

**72. La sabiduría del cuerpo**

**Su cuerpo es el Universo en miniatura**

**ego**

Compilado por:  
Enrique González Ospina.  
Cel: 315-3357297

*“Los hombres, por lo común, se admiran de ver la altura de los montes, las grandes olas del mar, la anchurosa corriente de los ríos, la latitud inmensa del océano, el curso de los astros, y se olvidan de lo mucho que tienen que admirar en sí mismos.”*

*San Agustín, Confesiones  
Libro X, capítulo 8*



## La sabiduría del cuerpo

*“El cuerpo es la conciencia hecha carne y sangre.”*

*T. de Chardin*

### El cuerpo es un templo

En contrario de lo que suelen predicar las teologías religiosas, en el sentido de que los tres enemigos del hombre son *“El mundo, el demonio y la carne”*, el apóstol San Pablo enseña que el cuerpo es santo, porque es un templo:

*“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?”*

*San Pablo, I Corintios, 6, 19*

Esta noción de lo sagrado es la que vamos a desarrollar en este artículo, porque el cuerpo es el hogar de nuestro Espíritu, el espacio de la Conciencia, el único lugar que cada uno tiene para su propio proceso interior.

Nuestras penas y nuestras alegrías quedan grabadas en la carne. Los huesos muestran el trajinar por la vida. Nuestros hábitos y necesidades se hallan codificados en los impulsos nerviosos. Todos nuestros recuerdos, la historia personal, están registrados en el cerebro neuronal. En nuestros genes la herencia de los antepasados, y en las células la composición química de los alimentos que consumimos.

El corazón genera su propia electricidad que necesita para su incansable funcionar, irrigando el cuerpo con sangre recién oxigenada, mientras marca el ritmo con su amoroso latido.

¿Y la mente? Cualquier cosa que sea, está ahí, en el cerebro, en el cuerpo. El placer, el dolor, la alegría y la tristeza, el amor y el desamor, todo está ahí, en su cuerpo, todo. La bondad, la ternura, la maldad, el Espíritu, la Conciencia, la vida y la muerte. Ahí está todo. Absolutamente todo.

No hay otro templo más maravilloso que el propio cuerpo.

La historia de la especie, desde cuando fuimos reptiles, luego mamíferos, hasta lo que somos hoy, está ahí, en los genes de cada célula, que son unos 30.000, y cada uno puede contener la información de 1.000 libros de 500 páginas, ¡en cada célula de su cuerpo! y los instintos, ¿acaso no son la memoria de la especie, grabada en cada uno de los genes?

Para comprender el cuerpo hay que *ser* consciente de este cuerpo, y este conocimiento es propósito de un Trabajo Interior que promueven algunas Escuelas esotéricas como el Yoga, el Tantra, el Budismo, Gurdjieff...

En cierta forma somos nuestro cuerpo, pero al asumirlo conscientemente nuestro *ser* evoluciona hacia niveles superiores de conciencia, que están dentro del mismo cuerpo. Adquirimos fundamento y Presencia, y vamos develando el misterio de la existencia cuando entramos en contacto consciente con todo lo que ocurre dentro de él, en sus diversos niveles.

El cuerpo es una criatura cósmica, un ser del Universo, creado en el transcurso de millones de años, organizado nanoscópicamente a partir de una sabiduría cuya fuente nos es desconocida, por ahora, asombrosamente compleja, caminando hacia la muerte o hacia la evolución consciente. Extraño todo esto, pero majestuoso, sorprendente.

¿Resultado oculto de la evolución orgánica? Sin duda. Pero en la evolución hay dos componentes: uno evidente y el otro oculto. Es un hecho que la energía va tomando formas cada vez más complejas, como si la materia se trascendiera a sí misma. Pero, ¿no hay una inteligencia tras ese

fenómeno? ¿Un propósito superior? ¿Un diseño cósmico? ¿La sabiduría del Universo? ¡La mayor complejidad de las formas no implica una inteligencia creadora?

## **¿Por qué el cuerpo es un templo?**

El proceso más importante para adquirir la vivencia del cuerpo sin edad, espacio, ni límite, es abrir las percepciones que le han encerrado en sensaciones de aislamiento, fragmentación y división.

Estas percepciones aisladas del propio cuerpo refuerzan la idea de que sólo se puede creer en la realidad de los cinco sentidos. Por lo tanto, intentemos ir más allá de los sentidos para buscar un plano de experiencia trascendente, que es, de hecho, más real que el mundo de los sentidos.

Necesitamos ver a través de la máscara de la materia del cuerpo.

Mírese la mano izquierda y examínela con atención. Observe sus líneas y sus pliegues familiares; con su mano derecha palpe la textura de la piel, la flexible carne que da forma y acolcha la dureza del hueso oculto en su interior.

Esta es la mano que le revelan sus sentidos: un objeto material, compuesto de carne y sangre. Ahora, intentemos “descongelar” esa percepción rígida de la mano, para tener una experiencia diferente de ella, más allá del alcance de sus sentidos.

### **1. La dimensión de las células**

Mientras retiene la imagen de su mano en su mente, cierre los ojos, e imagine que está observando su mano con un microscopio de alta potencia, graduable, cuya lente puede penetrar desde los tejidos más finos de la carne hasta las profundidades de la energía oculta en la misma carne.

En la potencia más baja, ya no ve la forma de la mano, ni la carne de la mano, sino una dimensión formada por millones de células individuales,

flotando, en movimiento, ligadas por “*tejido conjuntivo*”. Es la dimensión celular dentro de su cuerpo.

## **2. La dimensión de las moléculas**

Si gradúa el microscopio en el siguiente nivel de potencia, descubre que cada célula está formada por largas cadenas de moléculas químicas vinculadas por lazos invisibles.

La fuerza básica que origina todos los fenómenos atómicos es la fuerza de atracción eléctrica existente en el núcleo de cada átomo, cargado positivamente (protones) y los electrones de todos los átomos, cargados negativamente.

La interacción de esta fuerza entre cargas eléctricas positivas y negativas, da lugar a la tremenda variedad de estructuras y fenómenos existentes en nuestro entorno. Es la responsable de todas las reacciones químicas y de la formación de moléculas químicas, es decir, de conglomerados de varios átomos, unidos unos a otros por una atracción mutua de naturaleza eléctrica.

Por ejemplo, un grano de sal se compone de moléculas de sal, las moléculas de sal se componen de dos clases de átomos, los átomos se componen de núcleos y electrones, y los núcleos de protones y neutrones.

