

La ventana del karma

Descubre respuestas en
tus vidas pasadas

NORMA LISETTE
CHÁVEZ



EDICIONES DEL
MEDIODÍA

ÍNDICE



Agradecimientos	9
Prólogo	11
<i>Angelina Ahumada</i>	
Introducción	15
Almas compañeras	21
El profundo amor del alma	29
Tu <i>akasha</i> se asoma	43
La reencarnación, un tema prohibido	47
Lo que escapa a nuestra mirada	57
Quería sanar esto y sané aquello	61
De la hoguera al siglo XXI	65
Maté a mi esposa	71
Casi me cateterizan	77
No soporto a los gatos	83
Pelando cebollas	87
Una prueba no se pasa hasta que se pasa	97
¿Por qué mi progreso financiero está bloqueado?	107
No eres tú, soy yo	111
Mira lo que descubrí, tal como lo vi en mi regresión	115
Desde la trinchera	119

Era de Acuario y la regresión a vidas pasadas	125
Escribir la nueva aventura de la vida	131
Ahora es tu turno... ¿Qué ves desde tu ventana del karma?	137
Hasta la próxima mamá	141
Referencias	157
Acerca de la autora	159

EL PROFUNDO AMOR DEL ALMA



Ahora hablaré del amor que unió a mis padres, para imaginar el trabajo de las almas antes de regresar a esta dimensión, cuando planean cuidadosamente quiénes participarán, los retos que deben vencer y qué tendrán que hacer para que los de ese grupo de almas cumplan con la evolución de su alma.

Comencemos con la historia de la mujer que años después sería mi madre, viajemos atrás en el tiempo a Honduras, en Centroamérica; desde muy pequeña fue enviada a estudiar a un internado francés en Guatemala, donde creció. Desde sus siete años, solo salía en vacaciones de regreso a casa para ver a su madre —mi abuela—, quien murió cuando mi futura madre tenía apenas 15 años.

Mi abuela enfermó de diabetes a los pocos años de que nació mi madre, en aquel entonces era una enfermedad casi nueva y la familia viajaba en barco cada año a la ciudad de Nueva Orleans, Estados Unidos, para su chequeo médico. En 1939, a principios de la Segunda Guerra Mundial, mi madre salió del internado formada como secretaria y regresó a su país.

Poco más adelante se casó, a los 19 años, con un hombre de treinta y tantos, de ese primer matrimonio nacieron mis hermanas: Marina Alicia y tres años después María Isabel.

Mi padre —hondureño también—, era cinco años menor que mi madre, él tenía 13 años cuando en la escuela le tocó una maestra de taquimecanografía de 18, Marina Castellanos, mi madre. Una vez mi mamá, embarazada de su primera hija, iba caminando por la calle cuando se acercó mi padre, un jovencito de 16 años.

—¡Buenos días, señorita Castellanos! —le dijo.

—“¡¿Señorita Castellanos?!” ¿Que no ve usted muchacho menso que estoy embarazada?

—Mientras ese hijo que lleva dentro no sea mío, para mí usted seguirá siendo señorita Castellanos.

Y le dio duro al pedal de la bicicleta, solo sintió el aire del bolso que levantó mi madre para dejárselo caer, pero no lo alcanzó.

Su primer matrimonio no fue lo que esperaba mi madre; así, cuando tenía 27 años decidió separarse. Siendo ella hija de un hombre pudiente, lo logró en un día y salió divorciada de su país, evitando ser la comidilla una vez que todos se enteraran.

Llegó a México como escala hacia su destino final: Nueva Orleans, ciudad que conocía desde niña.

En la comunidad hondureña de México se sabía quién llegaba y quién se iba y qué hacían, de tal forma que mi padre, estudiante universitario en la facultad de medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México se enteró.

—¿Ya sabes quién acaba de llegar a México? Le preguntó su hermano —mi futuro tío Mauro.

—No, ¿quién?

—Aquella maestra tuya, la señorita Castellanos.

