



El manual del  
**Hombre  
Nuevo**

RUBÉN FELDMAN GONZÁLEZ



HOLOKINESIS  
• LIBROS •

# El Manual del Hombre Nuevo

**Copyright © by Rubén Feldman-González**



# INDICE

|  |    |
|--|----|
| ACCIÓN.....  | 28 |
| ACTIVARSE.....                                     | 12 |
| APEGO.....   | 28 |
| AYUDA.....   | 11 |
| BASTA CON ESO.....                                 | 23 |
| BIENESTAR Y MAESTROS.....                          | 14 |
| CONFUSIÓN Y CONSEJOS.....                          | 17 |
| CONFUSIÓN- IGNORANCIA- ESTUPIDEZ.....              | 30 |
| CULPAS Y COMPLICIDAD.....                          | 19 |
| DECIR.....   | 5  |
| DESPERTAR.....                                     | 22 |
| DESPUÉS DEL COMIENZO.....                          | 30 |
| EJEMPLOS.....                                      | 26 |
| EL BAÑO.....                                       | 26 |
| EL COMIENZO Y EL FINAL.....                        | 23 |
| EL CUERPO.....                                     | 25 |
| EL SER HUMANO NUEVO.....                           | 33 |
| EL UMBRAL.....                                     | 24 |
| FORTALEZA Y ESPERANZA.....                         | 6  |
| HOMBRE VIEJO.....                                  | 20 |
| INTERPRETACIÓN INTELECTUAL.....                    | 15 |
| LA HERENCIA.....                                   | 31 |
| LA IMPORTANCIA DE LAS COSAS.....                   | 29 |
| LA TRANSMUTACIÓN.....                              | 8  |
| NO.....  | 27 |
| PALABRAS.....                                      | 7  |
| PARA LOS TEMAS (El condicionamiento múltiple)..... | 11 |
| POR NINGUNA CAUSA.....                             | 18 |
| SEMEJANZAS.....                                    | 19 |
| SER, ESTAR Y HACER.....                            | 5  |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| TINIEBLAS Y DISTRACCIÓN..... | 13 |
| TRABAJO Y RECREACIÓN.....    | 9  |
| TÚ MISMO.....                | 21 |
| YA MISMO.....                | 16 |

# El Manual del Hombre Nuevo

## 1- SER, ESTAR Y HACER

Aprender lo que es el ocio silencioso. Saber qué es lo que realmente nos agrada. No desear ser héroe. Simplificar las ideas, aproximarse a la luz. Estar sereno para comprender y aceptar a los demás como son.

Ser totalmente libre.

Fuerte para estar atento, sobrio para ser fuerte, incansable en el tranquilo intento de ver sin pensamiento, valiente para aceptar el ineludible dolor de la existencia, implacable en destruir el deseo de dejarse engañar.

Hagamos un trozo de cielo para nosotros en la tierra, ahora.

## 2- DECIR

Te pueden haber hablado con intención sincera, pero todo lo que te han dicho es absolutamente mentira.

Mentiras que sobrevivieron por repetición de hombre a hombre, a lo largo de los milenios.

Salta por sobre eso sin tocarlo, sin mencionarlo.

Vuela por sobre eso con los ojos puestos a tu alrededor y dentro tuyo, sin mirar hacia abajo.

Empieza de nuevo.

Hazlo tú. Dilo tú. Piénsalo solamente tú. No creas a los que te digan que no eres capaz o que es una locura.

Empieza de nuevo.

No consientas con la pausa más pequeña en este sendero hacia estar completamente AQUÍ, que no es sendero.

### 3- FORTALEZA Y ESPERANZA

La fortaleza del hombre es una energía psicofísica que permite la indispensable atención de cada instante (que no es análisis) a la vida interior y exterior.

La debilidad del hombre es la persecución de distracciones, excitaciones y estímulos cada vez más numerosos. Es la pausa en su estar aquí.

La esperanza del hombre nuevo está en liberarse de las adquisiciones, la adquisitividad y la experiencia del hombre viejo, de las guerras del hombre viejo (sean conflictos mundiales, nacionales, familiares o los interiores de todos los días).

La única esperanza auténtica del hombre radica en comenzar todo de nuevo. Atreverse aun sin esperanza.

## 4- PALABRAS

Basta de argumentos, basta de discusiones intelectuales. Basta de conversaciones estereotipadas y banales. Es necesario estar muy atento para no mencionar siquiera lo viejo, para no enredarse en lo viejo siquiera con la palabra.

Palabra pausada, con ritmo humano, no con el ritmo de las máquinas que te rodean. Palabra amable. No agredes a nadie porque aceptas a todos tal cual son, que es la mejor manera de permitirles que cambien, ya que nada más puedes hacer por ellos. Ni nada menos. Aceptarlos. El cambio es asunto de cada uno.

El cambio no te separa de nadie. Te une a todos.