A nivel de partículas (electrones, protones y neutrones) ya no es posible subdividirlos porque, sin ser materiales, son indivisibles, pero, se pueden multiplicar.

Es la dimensión molecular dentro de su cuerpo, que son cadenas de átomos vinculados eléctricamente.

## **3. La dimensión de los átomos**

Desde Demócrito, 500 años a.C., en la Grecia clásica, hasta principios del siglo XX, el concepto del átomo como la partícula material más

pequeña de las cosas, los “*ladrillos*” esenciales, tuvo una enorme influencia en el desarrollo de las culturas, civilizaciones y filosofías de la vida.

Aún durante todo el siglo XIX el átomo fue aceptado como una realidad física, componente elemental de la materia, eterno e indivisible, paradigma que duró apenas unos 20 años más, luego de unos 2.400 años de vigencia.

Aún en un maestro tan connotado como Gurdjieff, contemporáneo de Einstein en el siglo XX predominaba dicho concepto:

*“Se puede considerar a la materia como constituida por “átomos”, considerándose como “átomo” el resultado de la división final de la materia.”*

*Gurdjieff, fragmentos, pág. 126.*

En la física clásica, las preguntas sobre la naturaleza esencial de las cosas eran respondidas por el modelo Newtoniano y mecanicista del Universo, el cual, del mismo modo que el modelo de Demócrito, en la antigua Grecia, redujo todos los fenómenos a movimientos e interacciones entre átomos duros e indestructibles.

De manera que el siguiente nivel de potencia del microscopio que estamos imaginando -el cual es un hecho real- al penetrar en las moléculas de su cuerpo descubre la dimensión de los átomos separados de hidrógeno, carbono, oxígeno, nitrógeno, etc., que carecen de toda solidez. Son sombras fantasmales y vibrantes, que el microscopio revela como trozos de luz y oscuridad, sin materia visible.

Es la dimensión de los átomos, dentro de su cuerpo.

Llegado el siglo XX, los físicos pudieron abordar ya de un modo experimental la cuestión de la naturaleza última de la materia. Con la ayuda de tecnología sofisticada pudieron profundizar cada vez más en su investigación, descubriendo una capa de materia tras otra, en su búsqueda de los “*ladrillos*” iniciales, duros, eternos e indivisibles, que finalmente no fueron encontrados.

Así se verificó la existencia del átomo, luego se descubrieron sus componentes -el núcleo y los electrones- y finalmente los componentes del núcleo -protones y neutrones- y otras diversas partículas.

De manera que el átomo resultó no ser un “*ladrillo*” sólido, como se esperaba, sino una “*forma*” más cuya dimensión inmediata más profunda es la dimensión subatómica de las partículas.

Entonces, los átomos de su cuerpo no son materiales, no existen como materia sólida indivisible. Son “*formas*” creadas por las partículas subatómicas, cuya dimensión resultó no ser tampoco la realidad última, esencial.

En este viaje hacia el mundo de lo infinitamente pequeño, un paso muy importante fue la entrada al reino interno de los átomos. Al investigarlo por dentro y al examinar su estructura, la ciencia trascendía los límites de nuestra imaginación sensorial.

A partir de ese momento, el hombre no pudo confiar más, con absoluta certeza, en la lógica, la razón y el buen sentido común. La física atómica había proporcionado a la ciencia y a la humanidad, los *primeros* vislumbres sobre la verdadera naturaleza esencial de todas las cosas, incluido su cuerpo.

#### **4. La dimensión de las partículas subatómicas**

En el siguiente nivel de potencia del microscopio imaginado, penetramos en los átomos, para descubrir la sorprendente dimensión de las partículas subatómicas, que son el tema de la nueva Física, la Física Cuántica.

En el mundo científico la historia de la nueva ciencia comenzó a finales del siglo XIX, merced a Christian Oersted, Michel Faraday y James Clerk Maxwell, quienes descubrieron y desarrollaron la teoría del campo electromagnético; Ernest Rutherford, quien descubrió las partículas que emanan de las sustancias radioactivas, como los rayos X; finalmente, a principios del Siglo XX, notables físicos se encontraban investigando

simultáneamente el ámbito atómico: Albert Einstein, Niels Bohr, Louis de Broglie, Erwin Schrödinger, Wolfgang Pauli, Werner Heisenberg y Paul Dirac.

Por allá por 1920, estos genios decidieron unificar esfuerzos, orientados a descubrir las leyes que regían la inesperada realidad del mundo subatómico. Así, había nacido la física cuántica, y en poco tiempo hallaron la formulación matemática precisa y consistente del enigma descubierto.

Tres componentes fueron identificados dentro del átomo: El núcleo (protones y neutrones), las partículas subatómicas y el espacio supuestamente vacío. Dimensionalmente, es necesario visualizar la magnitud de estos elementos, porque es en la infinitud de la pequeñez donde se oculta el misterio:

- El diámetro de un átomo es aproximadamente la cienmillonésima parte de un milímetro. Imagine una naranja inflada hasta alcanzar el tamaño de la tierra. Un átomo de la naranja tendría el tamaño de una cereza.
- Si inflamamos un átomo hasta el tamaño de la Catedral de San Pedro, en Roma, el núcleo tendrá la medida de un grano de sal.
- Las partículas serían una que otra mota de polvo girando alrededor del núcleo, y....
- El resto de la Catedral, espacio, un *campo* supuestamente vacío.

Pero las partículas no son materiales. Son como una vibración del *campo* vacío, una fluctuación del vacío, algo virtual, algo así como el potencial del campo. Del *campo*, supuestamente vacío, que es la realidad que subyace dentro de todo lo que es, como su cuerpo, emanan las partículas individuales con rasgos de virtualidad. Brotan de ese *campo* existen por instantes, chocan con otras partículas convirtiéndose en más partículas, o retornan al *campo* donde brotaron.