—¡¿En dónde está quedándose?! —exclamó mi padre.

—En casa de la Beba —otra hondureña que tenía casa de huéspedes básicamente para hondureños.

No acabó de escuchar cuando ya estaba saliendo para allá, en la colonia Roma sur de la Ciudad de México, llegó al mediodía.

—Marina la busca un joven en la puerta.

—¿Un joven?, ¿a mí?

—Sí, es un hondureño, dijo que se llama Roberto Chávez McNab.

Sorprendida, mi futura madre salió a ver, ¿sería aquel al que ocho años atrás le había dado clase y era un poco atrevido?

¡Pues sí, si era!

Mi madre estaba dando de comer a sus hijas y le cerró la puerta en la nariz, lo dejó esperando casi dos horas, contaba mi padre. Apareció con un sombrero de ala ancha y un vestido café en-

tallado —yo creo que saliera como saliera, mi padre estaría como Roger Rabbit, ese conejo de caricatura enamorado de su espectacular novia Jessica de curvas pronunciadas y pequeña cintura.

Fueron al bosque de Chapultepec esa tarde y desde ese momento nunca se separaron y se quedaron en México, por una cosa o por otra, primero por la carrera de mi papá, luego por el servicio social de mi padre, la residencia, etcétera.

Se casaron cinco años después y yo nací en su segundo año de matrimonio, me recibió una familia con dos hermanas amorosas, bueno, en realidad medias hermanas, una me llevaba diez años y otra trece; yo era como su muñeca parlante.

En este capítulo me gustaría platicarte de otro tipo de amor, ya en mi vida propiamente dicha, ese que puede surgir como una flor creciendo entre espinas, en otro tipo de relaciones, aquellas que no nos resultan tan fáciles, esas en las que hay conflicto y rechazo, que muchas veces producen una creencia de no ser suficiente o no ser merecedoras, aquellas que merman nuestra autoestima y sentimientos inseguridad o que estamos fuera de lugar.

En la vida nos toca convivir con las almas con las que no tuvimos agradable convivencia en vidas pasadas, puede ser porque dejamos emociones pendientes de sanar, promesas no cumplidas o aprendizajes no completados; todo con el fin de que en la vida actual lo logremos hacer mejor.

Te cuento brevemente cómo fueron esos años de infancia, me gustaría que conozcas un poco cómo era mi madre para que aprecies la relación que existía durante mis primeros años, bueno, casi todos, pero ¡qué difíciles fueron los primeros!

Como yo era la más pequeña, en casa decidieron que no asistiera al kínder para acompañar más tiempo a mi mamá. ¡Ufff qué desastre! Entonces mi infancia corrió con días laaaaargos, esperando la hora en que mis hermanas llegaran de la escuela, mi madre no era particularmente tolerante y conmigo perdía la paciencia casi todo el tiempo, su carácter era voluble y yo nunca sabía en qué momento algo, cualquier cosa, podría enojarla y comenzarían las agresiones casi siempre verbales, pero potentemente destructivas, nunca con groserías.

Estos cambios me hacían sentir sumamente insegura cuando me quedaba con ella, de un momento a otro, esa mujer callada se convertía en una mujer colérica.

Cuando era pequeñita, con apenas dos o tres años y sola en una casa enorme, andaba detrás de ella, como su sombra, detrás de ella, detrás de ella, todo lo que hacía me daba curiosidad y buscaba su compañía. Recuerdo que por ahí de mis tres años un día me dio una santa gritoneada y no volví a andar detrás suyo; aguantando lágrimas —porque si salían era peor— salí corriendo por mi caja de juguetes y aprendí a irme al jardín a entretenerme.

En la cocina había una mesa chiquita con todo y sus sillas para mí, en algunos momentos cooperaba haciendo cosas que me pedía, recuerdo que cuando le ayudaba a pelar papitas cocidas, ¡cómo lloraba yo! en vez de disfrutarlo, sufría. ¡Ay de mí sí lo hacía mal! Ahora sé que ahí ya empezaba a conocer el estrés y la presión por la perfección y mi gusto o necesidad de servir y agradar.