Aceptando a tu amigo tal cual es, le permites ser sincero. Ser él mismo. Y nadie puede transformarse si no sabe primero qué está siendo. El esfuerzo de valor social no radica en hacerse escuchar sino en saber permanecer, a pesar de uno mismo, dentro del silencio creador.

## 5- ENERGÍA

Poco alimento. Alimento menos elaborado y más natural. Mucha serenidad. Toda la alegría que te surja

sin buscarla. No pienses sino en aquello que te ocurre en este momento, que haces en este momento, que te dicen en este momento. Vive aquí y ahora.

Ejercítate incansablemente en el muy difícil arte del silencio amable. Así reunirás la energía inmensa que necesitas para darte cuenta completamente de lo que ocurre. A cada instante.

## 6- LA TRANSMUTACIÓN

En la crisis total, regida por la confusión completa, cada verdad ha sido transmutada para servir a los astutos. El astuto es el hombre viejo. El que sabe gratificar sus deseos, cualesquiera sean éstos. El hombre nuevo es inteligente. El hombre nuevo comprende. El nuevo mundo es el de la comprensión y en él no hay lugar para la vieja astucia que decae y muere, porque la astucia es tangencial a la realidad.

En el nuevo mundo no se transmutan las verdades, la realidad se enfrenta y se comprende. Por encima del dolor y del placer. Por encima de los deseos individuales y colectivos, pequeños o grandes.

El nuevo hombre *comprende* cada verdad, porque sólo la inteligencia sincera atraviesa la *médula* de la verdad. Menosprecia con alegre tranquilidad las interrupciones de su camino. El nuevo hombre necesita

aprender a estar *solo* y triste en el centro de la realidad, que es aquí. El hombre nuevo necesita aprender a estar solo y alegre en el silencio sin pausa de la realidad.

Y desde esa soledad, que es difícil llamar soledad, se entiende la comunión consigo mismo, con los otros seres humanos y con todo.

## 7- TRABAJO Y RECREACIÓN

Cuando hayamos hecho de la religión, la política, el trabajo, la técnica, la ciencia, la psicología, la economía, la recreación y la amistad, una sola y misma cosa, habremos dado el paso más decisivo para terminar con la confusión y el conflicto creciente en nuestro planeta.

Mirar realmente la gloria diurna o nocturna del cielo, o la belleza de una cara, o hacer simplemente cualquier cosa, muriendo en ese instante a toda otra cosa que seamos o hayamos sido, que hagamos o hayamos hecho, es dar crepitante lumbre a cada instante de nuestra vida.

El trabajo realizado con gozo, como una constante recreación, será un trabajo ineludiblemente bien realizado. Y esa es la más pura y honesta política, la mejor higiene mental, porque pertenece a cada momento y a la eternidad misma. Mirar, trabajar,

escuchar, caminar, vivir de esa manera a cada momento y no consentir- bajo ningún punto de vista en vivir de otra manera, es la mejor contribución a la economía del planeta, a la salud mental y física, a la armonía del mundo que es el reflejo último de nuestra propia armonía.

Seamos inflexibles con nosotros mismos, para no impedirnos vivir de esa manera flexible, floja, abierta y vivaz.

Esperamos salir del trabajo para recrearnos o para actuar en política, cuando la recreación y la política están en el mismo instante en el que se trabaja plenamente.

Si nuestro trabajo no puede ser así, recreativo y total, significa que debemos cambiarlo.

Si nuestras relaciones no son místicas, recreativas (lo que *no significa* divertidas), saludables, armónicas, amistosas, es esencial poner nuestra esencia frente al espejo porque nos falta misticismo, recreación, salud, armonía y amor, porque estamos confusos y conflictuados.

Diversión es un intento más de escape transitorio de una realidad que, de alguna manera, no nos gusta del todo.

Recreación es enfrentar la realidad a cada momento de una manera total y coherente. Es crear continuamente; y por ende, el gusto y el disgusto no tienen cabida. Las cosas que hacemos o somos no pueden gustarnos o no

gustarnos ya que se están quemando a cada momento en el fuego sagrado de una vida única y completa. Una vida recreativa.

## 8- AYUDA

Cuando te sientas impulsado a ayudar, detente. Es muy probable que tu intento surja de un oscuro sentimiento de superioridad, tú eres el que “da”, el otro, el menospreciado sutilmente, “recibe”.

En la ayuda deliberada hay un inmenso “espacio” entre tú y aquel a quien ayudas.

Cuando te sientes igual a todos y hay amor, surge una ayuda que no has buscado, que no tiene objeto y a la que ni se te ocurre ponerle el nombre de “ayuda”.

En esa ausencia de “espacio” que sucede sin querer entre los amigos verdaderos, surge la ayuda sin nombre que no se busca, no se pide ni se otorga. La ayuda sin espacio y sin pausa.