Pero lo más sorprendente de las partículas subatómicas de su cuerpo no es su nano-infinitesimal pequeñez, sino sus conductas absolutamente paradójicas y conceptualmente desconcertantes:

- Una partícula puede estar ¡hasta en 3.000 lugares distintos! simultáneamente.
- Las partículas se comportan como una onda o como una partícula. La *onda* es sólo una analogía y la *partícula* es otra analogía tomada de nuestro mundo cotidiano.
- Sorprendentemente, lo que parece marcar la diferencia es la *observación*. Sin ser observados, los electrones se comportan como ondas, pero en cuanto se someten a observación en un experimento, la onda colapsa y da paso a una partícula que puede ser localizada.
- Siendo la partícula realmente una *onda/partícula*, no se pueden medir con precisión, en un mismo instante, la velocidad de la onda y la posición de la partícula. Este es, el “*principio de incertidumbre*”.
- Cuando un electrón se mueve de órbita en órbita alrededor del núcleo, no se mueve por el espacio como lo hacen los objetos ordinarios, sino que se mueven *instantáneamente*. Es decir, desaparece de una órbita y aparece en otra, instantáneamente. Esto significa que el tiempo no existe en la dimensión subatómica.
- La idea de que algo sea local, o exista en un lugar concreto, es incorrecta. Todo es no-local. Las partículas están íntimamente conectadas en un nivel que trasciende el tiempo y el espacio.

En el mundo cuántico, el tiempo y el espacio (los rasgos básicos del mundo en que vivimos) se reemplazan por la idea de que todo está conectado con todo, todo el tiempo. El Universo es una Unidad Total. Todo con Todo, Todo el tiempo.

Esta interconexión simultánea de Todo con Todo, conocida como el Teorema de Bell, es apreciada por muchos científicos como “*el descubrimiento más profundo de la ciencia*”, en todos los tiempos.

## 5. La dimensión del “campo” dentro de los átomos de su cuerpo

Respecto de la apertura del átomo dice, Fritjof Capra en su clásico texto “*El Tao de la física*”:

*“Lejos de ser las partículas duras y sólidas que se había creído desde la antigüedad, los átomos resultaron componerse de vastas regiones de espacio en el cual las partículas extremadamente pequeñas, -los electrones- se movían alrededor del núcleo, encadenados a él por medio de fuerzas eléctricas.”*

*Fritjof Capra*

Eso fue, en principio, lo encontrado en el espacio interno del átomo. Una de las primeras grietas en la estructura de la Física Newtoniana fue el descubrimiento de que los átomos, los pilares del universo físico, supuestamente sólidos, estaban formados en su mayor parte por un espacio vacío:

*“Si utilizamos una pelota de baloncesto para representar el núcleo de un átomo de hidrógeno, el electrón que lo circunda estaría a unos 32 kilómetros de distancia y el espacio intermedio entre ambos se supuso estaría vacío.”*

*Amit Goswami, Físico.*

La mente racional suele imaginar el vacío como un hueco sin nada, pero tal cosa no existe en realidad, es sólo una imagen mental, conceptual, que carece de todo fundamento.

El vacío dentro del átomo no es un espacio dentro del cual no hay nada. Por el contrario es un *campo* con cantidades enormes de energía, realmente enormes, que se encuentran en la medida en que más nos acercamos al núcleo, formado por protones y neutrones.

*“Los científicos dicen que hay más energía en un centímetro cúbico de espacio vacío que en toda la materia conocida del universo”*

*Rodney London, Físico.*

De manera que el supuesto vacío del átomo es en realidad, un inconmensurable *campo de energía* (e), magnitud que posibilita la manifestación de la masa (m) también en cantidades enormes, según la muy conocida fórmula de Einstein  $e=mc^2$ , donde C es la velocidad de la luz, que es de 300.000 km/seg.

De esta maravillosa fórmula se deduce que la masa es energía condensada, pero aún la ciencia investiga cómo es que *la energía del campo* se transforma en la masa de las cosas.

Cuando el *campo vacío* (aceptemos la expresión tan común) no se manifiesta, la partícula no es. Cuando el campo se manifiesta, la partícula es, pero podría ser una onda. Onda o partícula, puede evolucionar hacia una mayor complejidad o regresar al *campo vacío*, y dejar de ser.

Todo aparece, todo desaparece. Todo emerge del *campo vacío*, puede evolucionar hacia “*formas*” más complejas, o puede sumergirse nuevamente en el vacío.

*“Después de la gran explosión (big bang) en la que nació nuestro actual Universo, había espacio/tiempo y el vacío. El vacío mismo puede concebirse como un “campo de campos” o, más poéticamente, como un mar potencial. No contiene partículas y no obstante, todas las partículas se presentan como excitaciones dentro de él.”*

*Danah zohar, Física.*

Visualice ese “*mar potencial*” como un mar de posibilidades y se acerca así a la definición probabilística de la Física Cuántica: nunca se puede saber con seguridad absoluta en que se convertirá una cosa en concreto.

Si la partícula emerge del vacío y puede o no regresar a él, todo es una probabilidad en un mar de posibilidades, todo es una posibilidad dentro de un potencial probabilístico.

Todo es muy enigmático, pero así es, según la ciencia cuántica. Del campo de la energía vibratoria, que es el vacío, puede o no brotar la

partícula virtual, que podría continuar su proceso evolutivo hasta ser masa (m) o simplemente retornar al vientre del vacío.

Todo es una probabilidad, pero *el campo vacío creador* dentro del átomo es el sustrato de todo lo que es, incluido su cuerpo físico. Dentro de los átomos de su cuerpo, en este instante, todo aparece y todo desaparece.

Es muy espiritual, para algunos, verse a sí mismos como una eventualidad efímera y transitoria que está regresando al vacío creador. Para otros es una imagen aterradora. Depende de su sensibilidad perceptiva el gozo de no-ser, que puede experimentarse en procesos meditativos, y depende de su apego inútil a las formas materiales el pavor de dejar de ser.

Ver el campo cuántico como un “*vacío vivo*”, latiendo sin cesar con ritmos de creación, como un corazón cósmico bondadoso, como “*un campo informe de bienaventuranza*”, expresión budista, indica que no se trata de un vacío ordinario, hueco, sin nada, sino de un campo primordial, esencial, poseedor de un potencial creativo infinito, con cualidades puras.

Esta visión del “*campo vivo creador*” es el punto de encuentro de la ciencia de Occidente con la mística de Oriente.

Para la ciencia, ese campo vacío, creativo, vivo, es la única realidad, aún para creyentes devotos como Einstein:

*“Podemos por tanto considerar la materia como estando constituida por las regiones de espacio en las cuales el campo es extremadamente intenso... No hay lugar en esta nueva clase de Física para el campo y la materia, porque el campo es la única realidad”.*

*Einstein*

Esta fundamental realidad lo es también para las Escuelas Místicas orientales (Vedanta, Budismo, Zen, Tao, Sufismo), valorada como la esencia de todos los fenómenos de este mundo y, consecuentemente, está más allá de todo concepto, idea, filosofía o interpretación racional.