Como su padre —mi abuelo— había fallecido dos años antes de mi nacimiento, los domingos íbamos al panteón. Eso fue desde que recuerdo hasta como los diez años, mientras barrían, lavaban y ponían flores en su tumba, yo caminaba entre los sepulcros, algunos me llamaban la atención por sus esculturas o vitrales.

Había uno que tenía un ángel, era de la hijita de un compañero de facultad de mi padre que había muerto recién nacida. Otros tenían techos de cristal de hermosos colores, imaginaba sus vidas y jugaba a que llevaba mensajes a sus familias, “juegos de niños”, ¡qué juegos!, pienso ahora.

Por eso para mí era “normal” salir a jugar al jardín de casa, a buscar bichos muertos para hacerles sus tumbas de lodo y ponerles florecitas, si los humanos tenían su cementerio yo hice uno especial para los bichos, que el jardinero se encargaba de deshacerme cada mes que venía a podar las plantas.

Cuando yo tenía como cuatro o cinco años, un domingo mis padres me llevaron a comer a un restaurante de campo que había en aquel entonces, La Escondida; yo veía los dibujitos de la carta porque no sabía leer, pero me entretenían y, en realidad, siempre sabía que iba a pedir: milanesa con papas.

Entretenida con el menú, surgió en mi mente la pregunta, ¿por qué yo le hablo a mi mamá de usted, si es mi mamá? Si todos los niños tuteaban a sus madres, realmente no había motivo por el cual debía yo tener tanta distancia con la mía, si yo a mi padre lo tuteaba, ¿por qué no era igual con mi mamá?; y como *Juan sin miedo* ¡ahí voy yo!, cerré mi carta de menú y muy fresca dije:

—¿Qué vas a pedir mamá?

Ella, visiblemente molesta, cerró su menú, con su postura determinada y mirándome fijamente, ahí ya me puse nerviosa.

—¡NUNCA MÁS! me hables de tú, que no somos iguales, nunca lo vuelvas a hacer —me respondió súbitamente, elevando la voz y señalándome con su dedo índice, con mirada fija y dura, molesta, al menos así la interpreté.

Me sentí tan incómoda, tan tonta, tan torpe, y por supuesto totalmente rechazada; lo único que deseaba en ese momento era desaparecer de ahí, era como una caricatura de sombrero aplastado del que solo se asoman los zapatos, ¡qué incómodo fue aquel momento!

Hice un gran esfuerzo para contener las lágrimas, porque si salían era mucho peor, en casa “llorar era algo prohibido”, siempre tenía la amenaza de ser más lastimada si lloraba; así que no me expondría a averiguar qué podría pasar en ese momento.

Así fue como aprendí a sostener la respiración sin que se notara para que no se resbalaran las lágrimas, hoy sé que esa es la mejor manera en que el dolor emocional se cristaliza y se transforma en sufrimiento, la peor forma para nuestra salud, incluso física; sin embargo, empezaba a arreglármelas para sobrevivir sola en casa y comencé, sin darme cuenta, mi camino de independencia y autonomía.

Muchos momentos me desmoronaron por el carácter cambiante de mi madre, nunca sabíamos en qué instante saltaría el león. Tiempo después mi hermana Marina me contaba que era horrible dormir sabiendo que a medianoche mi madre podría abrir la puerta de la habitación llena de cólera y lanzar golpes hacia la cama y gritos por algo que habíamos dejado fuera de lugar, la verdad a mí creo que no me tocó eso, conmigo sucedía mientras estaba despier-

LA REENCARNACIÓN, UN TEMA PROHIBIDO



El día en que la ciencia comience a estudiar los fenómenos
no físicos, progresará más en una década que
en todos los siglos previos de existencia.

