía “Falta de sentido en la vida”, en otro “Falta de verdaderos amigos”, en un hombre que le daba helado a su hijo decía “Perdió su trabajo”. “¿Qué se supone que debo hacer? ¿Qué puedo hacer yo?”, se preguntaba mientras se rascaba la cabeza entre preocupado y asustado. Se le acerca un muchacho sonriente, llevando el café que esperaba y en él se leía “Luchando con adicciones”. “Ya no soporto más esto. Debo salir de aquí”.

Se levantó de un brinco y salió corriendo del establecimiento. Al abrir de un empujón la puerta, casi le pega a un hombre robusto y de aspecto rudo que entraba en ese momento. “¡Hey... Cuidado!”, le advirtió sin dejar de morder su puro al tiempo que su texto decía “Sólo necesito un abrazo”. Se giró para seguir corriendo y por poco choca con otra mujer joven que tímidamente llevaba un bebé cargado en un brazo y una niña pequeña con la otra mano, “Dos trabajos para salir de una deuda”, decía su etiqueta. Corriendo hacia su auto, se topa de nuevo con la mujer que le había ganado el lugar del estacionamiento. “De luto por su mejor amiga”, era su frase. Conduciendo con las gafas puestas aún, veía a los demás conductores y sus etiquetas de texto: “Peleando con su marido” en una mujer. “Realmente

necesito un aventón...”, aparecía en la imagen de un joven con su carro averiado a un lado del camino. “Huyó de casa hace tres días” en la de una joven que estaba de pie en un rincón temblando de frío. Y así, con esas gafas podía “ver” los sentimientos, problemas y preocupaciones que padecía la gente que se cruzaba con él. Abrumado y sobresaltado llegó hasta su casa. Al bajar del auto, vio el estuche de las gafas y leyó en su interior algo que lo hizo reflexionar. Después vio al mismo niño de la patineta que, aunque jugaba, su expresión era seria, desafiante y su mirada recelosa, su etiqueta decía “¿Alguien a quien yo le importe?”.

Cambiando completamente su actitud por una más relajada y amigable, le habló al niño diciendo: “Hey, amigo, ven aquí”. El chico, un poco desconfiado detuvo su patineta, chocaron sus manos y en seguida terminaron platicando como grandes amigos en medio de la calle. El estuche, que en el exterior decía “Recibe Servicio”, quedó abierto encima del cofre del auto, y en su interior se podía leer “¿Lo tienes?”.

## UN CUENTO SOBRE LA BONDAD

El señor Julián era un viejito pescador, muy trabajador y honrado. Todas las tardes lo veía desde mi balcón, caminando hacia el mar, a buscar alimento para su familia. Un día, regresando yo de una fiesta, ya entrada la hora de la madrugada, con sorpresa lo vi regresar. Mi asombro se debía a que todas las mañanas lo veía salir también a su trabajo en busca de dinero para su sustento y el de su familia. ¡Oh! dije, ¡este viejito sí que trabaja! No descansa en su afán de proveer a los suyos. Siempre lo saludaba y compartíamos algunas palabras. Siempre le decía: “Sabe que estoy aquí para lo que sea”. Y él me decía: “Gracias, mi niña”.

Muchas veces tuve la sensación de que no lo decía con total veracidad porque nunca hacía nada por él, pensaba que estaba conformándome con demostrar mi bondad sólo con palabras. Y seguían pasando los días y yo seguía conformándome... Hasta que un buen día no lo vi aquella tarde, y no lo vi a la siguiente. Me atreví entonces a preguntarle: “¿Por qué ya no va a pescar en la noche?” Y él me respondió que su lámpara se había dañado y no tenía dinero para comprar una nueva... Yo tenía una lámpara muy querida, un regalo de alguien muy especial que incluso no la encendía para no dañarla. Y ese día, en casa, la encendí y funcionaba, pero al encenderla comprendí que también podía dejar que mi corazón se encendiera. Y entonces, a la mañana siguiente, con mi corazón abierto, le entregué la lámpara a don Julián. Y reconocí en mí y en su mirada la amorosa bondad. Esa tarde vi salir a don Julián contento nuevamente a buscar el alimento de su familia... Y yo me sentí satisfecha... A la tarde siguiente, vi a don Julián que venía hacia mí con otras personas

más. Don Julián estaba todo contento y me gritaba desde abajo “¡Ellos también necesitan lámparas!” Yo les dije: “Veré qué puedo hacer”. Y con un gesto y sonrisa amable Don Julián se fue a pescar, y los otros se regresaron. No tenía más lámparas, y si quería ayudar debía comprarlas. Tenía pocos ahorros, pero en la quietud de mi mente, entendí que la bondad debe ser hacia todos los que se crucen en mi camino. Pasaron algunos días, y una vez que decidí comprar las lámparas, ¡aparecieron amigos dispuestos a ayudarme! Y todas las necesidades de los pescadores fueron cubiertas.

De más está decir que, a la tarde siguiente, don Julián estaba aún más contento, pues ya no iría solo a pescar. Y nuevamente, en la quietud de mi balcón y mi mente, y en la paz de mi corazón, recordé aquella frase que una vez leí: “No os contentéis con demostrar amistad sólo con palabras, dejad que vuestro corazón se encienda con amorosa bondad hacia todos los que se crucen en vuestro camino”.

Creemos que tenemos cierta capacidad para hacer algo, como en el caso de la reflexión, donar una sola lámpara, pero cuando hay situaciones que nos piden dar más, nuestra creencia es que no lo podemos lograr y de esta forma nos limitamos a crecer. Los límites están en nuestra mente, debemos quitar esas ataduras que nos impiden crecer. Demos lo mejor de nosotros a pesar de que nunca sea bastante. Las personas, que en ocasiones pueden ser ambiciosas, incongruentes e insensibles, merecen nuestra tolerancia y perdón.

Aprendamos a ser atentos y serviciales, eso no significa que seamos aduladores o interesados. Enfoquémonos en ser exitosos, aunque se nos acerquen amigos falsos o enemigos verdaderos. Seamos honestos, aunque existan quienes nos mientan. Seamos constructores, aunque puedan destruir nuestras construcciones en un instante.

Realicémosnos, seamos felices y plenos, aunque generemos envidia. Seamos buenos en pensamientos y en acciones, aunque nos ignoren y nos olviden. Demos lo mejor de nosotros, a pesar de que nunca será bastante.

*Autoconocimiento:* Es sabiduría, es perfección, es darme cuenta de que soy amor y desde este amor emanan todos los valores; entre los más importantes se encuentran la compasión y la empatía, además de los que se mencionan a continuación.

*Plenitud.* Es felicidad y felicidad es paz. Un sentimiento de que no hay carencia de nada y por el contrario, que tenemos de sobra para dar.

*Éxito.* Logro de todo lo material: un patrimonio, salud, familia, amistades, bienes materiales, poder, riqueza, fama, prestigio, control.

*Realización.* Es la suma de la plenitud y éxito. Desarrollo completo de las aspiraciones del ser humano. Un sentimiento de armonía y bienestar (estar bien).

*Fe.* Confianza y seguridad en que puedo lograr esa plenitud y ese éxito.

*Humildad.* Ser poderosos es muy sencillo, lo difícil es ser sencillos.

La plenitud y el éxito nos dan poder, y al alcanzarlos, la mayoría cometemos el error de la soberbia y el orgullo, lo cual nos impide seguir creciendo. Por el contrario, está la práctica y el entrenamiento de la humildad, este es el valor que verdaderamente nos hace poderosos, por eso debemos seguir practicando y desarrollando la humildad.

*Poder.* La suma de la plenitud, el éxito y la humildad. Una forma de influir en otras personas. Héroe, líder, maestro, genio, gurú. Estas personas son conocidas por lograr ese poder.

*Aceptar.* Entender a las personas y a las cosas como son. No sólo es necesario aceptar a los demás, también tengo que aprender a aceptarme a mí mismo y aceptar las leyes del universo, por ejemplo: la muerte, la ley causa-efecto.

*Perdonar.* Los seres humanos nos equivocamos y cometemos errores. Perdonar es la forma de corregir el error y convertirlo en experiencia, lección o aprendizaje.

El amor es perdonar. El perdón es la acción por la que una persona que ha sufrido una ofensa decide no sentir resentimiento, ira o indignación hacia el ofensor, renunciando a vengarse o a reclamar un castigo, optando por no tener en cuenta la ofensa en el futuro, de modo que las relaciones entre ambos no queden afectadas.

Perdona a tu enemigo, él te permite crecer. Equivocarse es un defecto de todos, pedir perdón es una virtud de pocos. Perdonar es poner a un prisionero en libertad y descubrir que ese prisionero soy yo. Vengándose, uno se comporta igual que su enemigo; perdonándolo uno muestra que es superior a él. Perdonar beneficia mi salud y la de otras personas. Puedo estar en paz, tranquilo, en libertad. Estoy más enfocado, inspirado, motivado. Perdonar impulsa mis proyectos, mis objetivos y mi propósito de vida. Beneficia a mi familia y así

puedo transmitir el ejemplo y el valor del perdón a mis hijos; de otra forma estaría invitándolos a practicar el odio y el rencor con el riesgo de que lo practiquen conmigo mismo. Una persona que por ignorancia o confusión nos hace daño, cree que está haciendo lo mejor y que por eso la debemos perdonar.

El maltrato más cruel de los padres hacia los hijos, no existe la menor duda, es cuando creen que en un momento dado están haciendo lo mejor; después, quizás se den cuenta que pudieron reaccionar diferente, pero ya no pueden evitar el daño causado. Por eso debemos perdonar sin dudar. Eso nos hace grandes y superiores a los que nos ofendieron. Si no perdonamos, simplemente nos ponemos al mismo nivel que ellos y seguirán los conflictos, seguirán las enfermedades, los hijos seguirán odiando a sus padres, las empresas seguirán teniendo este tipo de conflictos laborales sin encontrar una solución, etc. Debo perdonar porque debo practicar el amor, es mi esencia, y el perdón es la mejor práctica del amor.

El perdón me hace vencer el egoísmo, la soberbia y el orgullo que me han creado otras personas durante mi formación (los padres, maestros, la religión, la política, los medios de comunicación, etc.), me brinda los siguientes beneficios:

- Dejar de sentirme víctima y pasar hacer un líder.
- Disipar mi propio sufrimiento.
- Mi nivel de furia y hostilidad decrecen, mientras mi capacidad de controlar mis emociones negativas y mi habilidad para confiar mejoran.
- Quedo libre del control de acontecimientos pasados, lo que me permite dejar de repetir conductas destructivas.
- Mi salud mental y salud física mejoran. Perdonar es un regalo que doy; cuando lo haga, percibiré un cambio positivo y me sentiré libre. Lo primero que creemos sobre las personas que nos hacen daño es que son malas. Son personas que sufren y a través de la agresión, el odio o los insultos, solamente nos invitan a sufrir junto con ellos y no debemos rechazar esa invitación. Por lo tanto, si yo estoy en paz, debo responder inteligente y respetuosamente aclarando el motivo de la agresión y buscando una solución al problema o conflicto; es decir, si yo estoy en paz, debo invitar al otro a vivir en paz. Debo pensar que estas personas han sido dañadas o maltratadas desde su formación y por eso se comportan como lo hacen. Entonces, no es que sean malas, son víctimas de una familia, de una

sociedad o de una cultura; la esencia de todo ser humano no es la maldad sino el amor, pero ese amor se oculta cada vez que hacen daño, porque cuando amamos, somos vulnerables y cuando odiamos, maltratamos y ofendemos; el amor es como una coraza que nos protege del daño. Muchas veces las personas no perdonan porque creen que es lo mejor para ellos y para los demás. Es necesario cambiar esa creencia. Si podemos perdonar, podremos construir un mundo mejor y educar mejores hijos para vivir en él.

- El amor me hace paciente, tolerante, agradecido y me facilita la comunicación con los demás. Juntamente con el amor, muchos otros valores me ayudan a desarrollarme de acuerdo con mi dignidad humana. La fortaleza es el principio, raíz o esencia de otras muchas virtudes, como la audacia o la constancia. La fortaleza y la constancia se relacionan íntimamente, como la fruta y el olor. La sencillez combina la humildad y la sabiduría. Tener muchos conocimientos sin humildad puede hacernos caer en la tentación del poder, de sentirnos superiores a los demás, de ser excesivamente racionalistas. Ninguna virtud nos acerca tanto a los demás como la sencillez. En la pequeñez está la verdadera grandeza, porque el orgullo y la soberbia llevan a la soledad y terminan con el amor a los demás. Paciencia y tolerancia.