Para Oriente, esta esencia primordial, sustrato de toda realidad, está más allá de toda forma y no está al alcance de ninguna descripción. La

mente carece totalmente de la posibilidad de acercamiento a esta realidad profunda, no puede ser entendida por la mente racional, producto del cerebro, que como materia orgánica tiene también su naturaleza original en el campo cuántico, que es el *espacio vacío* dentro de los átomos de su cuerpo Físico.

Tan profunda realidad puede ser vivida como una experiencia mística en procesos meditativos, procesos que los científicos se resisten a incorporar a su propia vida. Su identificación con la mente y con los procesos racionales les impide indagar en la posibilidad meditativa de que la mente se disuelva en la nada, que es su naturaleza esencial.

A partir de la naturaleza etérea del campo cuántico creativo, Oriente afirma que la esencia de toda forma no puede ser interpretada como la simple nada, significación que suele asignarle la mentalidad occidental. La nada, el hueco vacío, el espacio sin algo, eso en realidad no existe. Cuando mencionamos a un campo vacío, queda claro que nos referimos a un *campo* vacío de cosas, de materia, pero poseedor de un potencial inconmensurable.

Existe el campo vivo, creativo, palpitando, como un potencial existencial, tal como una semilla que contiene en sí-misma el arbusto, el árbol, la flor, el fruto y la semilla, como un potencial, pero la semilla podría no manifestarse.

¡Pero hay un misterio mayor! ¿De dónde surge la cualidad creativa del campo cuántico? El misterio más profundo radica en la cualidad de ese *campo vivo*, la cualidad de su potencialidad, que para Oriente es la *Conciencia Pura* y para los científicos cuánticos un enigma en proceso investigativo.

Dice el antiquísimo Vedanta en la India, acerca del Sí-mismo, del ser:

*“Yo no tengo atributos ni movimiento, soy eterno, carente de diferenciación, incontaminado, vacío, inmutable y sin forma, siempre libre y puro.”*

*Vedanta*

Los budistas expresan la misma idea cuando llaman a la realidad *Sunyata* (vacuidad o el vacío) y afirman que es un vacío viviente que da origen a todas las formas del mundo fenomenológico:

*“Brahmán es vida. Brahmán es alegría.  
Brahmán es el vacío...”*

*Walpola Rahula*

Y el Tao lo dice dentro de un poema:

*“Bajo el cielo todas las cosas nacen del Ser.  
El Ser nace del no-ser”*

*Lao Tse*

No olvide que estamos reflexionando acerca de su cuerpo físico.

## **6. La Dimensión de la Sabiduría de su cuerpo**

El cuerpo es mucho más que un admirable mecanismo biológico: es sagrado, por su esencia.

El cuerpo humano, como todo lo demás en el cosmos, es constantemente hecho de nuevo, de instante en instante. Aunque sus sentidos afirmen que habita en un cuerpo sólido en el tiempo y el espacio, ésta es sólo la capa más superficial de la realidad.

Su cuerpo es algo más milagroso: un organismo fluyente, potenciado por 13.700 millones de años de inteligencia, contados desde el big bang. Esa inteligencia está dedicada a supervisar el cambio constante que tiene lugar dentro de usted.

Cada célula de su cuerpo es una terminal en miniatura, conectada al computador cósmico.

La Física cuántica nos dice que no hay final para la danza cósmica. El *campo* de energía e información universal nunca deja de transformarse,

tornándose nuevo en cada instante. Nuestros cuerpos obedecen a ese mismo impulso creativo.

*“A cada segundo, en cada célula se producen aproximadamente seis billones de reacciones. Si alguna vez se detuviera esa corriente de transformación, tus células caerían en el desorden.”*

*Deepaak Chopra*

De manera que su cuerpo es producido y animado por una inteligencia creadora, la misma que suscita y preserva el Universo, desde la más ínfima partícula subatómica, que es el electrón, hasta la más gigantesca de las innumerables galaxias.

Entonces, usted no crea su cuerpo, y tampoco es capaz de controlar las funciones corporales; pero su cerebro, que es parte de su cuerpo, lo crea a usted, a su amado “yo”, porque su “yo” es un pensamiento creado por la mente de su cerebro.

¡En su cuerpo opera una inteligencia mayor que la mente humana! La inteligencia cósmica que gobierna a su cuerpo y la inteligencia mental que emana de su cerebro, son dos cosas muy diferentes.

La *inteligencia* cósmica es una cualidad del Universo, y la inteligencia mental es una propiedad de su corteza neuronal. Pero su mente vanidosa supone que ella es la máxima inteligencia imaginable.

Cuando un niño nace, su cuerpo está gobernado totalmente por la Inteligencia del Universo y, aunque dispone de cerebro, su mente humana aún no está en funcionamiento. Esa inteligencia es la misma que sustenta todo en la naturaleza.

Cuando usted está dormido su inteligencia mental no funciona, pero la Inteligencia del Universo no abandona su cuerpo ni un solo instante.

Su cuerpo es la inteligencia cósmica en acción.

# La Inteligencia de los sistemas corporales

Los sistemas del cuerpo funcionan de manera conjunta y cooperativa: cada uno cumple su propia función, pero actúan juntos para mantener la salud y la eficiencia. Aunque estos sistemas pueden describirse como entidades separadas, dependen por completo unos de otros.

## 1. Sistema esquelético

El esqueleto es un almacén sólido y móvil que sostiene el cuerpo. Sus huesos actúan como palancas para permitir el movimiento. Los huesos también trabajan para otros sistemas: así las células sanguíneas se desarrollan en su tejido graso interno.

El cuerpo extrae minerales de los huesos en momentos de escasez, por ejemplo, cuando necesita calcio para la función nerviosa.

Componentes:

- Cráneo, columna vertebral, costillas y esternón.
- Huesos de extremidades, hombros y caderas.
- Ligamentos.

## 2. Sistema muscular

Los músculos actúan junto con el esqueleto, aportando su fuerza de contracción para el movimiento.

Los músculos involuntarios controlan de forma automática los procesos internos, como la distribución de sangre y la digestión.

Los músculos dependen de los nervios para su control y de la sangre para obtener energía y oxígeno.

Componentes:

- Músculos esqueléticos.
- Músculos lisos dentro de órganos.
- Tendones.
- Músculo cardíaco.

### 3. Sistema nervioso

El encéfalo, en el cerebro, es la sede de la conciencia ordinaria (darse cuenta) y de la creatividad (pensamiento), y por medio de la médula espinal y las ramificaciones nerviosas, controla todos los movimientos del cuerpo.

