

## II. - Niveles de la persona

### Nivel físico.

Las evidencias hablan por sí solas. Ahora parece que están bien vistas las personas que van al gimnasio y se mantienen en forma. Pues bien, no se trata de la última moda. Ya en la antigua Grecia (hace 3.000 años) se valoraba la salud y el aspecto físico. Actualmente la atención a este nivel no sólo está mercantilizada, en algunos aspectos se ha reconocido como un bien público y el Estado garantiza que todos puedan tener cubiertas ciertas necesidades de forma "gratuita" por Ley (Sistema Nacional de Salud). En nuestra sociedad creamos conciencia de que no sólo nos tenemos que alimentar, sino de que tenemos que hacerlo bien, por nuestro bien y el de la sociedad (obesidad-anorexia). Igualmente ocurre con el ejercicio físico, la higiene personal, el descanso, el abrigo y todas aquellas cuestiones que puedan tener que ver con nuestra salud física. Se llega incluso a mirar mal y a discriminar a quien no cuida estos aspectos. Campañas como la prevención de accidentes en el trabajo, o la lucha contra las drogas están totalmente institucionalizadas, normalizadas y sujetas a un código penal. Sin embargo, otras cuestiones, como las relacionadas con algunas hormonas, el sexo y algunas drogas, no son tratadas adecuadamente, se pasan por alto o incluso se promocionan desde el Estado como un bien público. (Tabaco, Deportes Extremos = Adrenalina, Alcohol, Marihuana, Adicción al sexo, al deporte = Endorfinas). ¿al trabajo?.

### Nivel afectivo-social.

Las personas no sólo somos un cuerpo material que hay que mantener. La evolución nos ha dotado de sentidos por los que podemos interactuar con el mundo que nos rodea. Gracias a estos sentidos, los animales superiores sobretodo, hemos podido desarrollar los instintos, como respuestas automáticas a las situaciones circunstanciales, para la supervivencia y el mantenimiento de nuestro cuerpo. El miedo, el hambre, la sed, la alegría, el nerviosismo, la tranquilidad, etc., son sensaciones que compartimos con muchos animales superiores. Estas sensaciones surgen en nosotros involuntariamente por que se han ido fijando genéticamente a lo largo de nuestra evolución de tal forma que a veces podemos pensar que nos afectan inevitablemente.

Sin embargo, desde hace miles de años nos hemos dado cuenta de que controlando estas reacciones automáticas podemos mejorar notablemente nuestra vida y la convivencia con los demás. Quizás, esta capacidad sea lo que más nos diferencia con el resto de animales.

Si revisamos las enseñanzas de las grandes religiones, nos daremos cuenta de que han ido recopilando los mejores consejos para ayudarnos a alcanzar una vida feliz en beneficio de todas las demás personas. Y una gran parte de ellos tienen que ver con el control de las emociones.

Mi relación conmigo mismo-la autoestima y la auto confianza, Mi relación con el otro, el amor y las relaciones interpersonales, Mi relación con la sociedad y la expresión de los sentimientos. Las instituciones: la familia, el dinero, la política.

### **Nivel intelectual.**

Sin lugar a dudas, desde que se inventó la escritura hace unos 5-6.000 años, la transmisión del conocimiento se ha considerado el bien máspreciado. De hecho, hoy en día sólo unos pocos conocimientos básicos están reconocidos como necesarios para el desarrollo de la persona y son totalmente gratuitos por el bien de la comunidad. Y más allá de ello, hay que pagar importantes cantidades para tener acceso a una formación de calidad. Sin embargo, ha sido en los últimos 100 años cuando nos hemos dado cuenta de que el conocimiento no sólo es cuestión de la mera transmisión de información. De que más allá de la capacidad de razonar y memorizar, tenemos diversos tipos de inteligencias que nos pueden abrir las puertas de diferentes ámbitos de la vida, Arte-Cultura (música, pintura, danza..), Lecto-escritura (expresión verbal, dialéctica, poesía..) Memoria-Historia, Imaginación-Razonamiento-lógica (Filosofía, las ciencias exactas, la visión espacial, deportes de equipo..). Ver teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner.