Todos queremos ser felices y vivir en paz pero no sabemos cómo lograrlo y hacemos todo lo contrario. Para lograrlo debemos practicar la paciencia. La paz se deriva de la paciencia y todos queremos paz. Agradecimiento. Lo más común en el ser humano es enfocarse en lo que no tiene y esta es una forma de sufrir. Debemos enfocarnos en lo que tenemos y agradecerlo.

*Comunicación.* Abarca entender y ser entendido. Se cree que el 80% de los problemas en las familias, las empresas y la sociedad se deben a una mala comunicación. Es muy difícil expresar con palabras lo que estamos pensando, ya que el 67% lo comunicamos corporalmente, el 27% con el tono de voz y sólo el 6% es con palabras.

Si nos entrenamos en entender el lenguaje corporal, el tono de voz y lo que se comunica verbalmente, nadie nos podrá engañar.

Comunicación: Expresar necesidades y sentimientos sin culpar o juzgar, y escuchar las necesidades y sentimientos de los demás con empatía.

*Prudencia.* Ser prudente es tomar una decisión después de haberme informado y haber investigado sobre las consecuencias de esa decisión. Es importante prepararnos para tomar decisiones ya que de ellas depende nuestra situación actual.

*Justicia.* El ser justos significa buscar el bien propio y el de los demás.

*Fortaleza y templanza.* Tener control de mí mismo, no permitir que algo externo me controle, por ejemplo, adicciones, personas, etc.

*Honestidad.* Es aquella cualidad humana por la que la persona decide actuar siempre basándose en la verdad y en la auténtica justicia, siendo su base la confianza y el respeto. (Lo que no es mío es de alguien). “Nunca le mientas a alguien que confía en ti”.

*Unión familiar, trabajo en equipo.* Implica que los integrantes de la familia o un grupo de personas trabajen de manera coordinada en la ejecución de un proyecto. El equipo es responsable del resultado final y no cada uno de sus miembros de forma independiente. La unión hace la fuerza. ¿Por qué es tan importante practicar los valores? Los valores ordenan y forman la convivencia familiar, social y profesional. Los valores me dan poder para lograr todos mis propósitos en la vida. ¿Por qué a veces no los practicamos siendo tan importantes?

- Porque no creemos en ellos.
- Los confundimos con algo religioso.
- Tenemos una manera equivocada de interpretarlos.

## REFLEXIÓN: “UNA HISTORIA DIFERENTE”

—Te amo—dijo él—. Yo también te quiero —dijo ella—, sí. Pero no es lo mismo —respondió él. —Tú me quieres, pero lo que en verdad me estás diciendo es que quieres que haga lo que tú me digas, porque si no lo hago me dejarás de querer.

Tú me quieres, pero en realidad buscas mi aprecio, mi compañía como si yo te perteneciera o fuera de tu propiedad, eso es querer a alguien. Tú me quieres porque me necesitas, porque esperas algo de mí, como si fuera un complemento tuyo, porque de verdad sientes que te falta algo. Y sí te falta, pero ese algo yo no te lo puedo dar.

Querer es obligarme a estar a tu lado, así que cuando no puedo conceder tus deseos

te desilusiono y me ves como un fracasado. Amarte es respetar tus decisiones, tu forma de pensar, aceptarte tal como eres. Amar es apoyarte para que seas feliz, aun cuando no estés a mi lado. Amarte es desear sólo lo mejor para ti, puede ser a costa de mi propio sufrimiento.

Cuando tú dices que has sufrido por amarme, o que yo te he hecho sufrir, en realidad no es por amarme, es por lo mucho que me quieres. Y aquí sí estaría de acuerdo en no cubrir todas tus expectativas. “Si tú y yo nos amamos, nos entregamos sin esperar nada uno del otro, sino por el solo hecho y puro placer de amarnos.

Pero estoy de acuerdo en que amar no es fácil, porque es una entrega sin interés, es una unión libre, donde tú tienes toda la libertad de hacer lo que crees que es lo mejor para ti, y yo respeto tu decisión y si es posible, la apoyo.

Amarte es saber de ti, de lo que te gusta, de lo que no te gusta, de tu felicidad, de tu sufrimiento, de tus éxitos, de tus victorias, de tus errores y fracasos. Esto es amarte.

Amar es confiar tú en mí y yo en ti y que pase lo que pase, permaneceremos unidos, no por obligación, ni por egoísmo, sino por una decisión mutua porque un día elegimos amarnos y permanecer unidos en ese amor.

Amarte es saber que tu cuerpo cambiará con el tiempo, pero yo te amaré aun con todos los cambios físicos, y con todos los cambios en tu forma de pensar.

Amarte es estar convencido de que nos hemos unido para ser mejores personas, como padres, como hijos, como hermanos y como amigos.

Amarte no es sufrir, amarte es ser feliz amándote, y la manera de seguir amándote por todo el tiempo que permanezcamos juntos; es aceptarte tal como eres, perdonarte, siendo paciente y tolerante contigo. Y hoy debemos recordarnos diariamente nuestra forma de interpretar el amor, la vida, a los hijos, el matrimonio, la educación, y aprovechar las oportunidades para platicar de otros temas que nos mantengan unidos y amándonos”. — Ya comprendí — dijo ella. — Muy bien — dijo él—. Ahora vamos a practicarlo; esto fue una simple plática sobre amar y querer, necesitamos practicar y entrenarnos para permanecer unidos y llenos de amor.

## REFLEXIÓN: “EL DRAGÓN SOLO Y LA FRÁGIL PALOMA”

Una vieja leyenda cuenta que había un dragón solitario, pues aunque era imponente, provocaba temor, admiración y respeto; todos se distanciaban de él. Deprimido, decidió un día transformarse en una paloma para acercarse a la gente sin causar temor. Mientras jugaba en una plaza con algunos niños, la golpearon fuertemente con una piedra. Su cuerpo era delicado y muy frágil. La perseguían tres chicos entre patadas y pedradas despiadadas. Una pareja que pasaba la rescató después de reprender y de alejar a los pequeños; estaba moribunda y agonizando. La llevaron cuidadosamente a su casa, la curaron, la consintieron y la rodearon de mimos y de cariño. Poco tiempo después sanó completamente. Ella sabía que se le acababa el tiempo; tenía que volver a su soledad en condición de dragón en ese instante o permanecería así para siempre. Divagando pensaba que los dragones llevan una vida solitaria, el amor no estaba hecho para ellos y era común que hicieran tonterías. En cambio, las palomas a pesar de llevar auestas su fragilidad y su vulnerabilidad eran capaces de recibir caricias y afecto. Esos pensamientos la convencieron de permanecer para siempre como un ave. Nadie podría amar a un monstruo gigante de aspecto diabólico y cuerpo escamoso. En cambio, sí era posible demostrar cariño a una paloma y, más aún, si estaba herida.

Ser vulnerable es abrirse al amor. Ser vulnerable es ser humano. Las imponentes y majestuosas armaduras aíslan a quienes las usan. Ganan respeto y temor, pero jamás podrán ganar amor. ¿Quién querría ser algo así? El que presume de una insensible indiferencia, el que no cree en los halagos o no se deprime por los rechazos, quien se cree autosuficiente y superior a los demás, se secará completamente sumido en la más estéril soledad. Ser consciente de mi fragilidad y de mi vulnerabilidad me acerca a los demás, me hace ser amigo, aceptando que puedo necesitar ayuda, que puedo dejarme querer.

Quizá por eso Dios quiso venir voluntariamente a la Tierra a sufrir y a llorar con los hombres, a amar y dejarse amar por los hombres... Si tienes tristeza alégrate, el amor es gozo. Si tienes enemigos reconcílate, el amor es paz. Si tienes pobres a tu lado ayúdales, el amor es dar. Si tienes soberbia sepúltala, el amor es humildad. Si tienes tinieblas enciende tu luz, el amor es luz. Si hay odio, olvida, el amor es perdonar

## REFLEXIÓN: “YO TE AMO”

Una mujer agonizante fue llevada al hospital; era una mujer joven, pero estaba tan demacrada y delgada que la piel estaba prácticamente pegada a sus huesos. La Madre Teresa la saluda amorosamente, disimulando el impacto que le provoca al revisar su estado, su delgadez.

Era, más que un ser humano, un esqueleto con un hilo de vida. Teresa sabía que ya no se podía hacer nada médicamente, que todo sería inútil y procura reanimarla con un poco de comida, con palabras de consuelo, con mil atenciones y un infinito amor... La mujer enferma, con los ojos tan abiertos que parecían salirse de sus cuencas, pregunta con una voz casi inaudible: “¿Por qué haces todo esto?”. “Porque yo te amo”. Responde Teresa. Un brillo en sus ojos refleja una gran felicidad y paz y suplicante murmura: “Por favor... dímelo de nuevo...”. “Yo te amo”. Le repite Teresa acariciando su frente.

Las manos ya sin fuerzas de la mujer intentaban apretar y acurrucar las manos de la Madre, quien se acerca al oído y, mientras la vida se le escapaba de a poquito, escucha una y otra vez aquellas tres palabras que le saben a vida eterna...

## EL AMORISMO ES LA SOLUCIÓN A LA MAYORÍA DE LOS CONFLICTOS PORQUE ESTÁ BASADO EN VALORES

La mayoría de los conflictos persisten no por falta de soluciones posibles, sino por falta de empatía. Cuando las personas se sienten verdaderamente entendidas y escuchadas. Se crea un ambiente de confianza.

## APLICACIONES EN DIFERENTES CONTEXTOS

Sin lugar a duda los valores tienen aplicación en todos los contextos de nuestra vida:

- *Familias*: Facilitando la comunicación entre generaciones y la resolución de conflictos entre hermanos o parejas.
- *Escuelas*: Implementando programas de mediación entre pares y procesos restaurativos en lugar de enfoques punitivos.

- *Organizaciones:* Transformando la cultura de evitación o confrontación en una cultura de diálogo constructivo y aprendizaje colectivo.
- *Comunidades:* Abordando conflictos

Un caso inspirador es el trabajo realizado en escuelas donde hemos implementado el enfoque amorista. Como reporta un director: “Los incidentes de violencia disminuyeron en un 70% en el primer año de implementación, mientras que la capacidad de los estudiantes para resolver sus propios conflictos aumentó notablemente.”

## LOS ANTIVALORES, TEMOR

Es una emoción que se caracteriza por un sentimiento desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o pasado (Figura 4).

**Figura 4**

*Temor*



Todos los miedos y sufrimientos surgen de la mente: Miedo a la violencia, al peligro, a enfermarse, a perder seres queridos, al control, al poder, a la muerte, al rechazo, al compromiso, al fracaso. Si aprendo a controlar mi mente, eliminaré la fuente del dolor y del sufrimiento. Si no tengo control de mi mente, puedo tener todos los bienes materiales, riqueza, fama, poder, familia, amigos, casa, carro, pero aun así me sentiré vacío. Por esta razón a veces nos aferramos a las cosas materiales esperando encontrar la felicidad donde no está. El temor, el miedo y el apego, enferman.

La ignorancia es la causa de las emociones negativas llamadas trastornos mentales y estos seguirán en aumento, según la Organización Mundial de la Salud.

## LA AUTOESTIMA BAJA

Se manifiesta en las siguientes actitudes:

- Siento que valgo poco. Estoy molesto, avergonzado por aspectos de mi persona, mi físico, mis ideas y pensamientos.
- No acepto mis errores y tiendo a agredir culpándome a mí mismo y a los demás, y, por lo tanto, no aprendo de ellos.
- Si experimento una derrota, me califico como fracasado; internamente me digo cosas como éstas: “Debo ser un inútil, pues de lo contrario esto no me pasaría”.
- Espero el engaño, el maltrato y el desprecio de los demás.
- Después de sentir con frecuencia estas respuestas, el “yo” se vuelve vulnerable a las drogas, al alcohol u otras formas de adicciones o fugas de la realidad.
- Tengo problemas en mis relaciones interpersonales, estas se vuelven posesivas, superficiales y/o efímeras.
- Me hundo en una sensación de soledad. Al aislarme me siento separado de los demás y me vuelvo apático e indiferente hacia mí mismo y hacia quienes nos rodean.
- Me es difícil ver, pensar y oír con claridad y por lo tanto tiendo a sufrir el maltrato y el desprecio de los otros. Como consecuencia, surge el temor y el aislamiento. Este temor me limita, me ciega e impide que ponga a prueba nuevos medios para solucionar mis problemas.