## 9- PARA LOS TEMAS (El condicionamiento múltiple)

Los astros, los seres humanos, los alimentos, las radiaciones, las ideas, el reloj, el dinero, mil cosas nos

influyen; es decir, nos alegran o nos entristecen, nos exaltan o nos deprimen, nos dan vida y salud o enfermedad y muerte.

Pero hay un estado de nuestro ser en que somos libres de todo eso. Cuando nos independizamos del pasado y del futuro. Cuando no nos afectan (aunque existan) los planes y los recuerdos. Ese estado en que el tiempo no existe.

*Cuando pegamos, llenos de vida, el salto súbito y atemporal a la eternidad, entonces somos libres del cosmos, de los hombres y de las mujeres, de las ideas y de las cosas.*

Pero la compasión comienza con la puntualidad, entonces somos uno con todo eso y al mismo tiempo nos llena el vacío sin pausa del gozo, una profunda y vibrante independencia total.

## 10- ACTIVARSE

Únete sin perder tu propio ser.

Acepta a los demás totalmente, sin buscar causas. Sorprende a los que te rodean con ternuras imprevistas. Sonríe.

Mira el reloj, pero con la mente liberada del tiempo. Sin dejar de ser puntual. Entra en tu casa sin preocuparte porque sea tuya.

No seas un gran estómago, centro de todo y dispuesto siempre a recibir elogio, fama, ganancia, alegría, incluso amor, pasivamente. Actíivate. Tu puedes hacerlo solo. Eres absolutamente capaz. Eres fuerte. No aplastes tu potencia latente con el abandono engolosinado de esta civilización que nos destruye sutilmente y nos distrae groseramente con el diario, la TV, la radio, el trabajo apresurado y displacentero, la moda (la última prenda de vestir, el último aparato, el último vehículo), el alimento de gran variedad, gran cantidad y escasísima calidad, como la literatura. Tú puedes prescindir de estas falsas necesidades. Tú eres capaz. No permitas que aplasten esa luz dentro tuyo, que no elige, no analiza, no interpreta, no acumula. Sin pausa.

## 11- TINIEBLAS Y DISTRACCIÓN

Las tinieblas que laten dentro tuyo son profundas y viejas. Desde tu nacimiento crecen contigo y quizá desde mucho antes.

Las tinieblas que te rodean, aunque muchas veces tengan el aspecto de la luz, junto con las que persisten dentro de ti están en continua expansión ciega, para invadir y ocultar la luz que arde en la esencia de tu ser.

Es por eso que un solo minuto de distracción equivale a mucho tiempo de oscuridad. No te distraigas. Vigila sin esfuerzo continuamente. A cada instante. Observa tranquilamente cada voz, cada sonido, cada silencio. Todo aquello que te rodea a cada momento. Verás tú mismo, y únicamente tú mismo, como todo pasa a formar parte de tu luz interna, esencial y permanente.

## 12- BIENESTAR Y MAESTROS

Lo más importante es que te sientas bien en lo íntimo de tu ser. Necesitas atención relajada y espontánea, tranquila y continua vigilancia para identificar las cosas que verdaderamente se oponen a tu real y profundo bienestar que es una de las bases más firmes del bienestar de todos los que te rodean. No cesando en esa contemplación en todo instante, no podrás equivocarte. No necesitas quien te lo haga ver. No necesitas ni maestros ni consejeros. No esperes que venga tu fuerza desde el exterior. Tú puedes hacerlo. Eres absolutamente capaz. No creas a quien te diga que eres débil o loco. Pega el salto ya mismo. Deshace tu corazón, tus manos y tu cerebro para poder reconstruirlos. No lo dudes. No argumentes. Comienza a vivir de una vez por todas tu propia vida. Los gatos, los millonarios, el trabajo agradable, el ocio silencioso,

el viento, los mendigos, tus amigos, la luna, las sonrisas, entre muchas cosas, serán tus maestros. Tú mismo lo verás.

Si abres tus ojos, tu propia mente y tu corazón, no necesitarás interrumpir tu despertar.

### 13- INTERPRETACIÓN INTELECTUAL

Estas palabras, como cualquier cosa que exista, pueden tener un inmenso significado para el que realmente ha abierto los ojos y está bien despierto en su mente y en su corazón. Estas mismas palabras, elegidas, memorizadas, o interpretadas meramente con el intelecto, carecen de todo valor. No analices estos párrafos. Comprende súbitamente su esencia última. El que ha abierto el torrente inacabable y profundo de su vigilancia laxa es capaz de comprender. Si estas palabras te sirven para que se desvista tu luz, bienvenidas sean.

Serenamente, con una suave sonrisa interior, contempla todo. Verás cuál es el lugar que ocupas dentro de ese gran conjunto y surgirá tu acción esencial, tu acción verdadera, que no será una vulgar actitud fugaz y superficial.

## 14- YA MISMO

Deseas comenzar de nuevo toda tu vida.

