

Metanoia.

Unidad 1:

*Desde Sócrates hasta
Gregg Braden.*

METANOIA

LUJÁN LIZASO Y JORGE LIZASO.

ÍNDICE

Capítulo 1	1
Edad Antigua	2
Platón: 427 A.C- 347 A.C	2
Aristóteles (384 A.C- 322 A.C)	2
Los estoicos: huye de las pasiones.	3
La emoción en la edad media	4
Agustín de Hipona (354 D.C-430 D.C)	4
Santo Tomás de Aquino (1225-1274)	4
La edad moderna	5
René Descartes (1596-1650)	6
Spinoza (1632-1677)	6
El empirismo inglés	7
Hobbes (1588-1679)	7
David Hume (1711-1776)	7
El idealismo	8
Immanuel Kant (1724-1804)	8
Hegel (1711-1776)	8
Arthur Schopenhauer (1788-1860).	9
El existencialismo	10
Soren Kierkegaard (1813-1855)	10
Federich Nietzsche (1844-1900)	10
Jean Paul Sartre (1905-1980)	12
La actualidad	12
Victor Frankl (1905-1997)	12
Gregg Braden (1954-ACTUALIDAD)	13
Bruce Lipton (1944-ACTUALIDAD)	14
Luján Lizaso (1991-ACTUALIDAD)	14
Bibliografía complementaria	17

Dedicado a todas las almas que eligen recordar.



Capítulo 1

Metanoia

Unidad 1: Desde Sócrates hasta Gregg Braden.

El estudio de las emociones, el autoconocimiento y la transformación de mentalidad se viene dando desde hace siglos. De hecho, los chamanes antiguos, que eran la autoridad de las tribus originarias, basaban su vida y su realidad en conceptos que hoy nos parecen sumamente innovadores e incluso disruptivos. Es fundamental saber que desde siempre se comparte una visión: que somos Dioses, que podemos modificar la experiencia de lo que vivimos y que podemos bajar el cielo a la tierra. El hinduismo, budismo, catolicismo, judaísmo, chamanismo y la implacable física cuántica de hoy, nos dicen lo mismo.

Encontrar la verdad que (no) se haya oculta, es encontrar el mismo mensaje en diferentes corrientes filosóficas.

Esto nos sirve no sólo para comprender, sino que también nos sirve para aumentar nuestra visión de la realidad. Esto es de gran utilidad porque ser facilitador de **Metanoia** tiene como propósito, en última instancia, enseñarles a las personas a pensar de un modo diferente de forma tal que vivan de forma ilimitada, libre y soberana, y no como solemos vivir: limitados, prisioneros, víctimas o salvadores de los demás.

Para eso, vamos a ver un repaso de la emoción en diversas movidas filosóficas, con diversos pensadores y en diversos contextos.



Edad Antigua

Platón: 427 A.C- 347 A.C

Para Platón existe una clara diferenciación entre cuerpo y alma, siendo el cuerpo un instrumento que tiene el alma. Para Platón, SOMOS ALMAS, que tenemos cuerpo. El cuerpo, en general, quiere lo que el alma no, y el alma quiere lo que el cuerpo rechaza.

Para Platón, nuestra alma no sólo es inmortal, sino que además tiene la capacidad de recordar lo que conocía en el estado anterior.

Es el primero en describir el alma humana en su obra "Filebo", la divide en 3 partes: el espíritu, dominado por dos corrientes; las emociones y los apetitos, que es la satisfacción inmediata de los deseos.

Representa esta teoría mediante una metáfora, en la que un jinete en un carro es empujado por dos caballos. El jinete representa la razón, la consciencia y la libertad de elegir, el caballo representa el corazón, la justicia, el honor, la nobleza, el carácter, el coraje, y el otro, el darme placer inmediato.

Para Platón estas 3 partes deberían ser lideradas por la razón y la consciencia para llegar al objetivo de avanzar y progresar en la vida, de lo contrario entramos en conflicto pues el caballo del apetito siempre desea algo inmediato a corto plazo y, por lo general, es destructivo.

Para ser felices y vivir en armonía necesitamos ser seres completos y desarrollar las virtudes del alma. Cada parte es necesaria y habita en todos nosotros, cada parte necesita ser pulida, perfeccionada y elevada de forma tal que manifieste su mejor versión.

Partes de alma	Virtudes del alma
Razón/consciencia	Desarrollar sabiduría, y reminiscencia.
Corazón/emociones	Desarrollar valor y fortaleza
Apetito/placer inmediato	Desarrollar templanza, equilibrio y moderación

Aristóteles (384 A.C- 322 A.C)

Aristóteles fue el primer hombre que conocimos en sistematizar el razonamiento, la ciencia y la lógica.

Fue estudiante de Platón y superó sus teorías mejorando sus explicaciones y llegando a nuevas causas.

Para Platón este mundo, el mundo físico, era un espejo del mundo de las ideas. Aquello que vivía en el mundo de las ideas era el **bien**, la esencia de la materia y la verdad. Todo esto se reflejaba en el mundo material, pero este mundo era sólo una ilusión.