Nikola Tesla

Lo que leerás a continuación es mi propio punto de vista con base en la investigación que he realizado a través de diversas lecturas y no busca ni pretende en ninguna medida entrar en conflicto con otras creencias y formas de pensar. Toda creencia es válida, mientras ayude a vivir en armonía con el universo, con amor y felicidad.

¿Por qué la reencarnación ha sido considerada tabú?

La reencarnación ya no es un tema relacionado con las creencias, actualmente es materia de investigación científica, como parte de los estudios de la consciencia. Durante largo tiempo se desestimó su existencia, pero en la actualidad la aceptación de la espiritualidad ha permitido al ser humano indagar en la eternidad del alma desde su origen divino, por lo tanto, la reencarnación ha comenzado a ser aceptada universalmente.

La palabra en sí misma ha causado polémica, curiosidad y para algunos todavía un poco de miedo e incertidumbre, y es que —como diría C.G. Jung— en el inconsciente colectivo tenemos grabada una emoción negativa respecto a la reencarnación, como una creencia rechazada y castigada durante siglos por la Iglesia católica.

Por un momento comprendamos el contexto histórico del Imperio romano, en su momento fue la civilización que logró

unificar bajo su dominio gran parte del mundo; se caracterizó por concentrar el poder absoluto en una persona: el emperador, sobre las leyes, el ejército, el culto y la administración de las provincias que conformaban el Imperio.

Después de la muerte de Jesucristo, se continuó propagando su enseñanza y durante los tres primeros siglos de nuestra era no existía una sola religión cristiana, las interpretaciones de las enseñanzas de Cristo mezcladas con ideas de otras filosofías y religiones eran intensamente debatidas; la comunidad cristiana estaba compuesta por numerosas sectas, incluyendo a los grupos que ahora se conocen como gnósticos.

En Medio Oriente había una importante influencia de religiones que sí aceptaban la reencarnación y esas creencias no desaparecieron a pesar de las prohibiciones del Imperio romano.

A partir del Edicto de Milán en el año 313, el emperador Teodosio I comenzó a permitir la libertad de culto para los cristianos. Esto llevó a una rápida expansión del cristianismo, que más adelante se convirtió en la única religión oficial del Imperio de Roma.

El Imperio se esforzó por reconciliar las diferencias entre las corrientes cristianas y la discusión teológica se prolongó durante décadas. Una tesis basada en versículos bíblicos que afirmaba que los cuerpos y almas serían restaurados y glorificados al final de los tiempos —un dogma incompatible con la reencarnación—, convenció a la mayoría, y como resultado se decidió eliminar los libros de la biblia que presentaban una visión distinta y se rechazó firmemente la reencarnación.

Debemos considerar que Teodosio I fue un gobernante no un religioso y así propuso que las personas asumieran la responsabilidad absoluta de sus actos durante su vida, como una forma para disuadir los pensamientos de venganza en esta vida, con posibilidad de reformarse en la siguiente; él pretendía que a través de la religión buscaran el perdón y recapitulación de sus faltas para lograr la vida eterna.

La creencia sobre la reencarnación se castigaba imponiendo sanciones a quien la promoviera. Cuando se declararon como

prácticas paganas los oráculos, el tarot, las runas y la astrología, se condenó toda posibilidad de conexión directa de las personas con las altas esferas de creación, se prohibió también la meditación y, por supuesto, cualquier idea de canalización.

Se otorgó esa función en exclusiva a los sacerdotes a través de los sacramentos de la Iglesia católica y así nos separaron de la relación ser humano-Dios, para reforzar la idea de un Dios externo que todo lo ve desde afuera, al que se le piden bondades y que castiga la desobediencia. El contacto cercano con la divinidad solo se concedió a los sacerdotes, creando una estructura vertical con estrictos órdenes jerárquicos.

