



## Cavilaciones sobre el ser

por Moisés Misael Arellano Hernández

Quiero compartir lo que en mis años de vida he podido experimentar sobre tres temas principales, de los cuales podrían desprenderse todos los demás.

### SER FÍSICO

Mi ser físico, desde el nacimiento hasta la adultez. Parece

comportarse como una serie de ciclos imparables en los que poca influencia tengo, pero en el que en realidad tengo más influencia de la que creo. Y cuyos procesos naturales no tomarán un descanso en el cuerpo sino hasta el último momento de mi actividad física. Cuando las moléculas y

sus átomos vuelvan a su estado inanimado, un rato después de la muerte de mi consciente.

El segundo, mi ser social, de cual, al igual que el primero, fui consciente hasta mucho tiempo después de mi nacimiento y continuo en proceso de aprendizaje y desarrollo. Pero he aprendido a descubrir y reconocer la

gran influencia que tiene el ser social en mí, yo en mí ser social y mi ser social en la sociedad. Aunque todavía no he logrado entender a los demás del todo, cada que me entiendo mejor a mí, estoy un poco más cerca de entenderlos a ellos.

Y tercero, mi ser espiritual, del cual considero haber sido nuevamente consciente hasta hace muy poco, después de haberlo olvidado tras mi paso a la adultez; y a pesar de que en mi niñez hubiera sido la fuerza motora y guía de mi desarrollo, al ponerme en sintonía con lo que debería ser bueno, ideal y virtuoso y al enviarme todo tipo de indicaciones si iba por el camino contrario. Siento valioso compartir mis observaciones, porque he notado patrones cíclicos en las situaciones y en los seres, que si bien en algunos casos son

positivos, y en otros son negativos, casi siempre son inconscientes; por tanto, los ciclos positivos no podrían reproducirse o dar frutos más allá de la casualidad, y los



negativos no podrían evitarse, a menos que se preste observación y se haga consciencia de ellos. Así, pues, mi intención es traer a la consciencia el hábito de la observación para alejar los males que mantienen a los seres con

algún malestar, manifiesto en síntomas de estrés, apatía, incertidumbre, desgaste, hastío, pesadez, infelicidad u algún otro que yo mismo he sentido y no deseo para nadie.

Si tú te consideras una persona feliz, plenamente feliz, y eres consciente de que la felicidad proviene de tu propio interior, pero no solo eres capaz de racionalizarlo, sino también de experimentarlo, sentirlo y materializarlo, podrías razonar en armonía con algunas ideas que a continuación expongo. De hecho, te invito a que me ayudes a explicar mejor lo que quiero decir, ya que todos podemos y necesitamos conocer de diferentes maneras. Pero si, en cambio, eres una persona que siente que a pesar de haber hecho lo mejor posible hasta ahora, de acuerdo con tus valores, lo que te enseñaron tus padres, lo

que te enseñó tu entorno en general, y lo que tu misma (o) has podido aprender, de acuerdo con tu propia razón, pura o empírica, que algo con respecto al resultado de la vida no está bien, o no concuerda, o no brinda la satisfacción o felicidad que debería brindar o que esperabas, tal vez estas reflexiones te aporten un punto de vista adicional que te ayude a clarificar el por qué y cómo tomar las riendas de tu felicidad.

La ansiedad, depresión, estrés, soledad, castración, dependencia, incertidumbre, miedo, temor, ira, impaciencia, envidia, soberbia, avaricia, gula, lujuria y pereza parecieran haber estado siempre presentes, previos a nuestra experiencia humana; aunque, en realidad, solo algunas características como la lucha por la supervivencia, se encuentran presentes en

el todo de la naturaleza mientras que otras, únicamente en los seres humanos. Podríamos aludir a estas aflicciones, o crisis existenciales, la culpa de todos los males



actuales, pasados y futuros del ser humano. Y podemos pensar que ellas surgen, se desarrollan y existen únicamente fuera de nosotros. En lo exterior. Sin notar nunca nuestra influencia inconsciente para la

aparición cíclica de estas situaciones en nuestra vida.