Pues no esperes más. Eres tan capaz como cualquier otro ser humano.

Disminuye tu ración de alimentos a la mitad. Es suficiente. Que tu alimento sea natural. Camina el doble. Haz algo con tus manos. Destruye todo lo que tu cerebro está produciendo y reconstrúyelo totalmente nuevo.

Habla lo menos posible, sobre todo de ti mismo y de la vida privada de las demás personas. No te entrometas en la vida de los que te rodean. Vive tu propia vida. Deja que cada cual viva su propia vida. No eres dueño de nadie. Nadie es dueño de ti.

El amor no nos da derechos ni deberes.

Escucha a todos, pero no sólo con los oídos sino también con tus sentimientos, si es que no has permitido que esta civilización torpe te los haya destruido por completo (tanto los oídos como los sentimientos).

Mira a solas, frecuentemente, la amplia línea donde la tierra se une con el cielo, así no te olvidas de que todavía es posible esa unión.

No busques ver nada. Mira atentamente con espontaneidad todo aquello que vaya surgiendo en cada uno de tus momentos. No busques escuchar

nada. Escucha con tranquilidad, sin formar parte de la confusión, el chisme, el ruido y la trivial frivolidad que te rodea. *El silencio también puede curarte.*

Piensa si todo lo que posees es realmente necesario para tu supervivencia. Piensa por qué no eres capaz de gozar con la simple satisfacción de tus necesidades.

Piensa alguna vez muy seriamente si algo de lo que haces (o la manera en que lo haces) está destruyendo tu serenidad y tu alegría. Recuerda que tu tranquilidad y tu capacidad de gozar son muy importantes para el bienestar de los que te rodean.

Acepta a todos tal cual son, no pretendas cambiar a nadie, pero no temas ser diferente a ellos. No busques causas para alegrarte de estar vivo.

Comienza todo de nuevo. ¿Dónde comenzar sino contigo mismo?

Adelante. *Puedes* hacerlo. *Puedes* hacerlo. No argumentes. Dentro del próximo minuto puedes ser un humano nuevo. ¡Salta! ¡Ya mismo!

## 15- CONFUSIÓN Y CONSEJOS

Hemos escuchado muchas veces consejos iguales o semejantes a éste: “Fíjate cómo los monstruos se aplastan mutuamente la cabeza. ¡Cómo se devoran unos a otros! Nunca seas como los monstruos y cuando

veas uno de ellos- aplástale la cabeza y devóralo”. La confusión es polimorfa. Puede tomar el aspecto de cualquier cosa. Solamente la luz que late dentro de ti mismo, desenmascarada sólo por ti mismo, en un solo momento de coraje, puede identificar la esencia de la confusión y sus múltiples apariencias. Ya demasiado ha sido dicho para enriquecer la confusión. Sólo nos queda recurrir implacablemente al silencio.

Sólo un hombre independiente es capaz de amar. Por eso, para amar a tu familia, independízate de ella. Para amar a tu cónyuge, independízate de ella o de él.

Sólo un hombre libre es capaz de *saber*. Para *saber*, libérate de todo cerco, toda doctrina, cualquier institución.

Los confusos denominan “fanatismo”, “locura”, y de otras muchas maneras a la acción (o a la inacción) esencial y al pensamiento (o a la falta de éste) que es la esencia de la vida sana, alegre y verdadera.

## 16- POR NINGUNA CAUSA

La vida es algo así como un milagro. Cada segundo de tu vida es una maravilla casi increíble. Este mismo segundo está alimentado por esa luz tuya, la veas o no la veas. No otro segundo. Este mismo instante. Vívelo.

No lo mates con sonidos y palabras. No lo oscurezcas con pasado ni con futuro.

No lo oscurezcas ni siquiera con luz. No dejes por ninguna causa la oportunidad de vivir este instante. Ilumínate. Renace. Eres absolutamente capaz de hacerlo. Aquí mismo. No dejes ni un solo segundo vacío en tu camino luminoso hacia la luz.

## 17- SEMEJANZAS

El hombre viejo tiene las mismas capacidades que tú. La misma energía potencial, casi la misma arquitectura básica. Pero él, aplastó todo eso en cada segundo de su vida con las distracciones de la realidad, con la falta de atención, aceptando sin dudas las reglas y la moral, perpetuando el pasado absurdo, limitando el espacio, limitando el tiempo, *limitándose*.

No dejes morir eso que está dentro tuyo. Permite que crezca. Muere ya mismo. *En vida*. Vuelve a nacer en el próximo instante y en cada segundo de tu nueva vida dale vida a toda tu potencia. No le temas a la Iluminación. *Permite que tus potencialidades se expandan*.

## 18- CULPAS Y COMPLICIDAD

No te sientas culpable. Empieza todo de nuevo, como en un nacimiento.