## ALGUNOS ANTIVALORES

*Apego.* Vinculación afectiva intensa, que se desarrolla entre personas y algunas cosas, ya que la gente cree que pueden proporcionar felicidad, seguridad, consuelo, protección, etc.

*Ignorancia.* Ausencia de conocimiento de mí mismo, todos somos ignorantes, pero no de lo mismo.

*Aversión.* Distorsionar la realidad, ponerles cualidades a personas que no las tienen o quitar a las que si las tienen. Sentimiento de rechazo o repugnancia hacia una persona o cosa. Vacío, carencia de realidad, sin entidad, lo que no es, lo insustancial, lo deshabitado, lo vacío, la vacuidad.

*Sufrimiento.* Sensación consciente o inconsciente motivada por cualquier condición que someta al sistema nervioso al desgaste. Cuando es consciente, es dolor o infelicidad; cuando es inconsciente, es agotamiento o cansancio.

*Fracaso.* Hace referencia a la frustración y al resultado adverso de un proyecto. Inseguridad.

*Desconfianza.* Falta de esperanza en una persona o cosa.

*Miedo.* Emoción que se caracteriza por un pensamiento o sentimiento desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto. Víctima. Es más fácil ser una víctima culpando a los demás de nuestros problemas, porque así no tenemos el dolor de nuestras propias decisiones.

*Ira.* Enfado, indignación o enojo violento que hace perder el dominio sobre sí mismo.

*Violencia.* Comportamiento que se manifiesta de forma deliberada, aprendida o imitada con conductas que provocan daño o sometimiento grave, lo cual limita potencialidades en otras personas o que amenaza con hacerlo.

*Celos.* Emoción perturbadora que se percibe como una amenaza hacia algo que considero como propio. Los celos son considerados una de las enfermedades mentales, emocionales, que se acrecienta fácilmente con cualquier cosa y que difícilmente tiene remedio. Cuando se trata de relaciones personales amorosas, los celos se manifiestan haciéndote sentir que tu pareja es una más de tus propiedades, y el temor a perderla te provoca una gran ansiedad con reacciones que pueden resultar desagradables o incómodas para tu pareja. En ocasiones, nos invade el romanticismo y escuchamos y aceptamos frases amorosas como “yo vivo por ti”, “mi mundo eres tú”, “si me dejas me muero”, etc. Debemos tener mucho cuidado al “creernos” estas frases porque se pueden convertir inconscientemente en un chantaje sentimental, porque seremos dependientes de esa persona al aceptar que “vivimos” por ella y para ella. Hay quienes dicen: “Si no me celsa, ya no me quiere, ya no

le intereso”. Y a partir de este momento verán a cualquier persona como un peligro a su relación, como un enemigo o contrincante.

Los celos son una característica propia de una persona insegura de sí misma, de una persona con una autoestima muy devaluada, y cuando estas personas terminan una relación sentirán el deseo de vengarse por una “traición” que tal vez no exista. Una persona celosa generalmente es posesiva y asfixiante, y exige el cien por ciento de la atención de su pareja.

Tal vez al inicio de la relación se cumplan estas exigencias, pero cuando la relación toma un cierto ritmo y los detalles amorosos disminuyen, la persona siente esa inseguridad y piensa que está perdiendo el control sobre su pareja y toma medidas más drásticas como hacer interminables preguntas, checar sus redes sociales, las llamadas de su celular, etc., volviendo insoportable su vida y la de su pareja.

La “víctima” de una persona celosa piensa que, por su comportamiento y actitud, es culpable de hacerla sentir así y se vuelve una persona introvertida; es decir, que para “resolver” el problema de los celos, se aleja de lo que le gusta hacer, deja de convivir con sus compañeros de trabajo o deja de ver a sus amistades y familiares.

Pero la persona celosa exige cada vez más; ni cediendo a todos sus caprichos, ni con estas modificaciones en tu vida, la persona celosa dejará de serlo porque el problema de raíz es su propia inseguridad. Si los celos son un problema de baja autoestima o de inseguridad, eso indica que el problema es del individuo que los padece por sus creencias inflexibles, y no un problema de pareja.

Cuando la relación se ve lo suficientemente dañada por los celos y llega a su término, los celos no terminan allí, aunque estén separados, la persona celosa seguirá siéndolo por su afán de controlar a cualquier precio lo que considera suyo, lo que se convierte en asecho, en acoso u hostigamiento.

Con la intención de volver a ser pareja, podrá prometer que cambiará, podrá prometer que buscará ayuda profesional psicológica, y podrá incluso asistir a las citas, pero sin la intención de comprometerse a mejorar. Lo hará sólo para cubrir el requisito y recuperar el control que tenía. Lo más prudente es esperar el tiempo suficiente para convencerte de su cambio verdadero.

¡Cuidado! Para tener el control, las personas celosas comúnmente tienen el argumento de “la confianza”. Podrán decir: “Si no haces nada malo, dame la contraseña de tu red social”, o “si nos amamos no debemos tener secretos...”. Recuerda que absolutamente todos necesitamos y tenemos derecho a la privacidad, tanto de espacio como de tiempo.

Otra actitud frecuente que tienen los celosos es disfrazar su control, por ejemplo, diciendo: “No me molesta que vayas a celebrar con tus compañeros del trabajo, es que muy temprano en la mañana, voy a tal parte y me gustaría que me acompañaras...” o “es que no me gusta cómo se comporta fulanito...”. Si consideras que estás conviviendo con una persona celosa, busca ayuda. De lo contrario siempre será una relación mediocre, debilitante, desgastante, estresante, frustrante y opresora. Y créeme, nadie quiere vivir una vida así.

Sin embargo, los celos son necesarios y son buenos, pero en un porcentaje del 20% al 40% máximo, ya que sí debemos cuidar a nuestra pareja. En un porcentaje mayor al 50% o 60%, esto ya no es normal, y es cuando en vez de protegerla la estamos alejando. Celos es cuando yo tengo el bien y debo cuidarlo, pero para cuidarlo debo tener sabiduría.

*La envidia.* Envidia es cuando yo no tengo el bien, pero creo que el bien es de otro, sin embargo, pienso que no lo merece, quien lo merece soy yo.

Es sentimiento en el cual existe dolor o desdicha por no poseer uno mismo lo que tiene el otro, sean bienes, cualidades u otra clase de cosas. Sentir envidia es muy semejante al sentimiento de frustración por no tener lo que otra persona tiene, ya sean bienes materiales o éxitos personales, familiares o profesionales. Suele provocar mucho sufrimiento, tanto al envidioso como al envidiado.

La envidia es el clásico sistema de defenderse de las personas con algún complejo o con alguna insatisfacción, pero sobre todo con una gran inmadurez. La manera de manifestarse (a veces de manera inconsciente), es con gran rencor, coraje y el deseo de destruir a la “competencia”.

Y decimos que es una frustración, porque el envidioso prefiere odiar y lastimar a quien tiene todo lo que él no puede o no quiere tener, en lugar de esmerarse por usar sus talentos y cualidades para alcanzar todo aquello que desea, o aceptar con sencillez y humildad su situación y sus posibilidades. Lo que las personas generalmente envidian es: dinero, poder, influencia, felicidad, belleza, sexo, talento, éxito, etc.

En ocasiones, la persona envidiosa, para no sentirse “menos” que los demás, quiere poseer cosas que los demás tienen, pero no porque las necesite, sino precisamente por eso, porque los demás las tienen y él no. Esta es otra característica común en los envidiosos, el orgullo o la vanidad que los hace participar en una “competencia” insana por llamar la atención, para tratar de “ser” más que los demás o de “estar” por encima de los demás por sobre todas las cosas.

Ese afán o deseo los convierte en personas llenas de angustia por la amenaza de que la gente cercana a ellos tenga lo que ellos no tienen. Estas creencias los llevan a un sufrimiento permanente. Identificar a los envidiosos es fácil, son los que tienen actitudes ofensivas o vengativas, critican sin fundamentos, interrumpen, niegan o rechazan a determinadas personas o sus ideas, compiten de manera infantil por sus posesiones o logros.

También suelen ser personas agresivas, con una baja autoestima, depresivas, obsesivas y ansiosas. Los envidiosos prácticamente están presentes en todos los ámbitos.

En el área personal la envidia se puede manifestar por la cuestión de género, es decir, el hombre puede sentir envidia de la mujer por su capacidad y fuerza para ser madre, por su entrega emocional o su poder sexual al amar a su pareja.

En cambio, la mujer puede envidiar al hombre por su fuerza física o por su libertad de acción. Cuando la envidia se presenta en una pareja genera muchos conflictos y termina en divorcios o rupturas. En el ámbito social, la envidia de los más necesitados genera marchas de protesta, mítines, revueltas y hasta revoluciones, con el argumento de exigir una mayor igualdad en la distribución de las riquezas.

Alguna vez alguien dijo que la frase “el dinero no da la felicidad”, fue una frase inventada por un rico para que los pobres no lo envidiaran tanto... Pero también los más ricos y poderosos pueden ser envidiosos, y cuando esto sucede, se dan luchas dentro de grandes empresas o en puestos altos del servicio público, afectando la estabilidad laboral y social de incontables obreros, ciudadanos y sus familias.

Los concursos de premios en efectivo o de casas, autos, becas, etc., que organizan instituciones o dependencias públicas o privadas, televisoras y otros medios, se mantienen gracias a la envidia que sienten los codiciosos y narcisistas.

El consumismo existe en gran medida, gracias a la envidia en general. Así como la envidia entre varones, alimenta la competitividad, también la envidia que por lo regular siente una mujer por otra, beneficia enormemente a la industria de los productos de belleza o de la moda.

La envidia y los celos son cosas diferentes; la envidia, como ya dijimos, es el deseo frívolo de poseer algo para destacar entre los demás o por el simple hecho de no sentirse menos. Y los celos, por otra parte, son el temor de perder a alguien que consideramos de nuestra propiedad aun por encima de los sentimientos. La envidia desaparecerá a medida que superemos nuestras propias debilidades, a medida que cambiemos nuestra forma de pensar y nuestras creencias, cuando nos conozcamos a nosotros mismos, cuando aceptemos con madurez lo que somos, lo que hacemos y lo que tenemos.

Sin embargo, una forma de desear lo que el otro tiene es desearlo como un propósito no como envidia y como un reto a nuestra capacidad.

*Orgullo.* Exceso de valoración propia por el que uno se cree superior a los demás. Sin embargo, es bueno sentirnos orgullosos de nosotros mismos en un renglón de humildad.

*Soberbia.* Altivez, arrogancia, vanidad. Valoración de uno mismo por encima de los demás.

*Rencor.* Sentimiento de hostilidad o enemistad motivado por una ofensa o daño sufridos.

*Pereza, apatía, flojera.* Es la negligencia, tedio o descuido al realizar acciones, movimientos o trabajos. Esto sucede cuando no tenemos un plan, proyecto o propósito de vida.

*Gula.* Deseo desordenado de comer o engullir excesivamente por el placer conectado con la comida o con la bebida.

*Mentira.* Es una declaración de alguien que sabe que es falsa, esperando que lo crean.

*Culpa.* Responsabilidad que acarrea un acto consciente, mal realizado.

*Delincuencia.* Está vinculada a las personas que violan o quebrantan las leyes.

*Tristeza.* Una de las emociones mentales del ser humano, junto con el miedo y la ira. A menudo nos sentimos tristes cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas.

*Preocupación.* Sentimiento de inquietud, temor o intranquilidad que se tiene por una persona, una cosa o una situación determinada.

*Enfermedad.* Es el estatus consecuente de una afección en un ser vivo, que se caracteriza por una alteración perjudicial de su estado de salud.

*Muerte.* Proceso terminal que consiste en la extinción del proceso homeostático de un ser vivo y, por ende, concluye con el fin de la vida.