Para Aristóteles la causa no estaba en otro mundo, sino que estaba en este. Aristóteles creó unidad en vez de dualidad.

Aristoteles aseguraba que había cuatro (4) causas que trabajaban en este mundo:

- Material: es la causa física.
- Esencial: hace que vos seas vos y no un objeto simplemente.
- El para qué: es el propósito con el que vivís.
- Causa primera: Se aproxima a Dios, es el principio, la causa que origina todas las demás.

Para Platón, Aristóteles y Sócrates el sentido de la vida consistía en conocernos a nosotros mismos y, a partir de esta consciencia, llegar a conclusiones lógicas o juicios de valor verdaderos provocados por recordar el conocimiento que ya trae nuestra alma.

La emoción, para Aristóteles, rige al ser humano y a los animales mediante dos (2) principios: el placer, aquello que nos motiva a conseguir los logros, o el dolor, aquello de lo que queremos alejarnos.

Esto le permite al ser humano juzgar las situaciones de forma placentera o dolorosa, las emociones son las reacciones que tenemos ante los acontecimientos.

Aristóteles decía que para que algo nos impacte emocionalmente debían existir (3) cosas:

1. El estado emocional propiamente dicho.
2. El acontecimiento detonador de dichas situaciones.
3. Las creencias, posicionamientos y el significado que se le da a esas situaciones.

Los estoicos: huye de las pasiones.

La filosofía estoica es fundada por Zenón (335-264 a.C) en Atenas. Esta filosofía definía a la emoción como una alteración del ánimo que perturba, anula y altera negativamente la perfección humana sustentada en la razón.

Existen cuatro (4) emociones fundamentales:

1. Deseo por bienes futuros.
2. Temor a los males futuros.
3. Alegría a los bienes presentes.
4. Dolor por los males presentes.

Para los estoicos, el “Sabio” es aquel que nada puede alterar su estado de ánimo, que mantiene libre de emociones. A este estado se le llama “apatheia”, éste podría asemejarse a la ecuanimidad.



La emoción en la edad media

En la Edad Media, la iglesia toma el poder casi absoluto en occidente y aparece el término “pasión” en lugar de emoción, este fue utilizado también por los Estoicos.

Las “pasiones” o emociones eran causadas por deseos y apetitos que había que mantener bajo control subordinando a la parte racional del alma, de forma tal que se consideraba un pecado dejarse llevar por estas pasiones degradantes y rebajadoras de la dignidad humana. Proponían la mesura, la obediencia y la castidad como forma de vida pura y sana, agradando a Dios.

Agustín de Hipona (354 D.C-430 D.C)

Agustín de Hipona dedicó toda su vida a la búsqueda de la verdad, no como un bien abstracto, sino como la unión con Dios que es la verdad en esencia.

Para él, la verdad (Dios) debía alcanzarse por el uso de dos (2) fuerzas: la fe y la razón.

En aquel momento, la fe y la razón se excluían mutuamente. Aquellos que gozaban de fe, eran completamente irracionales, y aquellos que eran supremamente racionales, eran ateos. Este problema existe hasta el día de hoy.

Su obra se sustenta en la fe que busca entender, de forma tal que Dios podía ser comprendido por todos mediante la fe, pero también mediante el razonamiento filosófico.

La fe científica surge de nuestro saber científico, pero la verdadera certeza solo se perfecciona después de esta vida, cuando veamos a Dios cara a cara.

“Tengamos esto presente, y conoceremos que es más seguro el deseo de conocer la verdad que la necia presunción del que toma lo desconocido como cosa sabida. Busquemos como si hubiéramos de encontrar, y encontraremos con el afán de buscar. Cuando el hombre cree finalizar, entonces es el principio” (Arias, 1956: 513).

Debemos comprender que en la Edad Media, la teología había sometido a la filosofía, de esta forma el hombre ya no era un animal social, político y racional, sino que era “persona”.

No se pensaba al hombre como objeto de estudio, sino que se lo consideraba una criatura que mediante el Espíritu Santo alcanzaría a Dios. La naturaleza del hombre era tripartita, debiendo dominar sus pasiones y sus partes más bajas para poder oír la voz de Dios guiándolo hacia él mediante un plan divino, pero respetando siempre su libre albedrío aunque ayudándolo por medio de la gracia.



Santo Tomás de Aquino (1225-1274)

Santo Tomás de Aquino entendía al hombre como una criatura que bajaba a conocer por sí mismo la existencia de Dios.