Al nacer, un niño apenas tiene los atributos físicos para sobrevivir en el mundo, por tanto es indispensable ser ayudado por las figuras humanas que lo antecedieron, para su prevalencia en él. De estos seres se valdrá irremediamente para sobrevivir, hasta que si las condiciones adecuadas lo permiten, un día pueda ser lo suficientemente fuerte para desarrollar pensamiento, con el cual podría desarrollar sentimientos. Si avanza hasta tal peldaño, dependiendo de las condiciones de su entorno, podría desarrollar sentimientos buenos o nobles, o sentimientos malos o aflictivos.

Los niveles de inconsciencia y consciencia de las



personas inician siendo variados y nunca permanecen estáticos. Pueden estar a distinto nivel depende de cada situación. Mientras que una persona puede ser totalmente consciente de algo importante en su vida, al mismo tiempo puede ser totalmente inconsciente de otro aspecto de su propia vida.

El nivel de consciencia de una persona tiene influencia directa en el pensamiento, el sentimiento, la acción y, por tanto, la reacción que pueda tener una persona. Del valor de una persona para conocer sus propios niveles y aprender a equilibrarlos, mediante interesarse en observarlos sin juzgar, se propone la

posibilidad de la felicidad. El logro superior del ser humano es ser consciente de sí mismo. Cuando un bebé logra ser consciente de sí mismo al punto de aprender a ir al baño, ese nuevo estado de consciencia puede representar la felicidad, ya que no depender de



otros le da cierta libertad y, por tanto, amplía sus posibilidades. Deja de ser bebé para iniciar de nuevo el ciclo, ahora como niño. Luego, el niño se vuelve un poco más consciente de sí mismo y encuentra la felicidad cuando es capaz de hacer algunas cosas por sí solo, por ejemplo, cuidarse.

Aunque en realidad no se cuida a sí mismo del todo, con lo relativo es suficiente para seguir aprendiendo hasta llegar a la adolescencia, en la que continúa desarrollándose hasta que por la combinación de la suerte y la inteligencia, siempre que haya las condiciones adecuadas, llegará a la adultez. El fin de un ciclo, el nacimiento de otro. Contar con nuevas capacidades, construidas en el camino, provee a la persona de herramientas e impulso para la búsqueda de su felicidad. Quién será

la persona adulta, en términos de felicidad y comportamiento, dependerá muy poco de cómo es su entorno en la realidad. La concepción que esa persona tenga de su entorno en la propia mente, será lo que determinará su nivel de satisfacción y felicidad en esta vida. Así, pues, hacernos conscientes de qué percibimos y cómo lo percibimos, y de cómo nos hace sentir, resulta fundamental para evitar crisis existenciales, así como atraer el estado de la felicidad a nuestras vidas. Siempre que haya las condiciones adecuadas, llegará a la adultez. El fin de un ciclo, el nacimiento de otro. Contar con nuevas capacidades, construidas en el camino, provee a la persona de herramientas e impulso para la búsqueda de su felicidad. Más aún, para buscar la felicidad deberíamos traer a nuestra mente y entorno

estados de antídoto a las aflicciones, tales como la humildad, la generosidad, el control de los apetitos (sexuales), como motor para generar fortaleza, la paciencia, la templanza, (moderación), la caridad y la diligencia, que después se conviertan en sentimientos y finalmente en nuestras acciones.

### **Ser social**

El despertar de la conciencia del ser social, al igual que con el ser físico, está íntimamente ligado a ciclos, picos y valles que se repiten, momentos de peregrinaje y aprendizaje que pueden crear momentos cruciales, que devendrán en felicidad o infelicidad, dependiendo de si sentimos que los hemos superado o no y que, en cualquier caso, marcarán el inicio de un nuevo ciclo. Otra similitud es que el ser social se hace consciente valles que se

repiten, momentos de peregrinaje y aprendizaje que pueden crear momentos cruciales, que devendrán en felicidad o infelicidad, dependiendo del sentir que los hemos superado o no y que, en cualquier caso, marcarán el inicio de un nuevo ciclo.

Otra similitud es que el ser social se hace consciente de sí mismo, mucho después de ser consciente de sí mismo como persona y, por tanto, mucho después de haber nacido físicamente. El ciclo en el cual comienza a ser consciente, nace en un momento cualquiera, ahora, ayer, el primer momento que recuerda, pero no recuerda su ser anterior, ni el entorno anterior. A veces tiene vagas sensaciones.