## REFLEXIÓN: “LA DESGRACIA DE UN AVARO”

Aquel tipo no se alimentaba bien y vestía harapos, no porque fuera pobre, sino porque era muy avaro. No gastaba un solo centavo de lo que juntaba, todo lo guardaba celosamente. Tenía una gran cantidad de dinero enterrada, temeroso de que le robaran. Su mayor anhelo era juntar una gran fortuna para esconderla. Él sentía que su dinero estaba seguro pues nadie sabía que lo tenía enterrado al pie de un árbol en el bosque. Allí nadie podría robar su fortuna.

Pero su avaricia lo obligaba a ir todos los días al bosque para revisar que su tesoro estuviera a buen resguardo. Era tal su intranquilidad que sus temores no le permitían comer, ni dormir bien. Se hizo costumbre su paso diario por el bosque y un buen día un campesino, vecino del lugar, lo vio con curiosidad.

Siguiéndolo puso atención en los movimientos de aquel hombre que se adentraba en el bosque, esperó a que se alejara y luego se puso a excavar en aquel árbol. Encontró una gran caja metálica que contenía el tesoro del avaro. Sigilosamente se alejó cargando aquella caja y nadie supo nada de él. Al siguiente día, siguiendo su rutina, el avaro fue al bosque y descubrió el robo.

Empezó a llorar sin consuelo, desesperadamente y a lamentarse de su desgracia. Lloraba y gritaba tan fuerte que un hombre que pasaba por el lugar se detuvo para ver si podría ayudar diciendo: “¿Qué ocurre, está usted bien?”. “¡Me robaron todo mi dinero! ¡Todo lo que tenía!”. Respondió entre sollozos “¿Y quién cree que haya sido el ladrón?”, volvió a preguntar. “¡Desgraciadamente no lo sé! ¡No tengo idea!”. “¿Dónde tenía el dinero?”. “Aquí precisamente. Enterrado debajo de este árbol. Mire el hoyo que han dejado”. “¿Enterrado? ¿Cómo? ¿No era más conveniente tenerlo en su casa para sus gastos regulares?”. “¡Yo nunca gastaba nada! ¡Todo lo guardaba aquí!”. “¡Ah!

Pues entonces no tiene por qué afligirse usted. Es muy simple. Ponga una piedra en el hoyo y listo. Si usted no usaba su dinero, esa piedra podrá tener el mismo valor que el dinero”. Y aquel hombre se alejó caminando tranquilamente, dejando atrás al avaro.

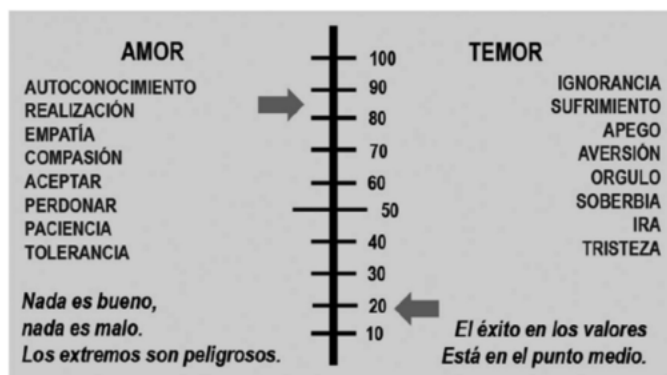
En conclusión, entendamos que la avaricia puede hacer muy desgraciados a los hombres.

## EL SECRETO ES EL PUNTO MEDIO

Es imposible llegar a practicar el 100% de los valores; el secreto es encontrar el punto medio. Mis aspiraciones deben ser practicar siempre el mayor nivel de los valores, pero tengo que estar consciente de que es muy difícil y que es normal, por ejemplo, sentir temor o tristeza. Lo importante es que, si hago daño a los demás, sepa pedir perdón y corregir mis errores (Figura 5).

**Figura 5**

*El secreto es el equilibrio*



Tengo que aprender a dar importancia a lo importante, a mantener mi vida iluminada y equilibrada. Así iré por el mejor camino, el camino del amor y de la felicidad.

## REFLEXIÓN: “EL SECRETO DE UNA VIDA EQUILIBRADA”

Se dice que él era un tipo afortunado, con una muy cómoda condición económica, pero también era una persona muy espiritual y creyente; incluso le daba mayor importancia a su espiritualidad que a su fortuna y a los lujos. Uno de sus colaboradores cercanos, extrañado por aquella conducta, se dispuso a investigar cómo era que su jefe, perteneciendo

a un círculo social elitista, no le diera la menor importancia a los lujos, vanidades, excesos y excentricidades que distinguen a muchos. Le preguntó con respeto:

“Teniendo la oportunidad de no quedarse con las ganas de nada, y de cumplirse cualquier tipo de caprichos, ¿cómo hace usted para mantenerse al margen de esas tentaciones frívolas y encima, engrandecer su fe, su bondad y su humildad? ¿Cuál es su secreto?”. El jefe dijo: “Ven conmigo. Te lo diré mientras me acompañas por las instalaciones de esta gran empresa que genera las utilidades que me permiten acumular una gran fortuna. Pero tendrás que llevar una charola en una mano con una pirámide de copas de champagne, si se te cae alguna tendrás que renunciar a tu trabajo”. Terminaron de realizar el recorrido y preguntó el empresario: “¿Has visto las áreas claves donde se esconde la planeación y estrategia para el éxito de esta empresa?”.

“Discúlpeme. Como no quiero perder el trabajo, no he puesto atención, por cuidar la charola y las copas”, dijo. “Ahí tienes el secreto”, Dijo el jefe. “Es algo muy simple. Sólo hay que estar lo suficientemente concentrado en mantener el equilibrio en lo que uno considera lo más importante, como para distraerse con otras cosas”.

## TODOS QUEREMOS SER FELICES

He sido creado para la felicidad, por eso me inclino naturalmente a ella. La felicidad es la plenitud de la vida. Muchas veces busco la felicidad en la posesión de bienes materiales, pues la vida me pide la posesión de estos bienes para conseguir vivir sin la preocupación que tendría si careciera de ellos. Pero es un hecho de la experiencia que ni la acumulación de dinero me puede hacer feliz.

Cuando una persona vive para acumular bienes materiales, entre más tiene, más desea poseer. Estos bienes materiales ciertamente los necesitamos, pero no dan respuesta a la necesidad de afecto, de amor que tiene el ser humano.

La felicidad tampoco se identifica con el placer, pues este es un estado de ánimo que depende de las circunstancias, como lo es también la alegría. La felicidad, en cambio, es un estado permanente, ya que es resultado de una vida auténtica.

Sólo al realizar un propósito de vida que está enfocado hacia los contenidos de mayor valía me hace ser más y me lleva a ser realmente feliz. La felicidad es el motor que mueve todo. Detrás de todo lo que hago, digo, tengo, compro o vendo: casa, carro, ropa, celulares,

computadora, drogas; de una novia, esposa o hijos, lugares que visito, está la búsqueda de ser feliz.

Todos queremos vivir en paz, libres, felices, exitosos y plenos y tenemos el potencial para lograrlo. Es el propósito más elevado y sublime del ser humano para ver todas las soluciones u oportunidades posibles a los problemas que se nos presentan, personales, laborales, familiares y sociales. “Sé selectivo en tus batallas, a veces tener paz es mejor que tener la razón”. La felicidad no llega de forma automática, no es una gracia que un destino venturoso puede concedernos o un revés arrebatarnos. Depende exclusivamente de mí.

No se consigue ser feliz de la noche a la mañana, sino a costa de un trabajo paciente, realizado día tras día. El camino hacia la felicidad es progresivo, pues siempre podemos vivir más tiempo felices ya que la felicidad es la plenitud de la vida. La felicidad se construye, exige esfuerzo y tiempo.

Para ser feliz tengo que saber cambiarme a mí mismo, hay que cambiar mi forma de pensar con respecto a las cosas, a las personas y a las circunstancias de la vida. La felicidad sigue a una mente virtuosa como la sombra sigue al cuerpo. La infelicidad sigue a una mente no virtuosa como la sombra sigue al cuerpo.

Libertad. Es ser dueño de mí mismo. Implica situar la libertad en mi interior.

Es la liberación de la dictadura del “YO” falso (identidad). Es liberarme de mis creencias, cuentos, interpretaciones, conceptos, mitos. La libertad social o económica está en mi mente. Todos queremos ser felices, pero no sabemos cómo lograrlo.

## CONSEJOS PARA LOGRAR SER FELICES

Tener la sabiduría para distinguir el amor del temor.

La felicidad es tomar decisiones basadas en el amor.

La felicidad es un estado mental.

Ámate a ti mismo. Es la regla de oro, las religiones coinciden en eso. Amarnos y amar a los demás es bueno en lo económico, en la salud, en la familia, en las relaciones, etc.

No hagas daño a otros. Es la regla número dos, y si no les puedes ayudar, al menos no les hagas daño. Esto es muy bueno también, aunque lo mejor sería ayudarlos.

Crea hábitos saludables.

Come sano y variado.

Practica el bien. Cuando nos amamos a nosotros mismos no podemos evitar ayudar a otros.

Piensa en positivo. Y no sólo en positivo, sino piensa en grande y positivamente, al fin y al cabo, si sólo pensamos, pues pensemos así.

Aprende algo nuevo.

Sonríe.

Acepta la realidad. No te estreses queriendo que las cosas sean diferentes de lo que son. Ningún pensamiento puede cambiar lo que ya ha sucedido. Enfócate en tus asuntos, ocúpate mentalmente de tus asuntos.

## PERSIGUE TUS SUEÑOS

Reinterpreta lo que vives. “Si te afliges por alguna causa externa, no es ella lo que te importuna, sino el juicio que tú haces de ella. Y borrar este juicio, de ti depende”. Por ello, busca lo bueno en todo lo que vives. Si tienes que escoger entre una interpretación negativa o una positiva, ¿por qué escoger la negativa?

Suelta las expectativas negativas. Haz lo mejor que puedes y suelta los resultados ya que no están bajo tu control. Cuando no tienes apego al resultado de las situaciones que vives o de las acciones que realizas, entonces eres libre.

Vive el presente. “Soy yo, no los acontecimientos, los que tienen el poder de hacerme feliz o infeliz hoy.

Levántate temprano.

Visualiza tu día.

Si crees que tienes muchas cosas por hacer, recuerda que en realidad sólo puedes hacer una cosa a la vez, así que concéntrate en la tarea que tienes delante y olvídate de la lista. Repetirte mentalmente todo lo que tienes que hacer no te ayudará a avanzar más y te hará sentir agobiado.

Disfruta de tu propia compañía porque es la única compañía con la que siempre contarás.

Regálate tiempo.

Medita a diario y escucha tu música favorita.

Deja de buscar la aprobación de los demás, ya que eso te lleva a vivir en función de las expectativas ajenas, transformándote como un camaleón y aceptando cosas que no deseas, y esto no se siente bien.

Deja de querer controlar la vida y el futuro porque no están bajo tu control “La vida es lo que sucede mientras estamos demasiado ocupados haciendo planes”.

Confía en la vida: lo que sucede siempre es lo mejor para ti.

Acepta tus emociones, piérdelas el miedo, siéntelas. Es sólo energía recorriendo tu cuerpo. Obsérvala. ¿Dónde la sientes? ¿En el estómago, en la garganta, en el pecho? ¿Es fría, caliente? ¿Es como un nudo, como una contracción? Cuando dejas de luchar contra ellas, la sensación corporal se disipa y te sientes mejor.

Rodéate de tus seres queridos.

Haz hoy algo amable por otra persona sin que nadie lo note. Pruébalo y verás que te hace sentir bien.

Deja de juzgar y criticar a otros. “Si juzgas a la gente, no tienes tiempo para amarla”. (Madre Teresa de Calcuta). Y amarla te hará sentir mejor.

Perdona. Están comprobados los beneficios de perdonar y perdonarnos y la liberación que sentimos al perdonar. Hazlo por ti... “Perdonar es liberar a un prisionero y descubrir que el prisionero eras tú”. (Lewis B. Smedes).

Acepta la muerte como parte de la vida. La muerte es uno de nuestros grandes temores y vivimos con miedo, queriendo controlarla y evitarla a toda costa y esta preocupación nos impide disfrutar la vida que tenemos ahora.

Se tú mismo. No te compares con los demás; no lo hagas para sobreestimarte porque te separa de la gente, ni para subestimarte porque eso hará que te sientas mal. Ninguna persona tiene más valor que otra.