También recibe información sensorial de fuera y dentro del cuerpo. Aun así, gran parte de su actividad se realiza de forma inconsciente, al actuar junto con las glándulas endocrinas para dirigir y mantener otros sistemas corporales.

Componentes:

- Encéfalo.
- Médula espinal.
- Nervios periféricos.
- Órganos sensoriales.

### 4. Sistema endocrino

Las glándulas y células del sistema endocrino producen hormonas, mensajeros químicos que circulan por la sangre, y que, en respuesta a la retroalimentación fisiológica, mantienen un medio interno óptimo.

Las hormonas también regulan procesos a largo plazo como el crecimiento, los cambios de la pubertad y la actividad reproductora.

El sistema endocrino está estrechamente ligado al sistema nervioso mediante el encéfalo, lo que permite un control doble de todos los demás sistemas.

Componentes:

- Glándula pituitaria, hipotálamo, tiroides, timo.
- Corazón.
- Estómago, páncreas, intestinos.
- Glándulas adrenales.
- Ovarios(mujer), testículos (hombre).

## 5. **Sistema cardiovascular**

La función principal del sistema cardiovascular o circulatorio es bombear sangre por el cuerpo.

Además de aportar sangre recién oxigenada y rica en nutrientes a todos los órganos y tejidos del cuerpo, y retirar los productos de desecho con la sangre venosa, transporta otras sustancias vitales, como células inmunitarias y hormonas.

Componentes:

- Corazón.
- Sangre.
- Grandes vasos (arterias y venas).
- Pequeños vasos (arteriolas y vénulas).
- Vasos microscópicos (capilares).

## 6. **Sistema respiratorio**

El tracto respiratorio, gracias a los músculos respiratorios, transporta oxígeno hacia y desde los pulmones.

Dentro de éstos se intercambian los gases: el oxígeno se absorbe del aire que entra y el dióxido de carbono se expulsa del cuerpo con el aire expirado.

Una función secundaria de este sistema es la vocalización.

Componentes.

- Conductos nasales y otras vías respiratorias y craneales.
- Garganta (faringe).
- Tráquea.
- Pulmones.
- Vías respiratorias pulmonares (bronquios y bronquiolos).
- Diafragma y otros músculos respiratorios.

## 7. **Sistema protector: piel, pelo, uñas**

La piel, el pelo y las uñas forman la capa externa protectora del cuerpo, es decir, el sistema tegumentario.

Además de hacer de barrera frente a daños físicos, microorganismos y radiaciones, la piel regula la temperatura corporal mediante la sudoración.

Debajo de ella, la capa de grasa subcutánea sirve de aislante, almacena energía y amortigua los impactos físicos.

Componentes:

- Piel, pelo, uñas.
- Capa de grasa subcutánea.

## 8. **Sistema linfático e inmunológico**

Las intrincadas relaciones que se dan entre las defensas químicas, físicas y celulares del sistema inmunológico, proporcionan resistencia vital contra muchas amenazas, incluidas las enfermedades infecciosas y las disfunciones de procesos internos.

La linfa contribuye a distribuir nutrientes y eliminar residuos, y libera, cuando se necesitan, glóbulos blancos que dan inmunidad.

Componentes:

- Glóbulos blancos.
- Anticuerpos.
- Bazo.
- Amígdalas y adenoides.
- Timo.
- Linfa.
- Vasos, nódulos (ganglios) y conductos linfáticos.

## 9. Sistema digestivo

El tracto digestivo, con sus casi 9 metros de tubos, cuyo diámetro varía entre la boca y el ano, tiene una compleja gama de funciones.

Tras masticar los alimentos, los almacena y los digiere, elimina los productos de desecho y cede los nutrientes al hígado, glándula esencial que hace un uso óptimo de los distintos productos digestivos.

Una digestión saludable depende del funcionamiento adecuado de los sistemas inmunológico y nervioso, así como del estado psicológico.

Componentes:

- Boca y garganta (faringe).
- Esófago y estómago.
- Páncreas e hígado.
- Vesícula biliar.
- Intestino delgado (duodeno).
- Intestino grueso (colon y recto).
- Ano.

## 10. Sistema urinario

Al producir orina, los riñones eliminan las sustancias de desecho o sobrantes de la sangre, y contribuyen a mantener el equilibrio de agua, líquidos, sales y minerales.

La producción de orina está controlada por varias hormonas y depende del flujo y la presión de la sangre, la cantidad de agua y nutrientes que entran, la pérdida de líquidos (por ejemplo al sudar o sangrar), las condiciones externas (sobre todo la temperatura) y los ciclos corporales como el de sueño y vigilia.

Componentes:

- Riñones.
- Vejiga.
- Uretra.

## 11. Sistema reproductor

A diferencia de cualquier otro sistema, el sistema reproductor difiere radicalmente en la mujer y en el hombre, sólo funciona durante una parte del período vital, y puede eliminarse por cirugía sin que peligre la vida.

La producción de espermatozoides en el hombre es continua, mientras que en la mujer la producción de óvulos es cíclica.

En el hombre, tanto el semen como la orina salen por la uretra en momentos distintos.

Componentes:

### 1. En la mujer.

- Ovarios, trompas de falopio y útero.
- Vagina y genitales externos.
- Mamas.

### 2. En el hombre.

- Testículos, vasos deferentes, vesículas seminales, uretra y pene.
- Próstata y glándulas bulbo-uretrales.

## La sabiduría majestuosa de ciertos procesos

Si la sabiduría de los sistemas biológicos de su cuerpo no le causan asombro, entonces intentemos con los datos de ciertos procesos, que están fuera de lo racional, y que pertenecen, necesariamente, a una Inteligencia que trasciende el cuerpo.

*“La cantidad de información que nos llega por los cinco sentidos es impresionante, del orden de 400.000 millones de bits por segundo. Naturalmente, no procesamos conscientemente tal cantidad de información; los investigadores dicen que sólo llegan a nuestra conciencia unos 2.000 bits”*

*Fred Alan Wolf, Físico.*

*“Un experimento muy reciente demostró que una partícula subatómica podía estar ¡hasta en 3.000 lugares distintos simultáneamente!”*

*Física cuántica.*

Constantemente entran a nuestros huesos nuevos átomos de calcio, que vuelven a salir para convertirse en parte de la sangre, la piel u otras células, según lo exijan las necesidades del cuerpo.