Para él había cinco (5) vías para que el hombre pudiera conocer a Dios por sus propios medios:

1. **La causa eficiente:** basa esta causa en el principio aristotélico, según el cual cada causa tiene un efecto y, dentro de los innumerables efectos, cuando volvemos hacia atrás se observa que hay una causa, sólo una y nada más que una que no es efecto. De esta forma, en un efecto dominó alguien tiene que ser el primero en tirar la primera ficha. Esta es la primera vía para llegar a Dios.
2. **El movimiento:** el motor inmóvil. Todo en el universo está en movimiento, acto, potencia, materia, forma. Debe existir un iniciador del movimiento que sea puro, que no sea movido por nada y que sostenga todo el universo. Este es el papel de Dios.
3. **El ser necesario y fundamental:** todo en esta tierra crece, se desarrolla y muere. Todo se transforma, cada una de las células de nuestro cuerpo es reemplazada por células mejores, cada árbol que se cae es reemplazado por uno nuevo. Todo esto está orquestado por una inteligencia superior y suprema, una inteligencia que permanece antes, durante y después de la existencia misma, esta inteligencia es Dios.
4. **La perfección y la bondad humana:** sea como sea que sucedan los destinos de cada persona en todos encontramos algo de bondad, algo de nobleza, algo impecable. Estas virtudes y estos rasgos son emulados del ser supremo, perfecto e impecable, este ser es Dios.
5. **El orden del universo:** todo en la naturaleza es perfecto. Cada ser, diminuto, o gigante goza de un tipo de inteligencia que funciona en armonía y en coordinación con un orquestado. En la creación no existen errores de diseño. No existe en el mundo un ser que pueda crear algo sin errores, el único ser es Dios.

Para Santo Tomás, la emoción era una reacción, consecuencia de la mentalidad que elegíamos, esta venía de nuestro ser, la parte concupiscible, el amor. La otra mentalidad era el miedo, o la parte irascible. Eligiendo una, nos acercamos al bien y evitamos el mal.

→ Emociones que parten del **amor**: alegría, gozo, deseo, audacia.

→ Emociones que parten del **temor**: ira, desesperación, aversión, tristeza y odio.

La edad moderna

El renacimiento y la corriente naturalista surgen dentro de un contexto cultural de los siglos XV y XVI, dentro del cual, la importancia de Dios había sido el fin último del hombre, en el



renacimiento resurge el interés por el humano y la naturaleza se hace protagonista, surgiendo la corriente humanista y el naturalismo.

René Descartes (1596-1650)

René es el fundador del racionalismo pero ha sido malinterpretado. Su método consistía en dudar, pero no para caer en el escepticismo sino como forma de alcanzar la verdad. No una verdad intelectualmente superior y sagrada sino una verdad conocida por el hombre. Sin necesidad de caer en una deidad que por gracia nos daban los conocimientos, de hecho, para descartes Dios será incomprendible.

Descartes propone dudar de absolutamente toda la realidad, menos de aquello que probaba certeza, es decir aquello que no admite duda.

Ninguna idea era válida, toda idea merecía ser cuestionada y enfrentada a la realidad.

“Pienso luego existo” es su premisa básica. Esto significa que cuando él dudaba y cuestionaba sus ideas alcanzaba el estado del ser, no soy sólo una mente que piensa en vorágine, soy el ser que duda y observa detrás de mente. Esto es pensar.

Bajo este método logra comprobar la existencia de Dios mediante tres (3) pruebas o evidencias:

1. **La idea universal:** todos tenemos una idea acerca de las exigencias de Dios, Dios existe para todos.
2. **Idea sin experiencia:** nadie ha experimentado a Dios como tal, nadie pudo tocarlo, el recuerdo de Dios en todos tiene que ser algo otorgado por Dios mismo.
3. **La idea de Dios que no puede ser comprendida pero sí puede ser concebida:** cuando pensamos llegamos a una nueva esfera de existencia. El arte de dudar (pensar) nos conecta con la existencia del yo, es decir que Dios mismo nos creó.

Para él, el universo era una creación divina, dividida en **materia** y **forma**. Las leyes de la materia afectan absolutamente todo, lo que une es materia menos al alma. A diferencia de Aristóteles, donde éramos un cuerpo con alma, volvió a los inicios de Platón, somos un alma que posee cuerpo. Según él, la glándula pineal era lo que conectaba el mundo espiritual con el mundo físico.

Spinoza (1632-1677)

Para Spinoza el universo en su totalidad era un ser que no necesitaba de nada ni de nadie para existir: Dios. Él lo denominaba la “sustancia”.

Esta sustancia tiene atributos que son partes de sí mismo, extensiones de sí mismo. Cada cosa que existe en el universo y el universo en sí son exactamente lo mismo.

Para él:

- La sustancia no es plural, es única.



- La naturaleza, Dios, es lo único que existe.
- El mundo ideal es lo mismo que el mundo real.

Para él, el hombre no es libre, sino que todo está escrito. No elegimos, es el destino.

Para él hay tres (3) emociones primarias:

1. El deseo/ la voluntad, orientado a la acción.
2. La alegría.
3. La tristeza.

La única forma de encontrar la libertad en el ser humano es volverse Sabio, consciente. Sólo cuando nos damos cuenta de nuestra esclavitud nos volvemos libres.

El empirismo inglés

En Inglaterra surge una corriente de pensadores en los cuales el conocimiento no llega a través de la razón o la consciencia, sino a través de la experiencia, y se recoge mediante los sentidos. La razón ya no era un desposeído de ideas, sino una máquina a estudiar.