Cree en ti.

Date las cosas y atenciones que esperas que las otras personas te den a ti. Así, ¡te asegurarás de recibirlas!

Deja de buscar seguridad en lo externo ya que es una fuente segura de estrés. Lo externo cambia constantemente y escapa de nuestro control. Busca tu paz dentro de ti ya que no puedes controlar lo que pasa a tu alrededor, pero sí cómo te sientes al respecto. “La verdadera felicidad es siempre independiente de las condiciones externas”. (Epícteto).

Suelta los resentimientos. Creemos que los demás se merecen nuestro malestar y enojo, pero ¿cómo te hace sentir a ti estar molesto o resentido? ¿A quién castigas realmente con esto? ¡A ti! Como dice Larry Crane “Es como tomarse un veneno y esperar que la otra persona muera”.

Haz lo que amas y ama lo que haces.

Aprecia los logros.

Ama sin condiciones, aunque no seas retribuido. Porque el único amor que puedes sentir es el que está dentro de ti, no el que sienten los demás... Así que deja de enfocarte en ser querido y enfócate en simplemente amar.

Da, recibe y agradece.

Aprecia y agradece lo que tienes ahora en lugar de fijarte en lo que “crees” que te falta. “Un hombre sabio es aquel que no se lamenta por las cosas que no tiene, sino que se regocija por las que sí tiene” (Epícteto).

## UNA HISTORIA PARA REFLEXIONAR

Un padre económicamente acomodado, queriendo que su hijo supiera lo que es ser pobre, lo llevó para que pasara un par de días en el monte con una familia campesina. Pasaron tres días y dos noches en su vivienda del campo.

En el automóvil, retornando a la ciudad, el padre preguntó a su hijo: —¿Qué te pareció la experiencia? —Buena. Contestó el hijo con la mirada puesta a la distancia. —Y... ¿Qué aprendiste? Insistió el padre.

El hijo contestó:

1. Que nosotros tenemos un perro y ellos tienen cuatro.
2. Nosotros tenemos una piscina con agua estancada que llega a la mitad del jardín... Y ellos tienen un río sin fin, de agua cristalina, donde hay pececitos y otras bellezas.
3. Que nosotros importamos linternas del oriente para alumbrar nuestro jardín... Mientras que ellos se alumbran con las estrellas y la luna.
4. Nuestro patio llega hasta la cerca...Y el de ellos llega al horizonte.
5. Que nosotros compramos nuestra comida... Ellos siembran y cosechan la de ellos.
6. Nosotros oímos discos compactos... Ellos escuchan una perpetua sinfonía de pájaros, pericos, ranas, sapos, cucarrones y otros animalitos...
7. Nosotros cocinamos en estufa eléctrica... Ellos, todo lo que comen tiene ese glorioso sabor del fogón de leña.
8. Para protegernos, nosotros vivimos rodeados por un muro, con alarmas... Ellos viven con sus puertas abiertas, protegidos por la amistad de sus vecinos.
9. Nosotros vivimos conectados al celular, a la computadora, al televisor... Ellos, en cambio, están “conectados” a la vida, al cielo, al sol, al agua, al verde del monte, a los animales, a sus siembras, a su familia, sobre todo a Dios.

El padre quedó impactado por la profundidad de su hijo... y entonces el hijo terminó: —¡Gracias, papá, por haberme enseñado lo pobres que somos! Cada día estamos más

pobres de espíritu y de apreciación por la naturaleza. Nos preocupamos por tener, tener, tener y más tener, en vez de preocuparnos por ser. Hay que hacer caso a estos consejos si queremos ser felices.

Ricard Matthieu, el hombre más feliz del mundo, nació en París en 1946. Es un monje budista que reside en un monasterio en Nepal. Es filósofo de renombre, fotógrafo de numerosos libros y revistas, autor de varios *best-sellers* y traductor de textos budistas. Decidió abandonar su carrera científica y concentrarse en la práctica del budismo tibetano. Aficionado a los encuentros y al desarrollo colaborativo entre científicos y estudiantes budistas, está profundamente involucrado en el desarrollo de los efectos del entrenamiento mental sobre el cerebro en las universidades de Madison-Wisconsin, Princeton y Berkeley.

En 2007, fue considerado como el hombre más feliz de la tierra tras años de estudio de su cerebro mediante resonancias magnéticas en el laboratorio de neurociencia afectiva de la universidad de Wisconsin. Durante los últimos años, ha dedicado sus esfuerzos y los beneficios económicos de sus publicaciones a varios proyectos de caridad en Asia, incluyendo la construcción y mantenimiento de clínicas, colegios y orfanatos en la región.

## REFLEXIÓN: “UN VIAJE INNECESARIO”

Me disgusta ver personas ansiosas, visiblemente angustiadas, diciendo que sólo cuando viajan le encuentran sentido a su vida. Como no soportan enfrentarse a ellas mismas, piensan que en los aeropuertos y en las carreteras hallarán las esperanzas de paz y de felicidad que no poseen. Esto es lo peor que le puede suceder a un ser humano. Lo que sucede es que han perdido la confianza en ellos mismos y buscan encontrar en quién depositar la responsabilidad de su propio bienestar.

En el fondo, lo que hacen es administrarse dosis homeopáticas de muerte. Lo que ellos no saben es que el problema que padecen lo tienen adentro. Y si está adentro, no puede ser resuelto desde afuera. Buscar la solución en el mundo exterior equivale a padecer a la inversa el síndrome del avestruz.

Para el que vive angustiado, estar en París o en Viena es lo mismo que salir de un infierno para entrar en otro, lleno de luces y de novedades, pero infierno al fin. Los corazones tristes no pueden percibir la belleza. Hay una historia que cuenta que una mujer estaba en la plaza de una capital europea buscando algo. Un curioso, uno de los muchos turistas que,

como ella, paseaba por allí, le preguntó: “¿Qué es lo que perdiste, mujer?”. “Una aguja”, dijo ella. Todos se apresuraron a ayudarla a buscar la mentada aguja en ese inmenso pajar de concreto.

Después de muchos minutos, y ya cansados de tan inútil búsqueda, alguien se atrevió a preguntarle: “Dinos exactamente dónde la has perdido”. “La verdad es que la perdí dentro de la habitación de mi hotel” dijo la mujer, “Pero como aquí hay más claridad, pensé que tendría más posibilidades de encontrarla aquí”.

“¿Por qué nos haces perder tanto tiempo buscando afuera lo que se te perdió adentro?”, gritó uno. La mujer, que en realidad era una monja, soltó una enorme carcajada y contestó: “Es curioso; pero a ustedes les pasa lo mismo: pierden la felicidad en sus corazones y la andan buscando en el mundo exterior”. “¡Cometen el mismo error que ahora me achacan a mí!, dijo la monjita. Buscan afuera lo que perdieron adentro”.

“Pues sepan que solamente en el silencio de sus corazones podrán encontrar la felicidad que han perdido”. Osho, un líder espiritual nacido en India, decía:

“Esta es la tragedia del ser humano. Es capaz de mirar todo lo que hay a su alrededor, pero es incapaz de darse cuenta dónde está él y de saber lo que vino a hacer a este planeta”. O sea que la pregunta fundamental que todos debemos hacernos es: “¿Quién soy yo?”. Si usted no encuentra respuesta a esta pregunta, cancele todos los viajes que planeó y las habitaciones que reservó. No tiene por qué ir a ningún lado.

Quedarse donde está es tan glorioso y gratificante como viajar. No hay mejor lugar en el mundo para reencontrarse, que el sitio donde usted está ahora. Si quiere ver la hermosa realidad que le rodea, lo que tiene que hacer es cerrar los ojos. Lo demás es solamente ficción.

Las más bellas realidades que usted puede disfrutar están aquí y ahora. Sumérjase en su interior. Tenga el valor de permanecer solo y en silencio unos minutos. No le haga caso a la mente. Ella lo que quiere es llevarlo afuera. Hace eso porque tiene miedo de perder el control de la situación. Pero sea persistente. Resista la tentación de buscar afuera la felicidad que solamente encontrará dentro de usted.

Con la meditación, el silencio le traerá concentración y paz. Meditar es tener la posibilidad de penetrar en la infinita belleza que hay en nuestro propio ser. Con la meditación, al principio, el silencio le parecerá extraño. Usted que ha sido una persona tan activa, tan

ocupada, tan relacionada, sentirá que, de repente, se le disuelven todas sus actividades, todos sus negocios, todos sus quehaceres.

Tendrá la impresión de que ha perdido todo en la vida. ¡Hasta le parecerán que los proyectos profesionales no tienen sentido! Lo invadirá una sensación de tristeza profunda. Pero sea paciente. Deje que esa tristeza se instale en su interior. Después de un tiempo, se dará cuenta de que el comienzo del silencio ha llegado... ¡La paz está entrando en su corazón! ¡Desengáñese! Si la felicidad no viaja con usted, no la va a encontrar en ninguna parte. Hágase a esta idea: usted tiene que encontrarse a usted mismo. Nada tiene sentido este mundo si no se alcanza primero la paz interior.

## REFLEXIONES SOBRE NUESTRA MENTE

“De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero si se pierde a sí mismo”. “La felicidad es un estado mental, es pensar de forma positiva sobre todas las cosas negativas”. “Una mente abierta al riesgo, a la burla, al rechazo, al sufrimiento y al fracaso, es el camino a la felicidad, éxito y realización”. “Nuestra imaginación no tiene límites, nuestro límite es nuestra propia imaginación”.

“La maldad es un nivel de conciencia, la bondad es otro nivel de conciencia superior”. “Es mejor que tu mente se abra al amor, y no que esté abierta al temor”. “La felicidad es el resultado de un entrenamiento mental y no es producto de la casualidad”. “La felicidad es una actitud mental positiva, no es circunstancial”. “Si tus pensamientos son de bienestar y de servir a los demás, tu felicidad, éxito y realización están asegurados”.

“Tu suerte aumentará cada día en la misma proporción en que tú te prepares física, mental y emocionalmente”. “Lo más importante que puedes hacer en la vida es aumentar tu nivel de conciencia; de esta forma contribuyes a que toda persona que te rodea, también la aumente”. “No basta que estés sano físicamente, también debes estar sano mental y emocionalmente”.

“No es necesario estar en una prisión, eres preso de tus propios pensamientos negativos. La verdadera libertad consiste en cambiar tus pensamientos negativos por positivos”. “Todo lo que existe en tu conciencia, pasó por tu subconsciente, es decir, por alguno de tus cinco sentidos”. “Ser feliz es una forma de pensar positiva aún en situaciones negativas, y para esto se requiere un entrenamiento mental. Seremos felices cuando sepamos qué es la mente y cómo funciona”.

## REFLEXIÓN: “LA MENTE CUMPLE LO QUE PERCIBE Y ACEPTA

Un ejemplo del poder de nuestra mente es un caso que se presentó durante un experimento realizado por un científico para demostrar una de sus teorías. El protagonista de la historia era un recluso condenado a morir electrocutado en la silla eléctrica. Pero no por ser un condenado a muerte se le obligó a participar en el experimento, sino que él, voluntariamente, aceptó después de escuchar la propuesta y sus condiciones. La “oferta” consistía en hacerle una pequeña incisión en un brazo para que lentamente su sangre, gota a gota, saliera por completo de su cuerpo.

No tenía prácticamente ninguna posibilidad de sobrevivir, pero, si “milagrosamente” superaba la prueba y lograba vivir, saldría libre de prisión. El recluso aceptó pensando que de ninguna manera se libraría de la muerte, pero que si moría de aquella forma, sin sufrir ningún dolor y sentir solamente que lo dominaría el sueño, era preferible a morir en la silla eléctrica.

Lo acostaron en una camilla sujetándolo de pies y manos para inmovilizarlo, luego le cortaron una de sus muñecas. Era un corte tan superficial y mínimo que no le causaría un daño mayor, pues no alcanzaba a penetrar ninguna arteria, pero sí lo suficientemente profunda para que él pensara que el científico estaba cumpliendo con su parte del experimento.