En la Biblia existen muy pocas referencias de la reencarnación, debido a que el libro fue sometido a varias revisiones para eliminar todo lo que se refería a ese tema; aun así, pueden encontrarse algunos versículos, en las propias palabras de Jesús, en los evangelios, donde se puede interpretar que Jesús y los primeros cristianos creían en la reencarnación; por ejemplo, durante el pasaje de la transfiguración, Jesús dice a sus discípulos: “Elías ya vino y no lo reconocieron, sino que hicieron con él todo lo que quisieron. De la misma manera va a sufrir el hijo del hombre a manos de ellos”. Entonces entendieron los discípulos que les estaba hablando de Juan el Bautista (Mateo 17:10-13, Marco 9:11-13, Lucas 9: 33). Implicando que Juan Bautista era la reencarnación del profeta Elías.

Jesús habla a sus discípulos sobre Juan el Bautista

“Y si quieren aceptar mi palabra, Juan es el Elías que antes vino. El que tenga oídos, que oiga” (Mateo 11: 14-15). Explícitamente declaraba que Juan el Bautista era la reencarnación del profeta Elías.

A su paso, Jesús vio a un hombre que era ciego de nacimiento. Y sus discípulos le preguntaron: “Maestro, para que este hombre haya nacido ciego, ¿quién pecó, él o sus padres?”. “No pecó él, tampoco pecaron sus padres —respondió Jesús— esto sucedió porque antes él lo creó en su vida” (Juan 9: 1-3). Queriendo decir que el

hombre había vivido previamente, antes de nacer ciego en su vida presente.

Hacia el año 553 la Iglesia tuvo la necesidad de enfrentar nuevamente el concepto de la reencarnación y la condenó explícitamente en el Quinto Concilio Ecuménico de Constantinopla —bajo el auspicio del emperador Justiniano I—, porque aparentemente algunos cristianos seguían creyendo en la preexistencia del alma, que desafiaba el culto católico.

En este concilio, el concepto de la reencarnación, con el término “preexistencia del alma”, fue decretado como un crimen merecedor de la excomunión y condenación, dando inicio a la persecución de brujas y herejes. “Si alguna persona afirma la fabulosa preexistencia del alma, y afirma la monstruosa restauración que sigue, que esa persona sea condenada”.

Constantino I estableció el cristianismo como la religión oficial del Imperio, con una sola visión, principios y credos; así que procedieron a la formalización de la religión católica en el primer Concilio de Constantinopla en el año 381.

Las decisiones que se tomaron en los concilios fundaron la Iglesia Católica Apostólica y Romana. Al poco tiempo, los libros de la Biblia serían editados y corregidos, también a favor de la unidad, y los escritos que apoyaban la reencarnación fueron desechados; con el apoyo de los líderes cristianos, Constantino procedió a censurar las religiones que no se sometían a sus principios, calificándolas de paganas y heréticas.

Por otro lado, vale la pena mencionar el esfuerzo de algunos por preservar la ideología de la reencarnación, como fue el sacerdote llamado Orígenes de Alejandría, un teólogo y aclamado padre de la iglesia con gran influencia en la iglesia griega; él creía en la preexistencia del alma y escribió: “Cada alma viene a este mundo fortalecida por las victorias y debilitada por las derrotas de sus vidas anteriores”. A él lo describe San Gregorio como el príncipe de la enseñanza cristiana del tercer siglo.

El texto de Orígenes explicaba que las almas son asignadas a su lugar o condición con base en sus acciones antes de la vida presente; así, su creencia en la preexistencia del alma lleva implícita la

reencarnación, por eso sus estudios teológicos fueron prohibidos y sus seguidores castigados.

Después de morir Orígenes, el emperador bizantino Justiniano lo declaró hereje y debido a la presión que ejerció, en el II Concilio Eclesiástico de Constantinopla maldijo sus enseñanzas, los monjes origenistas fueron expulsados y sus escritos destruidos.

Entre los siglos III y IV las autoridades de la Iglesia y el Imperio rechazaron gradualmente a los cristianos que creían en la reencarnación. La fusión entre el imperio político y la religión dio origen a la Iglesia católica con base en sus principios autocráticos; los historiadores dan cuenta de cómo se erigió imponiendo un credo dogmático.