Gracias a este nivel, si lo desarrollamos con competencia, podemos ofrecer bienes y servicios que son valorados económicamente en la sociedad y nos permiten adquirir los recursos para mantener adecuadamente nuestro nivel físico y algunos aspectos del nivel social.

Sin embargo, hace unos pocos años, se ha descubierto que las personas que mas éxito tienen en la vida son aquellas que más desarrollados tienen sus habilidades para el control de las emociones (nivel afectivo-social). Tan sólo hace unas pocas décadas se ha empezado a hablar de inteligencia emocional, resonancia, habilidades sociales, lenguaje del yo, etc.. (cfr. Daniel Goleman).

### **Nivel espiritual.**

Sin lugar a dudas, todos reconocemos que somos un cuerpo que siente y piensa, pero la inmensa mayoría de la gente intuye que hay algo más. Cuando nos preguntamos por el sentido de la vida, quienes realmente somos, de donde venimos a donde vamos, entonces entramos en el mundo de la trascendencia, nuestro nivel espiritual.

El desarrollo de la persona a este nivel es un proceso largo que nada tiene que ver con la inmediatez, el materialismo, el pragmatismo y el hedonismo que se desprenden del resto de niveles de la persona. Todos intuimos que hay algo más de lo que vemos y tocamos, pero muy pocos acogen el Don de la llamada a descubrirlo.

Lo Religioso no solamente es un aspecto imprescindible de la organización social, trata del sentido de la vida, la trascendencia, la Verdad. Es el crisol donde, a través de la interiorización personal, el recogimiento y silencio, las Verdades Fundamentales de la vida se van diferenciando de otras verdades menores. Donde aspectos ordinarios de la vida

(amor, respeto, verdad, familia, sociedad, libertad, felicidad, paz ...) se depuran y purifican para que alcancemos a conocerlos en su perfección y excelencia.

Justamente en la adolescencia, cuando necesitamos dar respuesta a las preguntas trascendentales de nuestra vida, es cuando más necesario se hace que sepamos que podemos buscar, más allá de lo que los demás nos puedan decir, nuestras propias respuestas en diálogo personal con Dios, a través de la oración. Hecho que por desgracia habitualmente no se enseña ni promueve en nuestra civilización occidental, a diferencia de otras culturas.

### **Iniciación a la Oración**

Gracias a la oración-meditación podemos aspirar a la integración de todos nuestros niveles en busca de la esencia del ser humano, de la Auténtica Verdad sobre el Amor, la Gratuidad, la Libertad, la Paz.. Se trata de una historia de amor, viva y en constante evolución entre Dios y yo, que por ser relación interpersonal, como en la cordada de los escaladores, adolece de las limitaciones propias del más lento y por tanto, se comparte con el resto de la humanidad plagada de imperfecciones y contradicciones que con el paso de los siglos se va depurando. Es una verdadera lástima que por culpa de haber sufrido una relación muy deficiente con una persona considerada "profesional" de la religión, muchas personas rechacen esta dimensión indiscutible de su ser y se cierran a disfrutar de la verdadera esencia de su existir. Todas las grandes religiones de la historia, han dedicado grandes esfuerzos y mucho tiempo a descubrir las verdades fundamentales a través de la oración-meditación. Tratar de enseñar tan solo a meditar adecuadamente llevaría meses de trabajo. Sencillamente me conformo, como en todo lo demás, a abrirles esta nueva ventana, para que si ellos quieren se puedan asomar y empezar a navegar por este nuevo e inmenso universo que es nuestra vida interior.

Para ilustrar lo que trato de transmitirles os aconsejo que veáis las películas "El pequeño Buda", "Contact" y "Matrix".