Escucha con atención al hombre viejo. Comprende lo que te dice. Con la nueva mente tuya, despierta y serena, podrás morir del todo a lo que te diga y no ser cómplice de lo que él haga.

No busques excusas y causas para justificarte. No te detengas con astutos argumentos e intelectuales conversaciones, mientras tus acciones siguen siendo viejas.

No hay otro remedio que dar el gran pequeño salto y ser un hombre total.

Y un hombre totalmente nuevo. *Ya mismo*. Sin respetar tu dolor. Por encima del dolor.

## 19- HOMBRE VIEJO

El hombre viejo tiene cualquier edad. Ha encajonado el tiempo y ha dividido la tierra y el mundo. Tiene reglas fijas, moral fija (aunque no la respete), una iglesia determinada, o bien algo que la substituye, sepa o no sepa de qué trata la religión ni la religiosidad; partido político definido, seguro de vida, un trabajo que lo aburre y, deseando asegurar su vida vive semimuerto;

aprende a matar y a morir, va a la guerra cuando se lo indican, pero no sabe qué es la vida, rara vez le han hablado seriamente de ella.

Odia el silencio o la quietud, ya que le muestran su verdadero rostro. Teme verse tal cual es porque teme aún más la posibilidad de cambiar totalmente de un momento para otro, arrastrando su dolor sin respetarlo. Da cuanto le dan. Sonríe cuando le sonríen. Ama cuando le aman. Se entretiene comprando: nuevos vestidos, la televisión masificada, los diarios, las conversaciones sin sentido, la llamada hoy “acción política”, contemplar deportes pasivamente, el cine y el psicoanálisis cuando puede pagarlo. Posterga. Cree estar cómodo. Aunque sea terriblemente desdichado y esté insatisfecho secretamente.

## 20- TÚ MISMO

Sal a caminar, contempla los ojos de todos aquellos que comparten tu mismo destino de vivir y de morir.

Si no cejas en tu atención laxa, sin prisa y sin pausa, podrás identificar hasta en una grácil muchacha al hombre viejo en descomposición. Acéptalo y sigue tu camino. No eres un héroe ni deseas serlo, basta de ellos y no pretendes cambiar a nadie ni entrometerte.

Pero en ti funciona la regeneración de toda la especie humana por todos los siglos. Es suficiente decirle que sí al salto. Inmediatamente ser el mismo, con el mismo nombre, pero estar en paz verdadera. *Tú mismo.*

## 21- DESPERTAR

Despierta. Estás adormecido por las distracciones cotidianas o semanales. Por las palabras vanas. Por el ruido. Con tu cerebro iluminado comprenderás en un solo momento hacia dónde marcha el hombre viejo. Con esa misma luz verás la urgente necesidad de dar un vuelco a tus palabras y tus acciones de cada instante. Sin duda hallarás también la fuerza serena, sin espantarte, para que la transformación sea estable. No dejarás dentro tuyo ningún eslabón de la cadena del pasado. Ni tu patria ni tu nombre si es necesario, para terminar con los cercos y las bombas y la persecución para la muerte.

Harás a tu alrededor, poco a poco, el mundo nuevo, el que se construye a cada momento y que quizás no se ve nunca; lleno de vida, al lado del hombre viejo, aún sin su ayuda, porque tu nueva luz te ha hecho tan fuerte que nunca más podrás creer que naciste débil y que no podrás hacer el cielo en la tierra.

No esperes a que comience tu hermano, tu compañero, tu esposo, tu hijo, tu maestro.

Piénsalo tú. Háblalo tú. Hazlo tú mismo. Es urgente que renazcan en ti mismo, a cada instante, los hombres nuevos de toda la historia. Es urgente que mueran oportunamente todos los hombres viejos que surgen sorpresivamente desde tu propio ser.

## 22- EL COMIENZO Y EL FINAL

Difunde estas palabras dictadas por la luz interior. Multiplícalas por tu misma música. Comienza a hacerlo. Dilas de nuevo con su mismo sentido, aún en silencio. Termina con las frases dichas sólo para llenar minutos.

Termina con los actos estereotipados o automáticos.

Estas palabras no son consejos ni dictan reglas. Te dejan totalmente libre para que con tu propia atención descubras toda la verdad que te rodea y que desprecias sin saberlo. Comprende simplemente que estás semidormido y ese será el comienzo y el final del despertar. Darse cuenta de lo que uno hace aunque se le llame pequeñas cosas. Darse cuenta pacíficamente. A cada momento. *Ya mismo.*

## 23- BASTA CON ESO

Es necesaria la firmeza, la fortaleza, la flexibilidad. Pero no para soportar mejor la situación de comodidad golosa, de ajetreo absurdo, de ruido, de conversaciones insignificantes, de competencia aplastante.

La fortaleza utilizada para adaptarnos ya cumplió su cometido. Ha producido el hombre viejo. Míralo con los ojos iluminados por la atención serena. Basta con eso.