Ese sistema de normas basadas en la fe llegó a convertirse en sistema de control y censura, y conformó un órgano juzgador conocido como la Santa Inquisición, entre los siglos XII y XV, cuando los condenados recibían penas severas como cárcel, tortura y muerte: una manera de contrarrestar toda idea o comportamiento que saliera de lo comúnmente conocido. Ese sistema de defensa de la fe católica que pretendía postularse como la religión adecuada con el sistema de creencias apropiadas, intentó neutralizar influencias de otras religiones, como el judaísmo, y más tarde el islamismo y el protestantismo, así como corrientes internas.

A principios del siglo XIII, los cátaros —una secta de cristianos que creía en la reencarnación— florecieron en Francia e Italia, ante lo cual los papas Inocencio III y Gregorio IX lanzaron purgas a través de la Inquisición en contra de todo lo que consideraron disidente de los estatutos eclesiásticos.

No solo la creencia en la reencarnación era causa de persecución, sino cualquier idea metafísica fuera del dogma de la Iglesia con la que una persona pudiera acercarse a las dimensiones sutiles de la existencia; por eso muchas mujeres intuitivas, con sentidos parapsíquicos desarrollados fueron torturadas y llevadas a la hoguera, toda actividad de sanación espiritual era castigada por la posibilidad de influencias de espíritus oscuros. Después de siglos de imponer fuertes castigos se comprende por qué la reencarnación fue excluida del credo oficial.

Al ganar las cruzadas, la Iglesia siguió “justificadamente” castigando con la quema y tortura de la Santa Inquisición a quienes creían en la reencarnación y así fue desterrada esa idea popular. La eficiencia de la Inquisición logró intimidar la mente colectiva con lo que levantó un muro invisible para lo que se consideraba una creencia peligrosa.

Desde entonces, las personas que tenían ideas prohibidas aprendieron a mantener esos pensamientos para sí mismos, guardando silencio. Todavía hoy, algunos creen en la reencarnación privadamente, no lo hacen en público pensando que pueden ser criticados y considerados “raros”. Tal vez ahora comprendamos un poco más de dónde venía ese miedo.

Más cerca del siglo xx algunos pensadores comenzaron a razonar de forma menos rígida, proponiendo la reencarnación como un concepto válido y verdadero. La comprensión de filosofías de Oriente tendió puentes para abrir la reflexión a otras formas de pensar milenarias que coexistían en el mundo, pero no las conocíamos.

A principios del siglo xx comenzaron los sucesos que expusieron nuevamente la posibilidad de creer la reencarnación. Al final del siglo xix vivió una mujer polaca que cambiaría la historia del mundo metafísico contemporáneo; ella tradujo los escritos sobre espiritualidad más antiguos, encontrados en la India, y formó la Sociedad Teosófica, comunidad que estudia todo lo relacionado con Dios y los misterios de la vida.

Se trata de Helena Blavatzky, quien trajo ese conocimiento a Occidente a través de lo que llamó doctrina secreta, una síntesis de ciencia, filosofía y religión, que establece que cuando nacemos venimos a desarrollar aspectos específicos y que cuando no lo logramos nos estancamos en el camino de la evolución espiritual.

Es como si el alma —que es Luz amorosa— se fuera cubriendo de capas, de las que necesitamos desprendernos a lo largo de la vida mediante la superación de obstáculos y desafíos; cuando no lo logramos, se vuelve a nacer como otra oportunidad y todas las que sean necesarias para evolucionar y aprender a ser mejores seres humanos. Desde esta perspectiva, la vida es un proceso para aceptar, superar los retos y obstáculos que se nos presenten.

Algunos autores, como José Luis Cabouli, lo explican de otra manera, como si el alma ante los desafíos se fragmentara, a través de sentimientos de desolación y sufrimiento que hay que superar y que son ajenos a la esencia de amor incondicional que es el alma en sí misma.