Hobbes (1588-1679)

Hobbes tiene una visión mecanicista de la realidad, el hombre es una máquina que hace todo tipo de actos, se acerca a otros por la emoción del deseo y la inacción producto del miedo o aversión.

Había ideas “a priori” que, en principio, eran válidas pero sólo gozaban de certeza si eran aplicables a posteriori, es decir, en la práctica y concretamente.

Para Hobbes el hombre era malo por naturaleza, era competitivo, cruel y despiadado.

Para él, cada sociedad, cada unión se daba basada en el miedo que nos teníamos los unos a los otros y en el beneficio personal y ególatra que podíamos obtener los unos de los otros.

De esta forma, la única manera de organizarnos, era mediante una autoridad que castigue el apetito humano de tomarlo todo y sobrepasar los límites de los demás.

David Hume (1711-1776)

Hume era el más escéptico de todos, desconfiaba de que el origen de las ideas viniera de una parte metafísica de nosotros. Para él todo lo que percibimos son “impresiones”. Percibo mediante mis sentidos y lo que ellos me informan, con estas impresiones voy a hacer razonamientos lógicos y deducir ideas.



Sin embargo, nuestra imaginación puede detonar razonamientos de muy baja confiabilidad, por lo que debemos únicamente enfocarnos en la experiencia concreta de la realidad.

Para él, estas experiencias concretas van a detonar nuestras emociones: el placer o el dolor.

Para saber qué acto es bueno o malo necesitamos notar qué sentimientos nos produce.

Pero para no caer en el relativismo moral, en que las mismas experiencias me producen placer o dolor, necesito conectar con el grupo, las personas a mi alrededor necesitan ser felices para que yo pueda experimentar la felicidad completa.

Por lo que lo bueno, justo, sano o enfermante, varía según la época, según las costumbres y según los contextos.

El idealismo

Immanuel Kant (1724-1804)

Immanuel Kant dedicó su vida a enfrentarse a las conclusiones de Hume.

Para él, la mente no era una tabula rasa que se llenaba de impresiones sino que nuestra mente está dotada de dos (2) facultades: la sensibilidad y el entendimiento.

La sensibilidad capta todos los atributos de los objetos, mientras que el entendimiento forma una idea global de ese objeto.

Pero el entendimiento, además de formar ideas globales tiene otra facultad, emitir juicios. Todo conocimiento humano se expresa mediante juicios.

Para Kant, la mente ya posee determinados filtros sensoriales (el espacio y tiempo) y nuestro entendimiento tiene categorías con las que vienen implícitos determinados conceptos.

Con esto Kant dice que en realidad **la experiencia viene determinada por nuestra mente**.

En cuanto a las emociones, hace una diferenciación entre emoción, sentimiento y pasión.

La razón no siente, es autónoma, es esa facultad que nos lleva a buscar conceptos universales que se apliquen en todos los lugares y todos los tiempos, pero genera sentimientos a partir de juicios racionales. Así los sentimientos no son lo mismo que las emociones. Las emociones son reacciones puras e irracionales.

De esta forma la calidad de vida estaba determinada por la calidad de juicios mentales que eran emitidos, los sentimientos que producían y las emociones que generaban. Si se quería cambiar la realidad era necesario transformar esta parte interna.

Para él, cada ser humano sabía qué era correcto y qué no. Se debía actuar en base a determinados preceptos, como si los actos fueran una ley universal.

Hegel (1711-1776)

Para Hegel todo lo que es real es racional y todo lo que se puede razonar es real.



Es bastante místico y entendió la filosofía como el arte de explicar y razonar toda la realidad en un absoluto.

El sentido de la vida era, mediante las contradicciones mentales, superarnos a nosotros mismos y así lograr conocernos a nosotros mismos en una nueva y mejor versión.

El razonamiento hegeliano es el siguiente: **todos partimos de una tesis, un juicio de valor.** Ese juicio crea una antítesis, una negación de ese mismo juicio. De la batalla entre estos dos juicios llegamos a una síntesis superadora que abarca ambos juicios y, a su vez, excluye ambos juicios.

Para él, solo había una mente expresada en distintas individualidades (humanos). Esta mente jugaba a conocerse a sí misma a través de las experiencias humanas.

Explica que las dificultades humanas son polaridades mediante las cuales sacamos nuestra mejor versión, y así vamos realizándonos como seres humanos.

Arthur Schopenhauer (1788-1860).

La concepción del autor era la de un mundo cruel y miserable gobernado por el horror, la tragedia y la desesperanza. Para él, **la vida era dolor**. Todos teníamos, irrevocablemente, la causa de este dolor implícita en nosotros: la voluntad de vivir.