Pero a diferencia del ser físico que se convierte en persona, la persona que se convierte en ser social no tiene que lidiar



CAVILACIONES DEL SER • MOISÉS ARELLANO

Imagen recuperada de: <https://www.pexels.com/es-es/foto/fotografia-de-silueta-de-grupo-de-personas-saltando-durante-la-epoca-dorada-1000445/>

PATHOS



CAVILACIONES DEL SER • MOISÉS ARELLANO

PATHOS Imagen recuperada de: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-sentado-deporte-haciendo-estiramientos-11582390/>

con su propio cuerpo y los cambios en él, para acceder al conocimiento que le permita ganar en el juego de los ciclos que se repiten para su desarrollo, lo que podríamos nombrar como éxito o felicidad. Sino que su ser tiene que aprender a lidiar con todo lo exterior, con los otros. Inicia con el entorno

inmediato, el más íntimo, y se extenderá hasta llegar a lo global. Su éxito y felicidad en cada ámbito o nivel será determinada por su valentía, llámese determinación para interactuar con el mundo y aprender de él y su inteligencia, llámese la posibilidad de conocer el mundo en su mente por la razón, pero agregando

los conocimientos que le brinda su propia experimentación y sobre todo estando dispuesto a modificar las propias ideas previas en favor de una posterior que sea mejor.

Como las sociedades son y siempre han sido, dos o más personas en busca de un objetivo común, que

al inicio de los tiempos fue la supervivencia, pero que a lo largo de los tiempos se ha ido transformado en todo tipo de cosas. Esos seres o personas son imperfectas, es decir, a veces presa de sus propios temores y aflicciones, las sociedades presentan, entonces, las mismas crisis existenciales que los sujetos en lo individual.

Por tanto, si una o más personas, luego la mayoría, y finalmente todas, son capaces de generar, administrar y compartir su propia felicidad, pronto los estados y ciudades se encontrarían en armonía con el estado de sus ciudadanos. Igual que hoy sucede con el caos externo en que vivimos, motivado por nuestro caos interno. Si somos mexicanos, "la Revolución mexicana que no termina". Así como en la familia y en la sociedad

una persona puede ser el ejemplo de otros, incluso de muchos, una sociedad cultural o un país podría ser inspiración para el Mundo. Supongo que a eso se refería José Vasconcelos con su ensayo "La raza cósmica". En el que comparte su convicción y esperanza de que México fuera el ejemplo de cultura, de tendencias nuevas y esencia espiritual libérrima para el mundo.

México, donde conviven las dos principales filosofías; oriental y occidental. Mientras cuenta con una profunda herencia espiritual, nutrida por un importante simbolismo cultural, como Oriente, también puede ser altamente propicio para el mundo material, utilitario, físico, de los sentidos y de lo práctico, como tradicionalmente se comporta occidente.

"Por mi raza hablará

el espíritu" puede interpretarse, entonces, como la convicción de que en los mexicanos nazca la manera de superar esta y todas las dualidades y después de aprenderla todos los mexicanos, la pudiéramos enseñar al mundo, para el beneficio de todos los seres.

Y el espíritu. ¿Qué es?

El espíritu es aquello que no podemos ver o tocar en términos físicos, pero es tan grande, claro e intuitivo para el ser humano, que es innegable. Siempre que el ser humano esté en adecuadas condiciones físicas y sociales para sentir y pensar, podrá ser consciente de su espíritu, de otra manera, estará condenado a resolver primero su base estructural, aunque desarrollando los estados antídoto de la mente, podría encontrar el mejor atajo.



En mi experiencia, el espíritu fue lo último de lo que fui consciente. Aunque muchas veces de niño estuve de acuerdo con la idea racional (católica), de que había un espíritu dentro de mí, o de que Dios estaba en todos nosotros, por tanto dentro de mí, igual que podía estar dentro de mí el amor de mamá a todos lados donde fuera, sentirlo de hecho, intentar sentir una conexión con mi espiritualidad solo ocurría antes de, o tras, enfrentar los momentos difíciles de la vida.