Con el brazo extendido a un costado de la camilla, colocaron una vasija metálica en el piso, justo debajo de su muñeca. La parte inferior de la camilla estaba preparada con anterioridad con un frasco de suero que tenía una pequeña válvula para regular la cantidad de líquido que pasaba. La vasija era deliberadamente metálica para que él pudiera escuchar cada gota de sangre que le hacían creer que le estaban sacando. Y así empezó a contar cada gota que caía.

El científico y su equipo discretamente iban cerrando poco a poco aquella válvula de suero para hacer creer al condenado que su sangre se acababa paulatinamente. Increíblemente su rostro fue tornándose pálido, empezó a agitarse y sofocarse a causa de la falta de aire, todo esto al paso de unos cuantos minutos. Cuando el doctor lo vio en su máxima desesperación cerró completamente la válvula del suero. Las gotas dejaron de escucharse y al hombre agonizante finalmente se le detuvo el corazón muriendo en ese instante. De esta manera se comprobó que la mente humana cumple estrictamente todo lo que percibe y acepta como un hecho, alterándonos física y psicológicamente, ya sea para bien o para mal.

En ocasiones enfrentamos adversidades o problemas que parecieran que no tienen remedio; y aunque alguien nos demuestre que existe una esperanza, por mínima que sea para superarlo, nos negamos a pensar positivamente, desaprovechamos oportunidades y creemos que no somos capaces.

## EL EFECTO PLACEBO

Es un fenómeno psicológico que se manifiesta fisiológicamente cuando los síntomas en una persona enferma pueden mejorar o empeorar por medio de alguna sustancia o “medicamento” que carece de acción terapéutica. Según algunos estudios, la autosugestión de forma positiva puede mejorar los resultados de tratamientos en pacientes hasta en un 40%.

El nombre de *efecto placebo* fue usado por primera vez en 1955 por Henry K. Beecher. Él comprobó que la tercera parte de personas enfermas que atendía, sentían alguna mejoría cuando tomaban algún “medicamento” muy similar a los convencionales, con la misma forma, el mismo sabor, incluso con el mismo olor, pero sin la acción de un fármaco.

Muchas veces sólo basta el procedimiento para obtener resultados, más que la acción de consumir alguna pastilla, alguna solución o la aplicación de una inyección. El “Efecto Displacebo” es el nombre que se da cuando se produce el efecto contrario, es decir, cuando por la desconfianza y pesimismo del paciente se obtienen resultados que, en lugar de beneficiar, agravan su situación o se producen resultados nulos.

Algunas personas incluso llegan a fallecer sin una causa que amerite su deceso, y mueren sólo por su falta de ganas de vivir.

## EL EFECTO PIGMALIÓN

Se refiere a aquel que produce un efecto positivo en el sujeto, de forma que afianza el aspecto sobre el cual se produce el efecto, provocando un aumento de la autoestima del sujeto y del aspecto en concreto.

Efecto Pigmalión negativo: Es aquel que produce que la autoestima disminuya y que el aspecto sobre el que se actúa disminuya o desaparezca.

Investigaciones sobre el efecto Pigmalión. David C. McClelland realizó un “Estudio de la motivación humana”, el cual incluye una explicación breve del efecto Pigmalión. En

este apartado se explica cómo las expectativas o sesgos de un investigador influían en el comportamiento de los sujetos estudiados, independientemente del contexto o ámbito en que la investigación se llevara a cabo.

McClelland expone un estudio sobre un caso del ámbito escolar en el que se realizaron pruebas de capacidades a alumnos negros del casco urbano de entre 7 y 11 años y del segundo al quinto grado.

Una vez evaluadas dichas pruebas, se les comunicó a los profesores que una mitad de cada clase, elegida al azar, era muy brillante mientras que de la otra mitad se dieron los resultados reales.

Los resultados de esta investigación fueron que los alumnos de la mitad de las clases que se habían considerado más capacitados obtuvieron un progreso mayor al final de curso, siendo elegidos al azar, que la otra parte de la clase cuyos resultados comunicados al profesorado eran reales. También se observaron diferencias de rendimiento de un grado a otro.

Como conclusión, McClelland defiende que, al considerar los profesores más inteligentes a ciertos estudiantes, estos tienden a rendir más

## EL AMORISMO

El Amorismo es la ciencia que estudia el AMOR. En el transcurso de este estudio vamos a llegar a nosotros mismos porque somos amor, este es el camino a la perfección, a la sabiduría, al amor. Nuestra propuesta de Amorismo se fundamenta en el AMOR, en la práctica de los valores que aquí mencionamos anteriormente.

En el contexto educativo y de liderazgo, el Amorismo enfatiza que “hay que amar lo que hacemos y hacer lo que amamos” y que “el amor en las personas produce liderazgo.”

Este liderazgo se define como “poder influir en otras personas de tal forma que al tomar una decisión sientan que ellas la tomaron, aunque haya sido bajo la influencia de otras personas “ y de cómo “llevar a los estudiantes no a donde ellos quieren ir sino a donde el líder sabe que deben estar”, y un líder no nace, se hace al ver los problemas que existen en su persona, en su familia, en su comunidad y hacerse responsable de resolverlo sin culpar a nadie y allí es donde nace el liderazgo porque nadie puede resolver un problema él solo, ante tantos problemas en el mundo sin solución , hacen falta líderes y cada uno de nosotros

somos líderes, no por que hayamos nacido líderes, pero sí nacimos con todas las habilidades para serlo, solo es necesario desarrollarlas enfrentando los problemas y resolviéndolos; y los formadores de estos líderes deben ser los docentes, pero los docentes no se consideran líderes en su mayoría, así con esa carencia no pueden formarlos.

La Fundación Marcelino Muñoz se compromete a formar a cada uno de los docentes en el mundo o a la mayoría, en formación de liderazgo. Este objetivo es, al 2050, para pasar a ser países desarrollados, cuando cada país tenga el 50% que hay terminado una carrera profesional.

El Amorismo propone que la transformación individual a través de los valores es la base para la transformación social. “La educación será el punto de apoyo que Arquímedes mencionaba para mover el mundo, la base para hacer el cambio en la humanidad” y esta educación debe centrarse fundamentalmente en el cultivo de valores.

La suma de todos los valores es el amor, y este amor es el que falta incluir en la Instituciones educativas, porque Dios es amor, y nosotros estamos hechos a imagen y semejanza de Dios.

Esta educación actual basada en conocimientos le hace falta otra formación basada en autoconocimiento, este autoconocimiento es lo que llamamos desarrollo humano, pero el desarrollo humano está muy lejos de llegar al autoconocimiento, porque somos amor, y el amor es la fuerza más poderosa, transformadora, unificadora, inspiradora y creadora del universo.

Este Amor que llamamos Amorismo es la ciencia que estudia el Amor, es nuestra mente, pensamiento, memoria y conciencia, y esta conciencia es lo que nosotros somos. Somos Amor y esta conciencia se alimenta de valores, y en esta conciencia es donde se toman nuestras decisiones, y si estas decisiones están basadas en valores, entonces estaremos tomando buenas decisiones.

## AMORISMO Y ESPIRITUALIDAD

El Amorismo establece claramente: “No es una religión, es la esencia de todas las religiones, esta es el amor.” El amor es el centro todas las instituciones religiosas y el amor es la única fuerza capaz de unirlos.

Pasaremos de la religión a la espiritualidad, y esta espiritualidad la pasaremos a las Instituciones Educativas, como la Licenciatura en Ciencias del Amorismo y este será el cambio que la educación está requiriendo para resolver los problemas de la sociedad en este siglo XXI.

## APLICACIONES PRÁCTICAS DEL AMORISMO

El Amorismo es una corriente científica y filosófica creada por los integrantes de la Fundación Marcelino Muñoz, científicos, psicólogos, psiquiatras, rectores de universidades, empresarios, catedráticos; esta es una propuesta para solucionar los problemas actuales no resueltos, desempleo, violencia, inseguridad, embarazos no planificados, depresión, suicidios, adicciones, corrupción y migración.

Como he afirmado: “La verdadera práctica del Amorismo ocurre en la vida cotidiana, no en retiros o templos. Cada interacción, cada decisión, cada pensamiento es una oportunidad para manifestar el amor que somos.” Esta ciencia está enfocada en que el estudiante este capacitado para enfrentar todas las adversidades que se le presenten en la vida, así como en su familia en el terreno profesional y social, esta es la nueva educación del siglo XXI.

## AMORISMO Y EL FUTURO DE LA HUMANIDAD: DESAFÍOS GLOBALES

La humanidad enfrenta actualmente desafíos sin precedentes, el principal desafío en que estamos inmersos, es el enfoque material, este enfoque nos conduce a la violencia.

La propuesta amorista es la parte espiritual que hace falta en la educación, para que exista un equilibrio en el ser humano entre la parte espiritual y material.

Y la falta de este equilibrio amenaza, no solo nuestro bienestar sino potencialmente nuestra supervivencia como especie. Un ejemplo es la ola de violencia que cada día crece y no tenemos al momento algo que se anteponga a eso. Por eso hemos creado una *Ola de Amor*, hoy el terrorismo cada día crece y no hay nada que se interponga, por eso hemos creado el Amorismo.

Estos desafíos no son meramente políticos y religiosos, personales, profesionales y sociales. Nuestra propuesta de Amorismo contempla una propuesta científica, filosófica y espiritual, hoy solo tenemos un enfoque a un mundo material y esta es la base de todos los males. En el mundo existen terroristas y por eso hemos creado la corriente del amorista.

## CRISIS

El Amorismo reconoce que las diversas crisis que enfrentamos, desempleo, pobreza, violencia, inseguridad, embarazos no planeados, mala salud, adicciones, depresión, suicidio, corrupción, migración son ocasionados por la ignorancia en que vivimos, ignoramos que somos amor, y el amor es la práctica de los valores, es una crisis de valores. Hoy los valores están en crisis y en peligro de extinción. “No son crisis separadas, sino diferentes síntomas de la misma enfermedad: nuestra desconexión del amor, es decir la desconexión de nosotros mismos, ignorar quienes somos”.

Entre los desafíos críticos que el Amorismo aborda están:

*Crisis educativa:* Cuando la educación no aborda temas científicos ni espirituales, la educación esta coja y ciega.

*Crisis en la salud:* Hoy la humanidad está en terapia intensiva por el desconocimiento de nosotros mismos, hasta el 90% de las consultas a los doctores tienen que ver con el estrés y estos no están preparados para solucionar las causas de estas enfermedades, porque son ocasionadas por nuestra propia mente y a los médicos no se les enseñó el concepto de la mente: qué es y cómo funciona.

*Crisis familiar:* Es crisis de valores, ausencia de amor, presencia de la maldad

*Crisis económica:* Es la crisis de valores. Las empresas más importantes y grandes son las que más practican valores, al igual que las personas más importantes y mejores económicamente son las que practican los valores. Cabe mencionar que muchas personas pueden estar económicamente bien, pero no permanecen así todo el tiempo.

El Amorismo reconoce la interconexión profunda entre cuerpo, mente, emociones y espíritu, ofreciendo un enfoque integrador para la salud y el bienestar.

El Amorismo no está enfocado en curar enfermedades, está enfocado en no enfermarnos y muy pronto en ser inmortales.

- *Crisis social:* Todas las crisis tienen una causa y esta causa es falta de valores. En la sociedad lo que hace falta es tener un propósito, significado y sentido de nuestra vida. La depresión y el suicidio es falta de un propósito y de pensar en forma negativa y el propósito más sublime y más elevado de todo ser humano: es vivir

en paz, libres, felices y plenos; esto se logra pensando en forma positiva, aun de las formas negativas que nos sucedan, y es un entrenamiento mental.

- *Crisis religiosa*: Esta crisis se ha creado desde 7 o 5 mil años antes desde los sumerios. La mitología Sumeria ha creado la educación, la religión, la política, los comportamientos, hábitos y costumbres del ser humano, no podemos vivir bajo una influencia de unos 10 mil años atrás
- *Crisis política*: Sin duda que la mayor crisis en la política es la corrupción, y esta es falta de valores, y los valores son el amor.

## EL AMORISMO COMO BASE DE LA TRANSFORMACIÓN DE LA SOCIEDAD

Frente a estos desafíos, el Amorismo propone un enfoque educativo, científico, filosófico, espiritual y mental que integra transformación personal y acción colectiva. Como afirmo: “No podemos crear estructuras sociales, económicas y políticas basadas en el amor si nosotros mismos no hemos conectado a nuestra naturaleza, que es el amor, esencia. Y no podemos mantener ese despertar si las estructuras en las que vivimos siguen reforzando el miedo, pobreza, violencia, inseguridad, y toda la maldad que ya conocemos.