*“En este instante inhala átomos de hidrógeno, oxígeno, carbono y nitrógeno que, apenas un instante antes, estaban encerrados en materia sólida”*

*Deepak Chopra*

*“Su estómago, su hígado, el corazón, los pulmones y el cerebro, van desapareciendo en el aire, reemplazados tan rápida e incesantemente como se descomponen.”*

*Sherwin B. Nuland, Médico.*

- La piel se renueva una vez al mes.
- El recubrimiento del estómago se renueva cada cinco días.
- El hígado se renueva cada 6 semanas.
- El esqueleto se renueva cada 3 meses.

*“Hacia finales de este año, el 98 por ciento de los átomos de su cuerpo habrán sido cambiados por otros nuevos.”*

*Deepak Chopra, Médico.*

- Apenas una neurona, entre miles de millones, efectúa una mala descarga eléctrica.

*“En una hebra de ácido desoxirribonucleico (ADN), codificada con millones y más millones de informaciones genéticas, sólo una puede dejar de repararse correctamente cuando se produce un daño.”*

*Deepak Chopra, Médico.*

*“El lenguaje del sistema nervioso se compone de impulsos eléctricos tan pequeños y rápidos -0.1 voltios y apenas una milésima de segundo- como numerosos, ya que cada segundo pasan millones de ellos por los nervios.”*

*El cuerpo humano, El Tiempo.*

- Su cuerpo se compone de unos 100 mil millones de células; cada célula contiene el ADN en su núcleo; el ADN se compone de unos 30.000 mil genes, que son instrucciones de cómo su cuerpo y todas sus distintas partes deben crecer, desarrollarse, funcionar y mantenerse a sí mismo.
- Cada gen, de cada célula, puede contener unos 1.000 libros de 500 páginas, con la información que su cuerpo necesita para cada uno de sus procesos.

*“El encéfalo contiene más de 100mil millones de células nerviosas o neuronas, y el cuerpo millones más. Los haces de fibras nerviosas que salen de las neuronas forman una red de nervios por todo el cuerpo.”*

*Cuerpo humano, El Tiempo.*

*“La vista proporciona al cerebro más información que todos los demás sentidos juntos. Cada nervio óptico contiene un millón de fibras nerviosas, y se estima que más de la mitad de la información de la mente consciente entra a través de los ojos.”*

*Cuerpo humano, El Tiempo.*

*“La sangre es un conjunto de células especializadas en suspensión en un líquido amarillento llamado plasma. Aporta oxígeno y nutrientes a las células de todo su cuerpo, recoge los residuos, distribuye las hormonas, reparte el calor del cuerpo para regular la temperatura, y participa en la lucha contra las infecciones y la curación de las heridas.”*

*Francisco J. Rubia, Médico.*

*“El corazón es una doble bomba incansable y precisa, que fuerza a la sangre a circular por todo el cuerpo a través de la inmensa red de vasos sanguíneos hasta 3.000millones de veces en la vida.”*

*Sherwin B. Nuland, Médico*

*“De la concepción al embrión. Tras la unión del óvulo y el espermatozoide, las células del embrión se dividen repetidamente y éste se implanta en la mucosa uterina, donde desarrolla su propio sistema de sustento, la placenta.*

*La fase embrionaria se da en las primeras 8 semanas de desarrollo dentro del útero; en esta fase el óvulo fecundado se convierte en un cuerpo humano diminuto.*

*El óvulo fecundado se transforma en un agregado creciente de células, denominado blástula. Algunas de estas células formarán el cuerpo del bebé, otras se convertirán en membranas protectoras o de la placenta, que alimenta al embrión y extrae los productos de desecho.”*

*Deepak Chopra, Médico.*

*“El cerebro... sigue apropiando el 2 por ciento del peso del cuerpo, su funcionamiento exige el 15 por ciento del torrente sanguíneo, consume más del 20 por ciento de la totalidad del oxígeno que absorbe el individuo, contiene cerca de 10.000 millones de la célula estrella, la neurona, que actúa como elemento comunicador.”*

*Emilio Yunis, Genetista.*

*“Cada neurona, en promedio, posee entre 1.000 y 10.000 puntos de contacto que llamamos sinapsis.*

*Si trasladamos todo esto a unidades de información, mediadas por las moléculas, tenemos la colosal cifra de 100 billones.”*

*Emilio Yunis, Genetista.*

*“El cerebro debe considerarse como una entidad viva que genera una actividad eléctrica definida... En el contexto amplio de redes neuronales, dicha actividad es la mente.”*

*Rodolfo R. Llinás, Neurólogo.*

*“Datos asombrosos sobre el cerebro:*

*El cerebro es como mínimo 1.000 veces más rápido que el superordenador más veloz del mundo.*

*Contiene tantas neuronas como estrellas hay en la vía láctea, unos cien mil millones.*

*El número de sinapsis en la corteza cerebral es de 60 billones.*

*Un trocito del cerebro del tamaño de un grano de arena contiene 100 mil neuronas y mil millones de sinapsis.*

*El cerebro está siempre funcionando, nunca se apaga y ni siquiera descansa en toda nuestra vida.*

*El cerebro se reestructura continuamente a lo largo de la vida”*

*William Arntz, médico.*

## **La sabiduría del “darse cuenta”**

La Inteligencia del Universo creó no sólo la sabiduría de los sistemas biológicos del cuerpo y la asombrosa sabiduría de los procesos orgánicos, tal como se ha comentado, sino que, además, creó la función cerebral del “darse cuenta” de lo externo, para proteger la vida.

Sí, es un hecho que esa función está orientada hacia afuera de sí-mismo, pero en ese proceso del “darse cuenta” aparecen la atención y la observación de lo externo, que podemos valorar como algo extraordinario, porque son los elementos que luego nos permitirán desarrollar un estado superior de conciencia, denominado conciencia de sí-mismo.

Sin *atención* no hay posibilidad de ningún proceso evolutivo, y esa *atención*, que es una energía poderosa que carece de ego, fue creada en el cerebro por la inteligencia cósmica. El proceso del “*darse cuenta*” lo explica así la doctora Rita Carter en su texto “*El nuevo mapa del cerebro*”.