De esta forma, la única alternativa lógica sería el suicidio. Pero Schopenhauer está completamente en contra de esto. Él, en realidad ama la vida, pero no la ama en los términos en los que le fue dada. Para eso propone dos (2) vías de escape:

1. **La contemplación:** es el momento en el que me desprendo de todo el dolor y mi mente se pierde en el objeto contemplado. Es el momento presente y es sólo este momento lo único que mi mente puede percibir. De esta forma salgo del tiempo y entro en la eternidad. En este estado me libero del ego y de la miserabilidad. Sin embargo, estos instantes de eternidad son eso: instantes, no un modo de vivir permanente.
2. **La segunda vía es un estilo de vida:** la renuncia progresiva a mi ego, a mi parte egoísta, temerosa y destructiva hasta alcanzar la resignación. Esto significa haberme despojado por completo de mi deseo de vivir de forma conflictiva, dolorosa y enfermante. Este proceso lo divide en tres (3) partes:
 - a. La justicia: creada para trascender los conflictos humanos.
 - b. La empatía y la voluntad de dar: cuando nosotros empezamos a liberarnos de nuestro dolor entonces llegamos a la consciencia de unidad que es un solo ser expresado en una multiplicidad de seres. El dolor de mi hermano es mi dolor y, en algún sentido, su liberación es la mía.
 - c. La realización: es la renuncia libre e incondicional al ego y la fusión con toda la humanidad. Si un solo ser humano es capaz de reducirse a sí mismo de forma tal que alcance la compleción total, esa liberación nos libera a todos.



Pero, ¿cómo podemos despertar del sueño hacia la vida? mediante el dolor, la vía común del ser humano hacia el despertar de su ser y el recuerdo de su esencia es mediante un dolor profundo y universal.

El existencialismo

Soren Kierkegaard (1813-1855)

Para Soren la verdad no es algo externo al hombre, sino la coherencia que existe entre su modo de pensar y su modo de hacer. **Vivo como pienso y pienso como vivo.**

Él, al igual que Platón, crea una visión dualista de la vida: el plano finito y el plano infinito.

El objetivo de Kierkegaard es sostener bajo cualquier concepto, imposición y orden nuestra verdadera identidad, la verdad que hemos declarado de quiénes decidimos ser.

Podemos perder la identidad en lo finito, viviendo como nos dijeron que debíamos de vivir y complaciendo a los demás. Lo infinito sería todo el campo de posibilidades que podemos elegir para determinar nuestra existencia.

Nosotros, a través de nuestras decisiones y nuestros actos, vamos forjando nuestro propio destino. No decidir, no actuar conforme a nuestra verdad significa que no constituyo mi vida, es una forma de estar muerto en vida.

Cuando yo decido en contra de mi verdad, o no decido, caigo en una angustia existencial brutal.

Para él, decidir racionalmente entre el campo infinito de posibilidades era desgarrador porque entonces estaría cediendo mi poder a una autoridad mayor a la mía, el consejo de un amigo, lo que me dicen que debería estudiar y cómo hacerlo, de esta forma me perdería a mi mismo.

Lo mejor sería elegir de forma irracional, basado en mi corazón, basado en lo que me dicta mi voz interior. Para decidir responsablemente y asumiendo las consecuencias de mis actos, sin ceder mi poder, debo dar "un acto de fe". Para él, la fe era el camino, encontraba en los dogmas antiguos cierta simpatía aunque era muchísimo más crítico de la religión que seguidor.

A Kierkegaard no le importaba mucho si creías en el dogma o no, sino más bien si ese dogma era el dictador de tus decisiones y tus acciones y, además, si esto estaba en coherencia con tu ser esencial. De no estarlo necesitabas desarrollar en vos el coraje y la voluntad de vivir conforme tu verdad, caiga quien caiga, cueste lo que cueste.

Federich Nietzsche (1844-1900)

Nietzsche fue un filósofo que derrocó muchísimos conceptos que se sostenían como verdaderos.



Tomó seis (6) problemas filosóficos y los criticó, dió su punto de vista con respecto a cada uno de ellos, a saber:

1. **La realidad:** para todos los filósofos contemporáneos la realidad siempre está dividida en dos (2): el mundo sensible y el mundo de las ideas. Para Nietzsche sólo existe un mundo: el material, cambiante y perceptible únicamente a través de los sentidos. Para él no debemos reflexionar acerca de Dios, ni del mundo, ni del ser, el valor principal de él es la existencia, la vida y cómo la vivimos. Pero, ¿qué es la vida para él? La vida es la voluntad de poder vivir más, querer más, querer progresar. La única vida que existe es el presente es este instante.
2. **El conocimiento:** para todos los filósofos el ser humano podía acceder a conocimientos perennes, eternos y válidos en todos los tiempos y en todas las eras. Para Nietzsche no, porque la vida en sí misma es devenir, es cambio, es transformación. Para él, la realidad es vista y percibida por cada ser humano de forma individual, la verdad es simplemente un punto de vista y una perspectiva. La razón, que pretende dictar leyes absolutistas, debe caerse para dar lugar a la intuición.
3. **La naturaleza humana:** para todos los filósofos anteriores, Platón, Aristóteles, Kant, entre otros, la razón era la que debía organizar nuestras emociones. Para Nietzsche, en realidad, la razón debía estar sometida al instinto, a la voluntad de poder, el deseo de imponerse. El modelo ideal del hombre no es el sabio, es el superhombre. ¿Quién es el superhombre para Nietzsche? El hombre que se ha liberado de sus propias creencias limitantes y se rige únicamente por su voluntad de poder. Es libre e individualista, no hay un Dios por sobre él, ni un estado por sobre él. El camino hacia el superhombre consta de los siguientes pasos:
 - a. **El camello:** donde todos estamos sometidos a viejos conceptos y arcaicos modos de pensar. Soportamos cargas y somos obedientes.
 - b. **El león:** surge cuando nos hartamos y nos revelamos. Acá empezamos a imponer nuestra propia voluntad por sobre los mandatos estrictos.
 - c. **El niño:** ya libres de toda carga, elegimos y decidimos con soberanía nuestros propios valores y nuestras propias conductas. En este proceso alcanzamos el super hombre y una nueva humanidad sin estar sometidos a una moralidad, sin estar sometidos a ninguna ley que no sea la que hemos elegido.
4. **La moral:** para Nietzsche, la moral heredada del platonismo es ir en contra de la vida. En este sentido ellos fundamentaban su estilo de vida en el control de nuestras pasiones, obediencia a los dioses y la represión de nuestros instintos vitales. Nietzsche, por su parte, quiere exaltar estos instintos, asumir nuestra libertad y vivir en los excesos no en la moderación. Este estilo de vida antiguo era la moral de los esclavos. Él propone la moral de los señores regida por el poder, la grandeza, el honor, la libertad y el placer de vivir la vida haciendo nuestra voluntad. Para eso había que hacer una transición de valores y dejar de considerar malo lo que es bueno, empezar a considerar bueno lo que antes fue demonizado.
5. **La religión y el cristianismo:** para Nietzsche la moral de los esclavos fue permitida, e incluso, fomentada por los cristianos. Así sólo nos enseñaron a ser mansos y pasivos, esperando una recompensa en el más allá. De esta forma, se valoró el resentimiento, la



obediencia y la humildad. Cuando “el más acá” es muchísimo más importante y el instante presente es todo cuanto existe, por lo que crea su gran frase “*Dios ha muerto*” que es una reinterpretación de la vida de Cristo donde la muerte es el fin y no el principio. Así surge en nosotros un nihilismo, el enfrentar con mucho miedo y mucha angustia el hecho de haber creído en mentiras toda la vida. Este nihilismo es positivo, acá es donde surge nuestro ser, el superhombre que valora la vida más que cualquier otra cosa.

6. **La inmortalidad:** para todos los filósofos anteriores existía la eternidad, de hecho, mucho de esta vida se entendía como una recompensa para la eternidad. Nietzsche reemplaza esto con la teoría del eterno retorno donde todo devenir será repetido hasta el final. Cada acto de tu vida, se repetirá una y otra vez hasta el final., por eso deberías vivir la vida muy consciente de cada acto, porque vivirás tus decisiones una y otra vez. Viví tu vida como si quisieras repetirla eternamente.

Jean Paul Sartre (1905-1980)

Para Jean Paul Sartre tampoco existe un Dios, el ser humano es un ser para sí mismo, en el sentido que es consciente, que se construye a sí mismo a partir de sus decisiones.

El ser humano no tiene un propósito específico, sino que es libre de elegirlo.

“*El hombre está condenado a ser libre*” ningún Dios, ninguna religión, ningún gobierno o sociedad puede determinar el sentido de tu vida.

“*El hombre es lo que hace con lo que hicieron de él*”, si bien no tenemos libertad absoluta, el ser humano no elige donde nacer, ni con que sexo nacer, ni con que experiencias encontrarse, puede tomar de todas ellas una lección, aprender y ser quien ha decidido ser.

La actualidad

Victor Frankl (1905-1997)

Para Víctor Frankl todo empieza y termina con una decisión: nuestro destino no estaba escrito por un devenir ni por lo que otro hiciera de nosotros, sino por la decisión de elegir libremente cómo queremos transitar determinadas circunstancias, especialmente aquellas dolorosas.

Aquellas secuencias de terror o difíciles, causantes de nuestro dolor, necesitan ser trascendidas mediante un significado trascendental, sobrehumano que nos lleva a la realización personal. Desarrolla una terapia nueva llamada “**logoterapia**” cuyo fin último es alcanzar la salud y la paz.

Para él, nuestra voluntad no consiste en alcanzar el poder, o el placer, sino en un juicio de valor, en un pensamiento que nos permita alcanzar la felicidad frente a la adversidad.



Para Víctor el hombre siempre es libre y, sobre todo, responsable de su propia felicidad. Cuando nos enfrentamos a la adversidad, es necesario contar con este pensamiento que sea lo suficientemente sólido para sostener todo el dolor que implica la existencia.

En este sentido, adaptamos todas nuestras decisiones, acciones y pensamientos en lineamientos a este propósito de vida.