## LA NUEVA CIVILIZACIÓN VISTA DESDE EL AMORISMO

El Amorismo ofrece una visión de posibilidades:

- *Economía*: Sistemas económicos que miden el éxito tanto material como espiritual.
- *Democracia*: Buscar el bien común de la sociedad, justa y participativa.
- *Educación*: Una educación que integre la parte científica, la parte filosófica, en los sistemas educativos, formar pensadores que sepan tomar decisiones y que sean líderes sabios.
- *Tecnología*: Aprovechar todas las Innovaciones tecnológicas, la inteligencia artificial, redes sociales que apoyen a la educación.
- *Ecología*: El cuidado del medio ambiente debe ser prioridad en la educación, que planeta le vamos a dejar a nuestros hijos y que hijos le vamos a dejar a nuestro planeta.

- *Deportes*: La educación debe incluir los deportes para alejar a los jóvenes de las adicciones.
- *Arte y cultura*: Hoy en arte y cultura en la educación se va perdiendo, es urgente incluirlo en las materias educativas.
- *Amorismo*: Es urgente y prioridad incluir materias que hablen del amor, ya que es nuestra esencia. Este será el cambio más importante en la educación, la práctica de los valores es el amor.
- *Redes sociales*: La nueva educación del siglo XXI deberá apoyarse en la tecnología y redes sociales.
- *Tiempos de cambio*: En estos tiempos tenemos una nueva sociedad, pero tenemos la misma educación de hace 50 años, esta educación está hecha para una sociedad que ya no existe, requerimos con carácter de urgencia una nueva educación.

## EL AMORISMO COMO EL PUNTO DE APOYO DE ARQUÍMEDES PARA MOVER EL MUNDO.

Sin duda alguna, el amor es la fuerza más poderosa, transformadora, motivadora, inspiradora y creadora del universo, apoyándonos en el amor tenemos la herramienta necesaria para hacer el cambio en la humanidad y nadie ha utilizado este poder.

## EL AMORISTA: UN PRACTICANTE DEL AMORISMO

Esta corriente científica y filosófica está integrada por científicos, filósofos, pensadores, psicólogos, psiquiatras, religiosos, docentes, catedráticos, organizaciones, fundaciones, integrada por la Fundación Marcelino Muñoz.

Un amorista es aquella persona comprometida con la práctica los valores en todos los aspectos de su vida; la empatía, compasión, la ciencia, la tolerancia, perdón, etc.; de estos y muchos más hablaremos en adelante.

He definido al amorista como un misionero del amor, un mensajero del amor, un soldado del amor, un apóstol del amor, un líder de impacto mundial.

El amorista cultiva un equilibrio entre lo material y lo espiritual. No niega ni rechaza el mundo material, pero tampoco se identifica completamente con él. Comprende que ambas

dimensiones de la existencia son igualmente importantes y deben estar en armonía para que el ser humano pueda vivir plenamente.

El ser humano tiene dos naturalezas, una humana y una divina que es la naturaleza de nuestra mente. La comprensión de estas dos naturalezas nos hace una persona sabia y esta es la invitación a ti; a ese camino, a la perfección, a la sabiduría, al amor.

El trabajo del amorista consiste en practicar sistemáticamente los valores, porque para mí el amor son los valores; e iniciar un camino de autoconocimiento, el camino a la perfección, a la sabiduría, al amor; esta es nuestra esencia. El desconocimiento de nosotros es lo que yo le llamo ignorancia y la ignorancia es la causa de toda la maldad en el mundo.

Los amoristas se convierten en lo que he llamado “misioneros del amor”, mensajeros del amor, soldados del amor, apóstoles del amor personas que inspiran y promueven el amor, como la fuerza más poderosa y transformadora, motivadora, inspiradora y creadora del universo. Para eso nacimos y para eso estamos en este mundo, desconocer nuestra misión es la peor ignorancia del ser humano y las crisis que existen en el mundo porque estas son solo faltas de las prácticas de los valores, nuestra misión es servir.

Un amorista puede ser un docente, un empresario, un político, un religioso incluso hasta un ateo, un padre o madre de familia, un artista... cualquier persona que, desde su lugar en la sociedad, contribuye a la construcción de un mundo más amoroso a través de sus acciones cotidianas. Lo que distingue al amorista no es su ocupación o posición social, sino su compromiso con vivir desde el amor y para el amor, cumplir nuestra misión es nuestra vida, servir .

En esencia, ser amorista es recordar constantemente nuestra verdadera naturaleza: el amor, y ayudar a otros a llegar a su esencia. Es ver más allá de las apariencias, los condicionamientos y las limitaciones para reconocer nuestra naturaleza divina, la naturaleza de nuestra mente, que habita en cada ser humano y en él espacio. Es practicar la máxima universal presente en todas las tradiciones espirituales: “Ama a tu prójimo como a ti mismo”, esta frase tan popular escrita desde hace más dos mil años, aun no se practica de forma regular en este siglo XXI y es nuestra responsabilidad implementar estas prácticas:

- Conócete a ti mismo (Sócrates).
- El amor platónico (Platón).

- Ama a tu prójimo como a ti mismo (Jesús).
- Morir realizados y dejar algo que trascienda (Abraham Maslow).
- Si me dan un punto de apoyo les muevo el mundo (Arquímedes).

### ELEMENTOS CLAVE DEL ENFOQUE AMORISTA INCLUYEN:

- *Elevar nuestra conciencia*: se eleva cuando ayudamos a otros a elevar su nivel de conciencia, es decir, cuando vemos a una persona que sufre, ayudarlo a salir de ese sufrimiento eso es elevar su nivel de conciencia y al mismo tiempo elevamos el nuestro.
- *Cuando nosotros queremos ser importantes, solo lo podemos lograr ayudando a los demás a ser importantes*: Nuestro crecimiento y evolución está basado en el crecimiento y evolución de los demás seres humanos. Esto es lo que no hemos entendido de la frase *ama a tu prójimo como a ti mismo*, dicha hace más 2,000 años. Cuando hemos propiciado un problema, ese problema no se puede resolver en el mismo nivel de conciencia, necesitamos elevar nuestro nivel de conciencia, y en ese nivel podemos cometer errores, y para solucionarlos debemos de nuevo elevar nuestro nivel de conciencia, y así sucesivamente.
- *La práctica de los valores*: El amorista está comprometido a practicar cada uno de los valores, no por miedo a un castigo celestial, sino porque él sabe que hacer el bien le va bien. Esta es la sabiduría más importante de este universo, porque estas son leyes universales, ley causa-efecto en este caso.
- *Crear una nueva humanidad*: La unidad es requerida en la comunidad y la comunidad crea la humanidad, y esta humanidad está comprometida en la práctica de los valores. Esto es lo que llamamos Amorismo y la nueva humanidad se convierte en amoristas.
- *Creación de alianzas de cooperación internacional*: Para que el Amorismo crezca, los amoristas debemos crear el mayor número de alianzas estratégicas en el mundo, siempre basadas en el amor.

## HACIA UNA COMUNIDAD GLOBAL DE AMORISTAS

Sin duda alguna, esta nueva corriente científica y filosófica, denominada amorismo, la ciencia que estudia el amor, será una de las licenciaturas más estudiadas en los próximos años. A todos los que culminen esta carrera profesional le llamaremos Licenciados en Ciencias del Amorismo. A estos científicos los llamaremos Amoristas.

El licenciado en Ciencias del Amorismo lo llamaremos Amorista y esta licenciatura abarcará las siguientes carreras: Biología, Antropología, Psicología, Astronomía, Cosmología, Astrología, Teología, Medicina, Nutrición, Física Clásica, Física Cuántica, Física Consciente Unificada, Economía, Leyes, Administración de Empresas, etc.

Cuando el Amorista termine su Licenciatura en Ciencias del Amorismo tendremos Maestría y Doctorado en Amorismo, posteriormente iniciará una continuidad de 33 niveles o grados para estar siempre actualizado.

Así se debe preparar un Amorista, docente, padre-madre de familia, empresario, políticos lo más parecido a un sabio poliglota. Este es el camino a la perfección a la sabiduría.

## CARACTERÍSTICAS DEL MOVIMIENTO AMORISTA

A diferencia de movimientos convencionales centrados en un líder, una ideología fija o una estructura jerárquica, este movimiento científico y filosófico amorista se caracteriza por:

- *Liderazgo*: Aquí no hay seguidores, pero sí hay una misión o propósito, pero es individual y nuestra misión, en general, es servir.
- *Organización*: Sí habrá una estructura organizacional, pero solo para efectos de orden y control, donde los grados más elevados se lograrán con el mayor aporte en el servicio y la humildad.
- *Cultural*: Este será el inicio de la nueva cultura, de la nueva sociedad, de la nueva humanidad.
- *Actualización constante*: El compromiso a estar en constante aprendizaje será la nueva cultura del Amorista.
- *Inicio*: El inicio es aquí en tu país, el inicio es contigo, y el inicio es ahora, no hay tiempo que perder.

## INICIANDO EL CAMINO

El camino del amorista comienza cuando nace un deseo de superación, cuando nace un deseo de ser mejor persona, cuando vemos el sufrimiento y el dolor de los demás, cuando vemos problemas y escuchamos la voz de nuestra conciencia que nos dice: tú puedes crear un mundo mejor, y esa voz es tan fuerte que nos obliga a iniciar una vida nueva.

El líder amorista se concibe como “un escultor de seres humanos, una persona ordinaria con una determinación extraordinaria.

## CUMBRE MUNDIAL

Cada año los líderes Amoristas nos reunimos en diferentes centros de sabiduría Mundial para crear la nueva Educación del Siglo XXI. En cada Cumbre, el objetivo es ver los problemas actuales, personales, familiares, profesionales y sociales, para proponer soluciones desde la educación, pero una educación basada en el Amorismo, enfocada desde un equipo de personas amoristas.

## LOS COMPROMISOS DE LOS AMORISTAS

- Es un compromiso con la verdad, incluso cuando es incómoda o desafía nuestras identidades preferidas.
- Es un compromiso con el amor, no como sentimiento pasajero sino como orientación fundamental del ser.
- Es un compromiso con el servicio, reconociendo que nuestro despertar individual tiene propósito en el bienestar de la humanidad.

## EL ENCUENTRO DEL AMORISTA

Existe una reflexión que dice: “el hombre anda en busca de encontrarse a sí mismo”.

Para encontrarnos a nosotros mismos, es necesario saber y vivir la experiencia de que somos una mente, pensamiento, memoria y conciencia; esta conciencia es amor, y para llegar a nosotros mismos es por medio de la mente, pensando, reflexionando y meditando.

Cuando nos encontramos a nosotros mismos, hemos llegado a nuestro máximo poder: el amor.

El amor es nuestra consciencia, es una energía sutil, que no tiene principio y no tiene fin, que no es creada y que no se puede destruir. El amor es la fuerza más poderosa, unificadora, transformadora, motivadora, inspiradora y creadora del universo.

El amor une a todas las religiones, a todos los países. El Amor une a la humanidad; y lo que se requiere en este mundo y en estos tiempos es unión.

---

## EPÍLOGO: MI INVITACIÓN PERSONAL

Querido lector:

Has llegado al final de este libro que tienes entre tus manos, que es la experiencia de 25 años dedicado a la búsqueda de respuestas a las preguntas más fundamentales de la existencia humana.

El Amorismo nació de mi propio viaje de descubrimiento, con sus luces y sombras, sus momentos de claridad deslumbrante y sus periodos de confusión y duda. Lo que comparto contigo no son teorías abstractas, sino verdades vividas, probadas en el laboratorio de mi propia vivencia y de miles de buscadores alrededor del mundo como yo.

Mi invitación para ti es simple pero profunda: considera la posibilidad de que todo lo que has estado buscando: paz, libertad, felicidad, éxito, plenitud, es totalmente posible y además, necesario.

Te pido que no creas todo lo que he plasmado en este libro, pero que tampoco lo descartes; te pido que lo investigues.

También te invito a conectar con otros en este camino. El Amorismo no es una práctica solitaria sino un viaje compartido. Busca compañeros, comunidades que requieran tu ayuda, ahí está tu crecimiento; busca mentores que te puedan ayudar en tu misión.