Cuando fui consciente de que podía pensar, entonces necesariamente estaba existiendo, y si estaba existiendo, muy probablemente sería para algo, igual que las plantas toman sol, o los animales comen y defecan sin más, pareciendo que son felices estando en armonía con su entorno. Luego me pregunté si su felicidad

podría deberse a que no se proyectan a un futuro que deseen que suceda, ni a un pasado que deseen que no haya sucedido, no es que creyera que no piensan, sino que podrían pensar de manera que no les afecte.

Como adulto y tras enfrentar los momentos más difíciles, cuya única salida parecía la renuncia física a este mundo, o peor, parecía no haber ninguna salida (ya que el suicidio nunca fue una opción, me daba repulsión pensar en él, porque sentía que era una cobardía, un despropósito, el único y mayor de los pecados), fue entonces que busqué desarrollar una conexión conmigo mismo (con mi ser espiritual); que si bien intuía que existía, no lo conocía.

Ahí me di cuenta que el camino espiritual era igual que en lo personal



y en lo social, cíclico. Que aunque no me había dado cuenta, ya lo había iniciado hacía mucho tiempo, pero no lo recordaba y mucho menos era consciente de estar en él. Que igual que en los otros ámbitos, mi presente era el resultado de mis propias acciones y la interacción con mi entorno previo y actual. Pero sobre todo que, consciente o no, mi parte espiritual como ser

humano ya no podía ser negada, menos si aspiraba a alcanzar el equilibrio personal y la paz mental. Para lograrlo, igualmente tendría que enfrentarme a mí mismo y a mis aflicciones. Con valentía y voluntad, con empatía y sin juzgarme, primero para conocerme, igual que conocí mi cuerpo en lo físico y en lo social, y luego para aprender a administrarme, si las palabras controlarme,

educarme, fortalecerme o disciplinarme ya estuvieran muy pasadas de moda.

Pensé que igual que la caja de Pandora no podía volver a cerrarse después de abierta, al adquirir un nuevo nivel de consciencia, no había forma de regresar a un nivel anterior. Pero me equivoqué al pensar que en este mundo solo había una dirección. Pues ahora estoy convencido de que hay dos.

La primera dirección, desarrollarse, crecer y hacer lo mejor para llegar al siguiente nivel. La segunda, ir hacia atrás, involucionar o regresar a niveles anteriores. Lo primero se logra con la razón, la observación, el pensamiento, la experiencia, la empatía, lo que en suma podría decirse que es el amor. Lo segundo se logra con la inconsciencia o la

ignorancia impulsada por las aflicciones. Ambas direcciones constituyen en cualquier caso, un nuevo nivel. Nunca uno anterior.

En ese sentido, alguna tendría que ser mi función para alcanzar la felicidad. Cuando noté, tras mucho pensar, que lo que mejor hacía era pensar, me convencí que esa debería ser mi razón. Creí constatarlo al comprender que todo lo que existe, primero fue pensado. Entonces, ¿por qué no pensar mejor? ¿Cómo pensar la felicidad para hacerla realidad? Para ser felices tenemos que ser conscientes que somos, luego que podemos y, finalmente, determinar qué queremos en los tres ámbitos principales del ser humano: físico, social y espiritual. Para ganar confianza y no desistir, podemos tomar de ejemplo todas las veces en que hemos temido



iniciar una etapa, pero al paso del tiempo la terminamos y superamos hasta alcanza un nuevo ciclo.

Cuando no queremos ser conscientes de nosotros mismos, o no queremos tomar acciones conscientes para determinar hacia dónde vamos, caemos

presa de la ignorancia y las aficciones, lo mismo cuando permitimos que alguien más determine el camino por nosotros. Así como en lo personal constantemente estamos terminando y reiniciado ciclos porque el viejo conocimiento, la vieja usanza o costumbre ya no nos funciona, a pesar de que haya

funcionado muy bien por mucho tiempo, así considero que la sociedad mexicana y mundial se encuentran ante la necesidad inminente de cerrar este ciclo e iniciar uno nuevo, diferente, de mayor consciencia en sí misma, que genere menos aficciones para sí y para los demás.