¿Cuál es el ideal de hombre para Víctor Frankl? **El hombre que elige con libertad cómo posicionarse ante los eventos de la vida.** Siguiendo como meta el sentido de la vida que es único y fundamental en cada ser humano.

Para esta realización propone tres (3) vías:

1. **Valores de creación:** estos son los valores que podés aportar en tu equipo, empresa, vida y a los demás. Tu capacidad de crear un legado que trascienda es una de las formas de encontrar nuestro propósito.
2. **Valores vivenciales:** aquellas lecciones que he aprendido de mis circunstancias y vivencias. Son éstos valores los que puedo aprender de las vivencias de los demás o de las mías propias que me permiten conectarme y vivir en armonía con mi entorno.
3. **Valores actitudinales:** cómo me enfrento a las dificultades de la vida, como la muerte, el horror y la injusticia y aquellas cosas que no puedo cambiar. Cómo me posiciono ante el dolor es lo que me permite enfrentarlo.

Gregg Braden (1954-ACTUALIDAD)

Gregg Braden es un científico que describe el mundo fenomenológico como un efecto de nuestros pensamientos, creencias y juicios de valor.

De esta forma ubica la causa dentro de nosotros mismos, no a merced de una deidad o de un destino que nos determina, sino que somos libres de elegir. Si algo no nos agrada en el mundo fenomenológico no debemos sufrir pasivamente, debemos transformar nuestras percepciones, creencias, emociones y mentalidad. De esta manera el campo holográfico (Dios), que es la inteligencia que todo lo penetra, todo lo contiene y todo lo atraviesa, modificará la información que nos envía.

Recibimos lo que damos pero no lo que creemos dar, sino nuestra emanación, nuestras emociones y nuestras percepciones.

Al cambiar nuestra mentalidad, cambia nuestra actitud y al cambiar la actitud afectamos a la realidad.

Gregg Braden concibe al hombre como criatura divina, hija de Dios, de la cual heredamos nuestra capacidad más impresionante: la de **crear realidad**.



Al ser creadores nos ubica en un papel imprevisible y protagonista de nuestra realidad. Al proponer al campo cuántico como un receptor y ejecutor de nuestras ideas nos marca una ley de vida: **el amor, la compasión y el respeto que sentimos nosotros por nosotros mismos será un reflejo del amor respeto y compasión que el universo nos mostrará.**

De esta forma no estamos más sometidos a un determinismo ni al dolor, sino que nosotros nos volvemos dioses.

Al final del día éste es el sentido último de la existencia. Ser lo más parecidos a Dios que podamos.

Bruce Lipton (1944-ACTUALIDAD)

Bruce Lipton es un biólogo molecular que, observando el funcionamiento y la inteligencia de nuestras células, logró sentar las bases para una sociedad.

Su razonamiento es el siguiente: si nuestras células pueden organizarse de forma armónica y ordenada, siendo trillones dentro de un organismo humano, nosotros, que en la actualidad somos 7 mil millones de personas, también podemos hacerlo.

Para Bruce, los seres humanos tienen las mismas funciones que las células:

1. **Un propósito/una labor:** cada ser existe bajo un sentido y necesita cumplir una función, cuando nos desconectamos de nuestra función, enfermamos.
2. **Los genes:** nuestras células no son las dictaduras de nuestras vidas, es decir, no somos víctimas de los genes sino que más bien las células responden al ambiente en el que se encuentran, mutando, evolucionando o muriendo. Al igual que nosotros.
3. **Las células necesitan conexión las unas a las otras:** las únicas células que se desconectan de su entorno son las células cancerígenas. Del mismo modo actuamos nosotros cuando creemos que estamos separados los unos de los otros.
4. **Las células son absolutamente sensibles a los pensamientos, emociones que detonan un entorno en nuestro cuerpo.** El rechazo, el auto-desprecio, el odio y niveles altos de estrés pueden dañar nuestra salud.

Luján Lizaso (1991-ACTUALIDAD)

Mi visión de la vida se basa en todo lo que hemos visto hasta ahora. Tomo la sabiduría de todos y la utilizo para vivir en paz y feliz.



Al igual que Sócrates, considero que todas las personas somos capaces de adquirir la verdad que yace en nosotros mismos, no pienso que tengamos una tabula rasa al nacer, sino que mi concepción del ser humano es tripartita.

Tenemos alma, tenemos cuerpo, tenemos emociones y razón o consciencia.

Creo que el fin último del ser humano es utilizar de forma adecuada las herramientas que sirven al alma. Ella comanda el carro alado de Platón y no la razón.

En este sentido, el alma sería la esencia de nuestro ser, nuestra mente sería una herramienta que sirve al propósito del alma, nuestras emociones un reflejo del alma y de nuestra mente, y nuestro cuerpo aquello que me permite modificar la realidad mediante actos.

Al igual que Aristóteles, niego toda forma de separación entre el mundo material y el mundo de las ideas, creo que ambos existen en este mundo, sin embargo, sí concibo el mundo interior y el mundo de la materia, al igual que Platón.