*“La atención requiere de la participación de tres elementos: estimulación, orientación, y enfoque.*

*La estimulación depende de un grupo de núcleos en el cerebro medio -la parte superior del tronco cerebral- llamado sistema activador reticular...*

*Cuando se los estimula producen una inundación de neurotransmisores que provocan el disparo de neuronas distribuidas por todo el cerebro... la estimulación de este tipo de neuronas reticulares genera ondas cerebrales de tipo alfa -oscilaciones de actividad eléctrica entre 20 y 40 Hertz- relacionadas con el estado de alerta...*

*La orientación está a cargo de neuronas de la corteza parietal.*

*El enfoque surge desde el pulvinar lateral -una parte del tálamo- que opera un poco como un foco rastreador, girando para iluminar el estímulo recibido.*

*Una vez que el estímulo ha sido localizado, el pulvinar manda información de ese estímulo a los lóbulos frontales, que entonces se fijan en él, manteniendo la atención.”*

De manera que la sabiduría del Universo creó, dentro del cerebro, órganos y funciones tales que hacen posible la *atención* del “darse cuenta” de lo externo, pero esa misma *atención*, al dirigirla hacia dentro de sí-mismo, permite activar estados superiores de conciencia.

El cuerpo entraña todos los misterios del Universo; es uno en miniatura. La diferencia entre el cuerpo y el Universo es sólo de cantidad. Así como un simple átomo encierra todos los secretos de la materia, el cuerpo contiene todos los secretos del Universo.

Uno no necesita salir a buscar ningún secreto fuera; más bien debe penetrar en su interior, en el interior de su cuerpo, Ahí está el secreto, la Verdad, la Realidad absoluta.

## La asombrosa sabiduría del nacimiento de un niño

*“¿Quién puso sabiduría en el  
hombre y al corazón quién le  
dio inteligencia?”*

*Libro de Job 38,36.*

Si la información de este artículo aún no lo conmueve, si su sentimiento aún no se estremece de asombro, espero que eso le suceda al enterarse, fragmentariamente, de cómo es el proceso de la gestación.

Hace cerca de 75 millones de años, cuando apareció la orden de los mamíferos denominados *primates*, fue específicamente la complejidad de su cerebro lo que les permitió adaptarse tan bien a una variedad tan amplia de circunstancias cambiantes.

Su cerebro, altamente especializado, permitió formas muy especializadas de comportamiento, lo que condujo al éxito en la competencia por los recursos disponibles.

Cuando especies superiores de primates desarrollaron cerebros más grandes y cada vez más complejos, el período de dependencia postnatal de sus vástagos se alargó.

El tamaño del cerebro promedio de las formas tempranas del *Homo* fue cerca del 60% del hombre moderno (800ml frente a 1.400ml). Para que el cráneo más grande del primate superior pudiera salir por la abertura pélvica de la madre, tenía que abandonar el útero en una etapa relativamente más temprana del desarrollo del cerebro que sus predecesores: antes de ser demasiado grande para poder pasar.

Este hecho explica por qué un niño nace tan absolutamente dependiente y por qué necesita tantos años para ser autosuficiente. Porque al nacer, su cerebro no está completamente desarrollado.

¿Y cómo es la gestación de ese niño?

Todo comienza, desde luego, con la penetración del óvulo por uno de los 500 millones, o más, de células de espermatozoides depositados en la vagina durante la emisión eyaculatoria.

Toma tan sólo unos 8 minutos el que los espermatozoides entren al *cérvix*, se abran paso a través del *útero* (cosa que hacen ciegamente, avanzando tan carentes de dirección que sólo unos pocos encuentran el camino correcto) y ascienden nadando por la *trompa* hasta alcanzar el *óvulo*.

Millones se pierden cada minuto en el camino y mueren; sólo unos 1.000 consiguen llegar a la *trompa*.

Para que se desarrolle la concepción humana los espermatozoides deben iniciar su viaje en el período de 5 o 6 días, que termina con la ovulación.

La posibilidad de concepción es de 1 a 10 cuando el coito se realiza 5 días antes y se eleva a 1 de 3 cuando tiene lugar el mismo día.

Después de la ovulación ya es demasiado tarde.

Es absolutamente necesario que el espermatozoide ganador esté en el lugar exacto, porque un óvulo vive entre 12 y 24 horas, en tanto que un espermatozoide puede sobrevivir solito, esperando, hasta 6 días. ¿Esperando qué? Que llegue el óvulo, una estructura que lo supera unas 80 mil veces en tamaño.

Una vez que ocurre el contacto apropiado entre el óvulo y el espermatozoide, una combinación de químicos producidos cerca de la superficie del huevo, por el espermatozoide, crea condiciones que permiten que la cabeza de un espermatozoide penetre el óvulo; afuera queda su cola, que morirá.

En ese instante, la membrana celular del óvulo experimenta una transformación biológica que lo hace impenetrable a cualquier otro de los espermatozoides que no han logrado llegar a su superficie. Llegaron tarde.

Instantáneamente tienen lugar varios otros sucesos. El óvulo completa la *meiosis II* y el minúsculo cuerpo polar se separa de él; las membranas nucleares, del espermatozoide y del óvulo, desaparecen; y los cromosomas

del padre y de la madre se combinan en el número de 46. Después de esto el *cigoto* se divide en dos.

Cada una de estas células se dividen una y otra vez, y las células resultantes se van volviendo cada vez más pequeñas, porque todas deben compartir el *citoplasma*.

Durante este tiempo el *cigoto* que se está dividiendo es propulsado hacia el *útero* por contracciones de la trompa.

Después de aproximadamente 3 días, el racimo redondeado de lo que entonces son 16 células, ya ha llegado al *útero*.

Durante los siguientes 3 días la cantidad de células sigue aumentando, y el centro de la bola se ahueca.

El séptimo día de la bola ahuecada de células se ha implantado en el revestimiento del *útero*, que ha sido preparado exuberantemente para recibirla por las hormonas secretadas por el *corpus luteum*. El revestimiento uterino pronto envuelve al grupo de células y lo cubre por completo.

Las células ahora comienzan a diferenciarse y empezar a formar los órganos principales entre la cuarta y la octava semana.

A las 8 semanas, el tejido en el revestimiento uterino se ha combinado con células externas del embrión para formar una estructura esponjosa, llena de vasos sanguíneos nutrientes, denominada *placenta*, cuya función es nutrir al embrión.

La placenta genera grandes cantidades de estrógeno y progesterona, y se encarga del intercambio de oxígeno, bióxido de carbono, nutrientes y desechos entre la madre y el embrión en proceso de desarrollo.

Entre las hormonas que produce la placenta están las gonadotropinas, que ayudan a mantener el *corpus luteum* secretando progesterona, de modo que el músculo uterino no se contraiga y no expulse al embrión que se está formando.

En este punto del proceso el embrión ha quedado envuelto por membranas que forman un saco para protegerlo. El saco está lleno de fluido, denominado *líquido amniótico*, que sirve como cojín y amortiguador para el niño que se está desarrollando.