Escúchalo atentamente. Basta con eso para develar el nuevo sentido que tiene tu fortaleza. Despojarse. Abandonarse. Saltar. Zambullirse en el silencio sin tenerse piedad.

Empezar de nuevo. Salir de los escombros del pasado hacia la luz menospreciada del presente. Basta con eso.

## 24- EL UMBRAL

Te dicen para qué sirves, para qué estás en el mundo, qué debes hacer y cómo debes gozar. Pero eso debe ser pensado y decidido sólo por ti mismo. Puedes hacerlo. No temas. Rompe con los carteles, los afiches, los consejos, la radio, los diarios, la TV y con cualquier cosa que te diga lo que hacen las demás personas

(chismes y noticias) y lo que debes hacer (consejos, propaganda, etc.).

Rompe con el ruido.

Destruye los límites del espacio y del tiempo. Del tiempo mental, más que del tiempo del reloj. No te entrometas en la vida ajena que es toda vida que late fuera de tu piel.

Impide laxamente que se entrometan en tu propia vida. Eres libre. Vive tu libertad lo más totalmente que puedas. La comunión es de los nuevos. El entrometimiento, de los viejos.

Deja vivir la libertad ajena. No aceptes argumentos viejos ni conceptos repetidos que pretenden suavizar esta verdad indiscutible y grande que sólo es el umbral del portal de la luz.

## 25- EL CUERPO

Has abandonado las cosas que interfieren en la actividad de tu cuerpo y tu mente. Alcohol, tabaco y otras drogas, exceso de alimentos, charlas vanas, exceso de sonido y aquello que tú mismo descubriste. Pero esa es sólo una parte muy pequeña del proceso de cambio. No te detengas en los esfuerzos que te exigen las pequeñas renunciaciones.

Que no haya esfuerzo. Aflójate. No te detengas en el primer pequeño paso, el de liberar tu cuerpo. Hay un océano de luz que te espera. Salta de tu oscuridad. Lánzate al vacío.

## 26- EJEMPLOS

No solicites ejemplos de hombres nuevos. Todo ejemplo limita el problema o lo deforma. Reconocerás a los hombres nuevos que te rodean e incluso a los que han muerto, cuando tú mismo lo seas. *Hoy*. Comprende en forma global. Abre tu mente, serena y valientemente, a la luz. No aprecies tu pena. No la respetes. No vivas la vida de los otros.

No vivas de segunda mano. Muere para los chismes. Vive tu propia vida. Pensar en la vida privada de los otros es morir tu propia vida. Los ejemplos no pueden ser otra cosa que viejos. El hombre nuevo de ayer, hoy es viejo. No puede existir un ejemplo que no sea del pasado, aún si surgió sólo de tu pensamiento. No solicites ejemplos.

No pidas nada. Entrégate con tranquilidad. Piénsalo tú mismo. Hazlo tú mismo. Decide tú mismo. Ahora. Entenderás sin palabras.

## 27- EL BAÑO

El agua baña el cuerpo. El silencio baña también.

Tómate semanalmente (si es posible diariamente) un baño de algunas horas de silencio. Totalmente solo y despojado.

Sin libros, sin palabras, sin música, sin amigos, sin dinero, sin enemigos, sin trabajo, sin ocio, sin máquinas ni aparatos de especie alguna, sin ruido interno y, si es posible, sin ruido externo. Totalmente libre.

Inúndate de silencio los domingos desde el amanecer a los miércoles desde el atardecer. Cuando quieras. Pero decídelo.

Toma ese baño que es tanto o más importante que el baño de agua. Inúndate de silencio y luz.

Comprenderás tú mismo.

## 28- NO

El hombre nuevo no desea el cambio. Va más profundamente. Lo realiza.

Dice que no sencilla y amablemente a todo aquello que lo rodea y que destruyó al hombre viejo. Sin ninguna regla, sin buscar ejemplos y sin querer darlos, realiza el cambio en sí mismo inmediatamente y en paz.

Serenamente. Hay una explosión silenciosa en la mente del hombre nuevo.

Hay una flexible firmeza y una paz y una alegría que han llegado por no haber sido buscadas de las múltiples y torpes maneras que utiliza el hombre viejo.

## 29- ACCIÓN

No importa lo que hagas para sobrevivir, si no daña a nadie. Pero que te agrade. En la misma rutina puede estar lo nuevo si has dado la necesaria voltereta interior, el esencial salto mental.

Vive cada segundo con intensidad, es decir, con atención. Sin esfuerzo. Serenamente. No te aísles.

Aproxímate a todos y acéptalos como son, pero tú permanece viviendo de la nueva manera entre ellos.

No temas ser diferente. No temas ser igual. No temas. Adelante. ¡Salta!

## 30- APEGO

Te han herido. ¿Por qué te sientes herido?

No te han agradecido. ¿Por qué esperas agradecimiento?