Quienes han abordado este tema coinciden en que la vida te presenta áreas que necesitan ser atendidas, su tarea es restituir lo que no se cumplió, reparar lo que te salió mal o que no hiciste de la mejor manera, por eso es necesario darte cuenta, “tomar conciencia” de cómo —efectivamente—, eres arquitecto de tu vida y tu destino, cada quien decide actuar de una manera o de otra en los distintos escenarios de la vida.

Yo he descubierto que con mayor conocimiento del karma y la reencarnación, tomas la responsabilidad de tu vida y es posible comprender mejor las circunstancias y dificultades, así como encontrar la motivación necesaria para afrontarlas y construir la vida como la deseas.

Parece que cuando la persona llega al final de su vida debe pasar por un sistema de purificación —digámoslo así— para limpiar todo tipo de negatividades que se adquieren mientras se está en la Tierra, en ese proceso se tiene la oportunidad de revisar lo que no se hizo, lo que no se logró y lo que se pudo haber hecho mejor. De esta forma, como alma, tienes la oportunidad de apreciar y entender la responsabilidad de lo sucedido.

Desde otra dimensión, tu alma puede apreciar los logros y desafíos, las experiencias en las que extravió el camino, así como lo que sí logró transformar estando en vida. Así decide volver a nacer con ciertas oportunidades, retos y obstáculos; o sea, con las circunstancias que te permitan realizar esas tareas para evolucionar.

Sin embargo, a menudo nos distraemos por la importancia excesiva que el sistema social otorga al mundo físico, porque estamos viviendo más con la mente racional, enfocados en la vida material, desconectados de la espiritualidad, subestimando su sentido en nuestro día a día; con frecuencia solo cuando estamos frente a una crisis, una pérdida, una enfermedad, sentimos la necesidad de creer en algo, más allá de lo físico, que nos ayude a salir de ese

hoy, en esos esos momentos en los que nos sentimos vulnerables ante el dolor o la confusión buscamos cómo llenar ese vacío.

Los modelos de vida actuales nos llevan a enfocarnos más en lo terrenal, nos enganamos fácilmente con los asuntos cotidianos que requieren solución inmediata y de pronto tenemos muchos asuntos urgentes cada día, buscando tener bienes materiales, una pareja, un hijo, una casa, un auto, un viaje. Con este ritmo de vida es fácil que la frustración se acumule y nos cueste más trabajo sentirnos felices.

El punto crucial de esta forma de vida es que no somos conscientes de que nos aferramos al mundo físico con todas sus exigencias y olvidamos que el juego de la vida es como un acertijo en el que hay que ir descubriendo esa luz, desarrollando esa conciencia y eso se hace a través del uso del libre albedrío ante los retos y obstáculos.

Actualmente empezaron a incrementarse los problemas de salud generados por estrés, cada vez es mayor la frustración, la ansiedad; lo que nos llevó a indagar en las sociedades orientales, donde las personas logran mayor serenidad y confían más en su capacidad para gestionar los desafíos de la vida. Se encontró que la espiritualidad en estas sociedades forma parte de la vida cotidiana, la práctica de la meditación, la conciencia de su existencia en esta vida, la compasión, hacen la diferencia.

En Occidente comenzó el conocimiento más abierto y profundo de la espiritualidad y distintos tipos de prácticas para restaurar la salud tanto física como emocional. Se comenzó a conocer y comprender el budismo, el hinduismo, el taoísmo, el sufismo, que ofrecieron nuevas perspectivas y prácticas que tenían como base la meditación para la expansión de la conciencia.

La evolución de la comunicación digital aceleró el intercambio cultural, las redes sociales crearon canales para divulgar nuevas filosofías, recordarán el *new age* de principios del siglo XXI que integró creencias, prácticas, movimientos que se caracterizaron por una visión holística, sincrética, ecológica de la realidad.

Desde que nos acercábamos al cambio de era, se buscó más la transformación personal y de la humanidad a través de la armo-