Durante este tiempo ya se ha formado el *cordón umbilical*, que tendrá un grosor de 2 centímetros y 1.30 de metros de largo. Por su centro corren 2 arterias y 1 vena, que llevan la sangre entre el embrión y la placenta.

Al final de la octava semana ya existen formas tempranas de casi todos los órganos internos, aunque el embrión apenas mide cerca de 3 centímetros y pesa menos de 6 gramos.

Se reconocen los brazos y piernas diminutos, y hasta se pueden detectar dedos en las manos y en los pies. Ya ha comenzado a formarse la cabeza del embrión y pueden distinguirse orejas y ojos.

El sistema nervioso central y los músculos han adquirido la habilidad de responder a estímulos delicados. De hecho, el antiguo cigoto ha dejado de ser un embrión y a partir de este momento se le denomina *feto*.

Esta secuencia perfectamente sincronizada de sucesos ha sido establecida y mantenida en movimiento porque los genes apropiados han sido activados o desactivados desde la concepción.

Ha surgido una impresionante serie de hormonas que provienen del ovario, el útero y la placenta, y también del hipotálamo, el páncreas, la tiroides, la hipófisis y las glándulas adrenales de la madre.

También han llegado al lugar todo tipo de *enzimas*, provenientes tanto de la madre como del hijo, para regular los diversos procesos de desarrollo y mantenimiento del embarazo.

Con el tiempo, las hormonas que se originan en el feto mismo entran a desempeñar un papel cada vez más importante en el proceso exitoso de la maduración intrauterina y el parto.

Hasta la culminación del embarazo, van apareciendo efectos hormonales nuevos en el instante en que se necesitan, instigados por la presencia del feto.

Entre ellos están los producidos por la madre, que facilitan el parto al relajar las articulaciones y los ligamentos pélvicos y hacer que el útero se contraiga con fuerza suficiente para expulsar al bebé.

De todas estas maneras el embarazo es una interacción entre la madre y el niño. A partir de la concepción estas dos personas emprenden un viaje que, en sus diversas manifestaciones, nunca terminará....

¿Le parece que tras estos perfectos procesos químicos, eléctricos y biológicos, hay una Inteligencia que trasciende todo saber humano? ¿Hay aquí una *Sabiduría trascendente* que crea lo humano, paso a paso? ¿Y cuál es el propósito de una creación tan perfecta?

Si usted todavía no se ha deslumbrado, porque el misterio no lo conmueve, le obsequio este comentario acerca del seno materno, órgano que ha fascinado no sólo a poetas y amantes, sino también a investigadores científicos, por razones diversas.

Sir Astley Cooper, del Guy's Hospital de Londres, fue un gran cirujano del siglo pasado, un gran investigador de la glándula mamaria. Entre sus textos figura la siguiente apreciación sobre el seno de una madre lactante:

*“La oblicuidad natural de la mamila, o pezón, hacia adelante y hacia afuera, con el ligero sesgo del pezón hacia arriba, es una de las más hermosas disposiciones de la naturaleza, tanto para la madre como para el niño.*

*Para la madre, porque el niño reposa sobre su brazo y su regazo en la posición más conveniente para succionar; porque si el pezón y el seno se hubieran proyectado directamente hacia adelante, el niño tendría que ser cargado por la madre en una posición más inconveniente y fatigante, en lugar de estar reclinado sobre su costado y su brazo.*

*Sin embargo, la naturaleza prevé sabiamente que cuando el niño reposa sobre el brazo de su madre, tiene su boca directamente aplicada al pezón, que mira hacia afuera para recibirla, en tanto que la parte inferior del seno forma un cojín sobre el cual reposa tranquilamente la mejilla del infante.*

*Así pues, debemos siempre admirar la simplicidad, la belleza y la utilidad de estas desviaciones de forma en la construcción del cuerpo, que la imaginación del hombre lo llevaría, a priori, a creer muy simétrica, natural y conveniente.”*

*Sir Astley Cooper*

Las emociones humanas propiciadas por un recién nacido han sido sentidas por miles de millones de hombres en todos los rincones del planeta. Sin embargo, cada vez que se presentan, se diría que no tienen precedentes.

## **Epílogo**

Si usted aún no está conmocionado por la asombrosa inteligencia que opera dentro de su cuerpo físico, hágase esta pregunta: ¿Cómo es posible que una mujer, individual, separada del hombre en el tiempo y el espacio, esté creando dentro de su cuerpo un óvulo, con un potencial creativo, esperando que llegue un espermatozoide creado en los testículos de un hombre individual, separado de la mujer en el tiempo y en el espacio, con un potencial capaz de crear un nuevo ser humano al encontrarse con ese óvulo?

¿Cómo es posible?

Dos células, óvulo y espermatozoide, por separado, se están estructurando genéticamente para crear un nuevo ser humano... cuando se encuentren. ¿Cómo es posible? ¿Qué es lo que hace posible tan fantástico proceso? ¿Se puede dudar de que existe una sobrecogedora *Inteligencia* dentro de esta realidad manifestada?

He reflexionado acerca de cómo resumir el misterio del cuerpo en un *Sutra*, como dicen los budistas, y la hipótesis que surge en mi mente es:

*“¡La Conciencia pura, la Inteligencia del Universo y la energía, crean la naturaleza de la realidad manifestada; y su actitud, su ser interior, le aplica la significación que usted percibe!”*

La primera parte explica *cómo* es que las cosas son, y la segunda parte explica *por qué* son como son.

Entonces, en cierta forma, usted es el mundo y el mundo es usted.

Cuando usted comprenda el significado profundo de esta reflexión final, se activarán en su Ser la sensibilidad perceptiva y la compasión por todo lo existente. Según Buda:

*“La compasión es el Amor en acción.”*

## **Bibliografía**

- Sherwin B. Nuland. La sabiduría del cuerpo.
- Stanislav Grof. El Juego cósmico.
- William Arntz. ¿Y tú qué sabes?
- Deepak Chopra. Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo.
- Emilio Yunis. Evolución o creación.
- Rodolfo Llinás. El cerebro y el mito del yo.
- Joseph Le Doux. El cerebro emocional.
- John Medina. Los 12 principios del cerebro.
- Bruce Lipton. La biología de la transformación.
- Francisco J. Rubia. El cerebro y la mente.
- Steve Bhaerman. La biología de la transformación.
- Gordon Taylor. El cerebro y la mente.