Has fracasado. ¿Por qué esperas siempre algún resultado de lo que haces?

¿Quizá porque no te agrada lo que haces en el momento mismo de realizarlo?

No te apegues al trabajo. Acéptalo y goza con él. Como un niño y su juguete.

No te aferres a las personas. Acéptalas y goza con ellas.

No te apegues a las ideas, no las aceptes. No las niegues. Vuela muy alto por sobre ellas.

### 31- LA IMPORTANCIA DE LAS COSAS

Todas las cosas tienen importancia en función de que nos vuelven concientes y despiertos. Y las cosas se viven solamente en el despertar. Si no despiertas totalmente no podrás recordar siquiera totalmente tus sueños del dormir.

Todo aquello que nos adormezca o nos distraiga de lo que acontece aquí y ahora (y no sólo de lo que hacemos acontecer) destruye lo más noble y sutil, lo más esencial del ser humano. Todo problema que no sea abordado con paz y atención, trae consigo oscuridad, es decir, perpetuación del problema. No consientas con las discusiones, las conversaciones

banales, los chismes, las burlas, las reuniones intelectuales.

La comprensión global hará que te des cuenta de realidades que al principio no podrás soportar, porque el corazón es más lento que el sistema nervioso.

Porque has sido construido con mentiras y consejos, con opiniones e información, con chismes y noticias, con excitaciones y ruido. Porque no has crecido con cada verdad. Pero no cierres los ojos. Espera en paz que la luz invada también el corazón.

### 32- CONFUSIÓN- IGNORANCIA- ESTUPIDEZ

El hombre más confuso es capaz de tomar una actitud esclarecida: *la inacción*.

El hombre más ignorante es capaz de decir las dos palabras más sabias; es decir, las que mejor conoce: *“No sé”*.

El hombre más tonto deja de serlo cuando *entiende* el tremendo valor de una tontería.

### 33- DESPUÉS DEL COMIENZO

Esta nueva acción total no va contigo. Con esa parte tuya construida con información y opiniones. Buscas entonces alguna actividad fragmentaria para

recomenzar el círculo del absurdo, de la nada oscura que te llama con inquietud y nostalgia desde tu propio ser. Pero estás solemnemente despierto y ves la imposibilidad de retornar desde el todo a la parte.

Te hallas en un infierno de paz. Ocultar una pena, sepultar un dolor con el sexo, con la acción social, con la bebida, con la llamada “religión”, con la llamada “política”, con cualquiera de las innumerables muletas que usamos, es semejante a enterrar una semilla que inevitablemente estallará en cientos de raíces ocultas de nuevos dolores, de nuevas tristezas. Enfrenta el dolor, no lo respetes, que muera ahora, cuando surge, porque con el primer escape de distracción o consuelo, no haces sino enriquecer su fertilidad. Destroza la semilla del dolor, aquí, abordando la pena ahora mismo, con las armas más difíciles de forjar: la quietud y el silencio.

Tienes que enfrentar la esencia de tu problema. Aprender a arder con tu propia tranquilidad. A quemarte a cada segundo en el sagrado arte y la ciencia difícil de tu propio silencio. Aprender la inagotable lección de tu silencio.

## 34- LA HERENCIA

El hombre viejo no está satisfecho con el nuevo mundo. El hombre nuevo sufre frente al hombre viejo. Pero ya

no se trata de estar satisfecho ni de no sufrir. Tampoco se trata de estar satisfecho y/o feliz.

El problema trasciende todo límite. Se trata de la muerte o de la vida del hombre. Se trata de continuar el camino del hombre viejo hacia la automatización, la rigidez y la prohibición, la mineralización, la inconsciencia, la autoridad, las guerras periódicas, la enfermedad y la muerte.

O de regenerar la especie humana en uno mismo para que siga el sendero nuevo hacia la amistad, la flexibilidad y la comprensión, la conciencia, la cooperación voluntaria, la paz duradera, la salud total y la vida verdadera.

Se trata de que mueran en nosotros todos los elementos del hombre viejo que hemos heredado en mente y en cuerpo. Identificar esos elementos viejos, que arrastramos por hipnosis, que se manifiestan en nuestro ser a cada momento, en actos, pensamientos y sobre todo en nuestras palabras, es la tarea más urgente que conviene emprender. Y además, percatarnos de la incongruencia del hombre viejo que favorece la automatización, la autoridad, la hipnosis colectiva, la guerra, la prohibición y la muerte en nombre de la “nueva humanidad”.

Cada palabra y hecho nuestros es un testamento. Que no sea el mismo que nos legó el hombre viejo.

Demos el afecto. Demos el amor sin miedo y sin causa, con palabras, con hechos y con silencio. Demos el

amor sobre todo si no lo hemos recibido. Demos el cariño, la amistad, el amor, la amabilidad, porque son el remedio principal y sobre todo porque hemos heredado muy poco de ellos. Leguemos el cariño y la amistad. No hay caminos ni métodos para llegar al camino luminoso del amor. Él llega cuando uno mismo decide abrir los ojos y caminar. Ya mismo.