Creo que el 99% de la realidad existe y se concibe primero en el interior de las personas y luego el 1% en el mundo real, se manifiesta.

La causa del mundo que vemos está en nosotros y en la educación que hemos recibido.

Al igual que el cristianismo, concibo la existencia de un Dios, pero es un Dios que puede conocerse, puede experimentarse, puede verse, palpase y puede vivirse.

No concibo la naturaleza de Dios como castigadora, tampoco que nos recompense por nuestros actos, o nos castigue con la vida eterna.

Creo que el cielo y el infierno son un estado mental provocado por las decisiones que tomamos.

En cuanto a la moral, creo al igual que los estoicos que cuando entramos en el ser vivimos en ecuanimidad, pero este no es el sentido de nuestra vida.

Creo que el sentido de nuestra vida es forjar, determinar y vivir nuestra versión más elevada. La versión más elevada es la más amorosa.

Sin embargo, no concibo el bien ni el mal, en términos globales, ni mucho menos eternos, considero que el bien y el mal, sólo existen si son coherentes con nuestra mejor versión.

Creo que la razón humana está dividida en dos (2): el ego y el ser.

El ser es nuestra parte esencial, el alma que recuerda. El ego es la parte de nosotros que tiene miedo y busca protegerse, forjando un mundo como el de Schopenhauer o Nietzsche.

Creo que el ego no es nuestro enemigo, sino que hace posible el contraste que necesitamos para vivir la vida. Al igual que Hegel, creo que necesitamos del conflicto para progresar, crecer y vivir.

- **Con respecto al espacio y tiempo:** creo que no son variables absolutas y creo que el único tiempo que existe es éste mismo instante. Esto no significa de ningún modo no tener aspiraciones futuras, sino que estas aspiraciones futuras tienen que estar inspiradas por la mente del alma y no la del ego.
- **El libre albedrío y en determinismo:** creo que elegimos a nuestra familia antes de encarnar y que pactamos con todas las personas que nos encontramos para que nos sirvan de espejo y nos propongan los problemas necesarios para nuestra propia evolución.



“Hay circunstancias que estamos destinados a vivir, pero podemos elegir cómo vivirlas y cómo modificar nuestra mentalidad de forma tal que les asignemos un propósito productivo en nuestra vida”. (Víctor Frankl).

Mi ideal de hombre es aquel que es libre y soberano de sus emociones, cuerpo y mente, que declara quién quiere ser y **hace** en función de esta decisión.

No creo que el mundo sea cruel ni hostil, ni que tengamos enemigos, creo que todo ese mundo se nos presenta para liberarnos de nuestro ego y poder volver a casa.

Creo que es un derecho de todos sentirnos héroes y superhombres. Creo que las virtudes que debemos cultivar son:

- La abundancia
- El honor
- La nobleza
- La lealtad
- La empatía
- El amor
- La dicha
- El valor.

Creo que todo lo que nos sucede es generado por y para nosotros y, de esta forma, somos creadores de nuestra existencia.



Bibliografía complementaria



Autor	Año de vida	Obra
Sócrates	399 a. C	No se conservan
Platón	428-347 a.C	Apología a Sócrates - Critón- Protágoras- Fedón - La República - Gorgias - Timeo - Filebo
Aristóteles	384-322 a.C	Física- Metafísica- Ética a Nicómaco - De ánima - Política - Retórica- Poética
Marco Aurelio (estoicos)	121- 180	Pensamientos
San Agustín	354- 430	Confesiones- sobre el libre albedrío- Ciudad De Dios
Santo Tomas	1228-1274	Suma teológica
Descartes	1596-1650	El discurso del método- Meditaciones metafísicas- Tratado de las Pasiones
Spinoza	1632-1667	Ética- tratado de la reforma del entendimiento y otros escritos- tratado teológico político- tratado sobre Dios, el hombre y la felicidad.
Tomas Hobbes	1588-1679	El Leviatán
David hume	1711-1776	Investigaciones sobre el entendimiento humano
Emmanuel Kant	1724-1804	Crítica a la razon practica, critica a la razón pura- critica del juicio-la paz perpetua
Hegel	1770-1831	Fenomenología del espíritu - Principios de la filosofía del derecho - Estética - lecciones sobre filósofa de la historia.



Autor	Año de vida	Obra
Arthur Schopenhauer	1788-1760	El mundo como voluntad y representación de la cuádruple raíz del principio de la razón suficiente.
Frederich Nietzsche	1844-1900	El origen de la tragedia- Así habló Zaratustra- genealogía de la moral- El anticristo
Jean Paul Sartre	1905-1980	El ser y la nada- La Náusea- El existencialismo es un humanismo
Victor Frankl	1905-1997	El hombre en busca de sentido
Greg Braden	Vive	Código sagrado- la curación espontánea de las creencias- tiempo holográfico- la matriz divina
Bruce Lipton	Vive	La biología de la creencia- la biología de la transformación