Mi más profunda esperanza es que este libro sea el comienzo de un diálogo continuo entre nosotros. Me encantaría escuchar sobre tus experiencias, preguntas y descubrimientos mientras exploras el camino del Amorismo en tu vida, como Amorista.

Recuerda que no estás solo en este viaje. Millones de personas alrededor del mundo están despertando su verdadera naturaleza y están contribuyendo en la construcción de una nueva humanidad, una nueva cultura basada en el amor.

Te dejo con una pregunta para reflexionar: ¿Cómo sería tu vida si supieras de lo que eres capaz? ¿Cómo cambiarían tus relaciones, tus decisiones, tu trabajo, tu propósito? ¿Qué nuevas posibilidades se abrirían para ti y para quienes te rodean?

Esta pregunta no tiene una respuesta fija o predeterminada. Es una invitación a una exploración continua, a un despliegue creativo único para cada persona. Tu respuesta, vivida día a día, momento a momento, es tu contribución irremplazable para aumentar el nivel de conciencia de todo ser humano.

Para terminar, quiero decirte que esta investigación personal que comparto contigo es la búsqueda en 25 años donde un servidor quería vivir en paz, libre, feliz, exitoso y pleno. Para lograr este propósito fue necesario adentrarme a este nivel de profundidad. Conocerme a mí mismo es conocer al universo, somos el universo, observándose a sí mismo.

Con profunda gratitud agradezco que te hayas tomado el tiempo de leer este libro, que estoy seguro será el inicio de tu cambio y del cambio que este mundo necesita, vernos como hermanos; como una familia y el planeta es nuestro hogar.

Dr. Marcelino Muñoz.

---

# LECTURAS RECOMENDADAS

## 1. EINSTEIN

Libro: Carta de Einstein a su hija

<https://www.scribd.com/doc/229693810/Carta-de-Einstein-a-Su-Hija>

### ¿POR QUÉ SE ASOCIA EL AMOR CON EINSTEIN?

Aunque Einstein no escribió un libro sobre el amor, la idea de que lo hizo se basa en una frase atribuida erróneamente a él: “Si en lugar de  $E=mc^2$  aceptamos que la energía para sanar el mundo puede obtenerse a través del amor multiplicado por la velocidad de la luz al cuadrado, llegaremos a la conclusión de que el amor es la fuerza más poderosa que existe, porque no tiene límites”.

### ¿QUÉ SIGNIFICA $E=MC^2$ EN EL AMOR?

Si en lugar de  $E= mc^2$  aceptamos que la energía para sanar el mundo puede obtenerse a través del amor multiplicado por la velocidad de la luz al cuadrado, llegaremos a la conclusión de que el amor es la fuerza más poderosa que existe, porque no tiene límites.

Cuando los científicos estaban tras una teoría unificada del universo olvidaron la más invisible y poderosa de las fuerzas: el amor, que es la luz, dado que ilumina a quien lo da y lo recibe. El amor es gravedad, porque hace que las personas se sientan atraídas por otras.

### ¿CUÁL ES LA FRASE MÁS FAMOSA DE EINSTEIN?

La imaginación es más importante que el conocimiento. El conocimiento es limitado; la imaginación abarca el mundo.

## 2. TESLA

Libro: Yo y la energía

<https://metode.es/revistas-metode/lilibres-revistas-revistas/yo-y-la-energia-de-nikola-tesla-2.html>

“Yo y la energía” es una compilación de dos textos inéditos en español de Nikola Tesla: su autobiografía “Mis inventos” y su artículo “El problema de aumentar la energía humana”. El libro ofrece una visión de la vida del genio de la corriente alterna y de sus ideas visionarias sobre el futuro, la energía inalámbrica, la energía solar, y la necesidad de un uso responsable de los recursos energéticos para la humanidad.

### 3. STEPHEN HAWKING

Libro: Una breve historia del tiempo

[https://es.wikipedia.org/wiki/Breve\\_historia\\_del\\_tiempo](https://es.wikipedia.org/wiki/Breve_historia_del_tiempo)

Explica varios temas de cosmología, entre otros, el *Big Bang*, los agujeros negros, los conos de luz y la teoría de supercuerdas, al lector no especializado en el tema. Su principal objetivo es dar una visión general del tema, pero inusual para un libro de divulgación, también intenta explicar algo de matemáticas complejas.

En una entrevista con ABC en 2010, en el contexto de su libro “El Gran Diseño”, Stephen Hawking declaró: “No se puede probar que Dios no existe. Pero la ciencia hace a Dios innecesario. Las leyes de la física pueden explicar el universo sin la necesidad de un creador”. Hawking sostenía que, gracias a las nuevas teorías físicas, el *Big Bang* fue una consecuencia inevitable de las leyes de la física y, por lo tanto, no era preciso invocar a Dios para explicar el origen del universo.

### 4. ARQUÍMEDES

Libro: Arquímedes y la Palanca

[https://www.sigloxxieditores.com/libro/arquimedes-y-la-palanca\\_17899/](https://www.sigloxxieditores.com/libro/arquimedes-y-la-palanca_17899/)

Arquímedes es uno de los tres matemáticos más grandes de todos los tiempos. Revolucionó la mecánica con su descubrimiento del punto de apoyo y la palanca y también inventó, entre otros, la bomba de agua y la polea.

La exclamación “Eureka” es de todos conocida, pero ¿por qué dijo que era capaz de mover el mundo? ¿y qué es hoy de sus obras perdidas? Arquímedes y la palanca nos presenta un brillante retrato de este genial científico y matemático. Nos muestra sus co-

nocimientos y sus increíbles inventos enmarcados en su contexto histórico y científico. El libro también demuestra cómo la obra de Arquímedes ha cambiado nuestra percepción del mundo y conducido a progresos tecnológicos a lo largo de la historia.

## 5. CARL SAGAN

Libro: Contacto

<https://www.buscalibre.com.mx/libro-contacto/9786073166447/p/50219330>

Carl Sagan no escribió libros centrados explícitamente en el amor, pero sí lo menciona en su novela de ciencia ficción *Contact* (Contacto), donde se encuentra una reflexión sobre cómo el amor es fundamental para los seres humanos para afrontar la inmensidad del cosmos. Esta obra, y otras como “Cosmos” y “Un punto azul pálido”, abordan la relación entre la humanidad y el universo, tocando a menudo temas de conexión, asombro y la necesidad de encontrar sentido y amor en un vasto e indiferente espacio.

## 6. SÓCRATES

Libro: Solo de amor

<https://es.scribd.com/document/474623702/Socrates-solo-se-de-amor-pdf>

En este libro se presenta a Sócrates como religioso-filósofo, profeta, revolucionario creador de una nueva religión, precursor de la ética y de la epistemología, solitario opositor de la inmoralidad reinante de Atenas, severo cuestionador del exitoso movimiento sofístico e importante ideólogo de la aristocracia. Además, se destaca la transformación que Sócrates operó junto con los sofistas en la educación, cómo su poderosa personalidad hizo que, a partir de él, la filosofía se escribiese en forma de diálogo y cómo su particular estilo amatorio colaboró en las modificaciones que el amor tuvo en su época.

La principal novedad que aporta este libro es una comprensión psicológica de Sócrates. A través de ella la atrayente personalidad del filósofo es analizada minuciosamente a la luz de la influencia que tuvieron en él sus cuatro grandes amores: Arquelaos, Querefonte, Alcibíades III y Platón. En suma, no se trata de un retrato aislado, sino que se lo ubica en su tiempo y cultura, estableciendo paralelismos con las principales figuras con las que se relacionó.

## 7. PLATÓN

Libro: El Banquete o sobre el amor

[https://es.wikipedia.org/wiki/El\\_banquete](https://es.wikipedia.org/wiki/El_banquete)

Sinopsis de: El banquete sobre el amor

De nuevo recurre Platón al pretexto de una reunión de amigos para abordar un tema de discusión: ahora se trata de hablar sobre el amor. La ocasión la brinda una cena en casa de Agatón, a la que asiste un nutrido grupo de comensales. Entre ellos se suscitan inicialmente cinco intervenciones, en forma de otros tantos discursos, a propósito del origen y la naturaleza del amor. ¿Hay uno solo o son varios los amores? ¿Merece algún tipo de elogio Eros como dios del amor? Son, como casi siempre, los hombres quienes sostienen la conversación, pero, por primera y única vez en sus Diálogos, Platón encarga a una mujer, la sacerdotisa Diotima, la tarea de iniciar a Sócrates en el conocimiento de los misterios y simbolismos del amor.

## 8. ARISTÓTELES

Libro: Ética

<https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/la-etica-de-aristoteles-0/html/>

[¿DÓNDE HABLA ARISTÓTELES SOBRE EL AMOR?](#)

En Ética a Nicómaco VIII, al distinguir el amor a los objetos inanimados del amor a las personas, Aristóteles indica que los amigos desean cosas buenas entre sí por el bien del amigo, e identifica este mutuo bien deseo con la buena voluntad recíproca (eunoia).

## 9. CONFUCIO

Libro: Analectas

[https://es.wikipedia.org/wiki/Analectas\\_de\\_Confucio](https://es.wikipedia.org/wiki/Analectas_de_Confucio)

Es una recopilación de los pensamientos y enseñanzas de Confucio, filósofo chino del siglo VI a. C. Fueron compiladas por sus discípulos después de su muerte. Es uno de los pilares del confucionismo y aborda temas como la moral, el buen gobierno, las relaciones humanas y la virtud.

## 10. LAO TSE

Libro: Lao tse y el taoísmo

<https://herder.com.mx/es/libros-books/el-libro-del-tao/lao-tse/herder>

### ¿QUÉ ES EL AMOR PARA LAO-TSE?

El amor, en la visión de Lao-Tse, es una forma de alinearse con el equilibrio universal, ofreciendo, tanto al que da como al que recibe, una sensación de plenitud y paz. La gratitud, por otro lado, era vista por Lao-Tse como una respuesta natural al reconocimiento de la interconexión entre todos los seres. Ser amado profundamente por alguien te da fuerza, mientras que amar profundamente a alguien te da coraje.

El taoísmo constituye, junto con el budismo y el confucionismo, una de las tres principales corrientes del pensamiento y de la religiosidad chinos. Más que una religión, el taoísmo era un sistema de creencias ancestrales que se apoyaban en el culto a la naturaleza y a los antepasados. Su mítico fundador, Lao Tsé, *el anciano maestro*, está considerado uno de los místicos más importantes de la humanidad. Atribuido a Lao Tsé, el Tao Te King es el texto fundamental del taoísmo.

## 11. BARUCH SPINOZA

Libro: Ética

<https://latam.casadellibro.com/libro-etica/9788416034888/5228464>

Para Spinoza, el amor es principalmente la alegría acompañada por la idea de una causa exterior que beneficia y fortalece el ser. No se trata de un destino ni de una conexión mágica, sino de un fenómeno natural que nace de la búsqueda de lo que potencia y beneficia nuestra propia naturaleza. El amor, por lo tanto, es inseparable de la razón y del conocimiento adecuado, y evoluciona cuando las condiciones que lo generan permanecen o se transforman, pudiendo pasar del amor al odio o desvanecerse si el beneficiario deja de producir esa alegría.

Spinoza afirma lo siguiente: “La actividad más importante que un ser humano puede lograr es aprender para entender, porque entender es ser libre”. En esa frase queda plas-

mado uno de los motivos por los que este filósofo holandés ha sido considerado uno de los grandes racionalistas de todos los tiempos.

“Ética”, publicada póstumamente en 1677, es una de las obras más importantes de la filosofía moderna. Contiene la exposición de un sistema de pensamiento que, partiendo de una teoría general de la realidad, considerada en su totalidad y en su naturaleza específicamente humana, conduce, a través de etapas sucesivas, al desarrollo de una teoría ética que pretende proporcionar a la humanidad una regla recta de vida (*recta vivendi*). Siguiendo esta regla, la humanidad puede, según Spinoza, liberarse de la esclavitud de las pasiones y alcanzar así la beatitud que constituye el fin último de todas sus acciones.

# EL AMORISMO

CIENCIA QUE ESTUDIA EL AMOR



ISBN: 978-968-9724-04-9



9 789689 724049

Trans<sup>®</sup>  
digital  
editorial