Destruyamos nuestra herencia de prohibiciones y leguemos solamente la libertad. Demos libertad. Seamos libres. Así solamente crecerá la capacidad de identificar y escuchar a todos los hombres nuevos de todas las épocas, sin distinciones, y de que todas sus verdades se hagan *hoy* en nosotros una sola verdad. *Aquí.*

## 35- EL SER HUMANO NUEVO

Puede ser hombre o mujer. Puede tener reloj. Puede no tenerlo.

Pero es puntual. Y su mente se ha liberado del tiempo. Puede tener o no tener. Pero se ha liberado de ambas cosas. Vive en el mundo, en cualquier país, pero no pertenece ni a uno ni a otro. No prepara revoluciones grupales armadas. Realiza la revolución en sí mismo, lo cual es más valiente y mucho menos cómodo. La única revolución directa. Es una revolución de cada momento,

en su casa, en la calle, en su trabajo, en el mismo lecho de muerte, si lamentablemente no lo ha comenzado antes. No pide reglas ni ejemplos ni consejos. Tampoco los da. No busca la alegría, la vive sin esperarla. No busca la serenidad, la vive sin esperarla. No busca emociones.

Encuentra la maravilla de la vida a cada momento, en todo lugar. Su templo está dentro de su piel y dentro del templo está aquello que ni él mismo, por más que se esfuerce desmedidamente, puede expresar.

Es un gran político. Construye, sin esforzarse, la nueva humanidad, la humanidad unida. Hace política con cada gesto amigable, con cada afectuosa sonrisa, con cada profunda mirada. Con cada palabra, con cada acción, a cada instante, en todo lugar. No comparte ningún tipo de discriminación entre los seres humanos. No desea seguridad, sabe que buscándola, la perderá ya que la posee en este mismo momento, sin quererlo. Se aleja del ruido. Sabe que lo destruye incluso “materialmente” (orgánicamente). Conoce su ritmo psicobiológico. Lo respeta, impide con tranquilidad que se altere. Sabe que lo alteran fácilmente las conversaciones agitadas o insulsas, la televisión masificada o la radio comercial-musical y propagandística-, la competencia, la adquisitividad, la acumulación, el análisis, la interpretación y la condenación (o falta de aceptación). Se acepta tal cual es. No desea cambiar porque sabe

que estando vivo y despierto, será distinto a cada instante.

Conoce sus necesidades físicas. No “consume” continuamente. Le basta con satisfacerlas natural, tranquila y gozosamente. Simplemente protege su vida. Incondicionalmente protege la vida. Puede tener esposo (o esposa). Puede no tenerle. En cualquier caso es libre y acepta la libertad del otro.

No tiene derechos ni deberes. Pero no deja de ser responsable. Su acción espontáneamente surge de la total aceptación, es decir del amor. Sus relaciones son estables porque son sanas. Son relaciones del amor, de la total aceptación no deliberada.

No puede pensar que las relaciones del amor tengan un final (ya que conoce el amor) ni que existan relaciones que persistan solamente por el deber y por el derecho. Jamás espera a que sea otro quien salte antes. Salta él sin desear ser el primero que salta. No interrumpe su despertar ni siquiera cuando duerme.

El ser humano nuevo está solo y lo sabe. Solo aún en la multitud, solo en la vida como en la muerte. Pero sabe también que su destino es el destino de todos. Y que el destino de todos es su propio destino. Por eso se da cuenta que con su propia libertad real y con su propia regeneración, recién ha comenzado a regenerarse y liberarse la humanidad entera.

## OTRAS OBRAS DEL AUTOR

- Psicología Holokinética (El único paradigma científico en psicología)
- Psicología del Siglo XXI
- Psicología Cristiana
- Lo Profundo de la Mente
- La Mente y la Realidad Indivisa
- La Completa Encarnación
- El Libro de Éfeso
- Manual del Hombre Nuevo
- La Mente También es Percepción Unitaria
- Jesús del Desierto y Sermón del Desierto.
- De la Prehistoria a la Atemporalidad
- Mis Diálogos con Jiddu Krishnamurti
- Mis Encuentros con David Bohm
- La Adolescente Enterrada -Novela
- Charity Collins-Esclava - Novela
- Aristandro. El mejor de los Varones - Novela
- El Niño y el Viejo - Novela
- Proyecto Icaro Uno - Novela

Visite el portal: [www.holokinesislibros.com](http://www.holokinesislibros.com)

[percepcionunitaria.org](http://percepcionunitaria.org)  
[psicologiaholokinetica.org](http://psicologiaholokinetica.org)  
[holokineislibros.com](http://holokineislibros.com)



HOLOKINESIS  
• LIBROS •